



告别台风，中秋消费热度高

市民走出家门，赏画听曲聚餐，感受传统文化赋能节日经济

送走台风“贝碧嘉”，申城城市运行逐步恢复正常。市民们走出家门，聚餐、购物、逛市集、看演出，节日消费热度随之升高。在各大商业地标，中秋佳节的氛围感也拉满了，既有老字号酒家中的书画展览，也有亭台楼阁中的曲声悠悠，还有美轮美奂的光影艺术，以传统文化赋能新消费场景，带动节日经济涌动热潮。

新茶添雅趣 诗画咏中秋

“去梅龙镇酒家吃中秋家宴，没想到能在雕梁画栋间看一场画展，多了几分雅趣。”今天中午11时，陈先生一家踏进南京西路上的梅龙镇酒家，往里走，古色古香的卧龙园中，正在举办邵仄炯的画展“寻月记”，让爱好艺术的一家人忍不住驻足欣赏。

用中国画的技艺和插画的形式，讲述《月亮与六便士》的故事；月夜里的上海“三件套”配上涂鸦

式的文字，带来魔都独有的都市气息；松林、古塔、明月，再加上一首古韵题诗，则是传统的水墨画……“寻月记”中的古今交融、中西合璧，展现了画家跳脱往常、经史合参的笔意狂欢。

“中秋赏月，是中国人特有的情怀。此次以‘寻月’为主题开设画展，也是应和中秋佳节。”梅龙镇酒家总经理熊佳俊告诉记者，梅龙镇酒家历来是文人雅士青睐的百姓餐厅，惯有才子佳人题诗作画，赠与酒家。从去年年底开始，梅龙镇延续这一文化传统，举办了各类诗画展，不仅带动到店消费，也为老字号品牌的文化底蕴增添光彩。

“今天是中秋节，当天的团圆饭早就提前订满了。”熊佳俊表示，不仅是餐饮消费，还有一系列文化衍生品也在店内热销。“为了做好文化展览，我们特意在营业执照上增加了经营范围，包括承办展览展示活动、销售书画作品等。目前已经取得了一些经济效益。”

吃罢团圆饭，今天的下午茶必须是中秋节的标配：一碗清香爽口的茶饮，一枚软糯香甜的月饼。走进四川北路上的滨港商业中心今潮8弄，开业不久的全国首店“人间茶话”里坐着不少时髦男女，手里捧着的不是传统茶杯，而是形似扁酒壶的瓶子，里面装的是冷萃茶。若是用天然竹节做出的茶杯，则装的是热饮。

“且将新火试新茶。诗酒趁年华。”记者看到，店内的装潢以竹木材质为主，一桌一椅都透露出东方美学，随处可见的诗词书法、天花板上“大江东去浪淘尽”的诗卷，仿佛打造了一个诗词世界。菜单也十分有意思，不同类型的茶饮分别用《庄子》中不同篇目来分类，如功夫茶被称为“大宗师”，“齐物论”则是冷萃茶，还有“人间世”“逍遥游”“养生主”等，而每款茶饮则配上了不同的词牌名，并注有该款茶饮的主要用料、功效、典故等。

吟诵一首与月亮相关的诗歌，

亲手折一只小兔子，还有店员介绍初秋时节适宜的茶饮，这里已经成为年轻人体验“中国诗、四季茶”的新空间。

有歌又有酒 相聚话情长

走走逛逛，蟠龙天地让人重回古时候的灯火中秋街巷。一轮“明月”装置宛在水中央，汉服男女穿梭在亭台楼阁之间，还有粉墙黛瓦、小桥流水带来的江南诗意。今晚，民谣音乐人周云蓬将在程祠故里带来《九月的歌》，与百年古建共鸣。游客还能在街头巷尾邂逅多场公共演出，包括高跷、童谣、水袖舞等。街巷之中，还有一场长桌团圆席等你来品尝，红绸飘荡之间，汇聚四海味道，和家人朋友度过一次别样的中秋。

