

品老月饼，用传统味道致敬中秋

记忆中的味道

土味老月饼，心头白月光

编者按

前几天，重庆的天使妹妹发来照片，一个烤盘上放着20个黄灿灿的“柿子”，柿柄顶盖立体而生动。她说：“我的烤月饼马上就出炉，给我一个地址，给你寄我亲手做的月饼尝尝。”原来这是今年的网红月饼“柿柿如意广式金沙奶黄月饼”，她在网上买了食材，自己烤制的。

临近中秋，一年一度的月饼大战激战正酣。今年商家除了在月饼味道上继续创新，在外包装设计上也煞费苦心。比如某品牌“桂满月溢”礼盒，轻轻一拉即可变身玉兔逐月灯笼，造型萌趣可爱，直接DIY出一只花灯；某品牌暗藏玄机礼盒能“变身”，礼盒秒变小书架、精美收纳盒，有的还兼具了手机音箱功能、电脑支架和文件夹……不过，看完令人眼花缭乱的中秋月饼，我还是想起老妈的嘱托：“就买那种最简单口味的，五仁的最好。”

的确，这些年吃了、见了那么多新奇月饼，我们最思念的还是原味的老月饼，还有亲朋好友亲手制作的那份“真情意”。如今很多月饼看似新奇，实际已是月饼“原意”的逆行者。养生专家陈允斌曾说：“秋季养生，以养肺为先。秋天丰收的果实中，有各种的果仁，例如花生、核桃、杏仁、莲子……把它们搭配起来，研磨成精细的粉末，拌上纯正的蜂蜜来吃，补益肺气最佳。这些就是传统月饼的馅料，中秋节吃月饼的养生意义正在于此。但是现代的月饼，大多已经变味了，只求色香味，有些月饼果仁比例少，淀粉类和其他的添加剂多。”而那些能在变化大流中坚持不变的经典老月饼，依然是以拙而古朴的味道撑住了中秋这个传统节日，将思乡团圆的念想包裹在这一个个老月饼中。

秋风乍起时，桂花香浓送来声声问候：你在他乡还好吗？月圆之时，老月饼犹如一道白月光慰藉人心：我在他乡挺好的。中国人注重传统节日，其根源还是看重“每一个日子”。中秋佳节，天上月圆、人间团圆，而我们每个人这一生也是奔赴一个圆的旅程。愿岁岁年年，每一次月圆都变成你我心中的一份圆满和千万个家庭的阖家团圆。

石塘

过去，月饼可能是时令性最强的一种食品；如今，一年一次的月饼狂欢，早已变幻出多种新的模样，很多月饼看似新奇，实际是月饼“原意”的逆行者，打闹一番后就烟消云散了。而月饼现在也大致分成了两种走向：一种是在创新求变的路上越走越远，另一种是在坚守传统的路上始终不移。

比如“话题之王”的五仁月饼，始终是在一边被鄙视但从未被抛弃的路上走着。而活在日新月异的新奇特月饼之外的，还有一些小众但历史漫长的“老月饼”，犹如一道白月光，长久活在拥有淡泊宁静之心的人们心中。

甘肃永登月饼。永登月饼从外观上看都不是月饼的样子，它是从烧饼进化而来的蒸出来的月饼，不需要经过烤制，再有胡麻、姜黄、香豆、玫瑰、红曲的加入，5种香料统领着永登月饼的味道。永登月饼做好后层层叠叠，一层为一种颜色，横切面五彩斑斓的很好看。体积很大的永登月饼从制作上就讲究一个“家和”，需要家人共同协助才能制作完成。

陕北手工月饼。许多土月饼都离不开一个“大”字，直径20厘米、重量3斤左右的陕北手工月饼也逃不出这个“大”字，它就是陕西月饼的白月光。每年中秋，纯手工制作陕北月饼在西安很吃香，其常用馅料有五仁和枣泥豆沙。五仁馅料是将核桃、芝麻、瓜子、花生先炒熟，再加上葡萄、红糖、白糖等，吃起来非常香。这



种手工月饼，看着很土，但吃起来酥香可口，不是很甜也不油腻。

广西合浦大月饼。广西北海有一种月饼称为合浦大月饼，已被列入国家地理标志产品。“八月望夜赏月亦食大月饼”，这是清道光十三年修订的《廉州府志》中关于“合浦大月饼”的记载，距今已186年；而合浦大月饼的正式名称也已有110多年历史。据资料记载，客家人从宋元间开始迁移合浦，生活十分艰苦，为了中秋节制作月饼祭祀祖先，他们想出了由各家各户凑原料做月饼的办法。有米粮的出米粮、有糖油的出糖油、有蛋类的出蛋类、有豆类的出豆类，再把凑好的原料集中起来统一制成大月饼。大月饼做好后，到中秋之夜集中祭祀祖先，再按比例送回各家各户分享，几户人围起来一起吃。合浦大月饼就这样诞生并流传下来。

