

解決「甜蜜煩惱」有妙法 勁減卡路里老少咸宜 月餅吃不完怎辦？大廚教你變佳餚

循環利用

中秋佳節，月餅是中國人不可或缺的食物，亦是必備的送禮佳品，但禮多了也會成為甜蜜的煩惱。收到那麼多月餅吃不完，扔掉又可惜，怎麼辦？今年，上海多個白領公益組織，攜手發起了一場「零廢棄月餅大戰」活動，主辦方請來專業大廚，教大家用募集來的多餘月餅為原材料做出能量棒和酸奶水果杯，既減少了卡路里，老少咸宜，又避免食物浪費。

大公報記者 張帆

據艾媒諮詢發布的研究報告顯示，預計2021年中國月餅銷售額將達到218.1億元。與此同時，34.7%的消費者表示只吃了一部分月餅，也有4.9%的消費者表示會剩很多。為了改善這種現象，今年，滬上多家公益機構和行動小組，不約而同選擇向月餅「宣戰」。「明日之路」、「綠洲食物銀行」、「兜着走」等多家公益組織，多方協作，於八月底開始就在網上發起了「多餘的月餅就捐贈給我們吧！」的號召。除了傳統的將募集到的月餅用於愛心捐贈，也首次嘗試向民眾傳授月餅改造的方法。

各方捐贈的月餅匯集到「零廢棄月餅大戰」活動現場後，主辦方請來專業大廚，教大家將原本高糖、高油的月餅，改造成老少咸宜的健康食品。記者在現場看到，大廚特別選擇了一些此前負面評價較多的月餅或者餡料，挑戰高難度，也收穫了高評價。特別是將五仁月餅餡料取出，配上堅果等其他食材，做成了老少咸宜的能量棒。還有油膩度和甜度都非常高的廣式月餅外皮，被單獨取下，做成酸奶水果杯。月餅的甜度被酸奶中和，不再令人望而卻步。

記者現場還看到有活動參與者帶來月餅。市民李小姐這次帶來了四盒月餅。她說，參與這樣的活動，最開心的是能有更多人和她分享月餅。還有市民對於將月餅能改造成日常的健康食品表示驚喜。「太好了！這麼一改造，家裏吃剩的月餅也有了出路，不會浪費了。」有些不能到現場的捐贈者，也發來了祝福卡片，上面寫着：「第一次以這種方式（和目的）分享月餅，實在是很好奇，如果不介意，可以嘗一嘗，也算是大家一起分擔卡路里

了。」當天活動中，大廚先進行示範，之後就邀請大家上台參與實踐。有三名小學生自告奮勇上台，與大廚一起參與月餅改造，並勇敢地自己品嚐自己的成果。一位小學生表示，自己做出來的作品和大廚的仍有差距，但還是要帶回家與家人分享了。

關注過度包裝 呼籲環保節能

活動之後，主辦方還通過各自的平台，將大廚的詳細食譜公之於眾，希望更多人可以在家學習製作，讓月餅的甜蜜繼續。馮婧統計，活動最後也剩餘98個月餅，將和其他收集到的月餅一起捐贈給「綠洲食物銀行」，由他們統一分發給困難人群。

在活動現場，主辦方特別擺放出來的一堆月餅包裝，也引起了記者的注意。馮婧介紹，除了關注食物不浪費，關愛弱勢群體。過度包裝，也是他們非常關注的。

主辦方作了初步推算，此次活動收到了125個月餅，「125個月餅，其實用一個紙箱就能裝滿。但按照一個月餅禮盒內裝6-8個來算，就是近20盒。由於過度包裝，月餅佔的體積增加了許多倍。」當天結束後，也有參與者挑選了幾個能用的包裝盒帶回家，但大部分包裝都是出於一次性使用考慮，最終還是進入了垃圾桶。馮婧說，《限制商品過度包裝要求 食品和化妝品》強制性國家新標準，將於2023年9月起實施。《要求》規定：「糧食及其加工品應不超過三層，其他商品應不超過四層。」期待未來的月餅包裝能回歸簡樸。

