这些中秋传统美食，你吃过吗？

沈 丹（上海建桥学院）

“但愿人长久，千里共婵娟。”每到中秋佳节，一些外地的学子、工作者都会赶回家与家人共度，团团圆圆地坐在一起吃顿晚饭。那么中秋节各地都会吃些什么呢？

月饼篇

说到中秋节，大家首先想到的当然就是和月亮一样圆的月饼啦。在皎洁的月光下，酌一壶小酒，和家人们在庭院里谈着天，分享着月饼，想想就是一种幸福。在中国广袤的土地上，各个地方的月饼也带着自己的地方特色。

广东的广式月饼是目前市面上比较常见的，以皮薄、馅大闻名，口感酥软。且因其不易破碎、便于携带的特点，常被用来送人，现广东、香港、江西、浙江、上海等地都有生产。常以五仁、蛋黄、豆沙、椰蓉为馅，想必大家都曾吃过。

“鲜花味、最云南”，在许多人的脑海中云南是一个常年鲜花盛开的人间仙境，所以当然在月饼里怎么少得了鲜花的添加。鲜花月饼是一款以云南特有的食用玫瑰花、茉莉或菊花等食用花瓣入料的酥饼，花香沁心、甜而不腻，同时还具有美容养颜的功效。

此外还有云腿月饼，选用云南的火腿精肉切成碎丁，混以蜂蜜、精糖包馅，肉料饱满，香浓味醇，甜咸适宜，是肉类爱好者的眼中宝。

成都的茶文化源远流长，历史悠久。茶月饼，采用四川的绿茶和红茶。绿茶融入莲蓉，红茶入豆沙，将两种最传统的馅料变出了四川味，将日常生活中最常见的茶融入了象征传统佳节的中秋。口感清甜不腻，咬下一口仿佛还能感受到嫩茶生长的新鲜，淡雅宜人。

苏式月饼最早起源于苏州一带，这种月饼最大的特点是饼皮疏松脆脆，甜度高于其他类别的月饼，深受口味偏甜的人群欢迎，馅料有五仁、豆沙等。

秋鸭篇

俗语说“秋高鸭肥”，秋天的鸭子，肉质壮嫩肥美，营养丰富。在中秋这天，不少地方都是把鸭子端上餐桌，做法有所不同，却是一样的让人垂涎三尺。

南京人过中秋节，酒后则必食金陵名菜盐水鸭。而中秋前后，桂花盛开季节制作的盐水鸭色味最佳，故又名为桂花鸭。桂花鸭“熟盐搓、老卤复、吹得干、煮得足”，肉色玉白、肥而不腻，入口的汁水鲜甜，还伴着桂花的淡淡雅香。中秋团圆之时，品闻桂花芬芳，一口鸭肉入喉，齿颊留香，那想必也是极好的。

在川西地区，烟熏鸭子是中秋节必备佳品，师傅选用当年生的仔鸭，宰杀后褪尽羽毛，开膛取出内脏，洗净后，去翅尖、鸭脚，加盐码味腌渍一夜后，入沸水中略烫至皮紧，捞出抹干水分，置熏炉中，用稻草烟熏至呈茶色，再出炉放入卤锅中卤熟，食时切片装盘。如此制作出来的烟熏鸭色泽金红、肉质细嫩、烟香浓郁，极富四川特色。

槟榔芋烧鸭是一道闽南传统的名菜，福建人也有中秋吃鸭的习俗，团圆饭的餐桌上总少不了这道菜的身影。槟榔芋是淀粉含量颇高的优质蔬菜，肉质细腻，具有特殊的风味，将它与肥美的鸭子一起烹煮，形成了独特的口感，感受肉香与蔬菜香在口腔中迸发。