合浦大月饼以大著称，其馅料以传统五仁

为基础，五仁馅中均匀铺上特殊加工过的猪肉丝或鸡肉丝，造型美观，皮薄馅多，入口清香，香而不腻，回味无穷。手工制作是合浦大月饼最大的特色，每一块月饼都蕴含着匠人的良苦用心和历史沉淀的精华。

内蒙古丰镇月饼。据丰镇县志记载，明末清初山西人来到蒙古地区做生意的驿站叫隆庄，就是在那儿诞生了丰镇月饼。丰镇月饼的工序达到30多道，从一锅面能容纳多少斤、双手和多少下可成形、水沸到多少度、油什么时候放、一直到月饼烤出来，都蕴含着师傅的满满用心。如今丰镇月饼也在与时俱进，开发出了白糖、红糖、玫瑰、红枣、杂粮、燕麦等30多种馅料。而且，丰镇县还拥有全国唯一展示月饼文化的博物馆，馆内详细展示了丰镇月饼的前世今生。

温州桥墩大月饼。温州苍南有一条月饼

街，每年中秋飞往全国各地的桥墩月饼都要从这里发出去。桥墩月饼传自于福建，同样是手工制作，以大而闻名，饼皮上滚了满满的芝麻。一个桥墩月饼需经过260度高温烘烤制成，刚烤完的饼中心温度能达到170摄氏度，饼皮酥脆，内馅顺滑，其美味关键在于外层脆皮和丰厚芝麻吸收了从内馅溢出的油脂，口感肥而不腻、芝香扑鼻。桥墩月饼属于“潮式月饼”，百余年来不改撒满芝麻的“圆脸”及脊膘肉、瓜子仁、冬瓜糖、红糖、葱、果脯等馅料，地方特色鲜明。

其实，月饼每年都在变化，但能在变化的大流中坚持不变的传统老月饼，依然是以拙而古朴的味道撑住了中秋这个传统节日，将思乡团圆的念想包裹在这一个个老月饼中。



乐享美食

做糖桂花、饮桂花酒、吃桂花鸭、品桂花月饼、食桂花糖藕……

中秋食桂，品味秋天的香甜

木易

“桂子月中落，天香云外飘”，又是一年中秋时，自古佳节常与花相伴，中秋桂花也格外香。古往今来桂花不但被文人墨客赋予情思，更是“药食同源”的佳品，秋季食桂可养阴、润燥、去火。

那年“满觉陇”上行，今秋又闻“桂花香”

杭州人可谓占尽了食桂花的天时地利，记得那年9月有幸在杭州，雨中“陇上行”，赏桂、品茶、吃桂花月饼。“西湖八月是清游，何处香通鼻不幽？满觉陇旁金粟遍，天风吹满万山林。”每年中秋，杭州西湖以南的满觉陇便成了最佳赏桂花之地。五代时这里建有圆兴院，北宋改为满觉院，地因寺而得名。满觉陇有三绝：虎跑水、龙井茶、桂花香。每年秋天桂花盛开，香满空山，落英如雨，故有“满陇桂雨”之美誉，1985年被评为西湖十景之一。

鲜花入馔的类目中，桂花要占一席。桂花也称为木樨，《红楼梦》中提到的“木樨露”香妙非常，就是用桂花制作而成。毛主席有诗云：“问讯吴刚何所有，吴刚捧出桂花酒”，其实在战国时期古人就用桂花酿制桂花酒了，宋

代又有了用桂花做的“广寒糕”。至桂花飘香之际，“采桂荚去青蒂，洒以甘草水和米粉粉，炊作糕”，这就是桂花糕了。桂花因成熟于中秋之际，也常被用来加工月饼，称为桂花月饼。

金桂银桂食用最佳，糖桂花留住秋天的味道

桂花有四种：金桂、银桂、丹桂、四季桂。按颜值排名，丹桂第一；按香气排名，金桂和银桂排前位，混合着紫罗兰酮与芳樟醇等香味的桂花，香甜不腻，清新雅致里透着安宁的味道。如果要吃桂花，金桂和银桂是最佳选择。

杭州人最懂得收藏桂花的香甜，享受桂花带来的美食欢愉。他们会将一整个秋天的香甜味道藏在一罐罐桂花中，留着慢慢享用。而所有和桂花相关的美食都离不开糖桂花的加持，一小勺糖桂花便能令一道食物变得清甜香润起来。比如桂花圆子、桂花年糕、桂花糯米藕、桂花茶等，都是有了糖桂花的加入，立马变得活色生香起来。

