



藏在月饼里的食养智慧

中秋将至,月饼是餐桌上的必备佳肴,承载着对美好生活的向往,但享用美味时你是否知晓月饼与中医养生的关联?今天就带大家探寻月饼中的养生奥秘,让这个中秋吃得美味又健康。

传统月饼核心原料为面粉、糖油、蛋黄,从中医角度看,各原料性味与功效明确,相互搭配后也决定了食用禁忌。

面粉:性平味甘,能补中益气,为月饼基底提供基础能量。

糖:性温味甘,可增加风味,但过量易生痰湿,加重身体代谢负担。

油:性温味甘,让月饼口感更醇厚,不过过量会滞脾碍胃,影响消化功能。

蛋黄:性温味甘,能滋阴润燥,丰富月饼营养与口感。

因糖、油、蛋黄均偏温性,叠加后使月饼整体热量高、湿热性质明显,因此不宜过量食用,尤其“三高”人群(高血压、高血脂、高血糖)及消化功能较弱者,需严格控制摄入量。

莲蓉馅以莲子为主料,莲子性平味甘涩,能养心安神、补脾益肾,莲子心的生物碱还可镇静助眠,很适合缓解秋节思乡的心神不宁;五仁馅汇聚核桃、杏仁、花生、瓜子、芝麻,核桃补肾健脑、杏仁润肺止咳、花生健脾养胃、瓜子仁润肺化痰、芝麻滋补肝肾,坚果荟萃兼顾多脏腑调养;豆沙馅所用红豆,能利水消肿、解毒排脓,丰富的膳食纤维还可润肠通便,契合秋季润燥的养生需求。

除了传统原料制作的月

饼,如今融合中医药膳理念的月饼逐渐受到青睐。这类月饼以药食同源的食材为馅料,在保留美味的同时,更添养生功效。

山药莲子月饼馅

山药:性平味甘,归脾、肺、肾经,主打补脾养胃、生津益肺、补肾涩精,能改善脾胃虚弱、肺虚咳喘等问题。

莲子:性平味甘涩,归脾、肾、心经,擅长补脾止泻、益肾涩精、养心安神,可缓解脾虚腹泻、虚烦失眠等不适。

馅料制作:山药去皮蒸熟压泥,干莲子泡发去芯煮熟捣泥;两者混合,加木糖醇、低筋面粉搅匀,揉成馅料团静置15分钟即可。

适配人群:尤其适合脾胃虚弱、容易腹泻、食欲不振的人群以及因工作劳累出现心神不宁、失眠多梦的上班族。

陈皮山楂月饼馅

陈皮:性温,味辛、苦,归脾、肺经,能理气健脾、燥湿化痰,常用于脾胃气滞引起的脘腹胀满、食少吐泻以及湿痰、寒痰咳嗽等症。

山楂:性微温,味酸、甘,归脾、胃、肝经,具有消食化积、活血化痰的作用,对肉食积滞、胃

脘胀满、泻痢腹痛等有较好的缓解效果。

馅料制作:陈皮温水泡软切碎,山楂去核煮熟压泥滤渣;两者混合,加麦芽糖、熟糯米粉翻炒至抱团不粘手,放凉即可。

适配人群:适合消化不良、肉食积滞明显的人群以及平时容易腹胀、痰湿较重的人,但胃酸过多、孕妇需谨慎用。

枸杞核桃月饼馅

枸杞:性平,味甘,归肝、肾经,能滋补肝肾、益精明目,对于肝肾阴虚所致的腰膝酸软、头晕目眩、虚劳精亏等有良好的调理作用。

核桃:性温,味甘,归肾、肺、大肠经,具有补肾温肺、润肠通便的功效,可改善肾阳不足引起的腰膝酸痛、尿频以及肺肾两虚导致的久咳虚喘等问题。

馅料制作:枸杞洗净泡10分钟沥干,核桃炒熟去壳打碎;两者混合,加蜂蜜、玉米淀粉搅匀,搓成均匀馅料球备用。

适配人群:适合中老年人、体质虚弱者以及经常熬夜、用眼过度导致肝肾亏虚的人群,能起到滋补肝肾、养护视力的作用,但湿热内盛、大便溏泄者不宜多吃。

健康吃月饼有窍门

月饼带来的健康隐患

脾胃负担加重 月饼质地油腻,不好消化,易引发消化不良、腹胀、腹泻等不适症状。

湿热内生 过量食用甜食,会促使体内湿热积聚,外在表现为口干舌燥、皮肤油腻、大便黏腻不爽等。

血脂升高 月饼中油脂含量颇高,容易导致血脂升高,长期大量食用,对心血管健康极为不利。

控制食用量

一般而言,成人一天食用月饼不宜超过半个标准月饼(约100克)。老人、儿童以及患有糖尿病、高血压等慢性疾病的人群,更需谨慎对待,严格把控食用量。

搭配适宜茶饮

吃月饼时,搭配一些有助于消食去腻的茶饮,如绿茶、菊花茶、普洱茶等,可有效减轻肠胃负担。绿茶具有清热解暑之效,菊花茶能够清肝明目,普洱茶擅长消食化积,都是搭配月饼的上佳选择。

