



高温时节，来一份夏日点心能让人心旷神怡。正是水蜜桃上市的时候，都市小资们会挑几个水蜜桃做一罐自制桃酱，泡上一杯蜜桃乌龙茶，品味果香和茶香混搭的奇妙口感；大师们还是喜欢老底子的宁波点心，不管是冷藏口感更好的象山米馒头，还是早稻收割后品尝正当时的灰汁团，这些泛着儿时记忆的点心最能俘获人心……

记者 孙美星 实习生 徐宁

自制清凉夏日甜点 走起



(图由缸鸭狗提供)

象山米馒头 酒酿造就酸甜口感

棉花般洁白，海绵般柔韧，糯糯的口感中带着酸甜，凉着吃味道更好，这就是宁波人家喻户晓的米馒头，一道适合夏日品尝的草根甜点。

“米馒头自然、朴素、健康，保留了最纯粹的营养。冷热均可食用，低脂低糖，多食亦不伤肠胃，美味而健康。”老字号缸鸭狗研发总监、中国烹饪大师林军介绍，米馒头的加工原理就是利用大米自身发酵过程中产生的酵母菌，完成面粉馒头需要添加发酵剂的过程，不加入任何糖精、小苏打、防腐剂等添加剂，是真正的纯天然食品。

宁波地区最富盛名的要数象山米馒头，其历史可以追溯到南宋。相传是宋孝宗的恩师史浩为母亲供奉观音菩萨的特制供品，因为史老太太喜欢吃供过菩萨的点心，由于年事渐高，嚼不动硬的东西，厨师开动脑筋，将酵母拌在米粉里使其发酵后再蒸制，便成了馒头状，故称“米馒头”。

史浩曾将象山米馒头带入临安给宋孝宗品尝，宋孝宗连说好吃。此后，米馒头成了民间传统的吉利点心。

“米馒头好吃，要做好却不容易，首先对米的要求特别高，要选用上好的当年产粳米，陈米做出来的米馒头则不地道。”林军介绍，现在缸鸭狗做米馒头，还是沿用七百多年前的传统技艺，手工制作。米馒头用糯米和粳米搭配制作而成，其中最关键的是酒酿或是用酒酿发酵好的老面。

第一次做米馒头要用糯米、粳米和酒酿一起用水磨，磨好的粉浆发酵后成了米面团，每次做米馒头的时候留下一部分发酵好的面团，第二次再做就不用酒酿了，这样每次做完留下一团老面，可以保持每一次的米馒头都有一贯的好味道。

米馒头做法：

原料：粳米、糯米、酒曲、

制作工艺：

1. 先做酒酿。粳米煮熟冷却后，放入酒曲，保持温度在30摄氏度进行发酵，24小时后酒酿即可完成；

2. 将粳米、糯米淘洗浸泡一晚后，沥干水分，和酒酿一起磨碎成糊状。如果有之前做米馒头剩下的老面则不用加酒酿；

3. 磨好的粉浆加入绵白糖搅匀，揉成面团，放入盆中进行醒发；

4. 醒发后的面团成型，压实，第一次上锅蒸要十八分钟左右，放凉了吃味道更好；如果是二次加热，五六分钟就可以了。



茶色的圆形小点，其貌不扬却散发着乡野独有的清芬香味，掂在手里感觉有点颤悠悠，吃起来口感有点弹、有点Q，偏碱性特别养胃，这就是灰汁团，宁波人最熟悉

灰汁团

草木灰造就独有的乡野味道

不过的夏日解暑小吃。

“虽然现在灰汁团一年四季都能吃到，但在过去，灰汁团主要是在早稻收割以后才做的点心，因为要冷着吃才不粘牙，夏天品尝最适合不过。”林军介绍，传统的灰汁团用稻草洗净晾干后烧成的草木灰水制作，草木灰水偏碱性，造就了其独特的口感。不过现在这样的灰汁团很少见到，因为草木灰难弄到，一般厨师都用碱水来替代，口味也差不多。

“灰汁团是宁波特色小点心，宁波各地都有，不过每个地方有所区别。像鄞州西乡一带的灰汁团外形偏扁一些，而且水分比较多，当地人感觉拿到手上会抖的灰汁团口味最好。而宁波市区常见的灰汁团都是小小的圆形，水分偏少，吃起来感觉更干一些。”

林军介绍，灰汁团的茶色主要来自碱水和早米浆的作用，做灰汁团多用红糖或黄糖，也有些饭店喜欢用冰糖。做好的灰汁团冷藏后口感最佳，不过冷藏时间不宜超过5~6小时，否则咬不动，影响口感。

灰汁团做法：

1. 稻草洗净晾干燃成灰，放入水中浸泡，用米淘箩过滤出灰汁水；

2. 没用灰汁水的话，也可以用碱水替代。水里放入食用碱少许，加入红糖或黄糖煮沸；

3. 倒入用当年的早米磨成的米粉粉浆，用铲拌成糊状，出锅；

4. 粉团揉成小团子入笼蒸，时间在半小时到45分钟，冷却后即可食用。



自制水蜜桃酱

配乌龙茶、配酸奶、配面包都是美味

“好食物讲究与时节的匹配，蜜桃时节，就该开发这种甜腻又温柔的食材，比如熬一锅粉红色的桃酱……”昨天，网友“花椰菜”在朋友圈里晒出的一组自制桃酱图片，引来不少点赞。

用2~4个新鲜的水蜜桃，去皮去核，做一锅粉红色的桃酱，成了小资们的最爱。自制桃酱没有统一标准，每个人都是掌握核心密码的美食家，桃酱吃的不仅是味道，更是为了体验自己动手的乐趣。

自制桃酱是百搭和混搭高手，桃酱配酸奶、涂抹面包、配乌龙茶都是绝配，果香和茶香、麦香、奶香浑然天成。

需要提醒的是，自制桃酱保质期只有短短几天，要尽快食用。

自制桃酱做法：

1. 选水蜜桃3~4个，不要太熟，偏生一点的桃子做出的桃酱颜色好。桃子去皮，去核，用搅拌机打成桃泥；

2. 桃泥入锅加少许搅碎的冰糖一起煮，边煮边搅拌，这样不容易粘锅。煮之前淋上一些新鲜柠檬汁，可以防止桃酱氧化变色；

3. 桃酱熬制20分钟左右，水分收干即可起锅，晾凉之后放入密封小罐子里，在冰箱冷藏。

绿豆百合汤

寻常甜点回味儿时记忆

把百合或莲子单独煮熟再加入绿豆汤，这样看起来更清爽。

绿豆百合汤做法：

1. 绿豆洗净后浸泡一阵子，新鲜百合掰开，洗净。

2. 绿豆先入锅煮，大火煮开后入冰糖，转小火煮约15分钟。

3. 入百合，转大火煮开后转小火煮约10分钟

关火。焖约20分钟，即可出锅。

记忆里，很多人的夏天都是捧着绿豆汤度过的，甜丝丝，凉冰冰的，带着一点粉粉的口感和绿豆的清香。

绿豆和百合、莲子都是绝配，绿豆汤虽常见，做好却不容易。“绿豆偏寒，适合夏日饮用，很多人喜欢喝冰镇绿豆汤，但如果是体质偏寒的人最好不要喝冰镇的。”林军介绍，绿豆汤不宜煮得太久，煮到绿豆开花了即可，这样可最大程度保留绿豆的营养。做绿豆百合汤或绿豆莲子汤要注意，食材不要一起放，绿豆耐煮要先放，百合或莲子可以晚点下锅，讲究的人家还