美食配美酒，追求时尚的年轻人和在沪工作生活的“老外”则在假期里聚到巨鹿路上的FOUND158。这里是上海知名的

夜经济地标，有20多家环球美食餐厅。即日起，FOUND158策划了为期一个月的“盲盒计划”，发动10家特色商户，设计了一系列限定版鸡尾酒酒单，并以“开盲盒”的形式供应。商户中的越南餐厅SUP PHO还专门打造了名为“上海之夏——上海行”的白玉兰味鸡尾酒XING。顾客线上购买套票，线下开“盲盒”，除了品尝美酒，又多了一份意外惊喜。

刚刚亮相的Gate M西岸梦中心则在中秋假期里迎来更多品牌新店开业。泡泡玛特打造的全国首个Zsiga“这个世界没有大人”新品主题快闪店已经开幕。UNDEFEATED联手由奥运冠军许昕创立的乒乓球生活方式品牌Xuperman推出联名服饰系列，正式发售，将街头精神和潮流文化注入乒乓球运动。作为首届上海国际光影艺术节的徐汇分会场之一，西岸梦中心还将推出“梦的放大器”投影秀，点亮徐汇滨江。 本报记者 张钰莹

申城景观照明 开启假日模式

本报讯（记者 金旻矣）告别台风“贝碧嘉”，申城今迎中秋佳节。记者从市绿化市容局获悉，本市景观照明今天也将开启节假日模式。

市民游客能在外滩、小陆家嘴等核心区域，苏州河沿岸、市级商圈、“申字形高架”沿线等区域以及南浦大桥等重要单体建（构）筑物欣赏到彩光及舒缓的动态光，在外滩堤岸观赏到瀑布灯光。

本报讯（记者 邵阳）台风过后，申城市民有望在中秋邂逅一轮圆月。今年中秋仍是“十五的月亮十六圆”，且还是一轮“超级月亮”。满月，对月球而言，是普通的一瞬；但在国人心中，它是团圆、美满、永恒的象征。今天这个温馨的日子，记得和亲朋好友“共婵娟”。

每逢初一，古人称为“朔”的日子里，我们几乎看不见月亮；直到十五，在被称为“望”的时候，月亮如同瑶台的镜子，变得丰满、圆润。从“朔”经过“望”再抵达“朔”，完成一个循环就是阴历上的一个月。

月球绕地球运行的轨道是个椭圆，其公转速度并不均等——

中秋节至，制作精美、口味丰富的月饼，让人忍不住大快朵颐。好吃的月饼，怎么吃才更健康？

上海中医药大学附属曙光医院主管营养师杨琳表示，月饼是典型的高糖、高油、高能量食物，即便市场上推出不少“低糖”“无糖”“低脂”月饼，以及“药膳月饼”“保健月饼”，依然不宜摄入过多。

杨琳提醒：糖尿病患者尤其应当注意，在选择和食用月



备食材 过佳节

今天是中秋节，杨浦区双辽菜市场货品供应充足。市民一早8时便前来采购，准备食材过佳节。

本报记者 张剑
摄影报道

“十五的月亮十六圆”

赏中秋“超级月亮”，日落后一个多小时为宜

当离地球近时，月球运行会快一些；离地球远时，运行会慢一些。月亮从“朔”到“望”的最短时间不到14天，最长超过15天。因此，满月出现，最早可发生在农历十四晚，最迟可出现在农历十七早上，农历十五、十六这两天居多，其中又以农历十六为最多，故民间有“十五的月亮十六圆”的俗语。2021年到2023年，中秋都是“十五的月亮十五圆”；今年中秋则是“十五的月亮十六圆”，满

月时刻为18日10时34分。巧合的是，与去年一样，今年的中秋月也是一轮“超级月亮”。

所谓“超级月亮”，本质上是“近地点满月”，也就是满月时月球正好位于近地点附近，视直径比一般时候的满月大，亮度也高，但仅凭肉眼是难以分辨出这种差别的。“超级月亮”并不罕见，每年都有。今年有四次“超级月亮”，本月18日是第二次。值得一提的是，这次满月发

