

中秋将至，营养师教你在家自制无糖低脂月饼

中秋将至，又到了吃月饼的时节。月饼是出了名的高糖高脂，能量自然也不低，普遍在 350 千卡/100 克~450 千卡/100 克之间。建议要减肥的朋友每天摄入 1500 千卡左右的能量，三餐都按 30% 的能量来吃，剩下 10% 给加餐吃。那每餐的能量就是 450 千卡，吃 1 个 100 克的月饼就差不多一顿饭了。

传统月饼热量普遍较高，而冰皮月饼跟传统月饼比起来，能做到无糖低脂，可以说是美味与健康并存的月饼了，下面就跟大家分享一下做法，假期这几天在家跟着做起来！

冰皮的配方

糯米粉 150 克，粘米粉 150 克，澄粉 100 克，牛奶 500 克，代糖 20 克。

冰皮制作步骤

1. 盆里倒入牛奶、糯米粉、粘米粉、澄粉、代糖，搅拌均匀，过筛去掉面疙瘩。
2. 稀面糊倒入浅碗，静置 30 分钟，这样浆糊更细腻，封上保鲜膜、扎几个孔。
3. 水开后上屉，大火蒸 25~30 分钟，面糊凝固、颜色发暗不发白。
4. 用铲子盛到铺了一些熟糯米粉的案板上，放到不烫手，用手反复揉搓至面团光洁柔软。熟糯米粉是用不粘锅小火炒的，炒到微微泛黄即可，散在案板上可

以防粘。

5. 切成 60 克的剂子，用手捏或者用擀面杖擀成薄厚均匀、大小合适的圆面片就能包馅了。

笔者买的月饼模具是 100 克的，做冰皮月饼皮和馅可以 1:1 或 3:2，这边选的是 3:2，所以皮是 60 克，馅是 40 克。建议买 50 克的模具，做出来更小巧精致，一个人吃更没负担。

注意事项

1. 糯米粉赋予了冰皮粘糯的口感，粘米粉（粳米粉）没粘性，可以避免冰皮太软糯甚至粘牙；澄粉则可以使饼皮晶莹剔透，增加冰皮韧性。
2. 冰皮的配方中，还可以添加菠菜粉、甜菜粉、胡萝卜粉、南瓜粉、抹茶粉、可可粉来增添色彩，大约添加 5~6 克就行，这些粉网上都可以直接买到，用起来很方便。
3. 不加油，冰皮会略微干些，如果接受不来，就加点。有研究显示添加总粉重量 12% 的油，冰皮既不干也不会渗油。这个配方的粉加起来为 400 克，即 48 克油。
4. 不加糖基本不会影响冰皮的组织状态，笔者加了 20 克甜度是蔗糖 40% 的代糖，家人觉得甜味不够，大家可以多加点。

馅的配方

400 克去皮紫薯，400 克去籽南瓜，20 克黄油。

馅的制作步骤

1. 紫薯去皮、南瓜去籽，切成小块开火上屉蒸软。
 2. 稍微放凉，紫薯和南瓜粘成泥。
 3. 不粘锅炒紫薯泥，炒两三分钟后加入 10 克黄油，炒至不粘锅即可出锅，稍微放凉，称 40 克团成球即可。
- 南瓜泥水分大，要多炒一会挥发水分再加黄油，但是仍然很细，可以不断加入澄粉，直到不粘锅即可出锅，稍微放凉，称 40 克团成球即可。

皮和馅都准备好后，用皮把馅包起来，包的手法很随意，可以像包包子一样，或者其他怎样，总之别漏馅即可。这一步要快，因为冰皮放的久会收缩发硬，不好包馅。然后光滑的一面朝上，用月饼模具一压，皮韧清香、冰凉爽口、甜度适中的紫薯冰皮月饼就做好了。

国家公共营养师 谷传玲

减肥，怎么吃更好？

饮食策略在减肥过程中起着至关重要的作用。为了保持体重，我们从食物和饮料中摄取的能量必须与身体通过体力活动消耗的能量相平衡。当我们摄入的能量少于消耗的能量时，体重就会减轻。以下是一些有效的减肥饮食措施。

限制脂肪摄入量

一克脂肪含有 9 卡路里，而一克碳水化合物或蛋白质含有 4 卡路里。我们可以通过去除肉制品的皮和脂肪并使用更健康的烹饪方法（如烘烤、蒸或空气煎炸，而不是油炸）来减少脂肪摄入量。外出就餐时，用无味米饭和清汤面代替调味米饭，如椰浆饭和椰子咖喱鸡肉饭。此外，选择瘦肉/家禽、鸡蛋、豆腐和豆类，以进一步减少饱和脂肪的摄入量。

