

剩余



怎么办?

东方传统的中

秋节已经过去。中

秋节不吃月饼就

感觉好像没有真正过

节。如今大家对月饼似乎都采取了浅尝则止的态度。说实在的，中秋团圆饭之后，实在是没有多少胃口留给月饼，稍稍尝一小口足矣。可中秋过后，家里是否还有剩余的月饼让人头疼呢？高糖分高脂肪的月饼虽是传统食品，但现今确实让不少人怯步。曾经的美味俨然成了负担。花大价钱买来的月饼扔了实在太可惜。我们可以试试这几招让月饼成为健康生活的一部分。

文：蒋娜（注册营养师） 审稿：姚婉芬（注册营养师）

1.和同事朋友邻居分享。如果你的同事、朋友及邻居都没有过中秋节的传统，完全可以带些月饼在午餐或休息时间和他们分享并一起聊聊中秋节的传统。相信会很受欢迎的。

2.捐出去。当我们在为家里多余的月饼头疼的时候，你可知道在温哥华有多少人为了温饱在发愁？我们完全可以把没拆封、没过期的月饼捐给真正需要他们的人。通常在大型的超市都会有专门的区域接受食物的捐赠。如果家里有孩子，可以让孩子去捐，让他们学会分享并感受到给予带来的快乐。

3.作为早餐主食。单单纯吃月饼实在是甜得腻。如果把月饼切成小块配着淡豆浆或淡牛奶，那滋味可就不一样了。所以完全可以用月饼来代替早餐的碳水化合物。通过一整天的新陈代谢，对身体也不会有太大的负担。

4.作为小点心吃。如果有兴趣的话，可以把月饼切成薄片，夹在全麦面包或玉米馒头之间。这样的小点心味道还是不错的。要是放在烤箱里稍稍烤一下，味道更出色。

5.配原味酸奶。都说原味酸奶的营养价值高，可是真正能接受原味酸奶的人却不多。我们可以把月饼切成小方块，放入酸奶来调味。相信会有另番风味。

6.配五谷杂粮粥。在煮好的五谷杂粮粥上，撒一些切成小块的月饼。这滋味可不一般哦。

7.作为馅料。月饼的馅料可以用来作为春卷，包子和其他家庭小点心的配料。这样既省时间又解决了剩余月饼的烦恼。

说到这里，大家都明白了。只要把剩余的月饼切成小份，和味道清淡没有添加糖和油脂的大自然赋予我们的原始食物，搭配在一起就可以好好享受美食了。其实，美食没有错，错的是我们享受美食的方式。如果剩下的月饼实在太多没法在短时间里吃完，最后还是把月饼储藏在冷冻柜里来延长保质期。最后再再嗦一下，为了尽量减少浪费，我们在消费的时候还是应该理性些。



.....

小 启

9月28日出版的《明声报》第122页营养饮食专栏「营养丰富早餐 明智的选择」文章作者应为蒋娜。



虽然中秋节已过，把家里剩下的月饼改变另外的吃法也无妨，切记保存得宜。

营养师介绍



蒋娜来自中国上海，在卑诗省学习生活了十年有余。毕业于卑诗大学，主修营养学的她，在北部卫生局完成了营养师的实习之后，在温哥华沿岸卫生局任临床营养师。自2009年起在华人健康协会任糖尿病普通话讲师。

业余时间积极从事大众营养宣传普及活动，受邀于加拿大糖尿病协会、本地多家媒体，以及加拿大中国信使布道会讲解健康营养知识。同时也设计个性化的饮食计划来帮助管理体重，预防和控制慢性疾病。

www.libranutrition.com



姚婉芬是注册营养师，毕业于卑诗大学，主修食品及营养学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大学颁发的杰出营养师实习生奖，姚婉芬可以设计个人的饮食计划，能帮助大众预防和控制慢性疾病。

Libranutrition101@gmail.com