



明天就到了中华民族的传统节日——中秋节。今年的中秋节恰逢国庆节，两节同一天，自会有与往年不同的热闹。每逢佳节倍思亲，在这样一个被国人重视的国庆中秋双节假期，除了要回家团圆过节，当然也少不了享用各种节日美食。中秋佳节有哪些传统美食？在尽情享受这些美食时怎么才能吃出健康？中秋还有哪些传统习俗以及美文古诗？来，随我们的健康问诊一起看看吧！
□蔡富根/整理

月 饼

吃月饼有讲究，怎么吃才最健康？

中秋佳节，香甜美味的月饼是必不可少的传统美食。但是，月饼作为典型的高热量、高油脂、高糖分的食品，消费者在食用时需要注意哪些事项？又该怎样健康地吃月饼呢？



1.一天不宜超过一个月饼

在食用数量上，专家表示，一天不宜吃超过一个月饼，因为月饼的糖分和总脂肪含量很高。专家指出，胆固醇类的月饼(即脂肪含量很高的双黄、莲蓉月饼)含油量为30%以上；胆固醇偏低、但糖分很多的五仁、豆沙月饼，含糖量则在50%以上。每100克月饼所含蛋白质不足8克，糖含量0~50克，脂肪则有15~30克，能量在300~600千卡之间。一个中等大小的月饼所含热量超过两碗米饭，脂肪量可相当于6杯全脂牛奶。

2.要选择合适的时间点

由于月饼是高糖食物，对于胃肠不适者来说，很

月饼选购窍门和最新吃法

中秋，每家每户都会吃象征团团圆圆的月饼。那么，月饼应该如何选购呢？除了传统的吃法外，月饼还有哪些吃法呢？在这里，就来为大家一一介绍介绍吧。

中秋月饼的选购窍门

望，要看月饼表皮的成色，好的月饼表皮呈金黄色，表皮因为有返油效果，应该是半透明状，有油光亮泽的感觉。表皮硬实不露馅、不变形，而且表面花纹、字迹清晰。掰开月饼看馅料，馅料应该是细腻、紧密，肉眼看不到任何杂质。如果是蛋黄莲蓉馅，则蛋黄应完整，与馅料接触的界面应较清晰，蛋黄呈大红或金黄色。

闻，优质月饼本身没有异味或油脂酸败味。馅料应该有本身所特有的香味，如莲籽、红豆沙等。如果是蛋黄莲蓉月饼，则应有蛋黄特有的香气。

尝，优质月饼的馅料大多口感细腻，入口爽滑，而且馅料重，口味浓郁、突出，没有哈喇味或异味。专家认为，如果按照以上的标准，应该能购买到放心的中秋

可能早餐吃完月饼，一上午都会出现泛酸的情况。若是早餐想吃月饼，也最好将月饼与粥、小拌菜等搭配来吃，这样可以保证营养全面、口味适中。另外，夜晚也不适合用月饼来充饥，会加重肠胃的负担，影响胃肠道休息。因此在任何一餐中，都不能把月饼当做正餐来吃，只能作为两餐之间的填补，并且一定要“多餐少食”。此外，吃月饼时不宜配食冷饮，月饼甘甜油腻，遇冷会积滞，容易导致恶心、厌食、腹痛、腹泻等肠胃不适症。

3.要学会搭配食用

吃过多的月饼会觉得油腻，所以品尝时宜搭配功效茶(开胃茶、消滞茶等)来食用，也可以适当吃一些蛋白酶片帮助消化。月饼和水果也是不错的搭配，月饼味甜，容易发腻。如果搭配酸味水果，比如橙子、柚子、奇异果、山楂等，不仅可以缓解油腻的感觉，还可以起到促进消化、解油腻的作用，是健康的食品搭配。

4.月饼不是人人都能吃

有些人不宜吃月饼，如胃溃疡、十二指肠溃疡病人，吃月饼会增加胃酸分泌，对溃疡愈合不利；慢性胆囊炎、慢性胰腺炎病人吃月饼容易使旧病复发，甚至会引起剧烈的胆绞痛及上腹部疼痛；胆结石病人吃月饼后，会分泌大量胆汁，易引发胆绞痛发作，要禁食月饼；特别是患有高血压、高血脂、动脉硬化及冠心病的病人更不能多吃月饼，因为月饼会使血液中的胆固醇和甘油三酯升高，增加血液黏稠度，加重心脏负担。

中秋月饼的新吃法

蒸着吃：一位网友得意地将自己的月饼吃法心得贡献出来。“我把一块月饼蒸了一下，发现月饼内外变得更为软和了。”该网友说，为了更好地保存月饼，家人将月饼全都放进冰箱，天天吃冷冰冰的月饼使得肠胃有些不舒服，于是她突发奇想把月饼放在锅里蒸了一下，蒸后月饼香味不变，但变得更为酥软，和平时吃的感觉很不同。