减少糖的摄入量

精制糖的营养价值极低，过量摄入这些无用热量会导致体重增加。选择水作为主要饮料，或者选择不加糖或少加糖的更健康的饮料。

增加纤维摄入量

全麦面包或糙米等全麦替代品可帮助增加纤维摄入量。纤维可长时间产生饱腹感，从而减少暴饮暴食的冲动并有助于控制体重。每天吃两份水果，并考虑用水果代替薯片、蛋糕和糕点等高热量零食。将全麦与充足的水果和蔬菜摄入量作为饮食计划的一部分也有助于降低患慢性病的风险。

适量饮酒

酒精和脂肪一样，热量很高（每克含 7 卡路里）。混合饮料的热量与一顿饭相当，但不含营养。如果饮酒，请尽量限制自己每天饮酒量为两份（男性）或一份（女性），每周有两天不喝酒。

练习正念饮食

彻底咀嚼食物，放慢进食速度，让身体感到饱腹。这可能有助于防止暴饮暴食。吃饭时应避免分心，例如看电视或使用手机，因为它们可能会鼓励无意识进食。考虑减肥目标，并坚持规律的进餐时间，以防止暴饮暴食。

姚晓柏

吃凉皮引发米酵菌酸中毒 三类食物尤需注意

临近中秋，秋老虎依然猛烈，路边摊或者街边美食店卖凉皮的仍然很多。据媒体报道，一女子在路边摊吃了一碗凉皮，两个小时后开始恶心呕吐，出现凝血功能紊乱，肝功能衰竭，且还像醉酒一样大喊大叫，随即被转院送到郑州某医院住进 ICU 治疗，经医生检查后确诊该女子是米酵菌酸中毒。

什么是米酵菌酸

米酵菌酸是一种椰毒单胞菌产生的毒素，这种细菌在自然界中普遍存在，容易在酸性、温度为 25℃~37℃ 的环境中滋生，特别是高温潮湿的夏、秋季节，非常适合于这类细菌的繁殖。米酵菌酸毒素引起的中毒发病急，潜伏期一般为 30 分钟至 12 小时，主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、腹泻、头晕、全身无力，重者出现黄疸、呕血、血尿、少尿、意识不清、烦躁不安、惊厥、抽搐、休克甚至死亡。目前对米酵菌酸尚无特效解毒药物，一旦中

毒，病死率可达 40% 以上。对米酵菌酸来说，即使用 100℃ 的开水煮沸或用高压锅蒸煮也不能破坏其毒性。

高温潮湿天 三类食物需注意

1. 谷类发酵制品 如发酵玉米面、糍粑、醋凉粉等。散装泡发米粉（线）类要选择外观完整无霉变、无异味的产品。
2. 薯类制品 如马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等。尽量放于通风防潮处，干粉泡发后尽量当天食用完，吃不完密封保存。
3. 木耳、银耳 尽量用温水现泡现用，如需长时间泡发，建议

放到冰箱冷藏室，但也不要超过 24 小时。泡发后如果出现耳片黏软、有异味，一定丢弃。

在食用凉皮时，如发现口感及味道有异常，建议大家停止食用，同时建议大家到正规餐馆就餐，尽可能避免食物中毒的发生。

疑似米酵菌酸中毒怎么办？应立即停止食用可疑食品，尽快催吐，排出胃内容物，以减少毒素的吸收和对机体的损伤，并及时送往医院救治，对症治疗。

郑州市人民医院
急诊医学科主任 高建凯

半熟的鸡蛋最好不要吃

在不少人眼中，溏心蛋鲜嫩美味，营养成分损失少。但其实，半熟的鸡蛋健康风险很大。

鸡蛋是一种比较容易受到细菌污染的食品，其中最常见的致病菌是沙门氏菌。被污染的鸡蛋无色无味，肉眼无法分辨，一旦被感染，通常在 8~72 小时之间，人会出现腹泻、腹痛、发烧等症状，免疫力低下者则有可能死亡。

作为消费者，最有效的自我保护手段就是把鸡蛋充分煮熟。美国农业部的建议是，鸡蛋制品需加热到 71℃ 以上食用，在这个温度下沙门氏菌才能被消灭。日常生活中，可以把“蛋黄完全凝固”当成鸡蛋“熟透”的标志。如果蛋黄还处于“溏心”状态，甚至表面的蛋白都还没有凝固，就务必不要食用，以免增加被致病菌感染风险。

张瑜