做糖桂花需要大清早日晒之前去打桂花，一根长长的竹竿开打，另有四人扯住一块大的纱帐布四角负责接花。糖桂花制作方法也很简单，将新鲜桂花过筛，将花梗、树叶、枯枝等剔除干净，阴晾至干燥，然后用白砂糖轻搓，最后一层白糖（或蜂蜜）、一层桂花放罐子里腌制

上几天，直到两者融合成糖桂花。

桂花糖藕则是伴随许多江南人从小成长的美食记忆，其做法非常简单：选择短、粗、嫩的藕洗净后去皮，切除一头，塞进泡好的糯米，七八成满即可，再盖上切除的头，用牙签固定；水中加桂花、红糖，小火慢煮2小时左右，若喜欢颜色深的藕，也可以放些红曲粉；煮熟后，在冰箱冷藏后切片。注意桂花糖藕一定要冷吃，只有凉下来，糯米才更加弹牙，才有了桂花清冷的香气。

在南京，加工盐水鸭时也会加入一些桂花增加香味，被称为桂花鸭。桂花酒也可在家酿制，取鲜桂花100克，除去杂质，洗净，干燥；将桂花、冰糖30克放入密闭容器，倒入低度白酒1000克，拌匀封存；30天启封即成。喝桂花酒可散寒消滞，止咳平喘。

需要注意，很多人认为桂花摘下后可直接食用或泡茶，这是错误的。首先桂花的花瓣中可能隐藏着致病菌或寄生虫；其次新鲜桂花含有单宁，味道苦涩且缺乏香味，需经过长期保鲜贮藏滋味才会减少或消失。

蒋勋说：“嗅觉像一种注定的遗憾，永远停留在记忆里。”月到天心处，桂落玉盘时。自古以来，桂花与月亮都被赋予了无限美好的寓意，如今我们依然可以将这份甜蜜美好由舌尖化入心间。



食尚·台风

项伟

中秋佳节，和家人围坐于月下花前，品香茗、赏秋月、吃月饼，是中国人过中秋节的标配。而月饼作为中秋节最应景的小吃，据史料记载，早在殷商时期，民间就流传着一种大师师傅发明的边薄心厚的“太师饼”，这也就是月饼的“始祖”。

关于月饼的起源，还有一种流传较广的说法。唐高祖年间，大将军李靖征讨匈奴得胜，八月十五凯旋而归，长安城彻夜狂欢，当时在长安的胡商向唐皇献饼祝捷。高祖拿起胡饼，笑指明月道：“应将胡饼邀嫦娥。”说完将饼分与群臣同食。后来，人们将这种西域胡饼与当时的扬州酥点相结合，制作出一种全新糕点，月饼就由此“诞生”啦。

北宋时期，月饼开始在宫廷内流行，当时叫“宫饼”。而后逐渐流传到民间，俗称为“小饼”或“月团”。苏东坡有诗为证：“小饼如嚼月，中有酥和馅”。由此可见，当时的“小饼”形状近似“圆月”，且以麦芽糖和酥油等配料为馅，其实和现代月饼已很接近。

“月饼”一词，最早见于南宋吴自牧所著的《梦粱录》。其卷十六“荤素从食店篇”记录有“市食点心，四时皆有，任便索唤，不取主顾。且如蒸作面行卖芙蓉饼、菊花饼、月饼……”但此书于中秋习俗的相关记载却没有提到月饼，可见当时的月饼，虽已是寻常小吃，但似乎和中秋节关联不大。

月饼真正被当作中秋节时的供品，是自明代开始的。《帝京景物略》记载：“家设月光位于月所出方，向月而拜，则焚月光纸，撒所供，散之家人必遍。月饼月果，咸属馈报，饼有径二尺者。”由此可见，这时的月饼，不仅是祭月的主要供品，分食月饼、以月饼馈赠亲友也成了中秋节必不可少的“节目”，月饼也因此被赋予了“团圆”的寓意。

到了清代，月饼的种类、花样也被玩出了新“高度”。以《红楼梦》为例，第七十六回提到贾母吃的月饼：“便将自己吃的一个内造瓜仁油松瓤月饼，又命斟一大杯热酒，送给薛姨妈……”“内造”指的是大内御膳房做的点心，“瓜仁油松瓤月饼”也就是五仁月饼，堪称当时的“饼中贵族”。清代袁枚也在《随园食单》中介绍了五仁月饼的制作方法及其口感：“用山东飞面作酥皮，中用松仁、核桃仁、瓜子仁为细末，微加冰糖和猪油作馅。食之，不觉甚甜，而香松柔腻，迥异寻常。”

古诗文里品月饼