

# 从重阳糕到冰酪：宋代糕点的璀璨之旅

酥饼色泽金黄，外酥里嫩，芝麻香与梅干菜风味交织成宋代点心的灵魂。冰酪“似腻还成爽，才凝又欲飘”的绝妙口感，藏着南宋人吃冰淇淋的智慧。从狮蛮重阳糕的彩旗果脯装饰，到茯苓糕的宫廷风韵，十九种糕点构建的宋朝美食宇宙，正随着甘蔗制糖技术的革新，在油脂与炒面的香气中重现千年烹饪密码。

## 1. 宋代糕点概述

在历史的长河中，各朝各代都涌现出无数令人垂涎的小食。而宋代是糕点创作的高峰期，其制作工艺之精湛、品种之多样，令人叹为观止。在这一时期，以重阳糕为代表的多种糕点，不仅在工艺上，而且在技术上都展现出了宋代精湛的美食制作水平。

在北宋汴京的繁华市场上，重阳糕以其独特的“粉面”蒸制工艺赢得了人们的青睐；而南宋临安的市场，更是琳琅满目，丰富的糕点品种让人眼花缭乱。糖糕、蜜糕、枣糕、栗糕、麦糕、花糕、糍糕以及重阳糕等十九种糕点共同构成了一幅绚烂的宋代美食画卷。

## 2. 重阳糕的制作工艺

在《东京梦华录》中，有一段详细描述了重阳糕，特别是狮蛮重阳

糕的制作过程。首先，重阳糕的制作需要经过加热油脂、炒制面粉等步骤。将油脂放入小锅中加热融化，并过滤掉杂质。接着，将炒面逐渐加入锅中，同时不断搅拌，直至达到适中的稠度后离火。然后，撒上适量的白糖末，并与炒面充分搅拌均匀，使其成为一个整体。最后，将和好的面团移至案板上，擀开并切成象眼形的块状。在重阳节前的一两天，人们会用面粉和米粉蒸制这种糕点，并在其上插上小彩旗，点缀上如石榴子、栗子黄、银杏、松子等丰收的果实，甚至还会用米粉塑成一只狮子蛮王的造型，以祈3.宋代其他特色糕点

在清代宫廷剧中，我们常常能看到“茯苓糕”的身影，其制作方法



多种多样。随着西方风尚的传入，当时还创新出一种名为“蒸西洋糕法”的技艺，融合了白糖、鸡蛋黄与酒酿的精华，与现今的鸡蛋糕制作颇为相似。前者因西方技艺影响而变化多样，后者则因独具特色而备受喜爱。茯苓糕，或称茯苓糕，正是以茯苓为主要原料精心制作而成。茯苓所散发出的独特“清气”，难以用言语形容。在江南这片充满水韵的土地上，人们自古便将茯苓（又称鸡头米）、茭白、莲藕、水芹、荸荠（即马蹄）、莼菜、菱角以及茨菰（慈菇）统称为“水八仙”（或“水八鲜”）。现今的茯苓糕，

以茯苓粉与糯米膨化粉的精细结合，呈现出独特的口感。

酥饼色泽金黄，层次分明，外酥里嫩，既不碎也不腻。一口下去，芝麻的香气四溢，随之而来的是肉的鲜香与梅干菜特有的风味。酥饼因外酥里嫩成为宋代点心的代表。酥油鲍螺，被誉为滴酥鲍螺，是一种外形似螺蛳的甜食。酥油鲍螺以其细腻的口感被视为果品类点心的佼佼者，它以酥油为原料，入口即化，类似奶油裱花。

冰酪，这款在宋朝就备受赞誉的冷饮，诗人杨万里曾形象地描绘其口感：“似腻还成爽，才凝又欲飘；玉来盘底碎，雪到口边销。”冰酪在宋代深受赞誉，读来令人仿佛能闻到那丝丝凉意，感受到冰淇淋般的细腻口感。当时的冰酪，与现在的冰淇淋颇为相似，主要食材为天然冰与奶酪（其中融入了奶油的香醇）。

若想尝试制作南宋冰酪，其实并不复杂。只需准备二、三汤勺刨冰、一小块奶酪以及适量砂糖。先将奶酪捣碎，再与刨冰和砂糖充分搅拌，直至呈现膏状，便可享用。制作份量灵活，若偏爱冰爽口感，还可放入冰箱冷藏片刻。

随着宋代甘蔗种植和制糖技术的进一步推进，以糖为主要原料的各式糕点如雨后春笋般涌现，丰富多样：有香甜的糖糕、口感丰富的花糕、蜜味十足的蜜糕，还有清凉的雪糕、香醇的豆糕、软糯的糍糕以及营养的栗糕和重阳糕等。这些糕点在制作技艺上展现了古代的烹饪智慧。



## 大华府地区最便宜的价钱 北京烤鸭

上百种美味任你选择 北京烤鸭 韩国烤肉 海鲜火锅

### 特价北京烤鸭套餐

买北京烤鸭套餐，付现金只要\$61.99，包括一只北京鸭和一个菜，葱，瓜，酱，跟12张鸭饼，付信用卡只要\$65.99，再加一个菜是\$15.99。请在以下选菜：

- (1) 香脆全鱼
- (2) 椒盐大虾
- (3) 椒盐龙利鱼
- (4) 韩国牛肉辣不辣
- (5) 麻辣沸腾鱼片
- (6) 干扁四季豆
- (7) 大蒜炒青干菜

请大家打电话到店里订菜，谢谢 只限外卖(301)208-6868

对比其他店可省下一半价钱

需点单其他菜品超过\$20  
不包含所有套餐和其他优惠  
限堂吃 每桌限一只  
超过五位和以上需要订位



# \$38 /只



本店北京烤鸭，是前大北京师傅有30多年经验，皮脆，不肥，多肉，好吃😊



## 隆重推出 特价套餐

### (1) 午餐套餐 只要\$12.95

超级特价套餐组合，韩国烤肉套餐或火锅，  
每一个套餐自选十样种类，非常适合家庭和朋友聚会。

### (2) 晚餐套餐 只要\$17.95

原价\$25

不包括其他特价或优惠，要提醒服务员，  
看到这个广告才有，只限堂吃。8/31/25止。

电话：301.208.6868

周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

地址：24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)