

## 当 月饼既比味道又拼颜值

作为我国的传统糕点,一块小小的月饼寄托着美好祝福,更是沉淀着中华民族千百年来的传统文化。

今年中秋节,市民文苏湘在自己的工作室中制作一系列手工“国潮”高颜值月饼,在制作中感受传统文化的魅力。擀油皮、包油酥、包馅料,用小刀小心翼翼地雕刻出花瓣……不一会儿,工作室的桌上便放满了颜色不一、形态各异的“国潮”高颜值月饼。粉嫩可爱、娇俏可人的桃花酥,酥层清晰、仙气十足的荷花酥,色泽金黄、清香四溢的南瓜酥……“这种‘国潮’月饼也叫中式喜酥,过节摆放一些在家中,有着美好寓意,比如核桃酥、柿子酥、桃花酥、花生酥的谐音是‘好事发生’。”文苏湘说道。

“我第一次看到‘国潮’月饼时就被它的高颜值所吸引。”让文苏湘没想到的是,这些小巧玲珑的糕点和细腻的纹路竟全部是手工制作完成,这让她顿觉兴奋不已。后来,文苏湘便专程前往外地拜师学艺,经过系统地学习与多次实践,文苏湘制作出来的“国潮”月饼好吃又好看。中秋未到,便有不少人开始向她预订月饼礼盒。

“近些年,‘国潮’风兴起,这说明我们的传统文化正慢慢地被越来越多的年轻人喜爱并接受和学习,我也想通过自己的努力,助推‘国潮’兴起,传承好优秀传统文化。”文苏湘说。

## 当 中秋遇见湖鲜美味

“西风响,蟹脚痒。”中秋节,是品尝螃蟹的最佳时机。“无螃蟹不中秋”,团圆佳节餐桌上怎能少了它!每年中秋前后的螃蟹膏肥黄满,肉质嫩鲜,正是吃螃蟹的好时节。

“清蒸螃蟹”“蟹黄三丝羹”“红烧蟹”……中秋家宴,对于有多年厨师经验的市民朱琴来说,又到了大展身手的时候。“这样的节日,端上桌的菜肴都有讲究,每道菜都要有一个好的寓意,也是人们对美好生活的期盼。”朱琴介绍,螃蟹的做法有很多,但清蒸螃蟹最为经典,蒸熟后变成橙黄色,象征着好运;蟹有八只脚,在中秋吃螃蟹寓意“八方来财”,另外,螃蟹的“蟹”字

与“谢”同音,中秋佳节倍思亲,游子归来,也寓意着亲友相聚互致感谢之情。

每年中秋节,朱琴都会早早来到水产市场挑螃蟹。“挑螃蟹一看颜色,二闻味道,三看肚脐,四看活力,五掂分量,六捏软硬,七看雌雄。”朱琴说,通常家宴中以清蒸螃蟹最为常见,清蒸的蟹肉不放过任何调味品,保留了螃蟹的原汁原味。“清蒸的螃蟹,人手一个,蒸熟出锅的螃蟹颜色煞是好看。一家人围坐在一起吃蟹聊天,嚼蟹脚,吃蟹黄,其乐融融,再蘸上一些自制酱料,就更妙不可言了。”朱琴笑着说,这样的场景光是想想就觉得温馨美满。

## 当 团圆融入淮扬美食

“花好月圆夜,正是团圆时。”昨日,在江苏食品药品职业技术学院烹饪教学操作教室里,2009年开始从事中餐教学的罗来庆老师正在认真地烹饪着自己的中秋主题创新菜肴——“中秋月圆”。

今年38岁的罗来庆是一名注册中国烹饪名师、中式烹调高级技师,一直从事淮扬创新菜研究。2008年还在上大学的他就应邀前往北京,为参加北京奥运会的运动员们提供餐饮服务保障。后来,在高校中从事烹饪教学的他,立志要带领一届又一届学生们在淮扬菜烹饪世界中遨游,做淮扬美食文化的传播者、推广者和创新者。

“中秋节到了,祝愿大家中秋快乐,希望大家能够在这道创新菜肴味道中感受中秋的团团圆圆!”

