

# 经典口味突破创新 健康低糖受到青睐

## 味道百变 月饼花式“上新”



▶ 金山区枫泾镇的糕饼店里传统手工月饼开始售卖 本报记者陶磊摄  
▼ “老板画的饼”的创意受到年轻人欢迎



■ 京剧脸谱与嫦娥仙子相融，杏花楼的新品月饼礼盒打造国潮风 杨建正 摄

### 可盐可甜 老字号积极创新

昨天下午，记者在福州路上的杏花楼总店底楼销售大厅看到，每个柜台前都人流不断，各色月饼摆满了柜台。除了传统的豆沙、莲蓉、椰蓉、五仁“四大金刚”卖得不错，创新产品也赢得消费者青睐。

“今年我们的创新理念是从经典产品中寻找突破点，挖掘出月饼的再创新性，不断丰富传统月饼口味，并最终推出了两咸两甜的新产品。”杏花楼食品厂技术总监沈全华介绍，杏花楼的咸蛋黄肉粽青团声名远扬，经过近一年的研发，这一经典馅料被运用到广式月饼中。

“用来包青团的咸蛋黄肉粽馅料，和月饼中的馅料尽管名字相同，但却不是直接拿来用的。”他说，月饼和青团的外皮不同、制作工艺也不同，要让广式咸蛋黄肉粽月饼好吃，要拿捏的技术要点可不少。如何做甜与咸相和，香中透着鲜？是杏花楼的独家秘籍。

同样是咸口月饼，首次亮相的金桔西班牙火腿月饼，则将中国的传统美食融入了西方的食材，做出一款让“爱肉者”垂涎的广式月饼。沈全华表示，这款月饼的内馅采用纯西班牙火腿制作，肉含量极高，且低糖低脂。馅心内还点缀了清甜的金桔，将咸甜相宜演绎得恰到好处，金桔又有大吉大利之寓意，中秋食之，团圆又吉利。

距离中秋佳节还有半个月，你准备好阖家分享的花式月饼了吗？近日，老字号、新品牌纷纷发力中秋消费市场，各大超市及电商平台也迎来了月饼销售旺季。中国焙烤食品糖制品工业协会发布的《2024年中秋月饼行业趋势报告》显示，预计今年中秋月饼产量为30万吨，销售额在200亿元左右。

记者走访申城市场后发现，今年不仅有经典口味的突破创新，也有降糖减油的健康尝试，还有传统美食潮流化的创新表达，让更多年轻消费者爱上中秋节。

甜口的豆沙流心月饼和Q弹椰蓉月饼，则是经典中微创新的呈现。豆沙月饼和椰蓉月饼是传统广式月饼里的两大王牌，拥有众多忠粉。但杏花楼大胆创新，在豆沙馅里放入流沙蛋黄，一口咬开，清甜豆沙中蕴含丝滑流心，带来秋天的味道。Q弹椰蓉月饼则在软糯的椰蓉里加入Q弹椰果波波，让原来的口感更具有趣味性。

通过创新与经典、美食与文化的碰撞，百年老字号正在焕发活力，新雅粤菜馆也不例外。去年新雅依据古籍研发了蚝皇五仁金腿叉烧月饼。这款月饼层层果仁堆叠，加上金腿叉烧蚝油独特的咸香，多肉口感，咸甜交织，一经推出便深受不少消费者的追捧。今年在此单品的基础上，新雅又加入了凤凰椰蓉团圆大月饼和花开富贵大月饼，共同组成广式大月饼提篮，拳头产品强强联合。还有多款单一品种月饼礼盒，如特制陈皮豆

沙月饼礼盒、特制奶油椰蓉月饼礼盒、双黄纯白莲蓉月饼礼盒等，旨在通过专注于一个口味，凸显老字号的极致匠心。

### 除了健康 还有“老板画的饼”

随着消费水平的提升和营养知识的丰富，“健康”“配料表干净”“多吃无负担”成为消费者对节庆饮食日益强烈的诉求。另有市场研究报道显示，低糖月饼市场份额正以每年超过10%的速度增长，超过60%的消费者购买月饼时会优先考虑糖分含量，显示出对健康月饼的强烈需求。

山姆会员商店推出的低糖杂粮月饼，以广西荔浦芋头、河南焦作山药、山东紫薯等粗粮为原料，直接加入馅料中，而非用调味粉，并且做到0反式脂肪酸。尽管配方健康轻盈，但月饼依旧保持清香

绵软，平衡了健康和口味的需求。

良品铺子创新研发的低糖广式月饼系列，则只有传统广式月饼含糖量的十分之一。以100克一只的传统蛋黄白莲蓉月饼和流心奶黄月饼为例，其总糖含量分别为20.2%、23.9%，而良品铺子的低糖月饼总糖含量仅有3%—4%。

良品铺子的研发人员告诉记者，这款广式低糖月饼，采用传统制作工艺，从选料、制皮到包馅、烘烤等经过11道工序，搭配科学调配的低糖配方，既保留了广式月饼的醇厚风味，又有效降低糖分，让消费者无负担地享受传统美味。

年轻人的家庭聚会吃什么月饼？“老板画的饼”行不行？今年，麦德龙以“老板画的饼，竟然有这么大”为创意点，把“老板画的饼”作为设计元素融入产品，切中了当下年轻职场人的语境表达，成为年轻消费者的独特选择。记者看到，这款足足500克重的大月饼，是老少咸宜的芋泥蛋黄肉粽口味，售价却不足30元。

