

DIY 创意馆: 料足味好 甜在心头

DIY 月饼如今已经形成了一股风潮。冰皮豆沙月饼,香芋冰激凌月饼,刚烤出炉的酥皮鲜肉月饼——这些月饼可都是自制的。与现成的月饼相比,它胜在一个“料”字。会员宋小姐说:“店里卖的月饼是大批量制作的,如果想要送给特别的人,比如:父母、男友之类的,自己做的肯定更有创意。”她表示最近在网上发现有卖漂亮包装盒的,准备买一些回来,自制一盒精美月饼,国庆节带给崇明的父母尝尝,收到自己亲手做的月饼,老人家一定更为惊喜。

过节嘛,图的就是合家欢乐。为何不趁着中秋这样一个大好机会,全家齐动手,烤上几盘可口的月饼?享受美食的同时,更享受做美食的过程。其实,制作月饼并不难,关键在于分量的把握,比如说面粉多少克,你有没有专门的工具去度量,只能凭手感,这个可要多做几次实验才能弄好的!

百姓健康: 细嚼慢咽 吃出健康

月饼含有丰富的油脂和糖分,

品味中秋美食 共享合家欢乐

一年一度的中秋节即将到来,中秋吃月饼,和端午吃粽子一样,是我国民间的传统习俗。古往今来,人们把月饼当作吉祥、团圆的象征。每逢中秋,皓月当空,合家团聚,品饼赏月,谈天说地,尽享天伦之乐。



不管是别人送的,店里买的,还是自己DIY的,存放过久,受热受潮都极易发霉、变质,所以一定要将月饼存放在低温、阴凉、通风的地方。最好将月饼连带包装盒一起放入冰箱冷藏室,食前一小时取出,可保证它的口味。在25摄氏度的气温环境下,杏仁、百果等馅心月饼可存放15天左右;豆沙、莲蓉、枣泥等馅心月饼,存放时间则不宜超过10天;如果气温超过30摄氏

度,月饼存放的时间还应该适当缩短,一般不宜超过7天;至于鲜肉、鸡丝、火腿等月饼,应随买随吃。保存期间,不宜与其他食品、杂物放在一起,以免串味,失去应有的口味和特色。

至于吃月饼的时候,记住要细嚼慢咽,不妨将其切成小块,让饼馅分布均匀,然后细嚼慢咽,这样才能品出月饼的美味,同时也有助于消化。不过,月饼由于所含的油脂、蔗

糖较多,过量食用会产生滑腻感,易致胃满、腹胀,引起消化不良,食欲减退,血糖升高。所以建议老年人、儿童不宜多吃。

时令美食: 风俗习惯 因地各异

月饼经过长期演变,品种不断增加,各地区的月饼外观、口感、味道都有自己独特的风格。按饼皮分,有浆皮、混糖皮、酥皮三大类。造型

上,又有光面月饼、花边月饼等。就口味而言,有甜味、咸味、咸甜味、麻辣味。馅儿分五仁、豆沙、冰糖、芝麻、火腿等。

月饼象征着团圆,是中秋佳节必食之品。在节日之夜,人们还爱吃些螃蟹、毛豆、芋头、花生、萝卜、鲜藕、西瓜等象征团圆的食品,祈祝家人生活美满、甜蜜。平安江南一带的南京人中秋必吃金陵名菜桂花鸭;上海人则习惯以桂花蜜酒佐食;四川人过中秋除了吃月饼外,还要打靶、杀鸭子、吃麻饼、蜜饼等。陕西的中秋夜,男子泛舟登岸,女子安排佳宴。不论贫富,必食西瓜。在台湾,当地人则习惯在中秋吃“菜饼”、吃麻薯等食品。

亲爱的会员,如果您有关于“中秋美食”的烹调诀窍,欢迎给我们来信。来信请寄:上海市武定路1088号1号楼新民晚报读者俱乐部,信封上请标明“中秋美食”字样。(邮编200040)。

【百姓健康】

耳鸣、耳聋是怎么产生的?

耳鸣是在没有任何外界影响下,人耳主观感受到的声音,主要是因为听觉功能紊乱,听觉神经系统受损引起的。中医认为:耳鸣不治则会导致听力下降,逐渐耳聋,耳聋是因听觉中枢传导系统退化,脑供血不足等原因所致。那么,怎样才算行之有效的解决方案呢?

其实,利用中医独有的阴阳理论,结合现代医药技术,可以促进双侧耳道产生对应感应,改善耳内循环和改善脑供血供氧,增强耳部的新陈代谢,疏通经络;调节耳神经、耳鼓膜;从而缓解和改善耳鸣耳聋、听力下降等症状。

“聆尔牌耳贴灵”巧妙融合了中医理论与现代科技,适用于耳鸣、听力下降、突发性耳聋、老年性耳聋、神经性耳鸣耳聋、药物性耳聋。每日只需晚间两耳同时贴用4小时。贴用初期,让人明显感到耳朵备感舒适轻松,有效改善症状。