炒着吃：月饼还能炒着吃？答案是肯定的。一名网友在网上介绍说，可以将一些以火腿、鸭肉、鸡肉、鲍鱼等为馅的月饼切成细长的条状，然后加上姜丝在油锅中一炒，出锅前撒上少许盐、味精和葱花即可。这个点心不仅可以在看电视时当做零食，还可以上餐桌当主食。

凉拌吃：由于爆炒会导致原本油腻的月饼更加油腻，另一名网友选择了“凉拌月饼”：将蛋黄或火腿等馅的月饼切成细丁，拌以榨菜丝、葱花、虾皮等，再浇上少许花生酱或芝麻油，就成了一道爽口的餐前开胃小菜。

品味舌尖上的
中秋国庆月儿圆

月下独酌
(唐·李白)
花间一壶酒，独酌无相亲。
举杯邀明月，对影成三人。
月既不解饮，影徒随我身。
暂伴月将影，行乐须及春。
我歌月徘徊，我舞影零乱。
醒时同交欢，醉后各分散。
永结无情游，相期邈云汉。

中秋国庆月儿圆

美食健康常相伴

水调歌头·明月几时有

(宋·苏轼)

事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。
长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。
转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。

螃 蟹

俗话说：“秋风起，蟹脚痒；菊花开放，闻蟹来。”螃蟹不仅味道鲜美，还属于优质蛋白质，其肌肉中含有十余种游离氨基酸，有利于人体的消化吸收。螃蟹有这么高的营养价值，那怎样才能吃“好”螃蟹呢？

1.螃蟹必须吃活的？

螃蟹死后，蟹体很快僵硬和自溶，体内细菌会迅速繁殖、扩散到蟹肉中去。

在弱酸环境下，细菌会分解氨基酸，所以，螃蟹的死亡时间越长，体内的组胺、类组胺物质就越多。如果食用死蟹，前者会引起过敏性食物中毒，后者造成呕吐、腹痛、腹泻等。

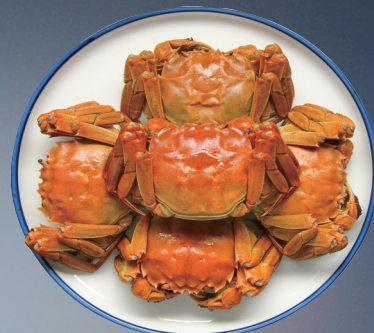
不过，并不是所有的螃蟹都一定要吃活的。像梭子蟹等海水蟹不一定要吃活的，但捕捞船上的速冻和保鲜是很重要的。

2.哪些部位不能吃？

螃蟹有4种器官不能吃。因为其中含有大量的泥沙、杂物和细菌，吃了就有可能拉肚子，容易长寄生虫。

一是蟹胃，是在蟹壳内前缘中央一个似

螃蟹营养好，应该这么吃



三角形的骨质小包；二是蟹肠，一条由胃到脐的黑线；三是蟹心，俗称六角板，这个东西在蟹黄中，呈六角形；四是蟹鳃，在腹部长得像眉毛的两排软绵绵的东西。

3.吃蟹需要注意什么？

- 1.蒸煮前必须洗刷干净；
- 2.蒸煮要熟透，避免吃入病菌或寄生虫，千万不要吃生蟹，醉蟹或腌蟹也尽量不要吃。
- 3.河(湖)蟹尽量吃鲜活的，死蟹不宜吃。
- 4.蟹要现蒸现吃，不要存放。如果一次没吃完，剩下的要保存在干净、通风的地方，再吃时必须回锅煮熟。

中秋除了吃月饼，还有哪些美食

- 1.吃南瓜 江南各地过中秋节，家家户户流传着八月半吃老南瓜烧米饭的风俗。
- 2.吃芋头 中秋食芋头，则寓意辟邪消灾，并有表示不信邪之意。
- 3.食藕盒 中秋食藕，也是寄团圆之意也，尤其是吃“藕盒子”。江浙人多将藕切片，每两片间下端相连，中间夹肉、文蛤等调制而