而在叮咚买菜上，“拒绝画饼只吃大饼”则是大福饼的包装文案，同样抓住了很多年轻消费者的心。拒绝内耗、适度发疯、不必上头……随机印在饼上的文字则让不少人直呼：“这款月饼简直是打工人的嘴替。”而另一款元宝奶黄流心酥心月饼不仅外形讨喜，每只月饼仅有38克，轻量级“身材”也让消费者在品尝的同时少一点负担。

本报记者 张钰莹

### 新民随笔

### 紫茄纷烂漫

王蔚

上海人是很讲究荤素搭配的，每天尤其不能少了蔬菜。在最近各种都有点小贵的蔬菜里，茄子还算“性价比”适中的。而且，在上海人的餐桌上，茄子或许是最能变出各种花样的一道菜。

得益于大棚栽种的普及，现在一年四季都能吃到时鲜的茄子，有细长的紫色茄子，有粗壮的青皮茄子，还有或黑紫或红紫或绿白的圆茄。茄子含有丰富的蛋白质和微量元素，有清热、活血散瘀、消肿止咳等功效。因此民间有谚语：“吃了十月茄，饿死郎中爷。”

长三角一带将茄子称作落苏，这种叫法在陆游的《老学庵笔记》里就有记载。放翁晚年崇尚素食，落苏便是他最喜欢的素菜之一。茄子可炒、烧、蒸、煮，也可油炸、凉拌和做汤。把长茄切成滚刀块，用大蒜爆锅后做成油焖茄子，特别下饭。紫茄配青椒，加一点盐一点糖，味精都不放，炒出的是茄子的原汁原味，而且颜色也相得益彰。茄子煲稍微麻烦些，最好不要用刀切，而是用手掰成寸把长，配料可以是肉末，也可以是咸鱼丁或咸鸡块，姜和蒜不要切得太碎，让茄段里充分吸收进荤菜的咸香和油水，真是煲品中的一绝。

谁说上海人爱吃蒜？把蒸熟的茄子一切为三段，再用手撕成细长条，用生抽、麻油、白糖、香醋和辣货调料拌匀，一定要放蒜泥哦，喝冰啤酒吃凉拌落苏，爽得上不得。不过，你发现没有，上海人一般不太吃圆茄，可能是它改刀后的卖相不及长茄。圆茄似乎更适合做成炸茄饼和炸茄盒，特别香脆，但那是北方人的最爱，入不了本帮菜单。

浙江德清人沈约在《行园诗》里写下的“紫茄纷烂漫”，将茄子与景色浑然天成，真的美煞人。网上还流传一个段子：有一种蔬菜的名称正着读与颠倒读，读音完全一样。读者朋友，你知道是哪一样蔬菜吗？答案文中找。

## 上海最古老小学为学生送上新学期礼物——百年校史馆涌动爱国情

可以遥想，99年前的一个夏天，在上海老城厢的一所学校里，这一幕正在上演：几十个男孩身着长衫，拍下了同窗数载后的一张合影。交谈声、欢笑声伴随着上下课的悠远钟声，在操场回荡……

相隔近一个世纪的时光，画面被定格成一张名为“1925年梅溪小学校高级写真”的泛黄相片，摆放在展柜中。展柜不远处，当年的校钟、石碑、匾额，向今天的孩童讲述着校园里曾经发生的故事。

明天就要迎来新学期，作为中国人办的第一所新式小学，上海师范大学附属黄浦梅溪小学为孩子们送上一份特别的礼物——一间修葺一新的校史馆。

为1878年张焕纶创办的“正蒙书院”。1885年，邵友濂资助在“梅溪故址”建立新校舍，更名为“梅溪书院”。1919年5月7日，上海各界在南市公共体育场（现大同初级中学分部操场）召开声援“五四”运动大会，梅溪师生120人参加集会和游行；新中国成立后，梅溪小学成为新中国首批成立少先队组织的学校之一。校史馆陈列的老照片中，涌动着百年老校的爱国情怀。

锈迹斑斑的校徽、梅溪童子军的哨子和领巾、旧时的课本……老

物件里，传递梅溪小学的教育理念“和厚、肃静、勤奋、精熟、敏捷、整洁”；也记录着创造的上海教育史上诸多“第一”：第一个实行男女同校；第一个实行班级授课制；第一个改革了课程设置，增加了实用的国文、舆地、格致、数学、诗歌、英文、法文等学科……办学伊始，梅溪小学实行定期主题测试制度，确保同级学生使用统一材料，同时进行测验，对学生作文簿、大小楷簿等作业有年级差异化要求。一份1935年的成绩单上，记录着学生国语、数学、英

语、自然、历史、国画、音乐、体育、工艺等十几门学科成绩，百分制评分，总评分精确为：83.8。

在一面互动屏幕前，副校长万晓岚介绍，在收集和整理校史资料的过程中，学校特意收录了历史上曾经执教梅溪小学的“先贤名师”的史料。教员张在新为张焕纶之子，编撰了我国第一部《汉英词典》。教员朱树人后来成为南洋公学（交通大学前身）创校者之一，他编写的《蒙学课本》是我国自编教科书的开始。“先贤名师”中特意收录了体育

老师黄胜白的身影——在梅溪小学任职期间，创立了梅溪小学童子军，并任总教员，要求学生“夜巡城厢”，希望学生成为智慧的人、仁义的人、勇敢的人。

梅溪小学曾于百年前创刊校刊《梅讯》，1936年因为种种原因停刊，其刊登的校园新闻、智力谜题、英语习作、时政点评等内容，至今读来仍妙趣横生（详见本报2023年11月24日报道）。热心的学生家长刘占勇从各种渠道收集了数本《梅讯》，并制作成影印本赠予学校。

校史馆建成之际，百年前的《梅讯》被录入电子互动屏，供如今的孩子们跨越时空，和“学长”们一起张望世界，探讨答案。

本报记者 陆梓华