

中秋佳节临近，雁城的街头巷尾已飘起阵阵月饼香。记者调查发现，从坚守情怀的老字号糕点铺，到主打创新的新零售门店，今年的月饼市场正上演一场“传统与潮流的对话”——传统文化元素被巧妙融入月饼的制作与设计，“低糖”“轻油”则成为各大品牌的核心研发方向，既守住了市民对中秋仪式感的期待，又契合了当下健康饮食的消费需求，让今秋雁城的月饼市场焕发出独特的新韵味。



▲又香又酥的酥薄月。

▲不少市民和游客在购买酥薄月。

雁城月饼的“老味新生”

■文/图 衡阳晚报全媒体记者 王青 邓定蓉

老味道成年轻人“新宠”，传统工艺撑起“四季畅销”

以往常出现在长辈中秋清单里的老式月饼，如今正悄然俘获年轻消费者的心，成为他们争相“挖宝”的传统美味。9月25日，趁着回衡阳探亲的间隙，市民小谢特意绕路来到中山南路的一家老字号糕点铺，一口气买下两盒衡阳特产“酥薄月”。“之前就听家里人说，中秋前买这款月饼要排好长的队，真没想到老式月饼现在这么受欢迎。”小谢拿着刚到手的月饼，忍不住感慨传统风味的“翻红”。

在这家老字号店铺内，一位年轻消费者刚付完钱，就迫不及待地掰了一块酥薄月放进嘴里，边吃边和同伴分享：“酥薄月上面的芝麻真是一绝，香味特别浓，感觉今年吃着比去年还香，难道是我的‘传统血脉’终于觉醒了？”随着月饼销售即将进入旺季，目前各店铺已加足马力生产，只为满足消费者对这份传统味道的需求。

店员向记者详细介绍了酥薄月的“独特之处”：作为衡阳的经典月饼品类，酥薄月的原料选择十分讲究，以芝麻、桂花、玫瑰等天然食材为主，制作过程更是要经过十四道传统工艺，同时结合现代食品加工技术进行优化，最终做出的月饼不仅口感细腻，还带着浓郁的麻仁清香。更难得的是，这款月饼还兼具一定的食疗功效，传统上认为其有祛风润肠、理气解郁的作用。针对不同的消费群体，店铺还研发了纯正茶油椒盐月、纯正茶油酥薄月、哈密瓜水果馅酥薄月、水晶月、生油月等。如今，酥薄月早已跳出“时令食品”的局限，成为四季都能买到的畅销品——除了满足本地消费者的日常需求，还远销香港、澳门、台湾地区及东南亚各国，既是市民午后搭配茶水的点心，也是亲友间传递心意的热门伴手礼。

健康化改造成行业共识
糖、油、规格“减”出新风尚

在过去，“高糖高油”是不少人对月饼的固有印象，也让注重健康的消费者对其“望而却步”。而如今，月饼市场正经历一场“升级”，“健康”逐渐成为消费者选购月饼的首要考量。一份针对消费者的调研数据显示，96.7%的受访用户将“健康”列为选购月饼的核心标准——大家既想借着月饼感受中秋的节日氛围，又不愿为了一口美味给身体增加负担。

记者走访了雁城多家商超和糕点店后发现，“健康化”已成为行业默认的研发方向，几乎所有品牌都推出了无糖、低糖或轻油系列的月饼。在解放路一家连锁糕点店内，一款“藜麦奶酥饼”货架前，一位市民试吃后当场决定购买：“传统月饼太甜了，我血糖偏

高，平时根本不敢多吃。这款加了粗粮，含糖量又低，吃着负担小点，比较适合我们中老年人。”

除了在糖、油含量上“做减法”，部分品牌还针对不同消费群体的需求，对月饼规格进行了优化调整。在多家面向年轻消费者的门店内，适合“95后”“00后”的月饼产品多以“小规格、多口味、高颜值、独立装”为卖点：小分量设计解决了“一次吃不完浪费”的问题，让消费者能轻松尝鲜；芝士、流心、水果等多元口味满足了年轻人的猎奇心理；卡通造型、国风图案的包装增添了趣味性；独立包装则兼顾了卫生与便携，无论是办公室分享还是外出携带都很方便，真正让吃月饼变成了“轻松无负担”的享受。