生时还会迎来一次食分非常小的月偏食，但发生在北京时间18日上午，正值我国白天，公众无缘欣赏。

天文科普专家建议，日落后一个多小时是较适宜的赏月时段，此时月亮刚升起不久，悬在地平线不高的地方，肉眼看来颜色和形态都会和在高空时不太一样；此时夜幕还未完全降临，地面建筑依稀可见，在其映衬之下，月亮会显得特别大、特别圆。

月饼怎么吃更健康？

专家：每次食用量控制在50克内

饼时不要过于迷信“无糖”——“无糖”指的是没有添加蔗糖，月饼饼皮、有些馅料都可以转化为葡萄糖，宜控制摄入量并相应减少主食摄入。患有慢性胆囊炎、慢性胰腺炎、胃炎、十二指肠溃疡者，以及患有高血压、高血脂、冠心病的人宜少食月饼，且

尽量不选含油脂高的月饼。对坚果过敏的人群应注意果仁馅月饼中的坚果种类。

“上海人买鲜肉月饼热情很高。不过，为了达到饼皮酥脆分层的效果，鲜肉月饼的饼皮在制作过程中加入猪油、牛油或者起酥油等饱和脂肪酸含量较高的

油脂。如此，鲜肉月饼的热量比广式月饼更高，每100克的热量在400千卡左右，食用时一定要适量。”杨琳指出。

为了健康欢度中秋，杨琳建议，每次的食用量控制在50克以内；中秋当天可以放在赏月时品尝，平日放在早餐吃。此外，月饼中食用油和糖分较多，容易引起脂肪氧化变质，所以不宜久放，不吃的月饼最好放入冰箱冷藏保存。

本报记者 邵阳



新民随笔

中秋芋芳暮秋凉

王蔚

民间有八月中秋吃芋头的说，江南地区把芋头称作芋芳。秋意渐起，芋芳成熟，在齐白石的笔下“一丘香芋暮秋凉”。

芋芳在泥土里滚大，浑身乡气却又分明透着憨厚，圆圆滚滚给人满是福气的喜悦。“秋补第一菜”“碱性菜冠军”等，都是对芋芳的褒扬。它的吃法也是花样百出，蒸、煮、煨、烤、烧、炒、烩、炸、煲，想怎么吃就怎么吃，那种细腻的口感和糯香的滋味，难怪苏轼要作诗赞美“香似龙涎仍雪白，味如牛乳更全清”。

川菜辣得入味，做出来的煨芋芳红白相间，特别下饭，但四川特色小吃香芋蒸糕却是甜甜的，主料便是芋芳与紫薯的混搭。广东潮汕盛产芋，那里喝早茶时必点的芋头糕是咸口的，里面有切成细丁的虾米、腊肠和叉烧。记得泰州有一家店，用七成芋头粉加三成小麦粉擀成皮子，包出来的芋头馄饨入口很丝滑。绍兴的咸菜烧芋芳，如果不用柴火大灶头，农家味肯定要寡淡许多。

广西荔浦芋久负盛名，但崇明特产红梗香酥芋也是声名远扬，吃口又香又酥又糯，这是上海农科专家的杰作。上海人都知道，去菜场买菜要跟在阿婆后面，因为她们有经验。就拿买芋芳来说，一摸外皮二观颜色，顶部粉红，表皮完整，没有斑点、干枯和芽种就是上品。

上海人中秋的餐桌上，芋芳是当仁不让的主角。盐水毛豆煮芋芳是开胃小菜，葱油芋芳是头道热炒，压轴的是老鸭扁尖芋芳汤，而“糖芋芳”则是充满诱惑且极具海派风味的餐后甜品。上海人爱吃甜食，桂花芋芳羹沁人心脾之快意，一点都不输于西湖藕粉。蒸熟的芋芳剥皮后蘸绵白糖吃，那是从前食物稀缺时最美好的舌尖记忆。

芋芳、毛豆、鸭子也被称为上海人家的中秋“三宝”。这些出自乡野、河塘的食材，无须浓油赤酱，尽可原汁原味，这便是天然去雕饰。