

传统美食定格团圆时刻

□记者 邱一帆 文图

月饼： “老味道”更有“新花样”

中秋佳节，少不了赏圆月、吃月饼助兴。市面上的月饼种类虽多，但手工制作的传统月饼依然是市民中秋记忆里的“老味道”。选料、和面、调馅、称量、压制成型、烤制……手工制作的月饼倾注了满意的爱意与祝福。

9月11日，记者在位于中心城区中州大道一家月饼店内看到，不少市民穿梭往来，陆续到店购买月饼，十分热闹。据该店店主介绍，他家的月饼是采用传统制作工艺纯手工制作而成，口味繁多，馅料以枣泥、蛋黄、板栗、山楂等为主，口感甜香酥软，深受广大顾客喜爱。

此外，还有不少私人烘焙糕点店推出了无蔗糖、低油月饼，在口味、外观上不断创新，吸引市民尝鲜。但是不管月饼经过多少年的创新，坚守的还是最纯粹、最地道的那份“乡愁之味”。

桂花糕： 增色又添香

俗话说，“八月十五桂花香”。每到中秋佳节，家家户户都会准备一桌丰盛的晚餐，庆祝中秋佳节。说到老周口人爱吃的中秋美食，必然少不了桂花糕。

早在2500多年前，我国就开始栽培桂花。桂花不仅可观可闻，还能食用。周口人喜欢采摘新鲜的桂花制作桂花糕，一起品尝秋日美味。

在制作桂花糕的过程中，首先，要将新鲜的桂花清洗干净，将其晾干。接着，将糯米粉、红糖和清水混合在一起，搅拌均匀，制成糯米糊。然后，将晾干的桂花放入糯米糊中，搅拌均匀。最后，将搅拌好的糯米糊倒入模具中，用蒸锅蒸熟即可。蒸熟后的桂花糕口感软糯香甜，深受市民喜爱。

桂花糕的口感独特，既有糯米糕的软糯，又有桂花的香气。而且，由于其制作过程中没有添加任何防腐剂和人工香精，所以吃起来更加健康。

人间烟火气，最抚凡人心。美食代表着人们对美好生活的向往，美食之美，不止于色香味，还美在心灵的陶冶、人文的启迪。

秋风送爽，丹桂飘香，一年一度的中秋佳节即将到来。在周口人的餐桌上，有不少中秋传统美食，如月饼、桂花糕、馓子等。这些美食不仅品质上乘、口感独特，而且传承着悠久的中秋文化。



超市里上新了各式各样的月饼。

馓子：记忆中的味道

每逢传统节日或走亲访友时，老周口人喜欢制作一种油炸的面食小吃——馓子。馓子以小麦为主料，色泽黄亮，层叠陈列，轻巧美观，可以长期放置不变质。馓子吃法多样，可干吃，也可烩、涮、炒，食用方便，酥脆可口，香而不腻，颇受周口人喜爱。

馓子的主要营养成分是脂肪及碳水化合物，属高热量、高油脂类食物。“以前，每逢重要节日，家家户户都会用金黄酥脆的馓子招待客人。如今，会做馓子的人越来越少了，大

家都上超市购买。”9月9日，市民何女士对记者说，馓子是用简朴的食材、简单的烹饪方法制作出的有烟火气的小吃。小时候，每到过年过节的时候，几乎家家户户都要炸馓子，令人回味无穷……

何女士说，馓子的做法并不复杂：用盐水把面和好，用手搓成手指粗细的面条，用油浸泡一小时，然后再把泡好的面条搓成细条，五六条成一把，用两根筷子撑着下油锅炸，定型后抽出筷子，炸至金黄捞出即可。

螃蟹：抢抓“鲜”机

“秋风起，蟹脚痒”，中秋节前后正是吃螃蟹的最佳时期。而螃蟹象征着八方来财，同时也是人们相互馈赠和表达情意的礼品。

明代时，宫廷时兴吃螃蟹。螃蟹用蒲包蒸熟后，众人围坐品尝，佐以酒醋。食毕饮苏叶汤，并用之洗手。餐桌四周，摆满鲜花、石榴。

如今，螃蟹已成为市民中秋节餐桌上的热门菜品。9月11日中午，记者在中心城区一商超水产区看到，螃蟹已抢“鲜”上市。“今年的螃蟹价格比往年的贵，但是过节嘛，许多顾客还是甘愿为这一口鲜美买单，货架上的螃蟹基本上当天就能售空。”该商超工作人员说。

许多人认为，清蒸螃蟹能够最大程度地

保留螃蟹的鲜美和营养。

用刷子将螃蟹表面和蟹钳刷洗干净后，在锅中加入适量的水，把螃蟹腹部朝上放到蒸笼上蒸，待水开后继续蒸15分钟~20分钟，直到蟹壳呈鲜红色、蟹肉熟透，即可食用。将蒜末、生抽、醋等混合在一起，调制蘸料，配合食用，风味更佳。清蒸的螃蟹肉质紧致、香气四溢，配上美酒，堪称人间美味。

需要提醒的是，螃蟹的营养价值很高，适当吃螃蟹对身体有很好的滋补作用。但螃蟹性寒，伤风感冒的人要少吃。此外，螃蟹含有高胆固醇，胆固醇高的人不宜食用，腹泻以及脾胃虚寒者也不宜吃螃蟹。孕妇应避免过量食用。③5