

# 一城一食一味道,一口古法糕点,半部华夏养生史!



小小一方糕点里,藏着中国人千年的生活经验与养生哲学。走在杭州的繁华街道上,偶然间看到一家别致的糕点间,糕点师傅正专注地筛粉、雕空、加印。一块块方糕棱角分明,表面印着“格物、致知、修身、齐家”的字样,散发

出淡淡的米香。这场景仿佛从《梦华录》中走出,让人瞬间穿越回宋朝的雅致生活。作为中国传统饮食文化的重要组成部分,糕点不仅是味蕾的享受,更承载着千年的养生经验与地域风情。今天桃桃想和大家一起

唠唠,共同品味糕点里的古韵风华。

## 01 千年传承,糕点里的养生文化

中国糕点文化源远流长,早在先秦古籍《周礼·天官》中就有记载,古人将稻米、黍米捣成粉后制作“糗饵粉粢”。这些糕点最初功能质朴,主要是为了果腹。随着历史演进,糕点制作工艺不断发展。

小小年糕里的大学问。年糕作为传统糕点的重要代表,最早出现在周朝,那时它被称为“粢”。制作方法是先将蒸熟的谷物捣碎,再揉压成饼。到了汉代,“粢”又被称为“饵”和“糍”。

如今,中国年糕大致分为三大流派:北派年糕、江南派年糕和华南派年糕。北派年糕以东北、西北和华北为主,原料多用糯米和黍米,味型几乎都是甜味。制作时,通常先将米浸泡,再研磨成米粉,而后直接铺在容器内上锅蒸。

江南派年糕主要指江苏、浙江一带出产的年糕,原料主要是粳米和糯米混合。华南派年糕则盛行于福建、两广和港澳台等地,这一带的百姓常把年糕做成琥珀色、红色等喜庆吉祥的颜色。

糕点的文化符号。在中国文化中,糕点不仅是食物,更是传递祝福的载体。在江南,草长莺飞的清明需带上青团踏青;九月九登高少不了花糕。

过年吃年糕寓意“年年高”,即一年比一年好的美好寓意。用云片糕祭祖则寓意“步步高升”。这些习俗代代相传,成为中国人生活中不可或缺的文化符号。

## 02 一城一味,古法糕点里的养生之道

江南水乡的精致茶点。在杭

州,大兴糕团作为祖辈级“网红糕点”,传承近百年古法技艺。其方糕原料极为讲究:精选嵊州乌缸豆、新疆灰枣、农家芝麻、当季老南瓜,把自然风物细磨成泥。

江南人对糕点制作格外讲究,比如芡实糕取材自“水八仙”之一的芡实,尤以苏州产的南芡最为出名,口感清糯可口,食可生津。其做工非常考究,芡实的好坏、糯米粉的比例直接影响到糕点的鲜甜口感。

山东古城的宫廷传承。在青州,有着170多年历史的隆盛糕点,源自明衡恭王朱祐檣衡王府,曾被作为王府盛宴首道开席糕点供贵客品尝。

隆盛糕点传承至今名点约93种,如经典的鸡蛋糕、长寿糕、桃酥、菊花饼、佛手酥、蜜三刀等。每一款都秉持“立德为先,德助业成”的理念,从精选原料到生产过程严格把关,坚持“好吃不贵”的经营理念。

西北古都的质朴风味。在西安回民街,全盛斋椰蓉酥展现着千年古都的饮食底蕴。雪白的酥皮薄如信笺,层层起酥,里面包裹着饱满的椰蓉馅料。

当地人还创造出绿豆饼板栗酥,保留了绿豆糕的细腻与清甜,又通过加入板栗增添了口感的层次与香甜韵味。这些点心采用独立包装,既方便携带,又能保持点心的新鲜与卫生。

南方山野的自然馈赠。台东县将在地食材变身高品质甜点,将红乌龙茶的独特香气与凤梨的酸甜结合,推出“红乌龙茶慕斯蛋糕”。

当地还以薑黄、洛神、红烏龍入菜,搭配红藜穀物棒、爆米香、蜂蜜等食材,开发出薑黄優格杯、洛神沙拉等创意风味轻食,展现出地方食材的多元养生应用。

## 03 古法今用,养生糕点的传承与创新

随着科技发展和机器生产,传统糕点工艺面临诸多挑战。生产效率低、传承人待遇偏低、缺乏系统培训等问题,导致传统技艺中的独特工艺和技法面临失传。

青州隆盛糕点通过创新方式应对挑战:在保证产品质量不变的前提下,利用现代化生产所创造的利润反哺传统工艺;进行校企合作,建设制作技艺实训车间;组建隆盛糕点文化遗产研究所。

传统糕点中蕴含着丰富的养生智慧。温州特产手工桂花糕采用糯米粉、芝麻、花生米、干桂花等天然食材,经过传统手工艺蒸制而成,最大限度保留了食材的原味原香,好吃不上火。

铁棍山药桃酥则在传统桃酥中加入山药和黑芝麻,山药富含膳食纤维,多种维生素、黏液蛋白等营养素,对调养脾胃有好处;黑芝麻则营养丰富,有“以黑养黑”之说。

传统糕点品牌也在尝试用年轻人喜爱的方式呈现古法美食。杭州大兴糕团每款糕团都配有专属礼盒和文案,素雅淡然的国风包装设计,文艺不失风趣。

提在手中,如获礼物般令人心生喜悦,精致感由内而外,做足了全套仪式感。知味观艾草青团则推出多种创新口味:咸蛋黄肉松馅、芝士奶酪馅、红豆沙馅、芒果馅、金沙奶黄等,满足年轻人追求新鲜的口味需求。

走在青州古城街头,老字号隆盛糕点铺前依旧排着长队。七代匠人坚守“立德为先,德助业成”的祖训,93种名点从原料到成品都建立了可追溯的规范化流程。蜜三刀的蜜色光泽,酥皮月饼的层层起酥,都在无声诉说着百年技艺的传承密码。

现代都市中,台东县将红乌龙茶与凤梨结合制成慕斯蛋糕,上海白领们则排队购买《梦华录》同款四色方糕下午茶。



## 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。  
现正特价,正宗北京烤鸭不用花大钱! 堂食外卖皆欢迎

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



限堂吃  
**\$38** / 只



## 20% OFF 优惠券

只限堂吃

需要消费满 \$20

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

截止日期 5/31/2026

### 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)