

甜醅子C位登场 吃出百变夏天

记者 吴璇 图片由受访者提供

入夏以来，气温节节攀升，清甜醇香的西北传统美食——甜醅子，再次登上银川人的夏日餐桌。与以往只出现在夜市小摊或家常饭桌不同，今年的甜醅子频频“上新”，以茶饮、甜品、凉点等多种形式席卷银川，成为各大饮品店、小吃铺的主推爆款，让这一传统西北风味在都市潮流中焕发出新的生机。



甜醅子“酸奶”水果。

03

创意吃法

一罐甜醅的百变夏天

随着甜醅子在市面持续走红，越来越多的市民开始尝试在家自制，并探索新的吃法。美食达人张默长期深耕本地家常菜与时令小吃研究，在他看来，甜醅子是一种极具包容性的传统食材，并不局限于原味食用，稍作搭配就能变出多款夏日美味，居家复刻门槛低、口感也相当出彩。

“甜醅子本身自带天然清甜与淡淡酒香，不用额外复杂调味，就能做出高颜值、清爽不腻的夏日甜品和饮品。”张默介绍，最适合夏季居家制作的，便是甜醅子气泡特饮。在冰镇气泡水中加入两勺自制甜醅子，再根据个人口味调入适量糖浆，或者干脆什么都不加。气泡的清爽口感交织着麦粒的柔润嚼劲，入口清冽解暑，比市面上常见的饮料更加健康纯粹，是零负担的消暑饮品。

针对喜欢清淡甜品的市民，张默推荐甜醅子鲜果酸奶捞。以原味浓稠酸奶为基底，搭配芒果、蓝莓、葡萄等时令鲜果，再铺上一层手工甜醅子。酸奶的醇厚、水果的鲜甜与甜醅子的麦香相互交融，口感层次丰富、清爽不腻，低脂又健康，非常适合夏日下午茶或餐后解腻。

而甜醅子枸杞蛋花甜汤则更适合早晚食用。张默表示，银川昼夜温差较大，夏日清晨和晚间偏凉，一碗温热的甜醅子甜汤尤为温润养胃。做法是将清水煮沸后加入枸杞、红枣提味，轻轻淋入蛋液形成柔软蛋花，最后放入甜醅子稍煮即可。短时间加热不会破坏甜醅子的风味，反而让麦香更加温润治愈，清甜滋补，老少皆宜。

此外，张默还分享了一款极具西北特色的冰酿甜醅子凉糕。将软糯细腻的手工糯米凉糕切块摆盘，淋上浓稠的甜醅子原汁，冷藏片刻后食用。糯米的软糯、麦粒的劲道与酵汤的清甜完美融合，冰凉解暑、回味绵长，是一道既地道又精致的西北夏日私房甜品。



甜醅子。

01

茶饮新风

甜醅子惊艳出圈

走进银川各大商圈与街头茶饮门店，甜醅子已成为当之无愧的季节主角。西北知名茶饮品牌“放哈”持续深耕甜醅子品类，将传统发酵谷物与现代茶饮工艺相融合。其经典的甜醅子奶茶茶香清雅、奶香顺滑，颗粒饱满的甜醅子咀嚼感十足，淡淡的自然酵香驱散了夏日的燥热。

与此同时，全国连锁茶饮品牌蜜雪冰城也推出了甜醅子系列，并根据本地口味对配方进行了改良。相较于传统重发酵、偏酸甜的老味道，新式茶饮中的甜醅子口感更加柔和，发酵酒味清淡，麦香更为突出，更契合年轻群体的口味偏好。平价亲民的定价，也让甜醅子奶绿、甜醅子清茶成为上班族与学生群体的夏日刚需饮品。

而在新式茶饮之外，怀远夜市、湖滨路、新华路等老牌美食街区，依然保留着最地道的传统吃法。一碗冰镇原味甜醅子，汤汁清亮、麦粒劲道，酸甜回甘，是老银川人代代相传的解暑记忆。

02

千年底蕴

西北大地的美食智慧

据了解，甜醅子是根植于西北大地的一种特色风味小吃，也是宁夏极具代表性的民间传统发酵美食。它承载着西北千年的农耕饮食文化，是先民顺应时节、就地取材的生活智慧结晶。在宁夏、甘肃、青海等地，民间素有“三伏甜醅赛参汤”的说法。

甜醅子的雏形最早可溯源至汉唐时期的谷物发酵工艺，是古代民间简易酿造与自然酵食文化的延续。古时西北气候干燥，夏季酷暑难耐，百姓便利用当地丰产的燕麦、青稞，通过自然发酵制成甜醅子，既能消暑解渴、生津开胃，又可长久存放、四季食用。千百年来，制作甜醅子早已成为西北夏日的民俗习惯。每逢初夏，家家户户做甜醅、品甜醅，既是应季的解暑食俗，也寄托着谷物丰收、生活清甜的美好寓意。

地道的甜醅子，多选用优质燕麦来制作。首先需要将谷物充分浸泡，让

干燥坚硬的燕麦吸饱水分，质地变得柔软通透。随后经过长时间蒸制，使麦粒熟透、颗粒完整、不破不烂，最大程度保留谷物本身的清香。

蒸好的麦粒需要自然摊凉至常温，这是发酵成败的关键一步。温度过高会烫死酒曲中的菌种，导致发酵失败；温度过低则难以激发谷物的甜度与香气。待温度适宜时，均匀拌入甜酒曲，并加入适量凉白开浸润麦粒，再密封置于温暖环境中自然发酵。经过一至两天的静置酝酿，麦粒会慢慢析出清甜的酵汤，散发出柔和的谷物酒香。此时的甜醅子颗粒饱满、回甘悠长，一碗地道醇正的家常美味便大功告成。

成品甜醅子甜而不腻、微酸爽口，麦香、酒香与清甜香层层交织。冷吃消暑去火，温吃健脾养胃，老少皆宜，是西北大地一道独具魅力的时令美味。

注销公告

银川市知识产权协会(统一社会信用代码:51640100MJX2202137)经理事会决定拟向登记机关申请注销,请与本协会有债权债务的单位及个人,自公告之日起45日内向本协会办理清算手续。特此公告!

银川市知识产权协会
2026年6月1日

通知

银川市西夏区习汉养殖农民专业合作社(统一社会信用代码:936401050647940653)现将进行清算注销,因无法与李成义、李静、王整斌、杨生霞取得联系,现通知本社成员李成义(640121*****311X)、李静(640121*****3127)、王整斌(642224*****2211)、杨生霞(640121*****312X),自本公告刊登之日起45日内,与本社联系办理注销相关事宜。联系人:闫建芝,联系电话:18295592387。

银川市西夏区习汉养殖农民专业合作社
2026年6月1日

遗失声明



美团共享单车号牌遗失,扫描左侧二维码查看号牌。特此声明!

银川汉骑科技有限公司
2026年6月1日

注销公告

银川市光彩事业促进会(统一社会信用代码:51640100MJX220387G)经业务主管部门同意,拟向登记机关申请注销,请与本会有债权债务的单位及个人,自公告之日起45日内向本会办理清算手续。特此公告!

银川市光彩事业促进会
2026年6月1日