

诗情

中秋
月饼有江湖
细说月饼流派中秋『礼尚』篇
几处笙歌留朗月，万家箫管乐中秋

“主流派”月饼

说到月饼的口味，不少人首先想到的是双黄莲蓉月饼、玫瑰豆沙月饼、椒盐五仁月饼、红枣果蓉月饼……广式月饼是传统月饼之一，其外观油光闪闪，口感松软细滑，皮薄馅多。今年57岁的杨阿姨说，过去小时候吃不起什么好东西，每到中秋节一个月饼几个人分。五六十年代，月饼包装简单，口味单一。现在市面上的广式月饼，口味丰富，包装美观。

最具代表的有双黄莲蓉月饼，以莲子为原料，带着清香再配上蛋黄鲜美的滋味，口感甜美，回味无穷。

尽管五仁月饼在网上曾屡遭“炮轰”，但五仁作为经典月饼口味，依旧得到不少人的力挺。记者走访了几家超市发现，月饼销售区中，五仁月饼几乎在所有的品牌中都占有一席之地。

除了广式月饼，苏式月饼、京式月饼也是月饼界的主角，记者在走访某蛋糕店时，营业员告诉记者，苏式月饼销量一直很好。相比广式月饼，苏式月饼外表尽管简单，但更注重内在的滋味。最具代表的主要有椒盐、五仁、肉松、火腿、豆沙等五种风味，皮层酥松，入口即化。

其他“流派”

除了主流派月饼，其他地方特色的月饼也深受吃货们的追捧，如滇式云腿月饼、衡阳酥薄月饼、陕西秦式月饼、潮式月饼等。滇式月饼是用云南特产的火腿，加上蜂蜜、猪油等做成的陷，香浓味醇，甜咸适宜。衡阳酥薄月饼原名酥薄芝麻饼，历史悠久。主要以精面粉、白糖、猪油等为主要原料精工制作而成。酥皮层次分明，馅大皮薄，甜而爽口。陕西秦式月饼，其代表是西安的水晶月饼，因其馅透明发亮，犹如水晶而得名。以冰糖、精板油为主。成品小巧玲珑，皮酥馅足，滋润适口。潮式月饼，也称潮汕酥饼，外形成螺旋状。酥在潮汕方言是指猪油，顾名思义，这种月饼用的是猪油掺面粉作皮。成品色泽金黄鲜艳，皮酥薄脆，口味清甜。

除了传统口味的月饼，现在很多人都喜欢吃得有创意，如巧克力月饼、冰淇淋月饼以及冰沙鲑鱼月饼，让一些不热衷吃月饼的年轻人也特别青睐。

吃月饼更要吃出健康来

月饼属于高热食物，皮占的比例越高，热量就越高。苏式月饼相比广式月饼皮厚，油脂相对较高。而广式月饼含糖量高，血脂偏高的人，应少吃。滇式月饼的饼皮一般以面粉、猪油和蜂蜜制成，所以油脂含量也稍低一些。

因此，月饼尽量要少吃，一天不宜超过一块。对于高血压、高血脂、冠心病三类人群，更要格外注意控制油脂与糖分的摄入量。一般人群，吃月饼的时候不要吃主食，即便吃要搭配蔬菜、水果等清淡食品。

中秋月饼四大消费警示

随着中秋节的临近，月饼销售已经拉开了硝烟四起的帷幕，扎堆上市的月饼不仅品种繁多让人眼花缭乱，而且促销手段也是花样不断。为保障消费者权益，本报特意整理了相关的消费警示，提醒广大市民买实惠放心的月饼要注意四大问题。

警示一：不要轻信“无糖月饼”

出于健康的要求，一些打着“无糖”口号的月饼也已大量上市，但真正意义上的无糖食品并不存在，某些“无糖月饼”，实际仅将蔗糖换成了麦芽糖，而有些劣质月饼还大剂量地添加了不合格的甜味剂，这类“无糖月饼”同样会对人体肝脏、神经系统产生危害。因此，患有糖尿病的人还应谨慎食用。

警示二：谨慎选购自制月饼

在今年中秋月饼消费提示中，还提醒消费者谨慎购买自制的月饼。目前，不少超市、宾馆、酒店等商家自制生产和销售月饼，他们中有的在自己的作坊里加工生产，不仅自己卖，还送到别的经营场所销售。还有的是委托其他糕点企业生产。严格来说，此类自制月饼的外包装上必须有生产者的生产许可证号，否则不能销售。因此，消费者选购时应注意查看。

警示三：当心另类月饼变相高价

目前，市场上销售的月饼是花样翻新，有许多月饼还加入了巧克力、奶酪、冰淇淋等时尚食品，甚至在做法上也融合了油炸、煎、炭烧等新鲜元素，这给图新鲜的消费者多了选择余地。但消协提示中希望市民注意的是，这类月饼往往会借新工艺和口感来变相高价销售，同时，其质量、卫生是否过关，消费者也应引起重视。

警示四：不是人人都适合吃月饼

6类人群在食用月饼时需要特别留心：一、糖尿病患者，因月饼含糖量高，吃得过多，可使血糖急剧升高，使病情加重；二、胆囊炎、胆结石病人，不宜多吃月饼；三、老年人，因消化吸收能力较差，多食可加重脾胃负担，引起消化不良、腹泻等疾病；四、婴幼儿，因消化系统发育不够健全，难以承受大量高糖、高脂肪的食品；五、十二指肠炎或胃炎的患者，对疾病愈合不利，应控制食用；六、患有高血压、高血脂和冠心病的人，会加重心脏缺血程度，甚至诱发心肌梗塞。

选购时应注意“四看”

食药监部门提醒消费者，在选购月饼时应注意“四看”：

一看标签标签上应标明产品名称、净含量、配料表、生产日期、保质期、厂名、厂址、产品执行标准号、所添加的食品添加剂的名称、贮存条件、食品生产许可证和厂家的联系方式。二看色泽优质月饼表面金黄，底部红褐，墙面乳白，皮沟不泛青，表皮有蛋液以及油脂光泽；劣质月饼有崩顶现象。三看形状优质月饼块形周正圆整，薄厚均匀，花纹清晰，表面无裂纹、不露馅；劣质月饼跑糖露馅严重。四看质地优质月饼皮酥松、馅柔软，不偏皮偏馅，无空洞，不含杂质；劣质月饼皮馅坚硬、干裂，有较大空洞，含杂质异物。 本版文字 任金如

安徽汽贸·一汽-大众安徽孚迪汽车贸易有限公司
咨询热线：0551-63520168
地址：合肥市包河区纬一路（长春街）13号

又是一年中秋到，月饼种类何其多！广式月饼、京式月饼、苏式月饼、滇式月饼，还有冰淇淋月饼……各种口味的月饼已全面上市，天底下到底有多少不同口味、不同“流派”的月饼？谁才是你记忆中最好吃的月饼呢？

近日，记者走访了各大卖场、超市、蛋糕房，月饼市场变得异常活跃，到处可见各式各样的月饼，或散装、或礼盒，摆在显眼的位置，供人们挑选。吃月饼，在享受它美味的同时，更要吃得健康。