五仁月饼，到底是哪“五仁”

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。

AI制图

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。

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。

据《科普时报》

格式化也没用！

旧手机换掉前，一定多做这一步

淘汰的旧手机，很多人会考虑置换或是卖到二手市场，先别急！账户、隐私、工作信息若没清干净，就可能被不法分子利用，留下风险隐患。那么，换下来的旧手机该如何处理？

吉林省磐石市公安局新闻宣传科民警卢瑶琳介绍，为了防止个人隐私泄露，大家通常会选择格式化或者恢复出厂设置以后再处理掉，但是这些操作并不能彻底清除手机上的信息。也就是说，只要技术到位，格式化后的信息依旧可以被恢复。

不妨多做一步：把旧手机恢复出厂设置以后，用电影、电视剧或其它大一点的文件把手机重新装满，将原来的数据全部替换掉，然后再恢复出厂设置一次，这样数据即使被不法分子恢复了，他们得到的也只能是一堆电影和电视剧。

警方提示，手机信息一旦泄露，不法分子会利用获取的个人手机号、身份信息，实施冒充客服退款、虚假贷款、亲友借钱，甚至以公检法人员身份进行各类电信诈骗。请妥善保管自己的手机，减少信息泄露风险。

据央视新闻微信公众号

别把老花当远视

老视俗称“老花”“老花眼”，它和远视确有几分相似，二者都有“看近模糊”的主要表现，但其背后的原因却不尽相同。

远视是屈光不正的一种类型，主要由眼球发育过程中眼轴偏短或屈光力相对不足所致，在任何年龄都可发生。老视则是由于眼睛调节能力随年龄增长而逐渐下降导致的。

眼睛好比一台精密的照相机，晶状体是“镜头”，睫状肌负责协助“调焦”。正常眼看近或看远切换时，随着睫状肌收缩或舒张，晶状体可变凸或变扁，使焦点自如移动，进而在视网膜上清晰成像。

随着年龄增长，人眼的晶状体逐渐硬化、弹性降低，渐渐无法自如地改变形状，睫状肌的收缩能力也会逐渐下降。看远时，睫状肌放松、晶状体处于扁平状态，聚焦成像尚可；而看近时，由于晶状体弹性降低、睫状肌收缩力减弱，调节能力不足以满足看近的需求，聚焦成像不再清晰，所以看近模糊。

远视则是因为眼轴短，或角膜、晶状体的屈光力相对不足，导致光线聚焦在视网膜后方。远视患者在看远和看近时，睫状肌都需要收缩，使晶状体变凸，才能把焦点拉回到视网膜上。尤其是看近时，晶状体要变得更凸，睫状肌的收缩负担更重，如果调节能力不足以完全满足调节需求，则看远看近都容易模糊，且容易出现视疲劳，中高度远视尤其明显。

据健康中国微信公众号

舟山市新闻传媒中心
侨刊登记：CN-33(Q)2号
编辑部电话 0580-2828200
www.zhoushan.cn
每月10日、25日出版

舟山乡音报

2026年9月25日 星期五
农历丙午年八月十五
总第732期 本期8版
责任编辑 刘一乐
版式设计 姚洁琼

百亿级港口工程进入码头主体施工阶段

宁波舟山港
佛渡作业区一期首桩入海

导读

他在舟山种下的“四季桂”
正岁岁飘香
>>>2~3版《热点关注》

宝盛文旅综合体项目全面进入主体施工阶段
舟山滨海旅游度假新地标
加速崛起
计划明年进入装修阶段，2028年5月正式运营，年可接待游客约15万人次
>>>5版《海洋经济》

《舟山市海岛民宿业促进条例》将于10月1日起正式施行
以“小切口”立法
撬动民宿产业提质升级
为全国首部专门促进海岛民宿业发展的地方性法规，将助力海岛强村兴产、富民增收
>>>4版《新区建设》

服务暖心 惠泽千岛
>>>8版《千岛镜像》

舟山英语频道：http://zhoushan.chinadaily.com.cn/ 电子信箱：zsrb@zsnews.com 本报法律顾问：浙江乾勇律师事务所 刘勇平

9月25日，新一期《舟山乡音报》和读者见面了，欢迎大家扫码阅读。

扫码阅览电子报