即日起,读者凭本报买两盒可赠同品一盒,读者俱乐部会员还可额外享受市内免费送货服务。

地址:人民广场西侧胜利路479号(近黄陂北路)
电话:56050415、56370440
(2003)津卫防保健字(X037)号

去巴城吃“湖鲜宴”购大闸蟹 阳澄湖美食专辟直通车

金风送爽,蟹肥膏黄,又到一年中吃蟹的好时节。本市新大陆旅行社独家推出“昆山巴城阳澄湖美食及购蟹一日游”。

具体安排为上午8:30发车,直赴昆山巴城镇。游览绿草萋萋、碧水荡漾的阳澄湖水上公园,有兴趣的朋友还可乘快艇遨游阳澄湖,然后到“湖鲜宴”就餐。饭店配备佳肴,有野生白丝鱼、白米虾、甲鱼、2斤半重的红烧大鳊鱼、河鳅、河蚌等野生湖鲜。不仅如此,您还可在饭店老板家购买到正宗的阳澄湖大闸蟹现烹。

阳澄湖湖鲜宴菜单丰富多彩:六

味围碟、阳澄湖虾、蟹粉豆腐、阳澄湖螺蛳、红烧大鳊鱼、雪菜河蚌肉、野生甲鱼、阳澄白丝鱼、塘鲤鱼炖蛋、清蒸草鸡、时蔬两道、点心、水果、啤酒、饮料。

吃过美味的午饭,您还可以去昆山买点土特产,也可以游玩亭林公园,在亭台楼阁、清风绿荫中品茗赏景,下午返沪。

旅行团提供空调旅游车、湖鲜宴、导游等,票价99元。本报会员凭会员卡享受优惠价:88元。

报名地址:泰兴路446号 热线咨询:32181456、62530406
开班日期:每周二、四、六、日

幸运会员中奖名单

幸运奖会员卡号:(10名会员)

奖品:卵磷脂大礼盒一盒
价值:258元
520000000250314
5200000033913601
5200000078259634
5200000085351134
5200000096533112
5200000115287635
5200000137315938
5200000147905913
5200000160838662
5200000165254548



(注:奖品以实物为准)

欢乐奖会员卡号:(100名会员)

奖品:营养保健胶囊2瓶
价值:83元/瓶

欢乐奖中奖会员卡号为:
会员卡最后四位为“9832”(如5xxxxxxx“9832”)

领奖期限:9月18日起

领奖地址:鲁班路100号汇彩生活馆1楼

领奖时间:上午10:00~12:00;下午1:30~5:00

(注:本次各类抽奖活动只针对在9月15日之前办理“新民晚报读者俱乐部”会员卡的读者。)

幸运会员卡号:

5200000114415913
5200000051880447
5500000114415913
5200000325615644
5200000517042176

上述5名幸运来稿

者将分别获得由“一品韩拌饭”提供的价值100元的现金抵用券一张。请于两周内,本人凭会员卡及相关证件到鲁班路100号汇彩生活馆1楼“新民晚报读者俱乐部”领取奖品,不得代领,逾期作废。

一品韩拌饭地址:南京西路698号2A(上海电视台对面) 订餐电话:51751177

磷脂中秋送好礼

为答谢广大《新民晚报》读者俱乐部会员对爱康公司“易达康爱”高纯度粉状卵磷脂的厚爱,现推出“佳节·健康·美满”主题活动。值此中秋佳节即将来临之际,凡购买高纯度粉状卵磷脂礼盒装(200克x2瓶),会员不仅可以享受原有的7.5折优惠,还可以额外获赠品牌月饼一盒。

活动期间,除了享受以上优惠外,凡购买上述配套礼盒装的读者,若从任意一期读者俱乐部周刊中剪一则“卵磷脂”的普及小知识,可再折让3元/份。礼品数量为3000份,期限为9月5日至9月24日止。欲购从速,送货上门,团购面议。

磷脂热线:400-820-3672,咨询网站:www.ic301.com

厨师上门省却主妇烦恼

如今,很多市民逐渐厌倦了前往饭店宴请亲朋好友,但又懒于自己动手买菜、烧饭。于是,厨师上门、宴会外卖等人性化服务,开始受到众多市民的青睞。

佳宴餐饮的厨师厨艺精湛,既能为你奉献一桌美味佳肴,同时,还能为你提供上菜、报菜名、打扫厨房等全方位服务。最重要的是,佳宴餐饮采取的是预订式,所有原料均是当天采购,保证新鲜。而且价格实惠,如598元就能享用八道冷盆(均为200克)和九道热炒(均为400克~500克),其中包括清炒虾仁、葱姜竹蛭王、三鲜鱼肚等海鲜,外加一个汤和两道美味点心,十人食用也绰绰有余。

即日起,凡持有新民晚报读者俱乐部会员卡的会员朋友,均可享受佳宴餐饮提供的每桌优惠10元的待遇(不包括国庆节、春节),让你足不出户就能享受美食和欢聚的双重乐趣。

佳宴餐饮热线:58777777。

美亚传媒
Maya media
TEL:51501501

淘宝与交流地摊文化活动的

惊喜价: 30元/天/位

每周五、六整天
7:00-17:00

便于管理所有摊位须提前预约登记

邀您共同参与

预约地址:上海市卢湾区斜徐路588号、鲁班路100号(丽园路口) 预约热线:021-51505018

大同古玩殿
遑遑遑地摊上寻宝
便宜实惠实物前练眼