

“可盐可甜”“降糖减油”“老板画饼”

# 月饼花式上新 你更爱哪一款

我们的节日 中秋

年年岁岁花相似，岁岁年年“饼”不同。中秋佳节临近，各式各样的月饼纷纷亮相。经典口味有莲蓉蛋黄月饼、五仁月饼、黑豆沙月饼等，创新口味有螺蛳粉月饼、小龙虾月饼、油泼辣子月饼、奶茶月饼、火腿月饼等。花式月饼不仅满足了不同消费者的味蕾需求，也为节日增添了几分趣味，同时还引发了大众关于健康饮食的话题讨论。

■融媒体记者 苏伟杰 文/图

A

## 花式月饼层出不穷 健康月饼备受追捧

进入月饼销售旺季，记者走访了泉州多家商超和糕点店，发现今年线下月饼市场呈现两个特点：创意月饼受追捧，新奇口味层出不穷，吸引了大量年轻消费者；健康理念深入人心，低糖月饼、无糖月饼等健康产品备受关注，许多市民表示愿意尝试。

“这款西班牙火腿口味的月饼卖得最好，可以买回家试试。”一家商超的工作人员边上货边告诉记者，现在卖得更好的是散装月饼，礼盒装的还没全部到货，过几天会全面上架。

在一家连锁糕点店外，记者看到了张贴的月饼宣传海报。该店主要销售广式、苏式月饼，卖得最好的是莲蓉月饼。此外还有粗粮月饼、无糖月饼等健康产品。“我更倾向于选择无糖低糖月饼，毕竟年纪大了，要注意血糖管理。但市场上那么多低糖产品，真假难辨，选起来挺头疼的。”60岁的市民刘先生表示。

在采访中，市民林女士告诉记者，她对今年社交平台上火爆的螺蛳粉月饼、油泼辣子月饼很感兴趣。“想尝试一下，看起来很新奇，赶在中秋节前买些尝尝鲜，不过我也担心这些新口味的月饼是否健康。”



螺蛳粉月饼



小龙虾月饼

B

## 创新与品质并重 满足消费者味蕾需求

据中研产业研究院《2024—2029年月饼行业市场深度分析及发展规划咨询综合研究报告》，今年4月份新修订的《月饼质量通则》正式实施，明确提出“月饼馅料中不应使用鱼翅等野生保护动物食材，不宜使用燕窝等名贵珍稀食材”。

记者在线上电商平台搜索发现，今年含有鱼翅、燕窝等食材的月饼较少见，部分销售含有名贵珍稀食材的月饼销量平平。今年的月饼市场刮起“简约风”，杜绝过度包装。

同时，记者在线上平台还观察到，除了传统月饼企业之外，月饼行业的“入局者”也越来越多。餐饮企业巨头、知名茶饮品牌都推出了中秋月饼礼盒，月饼市场上更是“百花齐放”。有拼国潮风的，如故宫博物院推出的中秋礼盒月饼借鉴了《千里江山图》，广东博物馆联名月饼设计元素运用了“清乾隆广珐琅铜胎云龙八宝盆”的图案，河南博物院推出融合国宝“妇好鸮尊”元素的“月光宝盒”月饼，苏州博物馆的联名月饼则有明代书法家王鏊元素等；有拼联名的，火爆3A游戏“黑神话·悟空”、热播网剧“狐妖小红娘”、迪士尼、英超劲旅曼城队等都有联名月饼推出。

此外，记者还在网购平台看到一商超推出了一款名为“老板画的饼”的月饼，芋泥蛋黄肉松馅的，标注400大卡热量。不少网友在评论区留言戏称：虽然有那么多热量，但可视成0卡，毕竟也吃不上。



创意月饼



油泼辣子月饼

C

## “保健”月饼不保健 买月饼先看两个表

国家高级公共营养师柳耀红介绍，面对琳琅满目的月饼市场，消费者首先要明确自己的健康需求。对于需要控制血糖的人群，低糖月饼是不错的选择，但也要避免被“无糖”“低糖”等字眼误导，实际上月饼的含糖量可能还是很高。

不少商家声称自己的月饼中使用了燕窝、鱼翅、鲍鱼等山珍海味，有保健作用。实际上这些月饼不会更有营养。柳耀红分析，鲍鱼、鱼翅、燕窝虽然是美味、高价的食品，但并不比普通食物更有营养，所谓的保健作用也没有足够的科学依据，大多是营销手段。“更何况月饼当中的鱼翅、燕窝只是少量添加罢了，能发挥的作用实在有限。”另外，加入鲍鱼、鱼翅等原料的月饼更容易滋生细菌，会增加安全风险。

柳耀红表示，为了配合食材的风味，一些咸味月饼可能会添加盐。“对于高血压病人来说，过量食用容易造成盐分摄入过量。”

他建议，无论是号称“健康”的药膳月饼还是螺蛳粉月饼等网红产品，购买前首先要看两个“表”：配料表和营养成分表。常见的馅料大致可分为两类：一类是脂肪、糖分高的“阵营”；另一类是胆固醇偏低，但是糖分高的“阵营”。“选购月饼时，要先对比配料表及营养成分表，尽量选择能量、脂肪、糖、钠含量更低的月饼。”

此外，月饼最好分着吃。柳耀红介绍，常见一个月饼的重量在80克至200克之间。按150克大小的五仁月饼计算，一个体重约50公斤的成年人每吃一块，将摄入约678千卡能量，必须跑11.58公里(约80分钟)才能消耗完。因此，月饼虽好，莫要贪多，大家分着吃，热热闹闹，还不会给身体带来太多的负担。“建议市民在食用月饼时搭配其他食物。例如，可以搭配清茶或水果来解腻助消化。同时，消费者应在节假日保持均衡的饮食和适量的运动，以维持身体健康。”