涼拌月餅
作者是 Alan K Chow
週五, 12 九月 2014 10:02 -

涼拌月餅（圖片來源：西部網）中秋過後，家中吃不完的月餅怎麼辦？很多市民認為月餅「食之難吃、但棄之可惜」，其實，月餅除了直接食用外還能有其他用途，在
此記者為您簡單進行了總結。

可小炒也可熬粥吃月餅花樣多，你要小炒的還是涼拌的？其實口味無關緊要，經過再加工而變得美味可口纔重要，以下是記者搜羅的一些月餅改造吃法。

◎拌月餅一些略帶咸味的月餅如火腿、紫菜、醬肉月餅等，切成細丁或厚片，拌上榨菜絲、蔥花、味精甚至辣椒等，就會變身爽口的佐餐小菜。

◎炸月餅存放時間較長的月餅怎麼辦？其實很簡單，不管豆沙、棗泥、水果、火腿月餅，切片放至油鍋中炸至焦黃即可。

◎炒月餅取火腿、牛肉、鴨肉等肉類月餅及海味月餅切成小長條，然後加蔥花、姜絲、味精等，在油鍋中略炒即成。炒月餅可當主食，也可當小菜。
 1 / 3

涼拌月餅
作者是 Alan K Chow
週五, 12 九月 2014 10:02 -

◎煎月餅就是把月餅換個馬甲，將火腿、鴨肉類月餅，平切成2-3毫米厚的薄餅備用，在平底鍋上將雞蛋煎成雞蛋餅，然後將剖切好的月餅放在雞蛋煎餅正中，包好封口
，煎片刻即成。

 五种水果抗衰助防癌

萍果有益大腦，加拿大魁北克大學的研究者發現：萍果中含有的抗氧化劑槲皮素，能改善神經系統的整体健康状况，美國康奈爾大學的研究者發現，萍果有助于保护神經细胞
免受氧化應激反應，降低了患上識知障碍症的風險。

香蕉預防心臟病，香蕉中所含有的膳食纖維、鉀元素、維生素C和維生素B6協同工作，能確保心臟處于最優的工作狀態。

葡萄有助于燃燒脂肪，葡萄中富含的白藜蘆醇，燃燒脂肪的效果特别好，美國佐治亞大學的研究者指出：白藜蘆醇能導致脂肪細胞的分解速度比正常速度快出2.46倍。

 2 / 3

涼拌月餅
作者是 Alan K Chow
週五, 12 九月 2014 10:02 -
橙子能减輕皺紋，橙子中豐富的维C有助于逆转轉陽光和污染引起的皮膚損傷，减少皺紋，提高皮膚的整體質地。

梨能預防癌症，梨中含有的膳食纖維要比其他水果都要多，它有助于結腸中致癌物質的排出，從而降低患上結腸癌的風險，此外，它还含有根皮素這種類黄酮，能抑制黑色素
瘤、淋巴癌、肝癌和結腸癌细胞的生長。

 3 / 3