

“蛋糕阿伟”重出江湖

每周出摊半天 还是那个味

最近,良渚女孩许佳丽在社交平台上分享了老爸许国伟制作的“土蛋糕”——海棠糕。视频中,金灿灿的海棠糕一锅锅出炉,一口下去,豆沙馅像汁水一样流出来。摊前等待购买的队伍,直直地排到村外。网友们纷纷留言:“这是当年良渚老街上那个做蛋糕的阿伟吗?他又重出江湖了?”“摊位在哪里,我来买!”“我要六十个,我在上海,可以快递吗?”……

许佳丽说,老爸曾是良渚老街上的“蛋糕王者”,客人们都称他为“蛋糕阿伟”。十年前,阿伟得了肩周炎,手不太利索,已有十年没做海棠糕了。现在重新出摊,没想到客人们都还记得他。

记者 徐媛



“馋嘴”女儿的一段视频引来四方客 一早上能卖出400个海棠糕

阿伟重新出摊,起初只是为了满足女儿的馋嘴。“爸爸不做海棠糕之后,我吃不到小时候的蛋糕味道了。于是,我就缠着他做给我吃,他就在院子的车库里搭了一个炉灶,空闲时就做一点给我吃。”许佳丽回忆道。

没想到,这一做,良渚村许家斗一带的村民闻风而来,争相求购。许佳丽一开心,就把爸爸的制作视频发到了朋友圈,结果引来了更多人:“在哪个村?”“几点钟开始卖?”“能快递吗?”面对大家的热情询问,阿伟夫妻决定重新开摊。

周日早上,阿伟在炉灶旁忙活开来。60岁的他一手翻铁锅,一手调火候,动作娴熟而有力。

“这口铁锅有30斤重,我两只手都拎不起来。”许佳丽在一旁补充道,“很多人说我们每周只卖半天是营销套路,其实一开始老爸本想一周做



海棠糕哪里好吃? 网友来揭秘 除了老底子味道,它更是一种家庭记忆

上午8时,阿伟家的蛋糕摊前迎来了人流高峰。

42岁的李恒生一边啃着刚买的海棠糕,一边排队等下一炉蛋糕出炉。他告诉记者,自己小时候在镇上上学,路过阿伟的蛋糕摊时,总想买一个吃。后来,阿伟的摊子不开,他再也吃不到小时候的味道了。

李恒生说,得知他要过来买海棠糕,发小纷纷打电话让他带一些。于是,他重新开始排队。

家住良渚的董女士今年35岁,一大早,她穿上羽绒服,走了半个多小时来到许家斗,找到了阿伟家。

“自从他家铺子重开后,每个星期天早上,我都会从镇上走过来买。走几公里路就当锻炼身体,然后吃上一个热乎的蛋糕当早饭,再给家里孩子带几个。”董女士笑着说,“小时候我妈就是这么每周六早上去买来给我吃的,它更是一种家庭记忆。”

“味道很重要。良渚这‘土蛋糕’做得好不好、正不正,你要闻味道。”隔壁村的王大姐全家都是阿伟海棠糕的粉丝,她让记者细细闻,“闻到了吗?有没有一股醇厚的酒糟香?这种老酒的香气,只有发酵得最好的老面才能烤出来。”

“他家用的是猪油,上面还撒了白糖,这样烤出来有焦糖香。”有网友在许佳丽发布的视频下留言。

“他家豆沙是用土灶柴火烧的,真的很专业。”

“豆沙从天黑熬到天亮,才能熬成那浓稠的豆沙馅。”

“面粉是老面,不是那种快速发酵的面。”……

网友们说,时隔多年,良渚人惦记的老底子味道一直没变。

许佳丽说,阿伟海棠糕从材料准备到烤制完成,需要花费7个小时的时间。工艺依旧,价格也依旧,还是3元一个。

黑莓荣登各种“养生场合” 这种“第三代水果”营养价值很高



浆果是水果界“酸甜多汁”的一种,色泽鲜艳、口感细嫩、一口爆浆。近几年,黑莓经常荣登各种“养生场合”。黑莓真有这么好吗?

花青素含量高 水果中的“实力派”选手

黑莓色泽艳丽,口感酸甜,作为浆果中的一员,它有近90%的水分,一口一个,十分解渴。但因为运输、存储成本等原因,在许多地区价格不算便宜。

黑莓属于“第三代水果”。所谓“第三代水果”,也叫“3G水果”,是指分布于荒山林区、尚未广泛开发利用的野生山果及一些新开发的特优水果,包括沙棘、蓝莓、酸枣、树莓、醋栗、刺玫果等。

黑莓被誉为水果中的“黑钻石”,这样的外观颜色主要来源于花青素。在黑莓果实发育后期,果实变红时,花青素才开始出现,果实成熟时颜色最深,呈黑紫色。

研究显示,黑莓最开始长出果子的时候是青绿色的,这时候并不含有花青素;而等到果实完全成熟时,颜色变成黑紫色,花青素含量可增长100~300倍,花青素含量为114.4~241.5毫克/100克。其含量虽然比不上“花青素之王”蓝莓,但比我们常吃的草莓、葡萄要高得多,是它们的5~35倍。

花青素具有抗氧化作用,黑莓在常见浆果中抗氧化能力仅次于蓝莓。常吃黑莓可以让人更好地保持年轻态,也有利于预防常见的慢性病。

研究显示,花青素摄入量每天从3毫克增加到24毫克,冠心病的风险会显著降低12%~32%;花青素摄入每增加15毫克,心肌梗死的相对风险就会降低17%;抵抗力较弱或心血管疾病风险较高的人群,每天摄入50毫克左右花青素,能更好地维护健康。花青素还可以起到

