

二十四节气，藏着中国人骨子里的饮食时序美学。顺天时、应物候，四时风物造就了诸多温润雅致的古法甜品。这些流传百年的老味道，不似现代甜点那般齁甜厚重，取自然食材的本味，清润适口，雅致天成，承载着古人顺应自然的生活智慧。近日，美食达人周彦跟着网络教程，亲手复刻了几样古法甜点。



茶糕。

# 四时风物入甜盏 一味清雅溯千年

记者 吴璇 图片由受访者提供

## 01

### 龙井茶糕 茶香锁春意

龙井茶糕是江南暮春独有的时令茶点，可追溯至南宋民间米糕制法，经数代改良，将西湖龙井的清雅茶香与传统糕艺相融，成为暮春最富诗意的雅致甜品。古人惜春，不忍春光匆匆流逝，便采摘雨前新鲜的龙井嫩芽制茶入糕，把转瞬即逝的春日茶香封存于方寸之间。千百年来，这款茶糕褪去了传统老式糕点的甜腻厚重，以清、雅、鲜的特质，藏着江南独有的温柔意蕴，成为文人雅士和寻常百姓都钟爱的春日小食。

“制作这款糕点，要分糕皮和内馅两个部分完成。”周彦介绍。内馅选用颗粒饱满的脱皮绿豆，以清水浸泡数小时至完全浸透，再隔水蒸至软糯无硬心，手指轻捻即可成泥。蒸好的绿豆加入适量纯牛奶，用料理机搅打成绵密细腻的泥状，去除粗糙颗粒。随后将绿豆泥倒入不粘锅，小火慢熬，依次加入少许细砂糖、微量食盐提鲜，天然蜂蜜增润，再拌入研磨细腻的龙井茶粉与少许玉米油，全程匀速翻炒，逐步收干水分，直至馅料抱团紧实、不粘锅壁也不粘手，密封静置备用。

糕皮则以黏米粉和糯米粉按黄金比例混合均匀，平铺入盘，大火蒸四十分，确保米粉完全熟透、无生粉结块。另将玉米油加热晾凉，加入蜂蜜搅拌均匀，分次淋入熟米粉中，少量多次地加入牛奶，手工反复揉制，直至面团质地均匀、表面光滑、触感软糯不粘手。将面团均分成小面剂，逐一捏成薄片，包入足量龙井绿豆内馅，搓圆塑形后裹上一层熟粉防黏，放入中式花纹模具按压成型。脱模后，一枚精致美观的龙井茶糕便制作完成。

龙井茶糕色泽温润浅绿，外层糕皮软糯Q弹、细腻绵密，带着牛乳与蜂蜜的淡淡清甜，入口松软不黏牙；内里的绿豆馅丝滑绵密，糅合着龙井独有的兰香与回甘。初入口是温和的米面

奶香，咀嚼间清雅茶香层层迸发，甜而不腻、清而不寡，回甘悠长。

## 02

### 冰雪冷元子 清甜觅宋风

冰雪冷元子源自盛世大宋，是《东京梦华录》中便有记载的千年古味，也是宋代市井最受欢迎的消暑甜品。

经济繁荣、市井兴旺的宋代，消暑小吃更加多元化。匠人们依托天然食材创制出冰雪冷元子，摒弃繁杂辅料，以天然色泽与冰润口感出圈，成为北宋夜市爆款，是百姓夏日纳凉的专属美味。

古法改良后的冰雪冷元子，做法简约家常，口感更显清新，十分适合夏季。制作时，取细腻绵密的熟绿豆泥，搭配适量白砂糖与糯米粉，倒入新鲜萃取的天然菠菜汁调色增香，充分搅拌均匀后上手揉面，反复揉搓至面团软硬适中、光滑细腻、不粘器具也不粘双手，呈现通透的青绿色泽。将揉好的面团均分成大小一致的小剂子，逐一手工搓成圆润小巧的糯米小圆球，造型灵动清新。

锅中清水大火烧开，下入绿色圆子，中火煮约三分钟，待所有圆子全部浮上水面，即代表完全熟透。快速捞出后，立刻浸入提前备好的凉白开中冰镇过凉。“这一步是圆子Q弹劲道、久放不粘的关键。”周彦特别提到。另起锅熬制透明水晶冻底：将专用水晶浆液加水搅匀，大火煮沸后倒入平整模具，静置晾凉后放入冰箱冷藏，直至完全凝固成通透晶冻。最后将Q弹的青绿糯米圆子摆入碗中，配上剔透的水晶冻底，稍加点缀即可食用。

这道甜品颜值清新治愈，青绿色圆子搭配通透水晶底，自带夏日草木的清爽氛围感。糯米圆子软糯劲道、Q弹爽滑，带着淡淡的绿豆清甜与蔬菜鲜香，口感软糯却不糊嘴；底层水晶冻晶莹剔透，入口冰凉爽滑，质地轻盈。二者相融，清甜不腻，凉而不寒，汁水充盈，满口清新。

## 03

### 宫廷西瓜酪 红酪凝爽甜

宫廷西瓜酪源自清代宫廷御膳房，是专属皇室的夏令消暑御点，老北京人也称之为“西瓜膏”。在没有制冷设备的古代，盛夏酷暑难耐，清宫御厨巧用应季新鲜西瓜，辅以古法凝固工艺，创制出这款无添加、纯天然的消暑甜品，专供帝后享用。因其口感清甜通透、解暑效果极佳，成为清代宫廷夏日必备，后渐渐传入民间。

这道甜品全凭食材本味，工序简单，新手也能轻松驾驭。首先选取成熟度绝佳、敲击声清脆的新鲜西瓜，去皮取瓢，放入料理机充分打成细腻瓜汁，再用细密滤网反复过滤残渣，撇去表层浮末，留下纯净无杂质的西瓜原汁备用。将琼脂提前用冷水充分泡软，放入冷水锅中小火加热，边煮边匀速搅拌，直至琼脂完全融化无结块，再次过滤去除细微杂质，融入一千毫升纯西瓜汁中充分搅匀。

随后，将混合好的西瓜琼脂液倒入干净模具，轻轻除去表面所有细小气泡，以保证成品通透无瑕，放入冰箱冷藏一小时左右，待汁液完全凝固成型。最后熬制点睛的薄荷糖水：锅中加适量清水与黄冰糖，小火慢熬至冰糖完全融化，放入新鲜薄荷叶焖煮片刻，激发出薄荷清香，放凉后捞出薄荷叶。将清甜冰凉的薄荷糖水均匀淋在凝固成型的西瓜酪上，即可享用。

西瓜酪色泽红润透亮，质地通透如玉、细腻弹嫩，观感清爽治愈。入口冰凉丝滑、软糯Q弹，舌尖轻触便缓缓化开，毫无厚重黏腻感。纯粹的西瓜清甜萦绕口腔，搭配薄荷糖水的微凉回甘，甜度柔和自然，完美锁住西瓜的原生果香。整道甜品冰爽沁脾、清甜不齁，既能消解小满时节的燥热，又兼具果香与草本清香。一口下去，仿佛解锁了古人的消暑智慧，清甜滋味层次柔和，余味绵长，堪称夏日最清爽治愈的古法时令甜品。



冰雪冷元子。



西瓜酪。