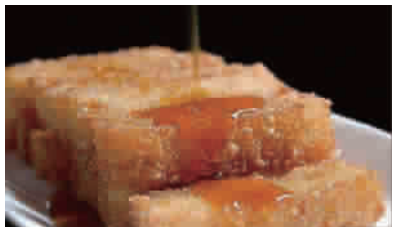
小吃篇

中秋时节正是鲜藕上市之际，藕片肉质细嫩，鲜脆甘甜，洁白无瑕。在这一天，江浙有吃藕盒子的习俗，寓意一家人团团圆圆。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，藕盒子就做成了。香酥的外皮里面裹着脆中带糯的莲藕，莲藕里夹着香香的肉馅，香甜而不油腻，绝对是味蕾的一大享受。

广东潮汕各地有中秋拜月的习俗，当地还有中秋吃芋头的习惯。清乾隆癸未年的《潮州府志》曰：“中秋玩月，剥芋头食之，谓之剥鬼皮”。中秋食芋头，寓意辟邪消灾，并有表示不信邪之意。农历八月间，正是芋头的收成时节，芋肉白色、质松软者品质上等，把它切成薄片，一块块煎得外酥里嫩，浓香可口，风味独特，食不厌口。

正如粽子纪念屈原一样，中秋吃糍粑也是有典故的。糍粑源自 2000 多年前的春秋战国时期，人们为纪念伍子胥流传下来的习俗。同时吃糍粑喻示家家团结幸福、吉祥如意，糍粑的黏结成团，喻示着全家和睦团结。糍粑入口柔软，甜甜糯糯，反复咀嚼，一股甜流直冲心底。

介绍了这么多各地美食，想必大家都已经口水直流了吧。但是说到中秋，除了月饼之外，人们想到的一定是黄满膏肥的大螃蟹了。“九月团脐十月尖”，这个时候雌蟹正值膏香肉嫩之时，甘香流油的蟹黄、白嫩鲜甜的蟹肉，光是想象就让人忍不住要大快朵颐。



秋季养生小妙招

沈丹（上海建桥学院）

正值秋季，白天艳阳高照，夜间清凉干燥，早晚温差大，雨水减少，水分滋润不足，“秋燥”是秋季的主要特点。人们容易因为水分不足，出现皮肤干燥，口唇干燥，鼻咽干燥，头发失去润泽等现象。所以秋季养生应以“收”为主，以“和”为贵，少辛增酸，滋阴润燥，达到养生强健的目的。

饮食 养肝润肺少贪凉

在饮食上，可以多吃些黑芝麻、黑米、黑豆、薏米等谷物。秋季肺的功能偏旺，所以要少食葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味食物，避免发散泻肺。在此基础上多吃些苹果、橘子、猕猴桃、白萝卜、白梨等酸味食物，以补肝气。秋季主要养肺，可以吃些银耳、豆腐、百合、蜂蜜、糯米、粳米、豆芽等有润肺作用食物。“秋瓜坏肚”，秋天天气转凉，黄瓜、丝瓜、苦瓜、冬瓜、西瓜、香瓜这样的凉性食物要适量食用。夏季刚过，人的脾胃受炎热天气影响，功能较弱，还未完全恢复，因此刚刚入秋养好脾胃很重要。

运动 秋冻要适可而止

俗语说“春捂秋冻”，秋季天转凉，衣服不可以一下子穿太多，要有意让身体冻一冻，增强身体对寒冷气候的适应能力。同时秋天气候干爽，非常适合运动。人们在空余时间也要加强户外运动，锻炼身体，提高自己的免疫力，减少感冒的可能性。但是一些患有慢性胃炎的人，要注意胃部保暖，及时添加衣服，夜晚睡觉应盖好被褥，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。“秋凉”一定要适度，不要勉强挨冻而冻出病来。

作息 早睡早起别熬夜

在《内经》中提出了“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，……此秋气之应，养收之道也”，即要求人们在晚上早睡，早晨听着鸡鸣早起，这就是保养收气的起居法。

在当今社会，起的和鸡一样早有些困难，但是需要适当的早睡早起，不熬夜，不睡到日上三竿才起，使自己的身体在晚上有个很好的自我调养过程。

最后，最重要的一点就是：保持内心宁静，情绪乐观，舒畅胸怀，抛开烦恼，学着享受生活。