

五仁月饼,到底是哪“五仁”

□ 顾卓雅



9月25日

我们迎来中秋佳节。每到这时,五仁月饼总会掀起一轮热议。不过在争论它好不好吃之前,不妨先弄清楚一个问题:五仁月饼里的“五仁”,究竟指什么?

根据《月饼质量通则》(GB/T 19855—2023),广式五仁月饼的核心原料为核桃仁、杏仁、橄榄仁、瓜子仁和芝麻仁。看似简单的五种果仁,细细拆解,各有门道。

五仁里的“硬骨头”

核桃仁、杏仁和橄榄仁这三种,想吃果仁,先要砸开一层硬壳。包裹种子的硬壳,是果实内果皮木质化形成的,也就是我们常说的“核”或“壳”。这层坚硬铠甲本是植物的防护工具,用来保护种子免遭动物啃咬。可遇上爱吃又擅长钻研的人类,这道天然防线终究被攻破。

同样是“砸核取仁”,难度却天差地别。普通核桃的硬壳厚度为0.6—1.5毫米,顺着纹路较易砸开。杏核内果皮厚度为2.5—2.7毫米,没有纹路借力,砸开时要多费些力气。

橄榄仁更是五仁里的“硬骨头”。人们常用橄榄科橄榄属中味道更好的乌榄来生产橄榄仁,明代李时珍在《本草纲目》中曾说:“青橄榄核内仁干小,惟乌榄仁最肥大……而味甘美,谓之榄仁。”

乌榄的果壳又厚又硬,厚度能达到3—5毫

米,是薄壳核桃的数倍,果核内部结构也很复杂。果核内分多个腔室,通常只有一两粒细小的种子,敲核时既要敲开硬壳,又不能把果仁敲碎。时至今日,广东部分地区仍保留着手工敲榄核取仁的传统。

敲开外壳,核桃仁、杏仁和橄榄仁都属于植物种子,我们食用的主体是肥厚的子叶。核桃仁那团皱皱巴巴酷似大脑的部分,就是高度褶皱的子叶;杏仁、橄榄仁的子叶外表光滑,但本质并无区别。子叶里储存着种子萌发的养分,这也是果仁普遍油脂丰富的原因。

“身世”不同的瓜子仁

瓜子仁没有硬核外壳,身份却容易让人混淆。国标中的“瓜子仁”不限制品类,西瓜子、南瓜子、葵花籽皆可。西瓜子、南瓜子本身是种子,剥去种皮,吃的就是子叶。葵花籽却不一样,我们嗑开的葵花籽是植物学上的瘦果,嗑掉的外壳属于果皮,内部才是真正的种子。虽同叫瓜子仁,其来源却完全不同。

芝麻就省心许多。作为一年生草本,芝麻的果实是狭长蒴(shuò)果,成熟后自动开裂散落种子。做月饼时芝麻大多整粒入馅,无须破壳。经过烘烤,芝麻会生成吡嗪(bǐ qín)类芳香物质,香气格外浓郁。



AI制图

古代五仁,还会“换主角”

传统五仁馅料还会出现“换角”。清代袁枚《随园食单》记载的刘方伯月饼,用松仁、核桃仁、瓜子仁搭配冰糖猪油制馅;清代曹雪芹《红楼梦》里的瓜仁油松瓤月饼,同样用到松仁。松仁来自裸子植物,种子着生在球果鳞片上。

其实“仁”并非严谨的植物学名词。日常说的“籽”多指完整种子,“仁”指剥去硬壳后的可食内核。五种果仁植物出身各不相同,却因鲜美的内核归于同一个“仁”字。

一块五仁月饼不全是果仁:青红丝多由柑橘、萝卜等加工而成,冬瓜糖来自冬瓜果肉。小小月饼汇聚多种植物的果实与种子,为了这一口美味,人们费尽巧思,这或许正是五仁月饼最耐人回味的地方。

(作者系上海科普作家协会会员)

中秋“蟹”逅:品蟹有讲究,尝鲜不贪多

□ 李东烨

营养课进行时

秋风起,蟹脚痒;菊花开,闻蟹来。中秋佳节,各家餐桌上,红彤彤的螃蟹几乎是标配。

俗话说“九雌十雄”:农历九月雌蟹蟹黄饱满,十月雄蟹蟹膏丰腴。中秋前后恰逢雌蟹最肥美的时节,海里的梭子蟹也迎来上市高峰。加之“蟹”与“谢”谐音,送蟹饱含团圆美好的寓意,明清文人“持螯(áo)赏菊”的雅事,也演变为流传至今的节令食俗。

营养虽高,食用应节制

大闸蟹学名中华绒螯蟹,因螯足密生绒毛又称“毛蟹”,产自淡水湖泊,肉质细嫩鲜甜,是中秋餐桌上的时令主角;梭子蟹是海蟹,8—11月肥美度最佳,肉多味鲜、价格亲民,清蒸、葱姜爆炒皆宜。

螃蟹其实是高蛋白、低脂肪食材。每100克螃蟹约含蛋白质15—18克,脂肪仅2—3克,还富含锌、硒、铜等微量元素和维生素B₁₂,

虾青素则让煮熟的蟹壳红艳鲜亮。蟹的大部分脂肪与胆固醇则聚集在蟹黄、蟹膏中,且螃蟹属于中高嘌呤食物,食用应节制。

螃蟹虽美味,部分人群需注意:痛风及高尿酸血症人群,急性发作期禁食;甲壳类过敏者禁食;高血脂症、心脑血管疾病人群少吃蟹黄;孕妇只吃完全熟透的蟹,远离生腌醉蟹;消化功能弱、胆囊炎、胰腺炎患者不宜多吃。

安全吃蟹四条准则

- 1.只吃活蟹、彻底做熟。螃蟹死后细菌迅速繁殖并产生多种有毒生物胺,务必选购鲜活蟹,隔水蒸15—20分钟;生腌、醉蟹风险高,不建议食用。
- 2.四个部位不吃。蟹鳃(两排灰色软毛)、蟹胃(三角形小囊)、蟹心(六角形白片)、蟹肠,容易积存污垢,不要入口。
- 3.适量为宜。成人一天1—2只(单只约二两)即可,贪多容易引发肠胃不适。
- 4.搭配姜醋趁热吃。姜醋去腥提鲜,姜的

温性也能中和蟹的寒性,搭配黄酒或热汤,少喝冰饮,保护肠胃。

螃蟹,既是节令风物,也藏着饮食讲究。挑得明白、吃得适量、忌口清楚,这个中秋的“蟹”逅才算圆满。

(作者系国家高级公共营养师、首都保健营养美食学会理事)

延伸阅读

帝王蟹其实不是“真螃蟹”

从生物分类看,我们常吃的梭子蟹、大闸蟹属于十足目短尾下目,是名副其实的“真螃蟹”;帝王蟹虽以“蟹”为名,学名堪察加拟石蟹,却归属于异尾下目,与寄居蟹亲缘关系更近,是石蟹科的“冒牌蟹”。

分辨方法很直观:真螃蟹有4对步足加1对螯足,共10条腿;帝王蟹只有3对步足和1对螯足,第4对腿已退化藏在壳内,算是8条腿。所以,帝王蟹并非生物学上的螃蟹。