

吃不完的粽子别扔

花式爆改 让剩粽变惊喜

又是一年端午到,相信家家户户都准备或者收到了不少粽子。然而,粽子太多一时半会吃不完,如何处理剩粽成了不少人的难题。连日来,记者采访多位市民,收集整理了几个花式消耗粽子妙招,一起学着做,让今年端午节的剩粽子不再成为冰箱里的钉子户。



吃不完的粽子这样做

端午到了,市民杨烁却犯了愁。这些天,家里长辈忙着买粽叶、包粽子,亲戚们也送来了各式各样的粽子礼盒。粽子在他家中冰箱冷冻区开启了野蛮生长模式。杨烁无奈表示,按照往年情形,端午节后的一个星期,全家人就得频繁吃粽子。他说:早中晚都吃粽子,吃得我见了粽子就想躲,但是冰箱里还

有很多,扔了可惜,继续吃又实在不想为难自己。

只要先下手为强,不存在剩余粽子吃不完的情况,自家包的、单位发的,统统送亲戚。市民陈先生表示,为避免今年也像往年一样陷入循环吃粽子的困境,他赶在端午节前,快速将家中长辈包好的粽子,基本送给了亲戚和邻居。

在外地上班的90后李苗就无法复制送粽子的这一招数。她在节前收到了来自家中爱心包裹,里面是20多个妈妈牌手工粽,有甜有咸。我两天吃了9个粽子,还剩下十多个,吃得心累。李苗告诉记者,她最近到处搜索消耗粽子的方法,还真解锁了几种简单又美味的新颖吃法。

中式芒果糯米饭

推荐理由:甜粽变成了小甜品,口感软糯香甜,味道不输泰式餐厅20元一份的芒果糯米饭。最关键的是,此做法能实现零失败。制作时,每次使用两个甜粽,粽子数量消耗极快。

制作步骤:

1.准备芒果、甜粽、椰浆/椰奶/酸奶等食材。

2.芒果削皮切块摆盘。

3.将粽子剥皮放到碗中,淋上椰浆或椰奶即可。

酥脆粽片

推荐理由:烤好的粽片外壳酥脆,内里软糯,很适合作为宅家解馋零嘴。制作方便,除了喷油、撒调料,全程交给空气炸锅。如果家中没有空气炸锅,也可以用平底锅煎制。

制作步骤:

1.准备粽子、辣椒粉等食材。

2.将粽子切成厚片,放入空气炸锅后表面喷油,设置180度烘烤15分钟。

3.撒上辣椒粉,可加点葱花、芝麻等调味,喷油后再烤2分钟即可。

粽子饭团

推荐理由:这是一道非常适合上班族的便携早餐,利用粽子包裹万物,可加入各类喜欢的配料,荤素齐全,营养健康且美味。

制作步骤:

1.准备粽子、肉松、黄瓜、玉米、烤肠、土豆、沙拉酱等食材。
2.将粽子放在油纸上擀平,均匀放上肉松、黄瓜丝、土豆丝、烤肠、玉米等配料,挤上适量沙拉酱。

3.借助油纸进行包裹,让粽子完全裹住所有配料即可。

记者帮办

便民服务邮箱 ykrm88@163.com

方岩景区五峰书院公共卫生间太难找

景区回应:片区改造完工后统一完善配套标识



近日,市民应女士向本报记者帮办栏目反映,其前往方岩景区五峰书院游览期间,因区域内公共卫生间指引标识缺失,多次绕行才找到公厕,给她带来了不佳的游览体验,希望景区能增设清晰的导视标牌,方便游客。

景区山林清幽、古建雅致,唯独找公共卫生间太折腾。应女士说,其与家人在书院广场周边来回寻找许久,但广场和游步道上均未见指引标识,使用手机导航也无法成功指引到目的地。她询问了景区工作人员,才在书院对面小山坡上找到了公共卫生间。

为核实情况,记者来到五峰书院。走入景区核心区域,丹霞岩穴之下,白墙木构的五峰书院古朴大气,林木溪水环绕,生态环境清幽。与书院隔水相望的小山坡上,一栋石基木墙的仿古小屋便是应女士所说的公共卫生间。该建筑通体深棕色木质外立面,整体风格与山林景致融为一体。记者从广场望向该建筑,只看见封闭的后墙与木窗,看不到公共卫生间标识。

记者近距离观察发现,公共卫生间门口虽贴有标识,但由于门口一侧朝向山体,站在山下游步道、书院广场等区域时,无法看到该标识。加之不熟悉场地等因素,游客很难判断这栋小屋的用途。不少路过游客也向记者坦言,乍一看小屋,还以为是设备用房或是景观配套小屋,完全想不到是公共卫生间。

记者随即联系方岩风景名胜区政府管理委员会相关工作人员沟通此事。

后续反馈

方岩风景名胜区政府管理委员会工作人员说,五峰书院片区刚完成主体改造,整体配套标识标牌工程尚未落地,相关导视系统正在规划筹备阶段。

她解释,目前五峰书院内部展厅布展、景观配套等提升工程仍在推进,等全部改造完工后,将统一设计、招投标施工,全域更新道路指引、景点标识、便民设施等导视牌。针对游客反映的公共卫生间指引缺失问题,管委会已知晓诉求,后续整体改造时定会优化,在书院广场、主步道、石阶路口等处增设醒目导视牌,从视觉上突出公共卫生间方位,解决游客需求。同时,工作人员也委托记者向市民解释景区改造进度,感谢其提出的宝贵意见。

记者手记

五峰书院是我市热门文旅打卡点之一,景区硬件建筑焕然一新,却因配套指引缺失,出现了公共卫生间近在眼前却找不到的尴尬。虽然景区分阶段改造升级情有可原,但在全域配套标识落地前,不妨增设临时指引牌,安排工作人员提醒,可最大限度降低给游客带来的不便。文旅发展既要打磨风景和文化底蕴,更要抓好细微服务。只有兼顾美景与贴心配套,才能让游客真正舒心畅游,也让我们共同期待景区的焕新和完善。

粽子这样吃更健康

粽子虽然好吃,但也不能仗着爆改就放开肚子吃。粽子的主要原料是糯米,饱腹感强,相对不易消化。市民在吃粽子时,需控制食用量,不建议一顿吃太多,更不要把粽子当成三餐主食连续食用。尤其是老人、儿童以及肠胃功能较弱的人群,食用时更应适量,可将粽子切成小块,搭配蔬菜、水果、汤类等一起食

用,减轻肠胃负担。

此外,剩粽子的保存和加热也不能马虎。短时间内吃不完的粽子,应及时放入冰箱冷藏或冷冻保存。再次食用前要充分加热,确保粽子中心完全热透。已经反复加热多次,或出现异味、变酸、粽叶发黏等情况的粽子,就不要再食用了。别为了不浪费,反而影响身体健康。

如果将粽子做成煎粽片、烤粽片、粽子饭团等点心,也要注意少油、少糖、少酱料。甜粽搭配芒果、椰浆、酸奶时,建议减少额外糖分。咸粽做饭团时,要控制沙拉酱、肉松、香肠等高盐高油配料的用量。花式吃法的意义,是让剩粽子换个口味重新上桌,而不是让热量悄悄加倍。

融媒记者 王均铮 桂荣超

融媒记者 邵思超