

月饼怎么选？怎么吃？

中秋已至，月饼迎来消费旺季。当下月饼市场呈现出新的消费趋势，同时不少市民在选购、食用月饼时还存在认知误区，专家给出科学消费提示。

市场新趋势：小规格简包装，健康月饼受青睐

月饼市场正在发生明显转变，呈现规格趋小、包装趋简、低糖低脂的特点，消费场景也不断拓展。

“到中秋节了，我们想买点月饼，但传统月饼比较大，糖和油也比较多。现在出的低糖的小月饼正符合我的需要。”正挑选月饼的太原市民贾女士说。

贾女士的需求也折射出了现在月饼市场上出现的新变化：规格趋小，包装趋简，低糖、低脂等健康型月饼越来越多。与此同时，月饼的消费场景也在从节日送礼向家庭分享、下午茶和日常零食延伸。

山西省神池县是著名的传统月饼生产地，县内聚集了百余家月饼厂家。在神池经营月饼30多年的月饼厂老板谭振军对现在月饼市场的变化有着直

观感受。

“以前月饼主要是为了果腹，所以做得比较大，油和糖也放得多。”他说，随着生活水平提高，月饼逐渐从满足温饱的食品变成节日点心，产品重量也随之下降。“我们生产的月饼从一开始的120克，到100克，再到现在的50克到80克，8盒装的销量也在逐步超过20盒装。”

如今，一次吃完一个的“小月饼”、独立包装产品以及散装月饼越来越常见。多位消费者表示，现在已不再为了节日气氛一次购买大量产品，更倾向于根据家庭人数和实际需求灵活选择。

在某电商平台上的一家知名点心品牌官方旗舰店里，一款以“低糖”为标签的月饼产品

销量显示已超过30万件。店铺客服介绍，现在店内低糖月饼和传统月饼的销量已经并驾齐驱。

艾媒咨询发布的《2026年中国月饼行业及港式月饼创新发展趋势报告》中显示，未来低糖化将成为产品升级主线，天然代糖、低GI（血糖生成指数低于55的食物）、植物基及添加益生菌的功能性月饼加速布局，流心奶黄等品类也同步迭代低糖配方。

“从近期销售情况来看，低糖款月饼的销量占比很可观，顾客会主动咨询低糖、木糖醇月饼。”太原玛雅奶奶蛋糕店负责人张洁说，“传统经典口味依旧有不少忠实顾客，现在是健康款和传统款并行，满足不同人群的消费需求。”

与健康化同步发生的，是月饼包装和价格的“降温”。如今，越来越多商家开始把包装做得更加简洁，小型纸盒、简装礼盒和散装产品成为市场常见选择。

相关报告显示，消费者购买月饼的用途已呈现明显变化，月饼正逐步突破传统节庆礼品属性，从中秋期间的礼赠食品向家庭分享、休闲消费等更多生活场景延伸。

有从业者表示，月饼企业竞争的重点正在从推出新口味、设计新包装，转向对原料、配方、规格和消费场景的综合创新。如何在保留传统风味和节日文化的同时，让产品更符合现代人的饮食习惯和消费节奏，成为不少传统糕点企业思考的问题。

科学选月饼：看懂两张表，避开消费误区

随着大众越来越重视“吃得健康”，人们在挑选月饼时，不光看口味、选包装，更在意“配料表”。许多人把看配料表作为选择月饼的重要参考。但光看配料表就够吗？

北京医院临床营养科副主任医师任姗姗说，一般月饼包装上会有“两张表”——配料表和营养成分表。配料表相当于食品的一张“原料清单”，主要看“有什么”；营养成分表主要

提示能量、脂肪、碳水化合物等占比，看“有多少”。

专家提示，想吃得健康，光看“有什么”是不够的，应该更关心“有多少”。

任姗姗说，有两个误区要注意。首先，别只盯着配料表中“糖”来看，营养成分表中能量、脂肪等占比更重要；其次，要看月饼有多重。

月饼能量高，并不只因为配料表中有“糖”。专家介绍，

“无糖”“低糖”最容易让人产生误解。即使是真正的“无糖月饼”，也不等于低能量。

月饼饼皮有淀粉，酥、香的口感离不开油脂。除了“糖”，坚果、豆沙、黄油等配料都能提供能量。所以即便是“无糖”，也不意味着能敞开肚皮吃。

任姗姗说，每克碳水化合物约提供17千焦能量，每克脂肪约提供37千焦。等重情

况下，脂肪提供的能量是碳水化合物的两倍多。只看配料表里“有没有糖”，并不能说明一块月饼的能量高低。

除此以外，要结合营养成分表看月饼重量。任姗姗说，营养成分表常按每100克标示，一块50克和一块150克的月饼，即使表上的数字完全相同，但实际吃进去的能量却相差很多。

