节前是月饼，节后变“烧饼”，商家忙着脱手，市民也为家中剩余月饼犯愁

月饼新吃法 有创意又健康

核心提示

□记者 宋扬 文/图

中秋节一过，月饼从香饽饽变成了“没人理”，尤其是长假后，市面上几乎不见月饼踪影。看着家中吃不完的月饼，不少人犯了愁。不过，不管是生活中还是网络上，自有高人指点“清理”月饼的招数。

中秋节一过，超市就降价销售月饼。

▶▶ 一过中秋节，月饼成“烧饼”

昨日上午，记者在我市家乐福超市、丹尼斯超市看到，中秋节前热销的月饼早已不见踪影。

“俗话说，中秋一过，月饼变‘烧饼’，9月30日是我们销售月饼的最后一天，10月1日月饼就全部下架返回厂家了。”家乐福超市公关经理张瑜说。

在丹尼斯超市政和路店，听到记者询问月饼，销售员摇了摇头说：“一过中秋节就不卖月饼了，我们这儿也不搞节后特价销售。”

随后，记者从雅香楼、元祖等食品企业了解到，过了中秋节，这些月饼生产企业也不再销售月饼。在宝龙广场永辉超市，记者终于看到一处柜台里有散装月饼出售，售价7元一斤。销售员说，该款月饼原价9元多一斤，现在是特价销售，另外，还有一款超市自制的月饼，原价3.8元一块，现价2.5元一块。

“今年月饼销量不错，虽然这是公司在洛开业后的第一个中秋节，但比去年郑州同规模门店的销量高了15%。”上海元祖食品有限公司河南区经理胡元昊说。

卖不完的月饼，去了哪里？怎么处置呢？胡元昊介绍说，由于多是订单销售，到中秋节时剩余的月饼量并不大。除了给员工发福利，剩余的月饼返回厂家，由厂家负责销毁。

洛阳雅香楼食品加工有限公司总经理张竑说，为了不浪费，他们每年都根据预算先做一半数量的月饼，随后再根据订单进行制作，所以很少造成剩余。今年，剩下的几百盒月饼都给员工分发了，所以节后不用处理月饼。

▶▶ 存储有讲究，尽量别吃过期月饼

据悉，国家新版《食品添加剂使用标准》实施后，仅十余种食品添加剂可使用，市面上多数月饼保质期不超过60天，有的只有45天甚至30天。保质期的缩短会使一些有较多月饼的人犯愁：保质期内月饼吃不完咋办？

有报道说，去年，香港市民为保证健康饮食而丢弃了200余万块月饼。记者询问了我市一些市民，他们都表示月饼丢掉太可惜了。

张竑说，现在的保鲜技术较高，厂家为保险起见，都会将保质期限提前，他们曾经做过实验，过保质期一个月的月饼还能保证不变质，但还是建议市民在保质期内食用，贮存时要避免高温和阳光直射。

胡元昊建议市民将吃不完的月饼放进冰箱冷藏，如果储存时间较长，最好放进冷冻室，食用时只解冻够吃的量，不要重复解冻。

郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞认为，冷冻的确能抑制微生物的滋生和霉菌的活性，延长保质期，但食用过期月饼，可能带来健康问题。除可能导致呕吐、腹泻等不良反应外，过期月饼里可能含有致癌物。

▶▶ 月饼新吃法，教你吃出新口味

昨日中午，洛龙区居民郭女士在永辉超市的特价月饼前查看。“月饼便宜了，可惜没有我爱吃的五仁馅的了。”郭女士说，她爱吃月饼，通常到节后价格“跳水”时购买大量月饼。月饼有没有其他吃法？她说，月饼可以做包子。

做包子：将月饼掰成小丁或擀成碎末，加少许水拌开做成馅料，用发面包裹蒸成包子。（适合豆沙、枣泥、莲蓉等口味月饼）

除做包子外，胡元昊推荐了另外两种吃法。

打豆浆：把月饼切成小丁，和豆子一起放入豆浆机磨成豆浆，这样的豆浆带有香甜气息，口感不错。制作过程中无需再加入花生、核桃等果仁，以防油脂过多。（适合豆沙、莲蓉、枣泥、五仁、水果等多种口味月饼）

熬粥：把月饼切成小丁，放入即将煮好的八宝粥或紫米粥里，配合粥一起吃，滋味无穷。（适合各种馅料的月饼，苏式月饼的酥皮别有风味）

记者在网上看到，还有网友给出了一些月饼新吃法。

凉拌：月饼、黄瓜、榨菜、胡萝卜等切成丁，再加上葱花、盐等调料，拌匀做成凉菜，既清爽又去腻，适宜喝粥时当成小菜食用。（适合五仁、火腿等咸味月饼）

做三明治：把月饼切成薄片，夹在两片面包之间制成三明治，食用时最好搭配低脂牛奶和水果。（适合五仁、巧克力、蛋黄或咸肉月饼）

另外，还可将火腿、牛肉、鸡丝等硬馅月饼切成条，加葱花、姜丝等做成炒月饼，或将豆沙、枣泥、莲蓉等软馅月饼在油锅中炸至焦黄，制成炸月饼。

王朝霞对凉拌、磨豆浆和熬粥的方法较为认可，她说，月饼主要成分为油、糖、面，是一种高热量的碳水化合物，不建议搭配面食，最好配以蔬果、肉蛋，这样营养较为均衡。

长假期间 菜价稳中有降

节后蔬菜整体价格或将小幅上涨

□记者 赵玉杰 通讯员 文正

往年国庆假期期间是农贸产品的消费高峰，然而今年长假期间，蔬菜价格并未因销量增加而上涨。据了解，由于猪肉、鸡蛋、蔬菜等供应的增加，长假期间菜价稳中有降。10月6日，市物价监测中心监测显示：与9月底相比，猪肉、白条鸡、鸡蛋、蔬菜、奶类价格分别下跌0.38%、0.32%、0.76%、2.14%、0.01%。

许多家庭主妇发现，长假期间，我市菜价不仅没涨，有的还便宜了。记者走访市区湖北路、涧东路、周公路等农贸市场发现，部分市场的圆白菜已经卖到了每斤0.8元，超市的特价鸡蛋甚至卖到了每斤4.3元。

市物价监测中心监测显示，与9月底相比，监测的16种蔬菜平均零售价格8降6升2平。其中，四季豆（每斤2.16元）降6.09%、圆白菜（每斤1元）降12.28%、菜花（每斤1.36元）降24.44%、西红柿（每斤2.06元）降14.17%、洋葱（每斤1.56元）降5.95%、平菇（每斤3.4元）降12.82%、大葱（每斤1.96元）降10.91%。

据了解，国庆节前后，山东等地外运蔬菜到货量稳步增长，品种齐全，供应量稳定，我市部分秋菜也提前上市，拉低了蔬菜整体价格。而鸡蛋价格下滑，是天气原因。孟津养殖户马师傅介绍，随着天气转凉，蛋鸡产蛋率提高是长假期间鸡蛋价格继续小幅回落的主要原因。长假后鸡蛋价格有望稳步回落。

不过，随着天气转凉，本地菜供应高峰将过，将进入蔬菜季节性断档期，预计节后蔬菜价格或将小幅上涨。