为了从淮扬菜烹饪中找寻灵感,罗来庆经过反复斟酌,最后挑选莲藕、秋葵、对虾等淮扬菜烹饪过程中常用的食材,也是中秋节前后常见的时令食材。为了制作好这道中秋主题创新菜,罗来庆一大早便跑到菜场去挑选新鲜的食材,莲藕选取整根莲藕最顶端带芽一段,确保莲藕鲜嫩可口。挑选活虾,剥皮去除虾线,用刀拍压成泥状,单向搅拌以确保口感劲道。用手把虾肉挤成虾球摆放在切好的藕片上,用低温热油焖熟,锁住色泽。在虾球上贴满秋葵薄片,淋上透明色料汁,最后在虾球顶端点缀上红色枸杞。“整道菜肴以圆形为主,寓意着大家在中秋佳节都能够团团圆圆!”罗来庆做完菜后开心地说。

“海上生明月,天涯共此时。”又是一年中秋佳节,与亲朋好友团聚时怎能少了美食的相伴,好看又好吃的月饼、肥美而鲜香的螃蟹、精心烹饪的菜肴……各种美食,光看着就让人垂涎三尺。在这团圆时刻,让我们一起来探寻身边的中秋美味!

■融媒体记者 秦艳艳 高婷婷

# 小饼如嚼月中有酥和馅

我们的节日·美味中秋



## 美味中秋 吃出团圆健康

团圆的日子,如何吃才不会给身体带来负担?如何吃才更科学健康?昨日,融媒体记者向淮安市第一人民医院临床营养科主任、淮安市营养学会理事长沈旸,以及淮安高级健康管理师、高级公共营养师张鹏天进行了咨询。营养专家支招,助力大家在中秋佳节吃出团圆,吃出健康!

### ◆中秋美食,特殊人群这样吃

如今,市面上出现的月饼馅料种类繁多,沈旸提醒,以下几类人群食用月饼有讲究:心脑血管疾病及血脂异常的人群应远离蛋黄馅、肉馅的月饼,即使在有药物调控的情况下,选择并食用月饼也要慎重,进而避免食用月饼后诱发或加重疾病;血糖较高或不能很好控制的人群,建议不食用豆沙馅等含糖量过高的月饼;血脂异常或正在使用药物控制血脂的人群,在食用五仁月饼等含有坚果类的月饼时,建议酌

情减量;痛风或患有肾脏疾病的人群,应严格控制肉类馅等高蛋白含量的月饼。

中秋期间,螃蟹和柿子比较受欢迎,沈旸提醒,体质较弱、胃肠道功能较差的人群,尤其是脾胃功能还未完全成熟的儿童一周最多食用1-2个螃蟹。由于蟹黄含胆固醇较高,有心脑血管疾病的老年人也不推荐吃太多,正常人建议一天最多吃一个螃蟹。胃酸分泌过多的人群,要控制柿子的食用量,过量食用会出现胃结石现象。

### ◆“无糖”月饼,也要食用有度

随着人们健康饮食观念的逐渐提升,“无糖”食品应运而生,更成为不少糖尿病患者和减肥人士的首选食品。“无糖”月饼真的无糖吗?是不是就可以放开了吃?张鹏天提醒市民,“无糖”月饼其实多指不含蔗糖,通常由甜味剂来代替蔗糖保持甜味,比如木糖醇。然而,在制作月饼皮过程中使用的面粉属于碳水化合物,食用后在人体内仍然可以转化为葡萄糖。为了让月饼吃起来口感更好,在制作过程中还会添加大量油脂。因此,糖

尿病患者在食用月饼时还是要谨慎,在食用时可切成小块,品尝即可。

“月饼属于高糖、高脂肪类的食物,难以被肠胃消化。”对于家中的老人、孩子,以及脾胃较为虚弱的人而言,张鹏天建议采取与家人分食的方式,既温馨又健康。沈旸指出,一个体重60公斤的人想要消耗一个正常大小月饼的能量,至少要跑步40-45分钟,因此对于想要控制体重的人群来说,月饼食用量也需严格控制。

### ◆科学饮食,避免“每逢佳节胖三斤”

中秋佳节,面对美味菜肴诱惑,别忘了科学饮食,这样才能打破每逢佳节胖三斤的“魔咒”!

沈旸介绍了“十个拳头”饮食原则,即每人每天要吃“1+2+2+5=10个拳头”大小的食物:1个“拳头”大小的肉、2个“拳头”大小的谷类主食、2个“拳头”大小的奶类和豆制品、5个“拳头”大小的蔬菜水果。张鹏天则建议大家在用餐顺序上要注意,进食顺序不一样,每种食物在体内的生糖指数便不一

样。对于想控制体重者与糖尿病患者可以通过进食顺序来控制主食的摄入量,可以先吃水果,再喝汤、吃蔬菜,然后吃肉,最后再吃点主食。

最后,沈旸提醒大家,月饼已经属于高热食物,吃了月饼后聚餐,可以少吃些主食。沈旸还指出,以饮用茶水来减少身体对月饼热量吸收的说法是不准确的,茶水只能在口感上起到中和作用,要想消耗掉月饼吃进体内后转化成的脂肪,只有运动才是正确的办法。

