

“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 苏玮杰 文图



螺蛳粉月饼



小龙虾月饼



超市

月满团圆



创意月饼



油泼辣子月饼

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爆火的螺蛳粉月饼、油泼辣子月饼很感兴趣。“想尝试一下,看起来挺新奇,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。”

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“妇好鸂鶒尊”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,爆火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。

“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、高价的食物,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,将会摄入约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。”