

# 中国9大药膳糕点,我赌你最多吃过6种!

糕点,是舌尖上的时光印记。商周时期的“模饵粉糍”开启了谷物制糕的历史。

汉代“稻饼”随丝绸之路传向西域,唐代“巨胜奴”(芝麻糕)在长安酒肆飘香,宋代《吴氏中馈录》里的“糖薄脆”已见精细工艺。

苏轼笔下“小饼如嚼月,中有酥与馅”,道尽中式糕点的雅趣。

这些米面团裹的香甜,早融入民俗血脉。

春节年糕讨“年年高”彩头,中秋月饼寄“团圆”之意,

端午粽子似“长命缕”,重阳花糕插茱萸避灾。

《东京梦华录》记载汴京七夕“果食花样”,至今仍在江南街市延续。

如今,稻香村的京八件藏着宫廷技艺,莲香楼的广式月饼裹着岭南风情,

各地老字号用新味诠释传统。

一块糕点,既是时光的琥珀,也是流动的乡愁,让千年滋味在齿间生生不息。

八珍糕

是浙江嘉兴西塘的传统名点,诞生于1920年,由老中医钟道生参照明代古方改良而来。

这糕点用糯米粉配八味药材做成,2009年还被列入浙江省非物质文化遗产名录。

八珍糕的药材配方很讲究,有茯苓、莲子、芡实、扁豆、薏苡仁、山药、党参、白术。

把这些药材研磨过筛后,和糯米粉混合蒸制,就做成了八珍糕。

这八珍糕吃起来口感松软,有淡淡的药香和米香,味道甜甜适宜。

要是加上陈皮,还会有陈皮的香味。它不仅美味,还能滋补身体。

在江浙沪一带,人们都夸它“灵光”“赞来兮”。

做八珍糕的时候,先把药材炮

制好,糯米粉炒制后,和药材混合蒸煮定型,再切片包装。

金槐芡实糕

是广西全州县的特色药膳糕点,2023年入选广西“区域民族特色药膳”。

其历史可追溯到明代《外科正宗》的八仙糕,后经改良,

融入本地金槐与芡实、茯苓等药材,制成这道健脾益气的养生点心。

此糕点以大米粉、糯米粉为主料,配以芡实、山药、莲子、茯苓及金槐,佐以蜂蜜与红枣。

制作时,金槐煮水调甜,药材研粉混入米浆,裹枣泥蒸制而成。

口感软糯微甜,带着金槐的清香与药材的回甘,

既无传统药膳的苦涩,又保留了滋补功效。

全州人讲:“吃块金槐糕,赛过喝碗汤。”

这道糕点将“药食同源”理念融入日常,既满足口腹之欲,又兼顾养生需求,堪称岭南饮食文化的智慧结晶。

四神糕

其历史得从乾隆年间说起。当年皇帝下江南时水土不服,四位大臣接连病倒,幸得高僧献上“四臣汤”(茯苓、山药、莲子、芡实炖猪肚),喝完立马生龙活虎。

闽南老药工灵机一动,把汤方磨成粉混进米浆里蒸成糕,

既保留药效又方便携带,“四神糕”这名称便随着闽南语“真呷意”(真舒服)的赞叹传开了。

这糕点看着像琥珀色软糖,咬开是糯米香裹着淡淡药香,甜得恰到好处。

泉州阿嬷做糕时总念叨“四神入糕,湿气跑掉”,用的都是温县铁棍山药、建宁白莲子这些讲究食材。

现代人加班熬夜后啃两块,比喝十碗小米粥还管用。

做法也简单,四神粉混着糯米

粉一蒸,25分钟就出锅。

现在市面上还有加了桂花蜜的改良版,冷藏后吃更Q弹。

太和饼

是清代宫廷秘传的药膳糕点,载于《清太医院秘录医方配本》。

山药、莲子、白术等九味药材焙干研末,掺蜜糖揉制成饼,吃起来药香混着甜丝儿。

这饼子软和易化,小孩儿蔫儿吧唧没胃口时,掰半块含嘴里,

慢慢就嚼出麦芽糖的甜,连带着肚子也舒坦了。

山西太谷饼虽名儿带“太和”,却是另一路子——慈禧逃难时被这金黄酥脆的饼子“拿捏”过。

高粱面混着胡麻油,炉子里一烤,外皮酥得掉渣,内里软乎带甜,冷吃热吃都“真得劲”。

老匠人讲究“五不准”:料不准乱,火候不准急,

连捏饼时蘸芝麻的劲儿都得拿捏准,这才有了“冷酥热软”的绝活儿。

橘红糕

“糯笃笃,甜津津,吃了咳嗽不作声”,这句嘉兴老话藏着橘红糕的奥秘。

清嘉庆年间,绍兴人孟宪正以陈皮入饅,将糯米蒸透后拌入橘红丝,创出这味“药膳点心”——白如羊脂的糕体裹着橘红丝,

咬开是薄荷般的清凉,甜中带点橘皮特有的微苦。

做法讲究“三蒸三晒”:

糯米需先泡足十二时辰,橘红要选陈会十年陈,蒸制时火候拿捏得比绣花还细。

老底子嘉兴人办喜事,总要在喜糖盒里塞两包橘红糕,取“红红火火、甜甜蜜蜜”的彩头。

如今药膳铺子改良配方,用木糖醇替代蔗糖,竟也做出“低卡版”,成了年轻人养生的新宠。

“这糕点灵个!”苏州阿婆用吴语夸赞时,总爱捏一块配碧螺春。

糯米香混着橘红气息在舌尖化开,像咬住了整个秋天的柑橘园。

桂花糕

相传明代状元杨升庵梦摘月宫桂枝,后新都小贩刘吉祥受启发,以鲜桂花、糯米粉创制此糕,取“糕”升之意,寓意步步高。

桂林王氏家族自清咸丰年间传承的“林园”古法,

更将分层蒸制与木模雕刻技艺发扬,如今已被列入广西非遗,年销超百万盒。

这糕点可是个“养生高手”!

搭配糯米与糖桂花,入口软糯香甜,米香裹着桂香在舌尖跳圆舞曲,甜得恰到好处,连牙口不好的阿婆都能“糯叽叽”嚼得欢。

传统做法讲究得很:糯米粳米2:1磨粉,温水揉团,蒸透后淋上蜂蜜调的金桂蜜,热乎时切块,香得能勾住魂儿!

按古法来:粉要筛三遍,蒸时火要旺,最后撒把干桂花——嗲得来,眉毛都要鲜掉嘞!

绿豆糕

可是咱老祖宗传下来的宝贝!

打唐朝那会儿就有了,道士李治在山里修炼时发现绿豆能解毒,就捣鼓出这糕点给皇帝尝鲜,后来慢慢传到民间。

您瞅瞅《本草纲目》里都写着呢:“绿豆解诸热,厚肠胃”,夏天吃它,比喝十碗酸梅汤还舒坦!

北方的京式绿豆糕,讲究个“清清爽爽”,

绿豆粉拌上绵白糖,过筛蒸熟,咬一口松香不腻,配壶茉莉花茶,那叫一个“透心凉”!

南方的苏式可就“油润细腻”了,绿豆沙裹着豆沙馅,印成小方块,甜得“甜丝丝”的,

湖州人端午节必吃,民谚说“吃了绿豆糕,夏天不长包”,您说神不神?

做法也简单,绿豆泡一宿,蒸

熟压成泥,加糖加油一拌,模具一压就成了。

山药红枣糕

据史书记载,它最早能追溯到春秋战国时期,那时候的楚国大夫屈原,

在流放期间发现了这美味又滋补的糕点,还传给了当地百姓。

不过,更让人熟知的,还得是《红楼梦》里的典故,贾母送给病中秦可卿的枣泥山药糕,那可是开胃健脾的好东西!

这糕点啊,特点鲜明,山药的绵密加上红枣的香甜,口感软糯却不腻人。

做法也简单,山药去皮切片蒸熟,红枣煮熟去皮去核,

捣成泥后一层山药一层枣泥地铺好,用模具压个型就成。

吃起来啊,那叫一个“真得劲”,甜而不腻,暖胃又暖心。

在山西灵石,人们还管这叫“枣糕”,

茯苓杏仁酥

这道源自唐代《千金翼方》的药膳糕点,可是老祖宗留下的养生智慧。

传说猎人小伏追兔时发现“松树桩旁的球体”治好了妻子的风湿,这才有了“茯苓”之名。

苏东坡曾夸它“九蒸胡麻配白蜜,百病自去”,

连慈禧都拿它当御用补品,如今北京茯苓饼还是非遗呢!

这酥饼讲究个“药食同源”:

云南茯苓祛湿安神,承德杏仁润肺降燥,混着低筋面粉一烤,表面金黄酥脆,咬开是沙沙的茯苓香混着杏仁甜,像咬住了秋天阳光。

吴语区老饕吃完准要叹句:“落胃!适意!”

做法不难:茯苓粉杏仁粉1:1拌面粉,加糖油鸡蛋揉成团,

按扁刷蛋黄液,顶颗杏仁入烤箱,170度廿分钟就成。



## 大华府地区最便宜的价钱 北京烤鸭

6-123

### 特价北京烤鸭套餐

买北京烤鸭套餐,付现金只要\$63.99,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, (只限外卖)

前大北京师傅三十多年手艺,天天现烤  
——肉嫩多汁、皮脆不腻,配上独门酱料,风味绝佳。  
限堂吃 每桌限一只  
超过五位和以上需要订位

需点单其他菜品超过\$28  
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



**20% OFF 优惠券**  
只限堂吃  
需要消费满 \$20  
截止日期 5/31/2026

- 不包括任何北京烤鸭、套餐、午餐套餐、越南菜单
- 如果单上有北京烤鸭就不能拿折扣
- 不与任何其他优惠和折扣同时使用



香脆全魚



麻辣沸騰龍利魚片



电话: 301.208.6868

周一~周日 12pm~10pm  
周二休息

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