上海白領組平台 拍紀錄片倡節約

「這次活動，讓我再次確認了一個道理：用心對待食物，把食物做得好吃，才是解決浪費的根本辦法。因為用心了，就不忍心浪費了。」本次活動主辦方之一、「明日之路」發起人馮婧，面對現場的熱烈反響，這樣告訴大公報。她還補充，月餅只是一個話題，倡導全社會能夠節約食物，不浪費，才是更重要的。

據了解，「明日之路」是由一群滬上的白領自發組織的平台，他們的共同關注是可持續發展，今年初還推出了播客「明日之路」，並計劃拍攝一個系列紀錄片《明日之食》，第一集就聚焦食物浪費。「大家討論一些被浪費的典型代表，月餅成為很多人第一個想到的。」沒想到隨口

一說，最後就變成了一個引發高度關注的活動。馮婧說，今天的活動，從募集到捐贈等全過程，都將會在紀錄片中體現。「其實在我們生活中，食物有很多值得關注的話題，有一些問題大家還沒有有意識到。」記錄之後，還希望大家一起來尋找解決問題的方法。

另一位發起方，「兜着走」小程序創始人咪咪也告訴大公報，今次活動之後，他們緊接着就要推出另外一個活動與大米有關。因為新米即將上市，很多「陳米」會有被丟棄或浪費的可能性。所以，也將邀請專家和大廚現場科普與大米有關的知識和與大米料理，讓更多人認識到食物的可貴。

「月餅大改造」食譜

月餅八寶粥

- 把月餅切成小丁，放在煮好的八寶粥或紫米粥等上。該吃法適合以伍仁、豆沙、棗泥、蓮蓉、水果等為餡料的月餅。

炒月餅

- 將月餅切成小長條，加蔥花、薑絲、味精，在油鍋中略炒即成。這種做法只適用於火腿、鴨肉類的肉餡月餅。

月餅三文治

- 把月餅切成薄片，夾在兩片全麥麵包之間。該吃法適合以伍仁、巧克力、蛋黃或鹹肉為餡料的月餅。

沙拉月餅

- 將月餅切成小塊，然後白菜心、小西紅柿、蘋果肉、沙拉醬，也可根據自己喜好放其他水果。

各地市民如何處理「甜蜜負擔」

熬粥做餅 同樣美味

北京 柳阿姨

「把月餅打碎配上一些大米，就可以熬出香噴噴的八寶粥。把麵餅和餡兒分開，配上芝士、菜葉、番茄醬，就變成了月餅三文治。」

改造貓窩 製作綵燈

西安 陳女士

今年，我收到大大小小5盒月餅，其中一盒外形就像中國古代的外賣食盒，通體全部採用實木材料，實木盒子捨不得扔，就給我的小貓改造成了貓窩。另外一盒外包裝採用了陝西傳統的秦腔臉譜造型，月餅吃了，盒子就繫上一根彩繩，掛在窗前當綵燈。

定向捐贈 惠及他人

上海 孔同

「收到的月餅自己和家人吃的只是很小一部分，有很大一部分被寄往寶山區，在那裏我有定向幫扶的困難人群，希望大家在節日裏也能共享甜蜜。」

大公報記者 張寶峰、李陽波、張帆

存入食物銀行 贈與困難家庭

「月餅大改造」活動結束後，剩餘的月餅都被送往了著名公益組織「綠洲食物銀行」進入分發程序。記者現場了解到，「綠洲食物銀行」將募集到的月餅分多個渠道送往弱勢群體中。

在上海浦東的峨山路站點，「綠洲食物銀行」有專門的共享冰箱。平日裏，附近的環衛工人、社區低保戶、困難家庭等等弱勢群體，都可以通過掃碼的方式到冰箱裏領取一份蔬菜，而這幾天還能每人領取兩個月餅。不少領到月餅的環衛工人，並不願意多說什