选择低糖低脂月饼

如今市场上,低糖低脂的月饼品种琳琅满目,像木糖醇月饼、五仁月饼等,均可作为更健康的选择。同时,尽量挑选新鲜制作的月饼,减少过多添加剂的摄入。

合理搭配饮食

中秋节期间,除了月饼,饮食还应注重多样性,适当增加蔬菜水果比重,维持营养均衡。餐桌上不妨增添清热解毒的食物,如苦瓜、黄瓜、冬瓜等,帮助缓解月饼带来的湿热。

餐后适当活动

饭后半小时内,切忌立即躺卧,可以进行一些轻松的活动,如散步、做家务等,这有助于促进消化。

特殊人群的食用建议

对于糖尿病患者,可选择无糖月饼,严格控制食用量,密切监测血糖变化;老年人和儿童,应挑选软糯易消化的月饼,且在家人陪同下食用。 吴晓飞

清算债权债务公告
绥芬河市一平中俄文体交流协会,统一社会信用代码:51231081592731308A。因协会理事、会员现已离开绥芬河本地,无法取得联系,协会自行解散。因此无法召开理事会、会员大会。现向全体理事、会员公告,本协会决议注销,并向绥芬河市民政局申请注销绥芬河市一平中俄文体交流协会社会团体法人登记证书。清算组负责人:徐一平。

请债权人、债务人自本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权债务。
联系人:徐一平
电话:13009790655
地址:黑龙江省牡丹江市绥芬河市澳运阳光花园1号楼2单元502室。
特此公告。
绥芬河市一平中俄文体交流协会
2026年9月22日

注销债权债务公告

哈尔滨市呼兰区惠启萌幼儿园,统一社会信用代码:52230111MJY960141H,经2026年8月18日2次会议决定通过,决定注销,哈尔滨市呼兰区惠启萌幼儿园请相关债权人于公告见报起45日内向本单位申报债权债务,逾期未报视为放弃权利。

特此公告。
哈尔滨市呼兰区惠启萌幼儿园
2026年9月22日

遗失声明

黑龙江金辉铝合金钢门窗有限公司,统一社会信用代码:91230184693826301p,开户银行:中国银行哈尔滨呼兰支行,账号:166504322347,不慎将法人:刘金辉名章丢失,特此声明作废。

注销及债务债权公告

哈尔滨市道里区莱顿文化教育培训学校,于2026年7月30日召开第二届第六次理事会会议,会议决定终止办学,现拟向教育、民政登记机关申请注销登记,民办学校办学许可证:教民123010272500148号,统一社会信用代码:52230102MJY53090XY;地址:黑龙江省哈尔滨市道里区哈药路186号二,三层局部;联系电话:18346006683;请债权人自见报之日起45日内向本清算组申报债权事宜;法定代表人:王渴;清算组长:王渴;业务主管单位:哈尔滨市道里区教育局;特此公告。
哈尔滨市道里区莱顿文化教育培训学校
2026年9月22日

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313

健康提示

中秋一碗汤 四季都安康

中秋节,人们除了品尝美食,还要喝上一碗滋补的“秋汤”。秋汤的美味与养生价值不可忽视。它选取了各种秋季时令食材,如蔬菜、肉类、中药材等,经过炖煮慢火熬制而成。这样一碗秋汤,不仅口感鲜美,而且富含各种营养物质,具有滋补身体、调理脾胃、增强体质体的作用。

银耳木瓜汤
银耳木瓜汤以银耳、木瓜等为主要材料,炖煮而成。这种汤品清淡可口,口感丝滑,含有丰富的胶质和维生素C,有滋阴润肺、美容养颜的功效。尤其适合女性在秋季食用,可以有效补充女性雌激素,对月经不调、皮肤干燥等问题有一定的改善作用。

莉莉

S 食养典故

饼香千年 月圆人安

中秋食月饼,是中国人最具仪式感的节令传统之一。月饼的历史源远流长。早在殷周时期,江浙一带已有纪念太师闻仲的“太师饼”,被视为月饼雏形。汉代张骞出使西域引入胡麻、核桃,出现了以胡桃仁为馅的“胡饼”。唐代,胡饼在长安盛行,传说某年中秋,唐玄宗与杨贵妃赏月,觉得“胡饼”之名不雅,杨贵妃仰望明月,随口道“月饼”二字,自此得名。宋代,月饼正式见于典籍,苏东坡有诗云:“小饼如嚼月,中有酥

与馅”,可见其已广受欢迎。明代《西湖游览志余》明确记载:“八月十五谓之中秋,民间以月饼相遗,取团圆之义。”清代以后,月饼制作愈发精工,广式、苏式、京式、滇式等流派相继成型,各具风味。

月饼承载的文化内涵,核心在于“团圆”。中秋月圆,饼亦为圆,取“月圆人圆”之美意。古时游子远行,无论身在何方,中秋总要遥望明月,以饼寄情;亲友之间互赠月饼,传递祝福与牵挂。月饼还融合了敬

月、祭祖等习俗——旧时人家于月下设案,摆上月饼、瓜果拜月祈福,祈求丰收与安康。

如今,月饼已从时令点心发展为丰富的饮食文化:口味有传统五仁、莲蓉、豆沙,亦有冰皮、流心等新式创新;包装更添文创与国潮元素。变的是形态,不变的是中国人“千里共婵娟”的团圆之愿。一枚小小的月饼,凝聚着千年历史,也连接着每一个中国人心中最温暖的故乡。

本报综合