成的馅，外拖面煎至金黄，此又称藕饼，与月饼有异曲同工之妙。

4.吃石榴 中秋正是石榴成熟时。因其红似玛瑙，白若水晶，入口如晶粒玉浆，石榴便成为桌上供品之一，象征长寿、团圆和吉祥。

5.吃菱角 中秋节吃菱角，据说孩子长得聪明伶俐。可将菱角用清水煮熟，剥壳当零

美 食

习 俗

漫说中秋传统习俗

吃月饼 《洛中记闻》记载，唐僖宗在中秋节吃月饼，感觉味道极美，便命御膳房用红绫包裹月饼赏赐给新科进士们。这可能是我们能够看到的最早关于月饼的记载。吃月饼已经是中国各地过中秋节的必备习俗了，中秋节这一天人们都要吃月饼以示“团圆”。月饼，又叫月团、丰收饼、宫饼、团圆饼等，是古代中秋祭拜月神的供品。月饼最初是用来祭奉月神的祭品，后来人们逐渐把中秋赏月与品尝月饼，作为家人团圆的一大象征。月饼象征着大团圆，人们把它当作节日食品，用它祭月、赠送亲友。

赏月 来源于祭月，严肃的祭祀变成了轻松的欢娱，民间中秋赏月活动大概开始于魏晋时期，到了唐代，中秋赏月玩月颇为盛行。

燃灯 中秋夜灯内燃烛用绳系于竹竿上，高悬于瓦檐或露台上，或用小灯砌成字形或种种形状，挂于家屋高处，俗称“树中秋”或“竖中秋”。

观潮 在古代，浙江一带除中秋赏月外，观潮可谓是一又一中秋盛事。中秋观潮的风俗由来已久，早在汉代枚乘的《七发》赋中就有详尽记述。汉代以后，中秋观潮之风更盛。

饮桂花酒 每逢中秋之夜，人们仰望明月，闻着阵阵桂香，遥想吴刚砍桂，喝一杯桂花蜜酒，欢庆合家团圆，已成为节日的享受。

防 病

中秋节日，严防这些节日病

中秋节即将来临，由于节假日生活的特殊性，各种健康问题也将迎来集中爆发，广州多名医学专家建议，在生活的各个方面做好预防保健工作，其中消化系统、呼吸系统、心血管系统是重中之重，不留神就会被疾病击倒。

肠胃：暴饮暴食伤肠胃

节日期间，一些家庭的生活规律被打乱，有的人喜欢打牌，有的人喜欢游玩，有的人喜欢唱歌，吃饭时就会出现“饥一顿，饱一顿；冷一顿，热一顿”的现象，导致胃肠功能被严重削弱，容易引发肠道痉挛，影响消化吸收，令人出现拉稀、肚子痛、胃痛等现象。

专家建议，适当进行体育锻炼，注意膳食合理，少吃多餐，切忌暴饮暴食。

食物：吃剩饭剩菜小心食物中毒

许多人觉得秋天天气凉爽，食物放几天不会坏，这就埋下了隐患。节日期间往往做菜较多，经常剩下留着以后几天吃，这样一来食物极易发生变质，产生大量的细菌，如果烹饪消毒不彻底，就会使吃的人中毒。

专家建议，不吃生的或加热不彻底的食品，剩余饭菜食用前要彻底加热。

饮酒：切莫借酒消愁

节日大家相聚在一起不免要来上几杯酒，有的人一沾上酒，就没有了节制。人体内的酒精含量超过一定的极限时，会

食吃；也可以将剥了壳的菱角加米煮成粥。

6.品柚子 柚子是中秋节的必备之一，因为“柚”与“佑”谐音，也是希望月亮保佑的意思。

7.吃鸭子 每年中秋前后的盐水鸭正是在桂花盛开的季节制作，鸭肉会带有桂花的香气，所以美其名曰“桂花鸭”。



猜灯谜 中秋月圆夜在公共场所挂着许多灯笼，聚在一起猜灯笼身上写的谜语。因是多数年轻男女喜爱的活动，在这些活动上也传出爱情佳话，因此中秋猜灯谜也被衍生成了一种男女相恋的形式。

有3种严重的危害：一是诱发中枢神经麻痹，反应变得迟钝，意识处于朦胧状态，容易出现激动行为；二是内脏各器官尤其是肝脏的负担加剧，极易引发病变；三是视神经受损相当严重，会出现视力模糊等障碍。

专家建议，饮酒时做到“饮酒而不醉”，切勿以酒当药，借酒消除烦恼。

传染病：谨防感冒大流行

中秋节是亲朋好友聚会的大好日子，可以说家家户户都是人来人往，客人不断，这样一来就会造成一些传染性疾病的发生。加上这时的天气正适合于各种感冒病毒的繁殖和传播，如果你接触到这些病毒，自身的抵抗力又不高，轻者自身会发病，重者会造成全家的感冒大流行。

专家建议，应注意两点：一是患感冒的人应自觉减少或不去走访；二是家中要注意通风换气，注意室内的消毒。此外，有些传染性很强的疾病有时也会通过口、手乘虚而入，如急性传染性黄疸性肝炎、乙肝、肺结核病、猩红热、细菌性痢疾等，要注意清洁。