健康吃月饼：讲究方式，合理适度食用

既想留住节日仪式感，又能为身体“减负”。月饼应该怎么吃才对？

首先，应控量分量食用。无论什么月饼，多数为高热量精致糕点。个头不大，能量却集中。最简单的办法就是分着

吃。一块月饼切成小块和家人朋友一起品尝，还能多尝试些口味。

其次，可以把月饼“融合”进正餐里，别让它“单打独斗”，替代部分主食摄入量。同时在餐中搭配蔬菜、鸡蛋、豆制品也

是很好的选择。

第三，特殊人群，多看一眼标签。控体重、血脂人群，可更多关注总能量和脂肪等；高血压、糖尿病等慢病人群可关注钠、糖等成分；肠胃比较敏感的人，吃含糖醇的低糖、无糖月饼

不要一次过量；对坚果、蛋、奶等食物过敏的人，别忘了看看配料表以及过敏原提示。

第四，热茶是月饼的“最佳拍档”。没必要再搭配奶茶、果汁等含糖饮料在能量上“做加法”。
据新华社

十五的月亮十七圆 今年中秋月怎么赏拍

9月25日是中秋佳节，赏月是阖家团圆的重要习俗。有意思的是，今年中秋月亮并非最圆，真正的满月将在两天后到来，上演“十五的月亮十七圆”。这轮特别的中秋月该如何观赏、拍摄？业内人士带来相关提示。

当月球和太阳处于地球两侧，并且月球和太阳的黄经相差180度时，从地球上看到，月球朝向地球的一面被完全照亮，此时的月球最圆，称之为“满月”，亦称为“望”。农历每月的十四、十五、十六甚至十七，都可能出现满月。

今年农历八月的“望”出现在十七，月亮最圆时刻为9月27日0时49分。中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧表示，赏月不必拘泥于最圆的那一刻，25日、26日、27日这三晚，月亮肉眼看上去差别不大，都适合观赏。

该怎样欣赏这轮承载思念、象征团圆的中秋月？星空摄影爱好者王俊峰介绍，中秋当天，夕阳尚未完全落下，一轮橙色的月亮便会从东偏南方向缓缓升起，喜欢赏月的朋友可选择公园、湖边、山顶等视野开阔处驻足欣赏。随着月亮升高，月色逐渐转为亮白清透，若搭配树木赏月，可感受“月上柳梢头”的浪漫意境。

如果用肉眼细观月亮，人们可以看到月面明暗相间，斑驳光影引人遐思。展开想象，嫦娥奔月、吴刚伐桂、玉兔捣药的神话传说恍若眼前，再吟诵上几句咏月诗词，让赏月更富浪漫色彩。

王俊峰也提醒，赏月不必只将目光聚焦圆月这一“主角”，也可以留意圆月周边的星空。中秋当晚，恒星土司空、北落师门与行星土星会相伴在圆月附近，如同“群演”静静相随，直至天明。到八月十六、十七夜间，运行较快的圆月会逐步靠近土星，与其他“群演”渐行渐远。

如何拍出精彩的中秋月大片？星空摄影爱好者钟奕介绍，月亮初升后以及月亮将落前，都是拍摄的黄金时段。此时天空亮度适中，月光与地景光亮较为接近，能够同时清晰记录月面与地面景物；这两个时段的月亮，月色均呈现出温润的红色，自带美感。

拍摄建议优先使用长焦镜头，配以标志性建筑、古建、树木等地景，能够让画面层次更加丰富。拍摄时，尽量挑选前方无遮挡的点位，拍摄月出或月落景象，视觉效果会非常震撼。
据新华社