麼，但每個人臉上洋溢的笑容就能說明一切。還有人表示，中秋吃月餅才更有節日氣息。自己家在外地，市面



上的月餅包裝精美，價格不菲，他們不太會捨得去買。另外一些現場製作的月餅，又沒有時間去排隊。日常更沒有其他渠道收到月餅。能夠有這樣一份甜蜜的驚喜，對於中秋是一個點綴，非常暖心。

綠洲銀行方面透露，預計節後一段時間，還會陸續收到月餅捐贈，他們也正在加緊聯繫分布在湖南、安徽、北京、浙江、江蘇等多地的食物銀行，共同進行餘量月餅分發。

▲志願者將月餅贈與環衛工人。中新社

內地民眾中秋出遊8816萬人次

【大公報訊】綜合中新社、記者方俊明廣州報道：中國文化和旅遊部21日披露，據文化和旅遊部數據中心測算，2021年中秋節假期3天，全國累計旅遊出遊8815.93萬人次，按可比口徑恢復至2019年中秋假期的87.2%。實現旅遊收入371.49億元人民幣，按可比口徑恢復至2019年中秋假期的78.6%。

文化和旅遊部介紹，中秋節期間，中國各地應對多樣化文化和旅遊消費需求，積極推動「本地人遊本地」，強化資源整合力度，推出了一批具有地域和民俗特色的文化和旅遊產品，文化館、博物館等具有文化內涵的文化和旅遊場所成為熱門打卡地。近郊遊、鄉村遊、自駕遊熱度較高。北京環球影城開園帶動主題公園熱，

上海迪士尼、北京歡樂谷、珠海長隆海洋公園等眾多主題樂園也成為國內遊客中短途旅行的熱門之選。

廣鐵迎客流 高鐵佔85%運力

中秋假期進入第三天，珠三角鐵路、高速公路等迎來返程客流高峰。記者21日從廣鐵獲悉，中秋假期每日高鐵運輸佔到運力的85%以上，其中9月20日安排開行高鐵動車超1000對，增開廣深到潮汕、湛江方向。而廣東交警亦提醒，中秋首個返程高峰將出現在21日15時至22時，省內車流主要集中在珠三角往返粵東、粵西，全省預計出現12條高速公路「易擁堵」路段。

廣鐵表示，針對中秋假期客流，廣鐵

通過實施高峰圖，增開圖外高鐵、夜間高鐵等形式，持續增加高鐵運力。僅20日廣鐵便發送旅客達133萬人次，安排開行列車1258對，高鐵動車1079對，增開廣深到潮汕、湛江方向以及長沙到張家界方向12對高鐵。



▲北京理工大學的學生參加中秋賞月遊園活動。中新社

食文博月餅 過文化中秋

【大公報訊】據新華社報道：今年，許多博物館和文化遺產地都推出了文創月餅，為傳統佳節更添一絲「文化味」。望月、懷遠、思人，一口文博月餅，嘗出了古老節日的三層新意。

在四川廣漢，三個相連的黃土堆猶如散落的星辰，「三星堆」由此得名；與對岸狀如彎月的台地相結合，好似「三星伴月」。這樣的自然巧思，啟發三星堆博物館設計出「三星伴明月」禮盒：開盒之際，一輪「紙月」會從盒中徐徐「升起」。

敦煌博物館今年的月餅禮盒，匯集了反彈琵琶的飛天、三

兔蓮花等圖案元素。金燦燦的色調，仿若大漠秋色。

在北京頤和園，佛香閣、清晏舫、十七孔橋等園內建築，今年都出現在「福生頤和」月餅禮盒的設計中；麒麟、祥龍、鳳凰、福鹿等園中瑞獸，也被印在了餅皮上。

故宮博物院院藏《千里江山圖》，是宋代王希孟的青綠山水名作。咫尺之間，再現錦繡河山。該院今年的「千里共明月」月餅禮盒化用了此畫的元素：山水小景成為月餅的圖案，青綠之色則被融入了餅皮。從畫絹的微黃，到江山的青綠，月餅擷取到一點古畫的意趣。