视力保护的作用,不仅能让视力尽快适应黑暗环境,还可以改善近视,缓解视疲劳导致的视力模糊。

此外,黑莓还含有丰富的维生素C、膳食纤维、叶酸、维生素E、矿物质钾等营养,其中维生素C、膳食纤维、钾含量均为蓝莓的2倍。

新鲜黑莓价格高 冷冻黑莓营养也不错

新鲜的黑莓价格较高,而冷冻黑莓相对便宜。有人担心冷冻黑莓的营养和口感问题,其实大可不必。

在自然条件下,成熟黑莓果实果皮薄且柔软多汁,采后极易受损,不耐贮藏和运输,多数黑莓在20℃常温下存放2天就会开始变质。如果将黑莓加工成速冻黑莓,就像是给水果按下了“暂停键”,可以延长保存时间。

口感上,即使长期冷冻储存后,黑莓也能保持特有的酸甜,直接吃较冰爽,就像是小颗黑莓口味冰激凌;如果解冻后再吃,口感可能不如新鲜黑莓,最好采用微波解冻,汁液损失率较低,口感会比室温解冻、冷藏解冻、水浴解冻更好。

营养上,有研究对处于-20℃冷冻条件下保存了7个月的黑莓进行分析,发现这期间黑莓的大多数化合物含量不变或增加,且速冻黑莓效果更好;膳食纤维、钾、叶酸、维生素E等营养变化不大;只是维生素C的损失是不可避免的,速冻比缓慢冻结能保留更多维生素C;冷冻后的黑莓抗氧化能力变化不大。如果不想让营养损失太多,买来以后尽快吃完即可。

黑莓颜值高,营养也不错,还有“生命之果”的美誉。来一把黑莓能为我们补充丰富的花青素、维生素C、叶酸、膳食纤维、钾等营养。喜欢的朋友,快去买来尝尝吧。

(新华网)

“食不厌粗”:燕麦这么吃更美味

人间至味在饮饌

古希腊和古罗马时代,燕麦被当成野草,人们以为这是被染病之后的小麦。直到1600年,燕麦才成为北欧的重要作物。目前,燕麦也是我国重要的特色农作物之一。

燕麦的营养价值很高,它曾被美国《时代》周刊评选为“十大健康食物”之一,也是世界公认的高营养谷物,享有“植物黄金”的美誉。

相较于大米等谷物,燕麦富含膳食纤维、蛋白质、维生素、矿物质等营养物质。每天用30~50克纯燕麦片替代一部分精白主食,可以让营养更均衡,饮食更健康。

对于特殊人群,食用燕麦片仍需注意。由于燕麦片中的膳食纤维不容易被消化吸收,老年人、肠胃消化能力弱的人群,最好选择煮食型燕麦片,且一次不易食用过多,以避免胃肠道痉挛或胀气。

市面上燕麦种类繁多,如何挑选好的燕麦?除了讲究纯燕麦,还要记住三点:

看配料表。配料表的成分越简单越好,检查是否为纯燕麦产品。如果是水果燕麦,则选择没有添加糖和油的;

看粘稠度。好的燕麦一般会越煮越粘稠,这是因为β-葡聚糖含量高;

不迷信。有人认为进口燕麦比国产的更好,其实不同品种、产地,燕麦的营养物质含量都有一定差异,根据自己的需求选择即可。

燕麦饼干



用料:燕麦片100克、黑全麦粉50克、玉米油25克、蜂蜜30克、坚果适量

做法:1.将燕麦片和黑全麦粉混合均匀;

2.加入蜂蜜和玉米油混匀;

3.加入坚果,最后加适量水;

4.揉成团,平均分成八份,稍揉圆并压扁;

5.空气炸锅180℃预热5分钟,铺上油纸,放入燕麦饼;

6.165℃烤15分钟后取出炸锅,将燕麦饼翻面,接着烤5分钟即可出锅。

牛奶鸡蛋燕麦粥



用料:即食燕麦片80克、牛奶500毫升、鸡蛋2个、红枣10颗、枸杞15粒

做法:1.准备所有食材,红枣去核并切成小块,将鸡蛋液打散;

2.锅内加入少量清水,加入红枣和枸杞煮开;

3.加入燕麦片,倒入纯牛奶,小火煮开;

4.加入鸡蛋液,搅拌均匀,煮沸腾即可出锅。

可可燕麦黑巧蛋糕



用料:燕麦片100克、牛奶160克、可可粉10克、泡打粉4克、鸡蛋1个、香蕉1根、盐、黑巧克力、椰蓉少量

做法:1.可可粉、牛奶、鸡蛋拌匀;

2.香蕉切块压成泥,加入燕麦片拌匀,加入步骤1的材料;

3.加燕麦片、泡打粉、椰蓉、盐搅拌至无颗粒,模具铺油纸,倒入一半的可可糊,然后放上香蕉和黑巧克力碎;

4.再把剩下的可可糊倒进去,顶上放香蕉片、椰蓉碎和黑巧克力碎,烤箱180℃烤20分钟即可。

燕麦布丁



用料:牛奶400毫升、蛋黄2个、玉米淀粉10克、葡萄干20克、白砂糖25克、即食燕麦40克

做法:1.把葡萄干以外的所有食材混合倒入不粘锅中,中小火边加热边搅拌至粘稠;

2.加入冲洗干净的葡萄干,混合拌匀倒入模具中;

3.抹平表面后,把它们送进冰箱冷冻1个小时;

4.再送进预热好的空气炸锅,180℃烤15分钟即可。