琳琅满目的商品。健康养生月饼摆在货架最前面。



“轻伴手礼”主导市场
简约包装兼顾实用与情感

在走访过程中，记者还注意到一个明显变化：今年雁城市场上的月饼礼盒，在包装设计上变得更加简约，以往常见的过度包装现象大幅减少。这一变化的背后，离不开相关政策的引导与规范——根据《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》(GB23350-2021)的规定，月饼礼盒不得与其他产品混装，这里的“其他产品”特指除食品用脱氧剂、冰袋等保护月饼的物品之外的所有东西，因此往年礼盒里常见的茶具、饰品等配件如今已销声匿迹。

政策的约束之外，消费者观念的升级也推动了包装简约化。在政策引导与消费观念转变的双重作用下，今年

的月饼礼盒设计呈现出“轻量化、便携化、高感知”三大特点。为了贴合消费者的需求，不少品牌在礼盒设计上花了不少“巧思”：有的品牌精简了包装层数，从以往的“礼盒+内盒+包装袋”简化为“单层礼盒+独立内袋”，减少材料浪费；有的在礼盒侧面或顶部增加了提手，不用额外搭配手提袋，方便消费者携带；有的礼盒直接做成了可以循环使用的铁盒或手提篮；还有的品牌在礼盒内附赠空白心意卡，让消费者可以手写祝福，既传递了情感，又避免了多余装饰带来的浪费。这些设计既保证了月饼礼盒的实用性，又保留了节日送礼的仪式感，精准契合了现代消费者“实用与情感兼顾”的需求。

营养专家支招
月饼也能兼顾美味与健康

中秋吃月饼是传统习俗，但如何在享受美味的同时减少健康负担？记者特意采访了南华大学附属第一医院中医、营养与康复中心亚专科副主任谢志娟，她从营养搭配、食用量、人群禁忌等方面，给出了科学吃月饼的建议。

谢志娟表示，月饼属于“高能量、高脂肪、高糖分”的食物（即使是低糖、轻油款，整体能量依然不低），过量食用容易导致能量超标，还可能引起肠胃不适，因此“控制食用量”是健康吃月饼的核心原则。“建议健康成年人每天吃月饼不超过100克，大概是普通月饼的1/2到1/3个，避免一次性吃太多。”谢志娟强调，最好不要在饭前或饭后立即吃月饼——饭前吃容易影响正餐食欲，导致其他营养素摄入不足；饭后吃则会增加肠胃负担，可能引发腹胀、消化不良等问题，“两餐之间作为加餐适量食用，是比较合理的选择”。

在搭配上，谢志娟建议吃月饼时搭配蔬菜、水果或茶饮，“蔬菜和水果富含膳食纤维，能促进肠道蠕动，帮助消化月饼中的油脂和糖分；绿茶、普洱茶等茶饮可以解腻，减少油脂吸收，但要注意避免搭配含糖饮料，否则会额外增加糖分摄入”。同时，她提醒消费者要根据自身健康状况选择月饼：糖尿病患者应优先选择无糖月饼，且食用后要相应减少主食摄入量，避免血糖大幅波动；高血脂、肥胖人群要尽量选择轻油、低脂的月饼，减少脂肪摄入；消化功能较弱的老人和儿童，建议选择口感松软、馅料简单的月饼，如莲蓉、豆沙馅（非流心款），且食用量要比成年人更少，避免引起肠胃不适。

此外，谢志娟还特别提醒，月饼的保质期有限，尤其是流心、冰皮等特殊品类，需要冷藏保存，且开封后要尽快食用，避免变质。“中秋吃月饼重在‘尝鲜’和‘团圆’，不必追求‘多吃’‘吃够’，合理搭配、适量食用，才能在感受节日氛围的同时，守住健康底线。”

专家介绍



谢志娟，南华大学附属第一医院中医、营养与康复中心亚专科副主任，医学硕士，副主任医师，中国注册营养师。擅长肾病、营养代谢性疾病诊治；各种疾病营养指导和营养处方开具；家庭肠内、肠外营养指导；健康、亚健康人群营养指导。

是中国营养学会肾脏病营养学分会委员、中国营养学会康复营养分会委员、中国营养保健食品协会体重管理专家委员会委员、湖南省营养质控中心委员、湖南省医学会临床营养学专业委员会委员、湖南省临床营养专家库成员等。