

中秋之夜，不负美食

■衡阳晚报全媒体记者 周琪 整理



酥薄月饼。



桂花糕。



桂花酒。



绿茶。



鸭肉。



大闸蟹。

酥薄月饼

每逢八月十五,中秋佳节,全家团圆,享食月饼,这是中华民族自古以来的传统节日。而衡阳的酥薄月是传统的汉族名点,距今已有140余年的历史。其文化价值深远,体现了中华民族的“家”文化、“和”文化及“亲情”文化;制作技艺价值极高,至今仍大部分保留着的传统手工制作技艺,在当今月饼生产市场是不可多见的一朵奇葩;其具有浓厚的麻仁、玫瑰、桂花清香,食而不觉甚甜,香酥而不油腻;有祛风润肠、理气解郁、和肠胃、通血脉、润肌肤之功效。

桂花糕

八月桂花香,中秋之际正是桂花飘香的时候。桂花不仅可供观赏,而且还有食用价值。中秋节时许多人家都会用桂花做桂花糕,香甜可口,具有浓郁的桂花清香。此糕点含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2等营养元素,易于消化和吸收,具有补中益气的作

桂花酒

每逢中秋之夜,人们仰望着月色,闻着阵阵桂香,喝一杯桂花蜜酒,欢庆合家甜甜蜜蜜,已成为节日的一种美的享受。屈原的《九歌》中,便有“援骖斗兮酌桂浆”“奠桂酒兮椒浆”的诗句。可见我国饮桂花酒的年代,已是相当久远了。

茶

月饼是一种高脂肪、高热量、高糖分的食物,在吃完饭之后可以选择喝茶,既可以帮助消化、解除油腻,也可以让喝茶与赏月一起搭配,让这个中秋更加有意境,更加欢乐。

鸭肉

很多人知道中秋节要吃月饼,但是也有一些地区中秋节会吃鸭肉,那么中秋吃鸭肉到底是因为什么呢?原来,金秋时节,鸭肉是最肥美的时候,天气转凉,这时候多吃一些鸭肉,可以补充维生素、蛋白质,可以增强体质,以迎接即将到来的秋冬季。

大闸蟹

中秋正是“蟹膏肥,稻花香”的季节。一轮满月,一壶清酒,几个老友,一盘大闸蟹,个中滋味让人神往。我国已有近5000多年的吃蟹历史。在长江三角洲,考古工作者在对上海青浦的崧泽文化、浙江余杭的良渚文化层的发掘时发现,在先民食用的废弃物中,就有大量的河蟹蟹壳。这表明中国人吃蟹的历史十分悠久。

南瓜

中秋宴全家团圆,少不了大鱼大肉,吃些南瓜可增强饱腹感,减少脂肪的摄入。南瓜在秋季成熟,富含膳食纤维、胡萝卜素,有减缓血糖升高、降低血脂、防止便秘的功效。此外,秋季干燥,多吃南瓜,还可滋润肌肤。

石榴

石榴花果美丽,颜色鲜艳,惹人喜爱,中秋正是石榴成熟时。石榴圆滚滚、红彤彤的外形很讨喜,其在中国传统文化中象征团圆喜庆、繁荣和睦,多子多福、长寿驱邪等,是中国传统意义上的吉祥物。但是很多人不知道,石榴并不是原产于中国的水果。石榴原产于伊朗、阿富汗、中亚西亚一带,汉代由出使西域的张骞带

如今中秋节,月下游玩的习俗已远没有旧时盛行,但设宴赏月仍旧是主要内容。人们“举杯邀明月”,或庆贺美好生活,或祝愿远方的亲人健康快乐,期待来年“千里共婵娟”。一般国人都以食俗来庆祝,那么中秋节吃什么传统食物?为您介绍中秋之夜该学的几种美食吧。

回。据晋·张华《博物志》载:“汉张骞出使西域,得涂林安石榴种以归,故名安石榴。”石榴含有丰富水果糖类、优质蛋白等,能补充人体的热量以及人体缺失的微量元素与营养成分,帮助人体快速恢复,缓解疲劳。

板栗

秋凉乍起,街头开始飘起了糖炒板栗的香气。板栗性味甘寒,有养胃健脾、补肾强筋的作用。最适合秋天食用,而且栗子富含柔软的膳食纤维,糖尿病患者也可以适量品尝,对老龄体弱者最为适宜。

芋头

芋头是一种重要的蔬菜兼粮食作物,营养和药用价值高,是老少皆宜的营养品。而且芋头的淀粉颗粒小至马铃薯淀粉的1/10,其消化率可达98%以上,尤其适于婴儿和病人食用,因而有“皇帝供品”的美称。在江浙一带,芋头的发音与“运来”相近。所以中秋节吃芋头,不仅仅只是享口福,同样也表示希望能够好运连连。在我们衡阳本地,中秋时节正是芋头成熟的时候,不妨水煮或蒸上一锅,软糯味美,当做主食也是很好的。

柚子

到了中秋,柚子成熟了,柚子是中秋的应景水果,所以在中秋节柚子是必备的。柚子也被称为“天然水果罐头”,原因就是它的营养成分很高,含有人体所需的各种营养素,而且口感酸甜可口,可以消除油腻、清热去火,使人神清气爽。同时,听说剥柚子皮也可以说是“剥鬼皮”,这也是吉祥的兆头。

鲜枣

俗话说“七月十五红枣圈,八月十五打枣杆”,中秋前后,脆嫩甜美的鲜枣就到了收获的季节。鲜枣可谓是维生素C的无冕之王,每百克鲜枣含量高达200~500毫克,明显高于猕猴桃60~200毫克的含量。而且鲜枣中还含有黄酮类物质,有利于维生素C的保存。鲜枣中的钾、铁等元素也在水果中名列前茅。所以,每天吃一把鲜枣,即可满足人体一天的维生素C供应。鲜枣营养丰富,不寒不热,而且脆嫩多汁,甜度高,口感佳,风味独特。



南瓜。



石榴。



板栗。



芋头。



柚子。



鲜枣。

小贴士:

由于月饼、糕点和水果、酒类等食物的油脂或糖分较高,糖尿病患者应根据自身疾病情况选择忌食或少食。