

地标刻在饼皮上、土特产包进月饼中…… 一起解锁中秋月饼新吃法

各地的花式月饼，藏着中国大地的万千风味。这个中秋节，上海、广东、山东、湖南、广西、四川等地围绕月饼大胆创新，有把城市地标刻上饼皮的，有把土特产做成馅料的，月饼市场销售火热，多款特色月饼受到消费者的青睐。

上海：“煤球”月饼受青睐

今年上海的月饼市场上出现许多新花样，在上海的一家老字号糕点店门口记者看到，一大早前来购买月饼的顾客已经排起了长队。近年来，随着大家的饮食习惯改变，老字号店铺也结合当下潮流和上海人的口味偏好不断创新，今年，这家店就推出了红茶拿铁、酱烧椰蓉、烧汁火腿、芝士燕麦等8种新口味的月饼。除了口味上的创新，有的月饼店还在月饼形态上进行创新，这家门店推出的外形酷似“煤球”的“小煤球”月饼，吸引了不少市民游客前来购买尝鲜。

山东：地标刻上月饼皮

在山东青岛，五四广场、奥帆中心、崂山、栈桥、啤酒城，一个个耳熟能详的地标变成了月饼皮上的图案。

这些文创月饼的设计者田雪玲说，这8个小小的月饼，从选地标、设计、画图到包装，花了近3个月的时间。为了让月饼的外观效果更好，饼皮中加入了白芸豆。

今年中秋节，除了文创月饼吸引消费者，“豆橛子”月饼也成了当地人的心头好。以山东特产的长豆角，搭配卤肉作为馅料，让传统月饼企业的销售额成倍增长。

广东：“醒狮”月饼热销

在广东江门，当地以省级非遗为内核，推出了融合醒狮与咏春元素的特色文创月饼，其造型独特口味丰富，吸引了许多消费者购买。

湖南：黄贡椒包进月饼中

同样，在湖南衡阳市衡东县，最具代表性的农产品黄贡椒被包进月饼中，这款“黄贡椒肉丝月饼”既保留了团圆的寓意，又兼顾了湖南人的嗜辣味蕾，一经推出便受到消费者的喜爱。

此外，四川达州的通川灯影牛肉月饼等具有当地特色的月饼，也满足了消费者的多元需求。

广西：特色柚子月饼走俏

在广西玉林市容县，当地推出的特色沙田柚月饼凭借独特风味与柚子形状持续走俏。沙田柚是当地的特色产品，容县各商家将优质沙田柚资源与传统月饼工艺深度融合，孕育出了独具地域特色的沙田柚月饼，让月饼成为承载家乡味道的“中秋名片”。



广西柚子月饼。



广东“醒狮”月饼。



上海“煤球”月饼。



青岛地标变成了月饼皮上的图案。

1块月饼=4碗饭？

健康吃月饼记住6个小技巧

中秋佳节吃月饼是传统习俗。一块圆饼，被切成扇形，象征“天上月圆，人间团聚”。

然而，面对香甜的月饼，不少人却心生顾虑：它的热量真的高到惊人吗？怎样吃才能美味与健康兼得？中新健康邀请中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红为大家答疑解惑。

“一块月饼=四碗饭”？

“按同样重量比较，月饼的热量确实高于米饭，但‘一块月饼等于四碗饭’的说法并不科学。”

范志红表示，月饼热量主要源于两方面：一是经过烘烤后水分含量低，能量密度自然高；二是制作中使用的油脂、蛋黄、坚果等配料富含脂肪，而脂肪的热量系数是碳水化合物化合物的两倍有余。

那么，如何科学比较？范志红以具体数据说明：

标准设定：以一碗用100克生米加水煮成的米饭（约350千卡）为标准碗。

月饼数据：以一个市售的素馅月饼为例，其每100克的热量值在1575—1948千焦耳（约376—465千卡）之间。按此计算，100克月饼的热量约为一碗米饭的1.1到1.3倍。

实际重量：更要考虑的是月饼的大小。有些传统大月饼通常能达到100克，甚至还有500克的超大月饼；但眼下流行的较小月饼的重量通常在50—80克之间。即便按单位热量最高的月饼来计算，一

块100克月饼的热量也远达不到4碗米饭（400克大米）的程度。

范志红表示，这一误区可能源于对米饭“生熟重量”的混淆：一碗碗熟米饭的重量通常并不是100克，而是大米加水的总量，约220—250克。

她强调，真正值得警惕的，并非一年吃一次的月饼，而是那些潜入日常饮食的“热量刺客”——饼干、蛋挞、蛋糕、薯片、油条等。它们的热量相比月饼毫不逊色，甚至更高，却因频繁食用而被大家忽视。

如何健康吃月饼？

1. 分享减量，让美味和快乐都加倍。

“小饼如嚼月，中有酥与馅”。建议选择小规格月饼，每次只吃一块，或与家人分切品尝。既能尝到多种风味，又能轻松控制食量，让团圆的情意远远多于对热量的顾虑。

2. 替代主食，平衡一日三餐。月饼可以看作是“加了油和糖的主食”。吃了月饼后，只需自然地减少当天三餐的主食和糖分摄入即可。同时，搭配一杯清茶，茶中的茶多酚还能帮助解腻、助消化。

3. “减油法”，轻松控制总脂肪。面对蛋黄、奶黄等脂肪含量较高的月饼，饮食上可做“减法”：烹饪时少放油，避开煎炸菜品，并暂时告别薯片、饼干等高脂零食。这样“有增有减”，就能轻松控制一天的总脂肪摄入。

4. 充当早餐，开启元气一天。

除了晚上赏月应景，月饼其实是不错的早餐选择。用它来替代油条、馅饼、炒饭等早餐主食，再搭配一杯低脂牛奶或豆浆，不仅能丰富早餐的营养，还因为白天新陈代谢旺盛，更不容易导致脂肪囤积。

5. 动静结合，享受秋日好时光。

秋高气爽，正是活动的好时节。如果对吃月饼仍心存顾虑，不妨每天增加30分钟的活动，如晚饭后与家人散步赏月、做些家务。轻松的活动就能消耗掉多余的热量。

6. 余饼送人，传递心意。

家里的月饼吃不完，千万不要顿顿“硬塞”，或放到过期浪费。趁着佳节，将多余的月饼送给亲朋好友、邻里同事，或分享给为我们服务的社区工作者。分享，既能减轻自己的肠胃负担，又能传递节日的温暖与祝福。

范志红指出，月饼饱含团圆之情，一年一次的品尝不必过于担心。但对于一些慢性病患者，享用时可多一份留意，选对种类更安心：高尿酸者避开海鲜河鲜馅，高血脂与胆结石患者慎选高脂月饼如奶黄、蛋黄类，易腹泻者和坚果过敏者亦需对应避开糖醇与果仁月饼。

“月饼不仅是食物，更是文化的载体、情感的纽带。”范志红表示，与其过度焦虑，不如掌握方法，理性安排。在团圆佳节，与家人共享美味，才是中秋的真正意义。

综合央视新闻、中新社报道