



走街串巷

寻美味之三百零九

甜点饮品

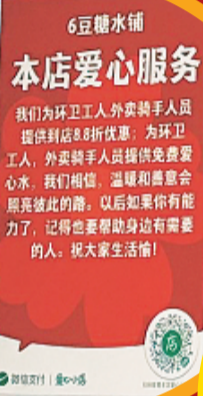
6豆糖水铺：

坚持品质与健康 熬出一碗温润甜香

↓店铺门面。



→秦丽华在制作甜品。



↑小店提供的爱心服务。

→每日现做的双皮奶。



在七星区会仙路旁，有家满是烟火气的糖水铺子——6豆糖水铺。每天清晨，老板秦丽华会和搭档穿梭于市场采购新鲜食材，然后回到店里支起三四口锅，开始一天的忙碌：磨豆花、熬麻薯、煮杂粮……

九年时光流转，这家以“品质”为底色的小店，凭借纯手工的古法工艺和清润不腻的口感，俘获了周边街坊、众多老顾客乃至慕名而来食客的味蕾，成为许多人心中治愈疲惫的“甜蜜港湾”。

★推荐理由 木薯糖水与姜撞奶 很适合冬天

想吃甜品就会想到6豆，冬天最喜欢她家的木薯糖水和姜撞奶。木薯熬得软软糯糯的，一份下去很满足；姜撞奶也很有特色，用姜汁和牛奶当场冲制，吃完全身都暖和起来。

——家住普陀路的市民黎女士

★记者探店 古法为基健康为核 守住糖水本真味

日前，记者来到位于会仙路的6豆糖水铺。店面不大，布置得温馨亲切。

“老板，最推荐哪款糖水？”

“芋圆红糖水麻薯，这是我们自己研制的。”老板笑着回答。

不一会儿，一碗热气腾腾的芋圆红糖水麻薯便端了上来：雪白的麻薯铺在碗底，软糯的芋圆与绵密的红豆错落有致，再淋上琥珀色的红糖水，撒少许金黄桂花，颜值与风味俱佳。

舀一勺送入嘴里，麻薯透着五谷杂粮与牛奶的香气，软糯而不粘牙；手工芋圆Q弹有嚼劲，红豆煮得沙软入味，桂花的清香与红糖水的温润交织，整体甜度清淡柔和，吃完毫无负担。这正是6豆糖水铺的特色，也是店主秦丽华一直坚持的理念。

“我们家的糖水主打健康和轻糖，许多顾客反馈，比起市面上不少糖水店，我们甜度会低一些。”秦丽华一边忙着为客人打包，一边解释道，“如果客人觉得不够甜，我们可以调整，但大多数老顾客就爱这份清淡。”

她介绍，小店从不使用预制半成品，

所有食材都是精挑细选的五谷杂粮与新鲜水果，且不添加任何香精或防腐剂。就连豆花和芝麻糊都是用石磨手工研磨。“自己煮、自己磨，虽然麻烦，但是口感和健康程度完全不同。”秦丽华指着灶台旁的食材袋说，“比如红豆，不同品种煮出来口感差别很大；西米也要选固定品牌；水果更是每天清早去市场挑最新鲜的。选材这件事，一点都不能马虎。”

除了选材严谨，6豆糖水铺的产品研发也围绕“健康”展开。店里近百款品类中，超过一半是秦丽华和搭档自主研发的产品，从早期的手工豆花，到如今的芋圆红糖水麻薯，再到正在构思的低卡香芋燕麦西米露，每一款都蕴藏着巧思。“现在大家注重养生，不少顾客有控糖、减脂的需求，所以我们打算推出更多低卡、无糖的品类，用鲜奶打底，既保留风味，也减少热量负担。”秦丽华说。店里的鲜奶类糖水和豆花也都可以做成无糖版本，不少中老年顾客正是冲着这一点而来。

↑芋圆红糖水麻薯。

→店铺地址。
(手机导航软件截图)

★小店故事 从早餐店到糖水铺 因热爱奔赴甜蜜事业

秦丽华的餐饮生意之路，始于一间早餐包子铺。早些年，她凭着对餐饮的热爱开起早餐店，但心底对甜食的偏爱，让她渐渐萌生了做糖水的念头。

2015年前后，她加盟了一家糖水店，开在七星公园栖霞大门旁。为此，她专门学了一年糖水手艺，还跑到广东、上海等地，尝遍当地糖水铺的特色，吸收经验。也正是在这个过程中，她坚定了做“健康糖水”的初心，没过多久，她便放弃加盟，将自己的店取名为“6豆”，寓意以五谷杂粮为本，做兼具营养与风味的糖水。

开店之初，6豆主打手工豆花，凭石磨工艺和清润口感积累了第一批熟客。随着客人需求变化，秦丽华每年都会更新菜单，避免大家“味觉疲劳”。而店里的招牌麻薯，正源于她一次“卧底”学习的经历。“当时奶茶店的麻薯很火，我特地去打了一星期工，觉得他们的麻薯偏稀、香气不够，就想自己做一款更好的。”经过反复调试，她最终用五谷杂粮粉加牛奶慢火熬出了如今软糯香浓的麻薯，

一推出便成了招牌。

九经营，6豆糖水铺不仅赢得了好口碑，还积累了数百名会员，不少顾客也和秦丽华处成了朋友。“常有老客来店里，顺手给我们带点小水，这种双向的关心特别暖心，也让我更想用心做好每一碗糖水。”秦丽华笑着说。

除了专注味道，6豆也有一份温暖的担当。店里曾接过环卫工人的解暑订单，后来索性成为爱心小店，为外卖员、环卫工人提供免费茶水，让他们在酷热天气里能喝上一碗清凉、添一份温暖。“他们都不容易，能帮一点是一点。”秦丽华语气朴实。

如今，随着老客越来越多，不少住在八里街、瓦窑、临桂的食客都盼着6豆开分店。秦丽华也计划等孩子再大些，就着手筹备分店。但无论未来如何发展，她始终秉持“健康、手工、古法”的初心：“我们做的不只是糖水，更是一份让大家吃得放心、吃得舒服的心意。希望越来越多的人知道，糖水也可以既健康又美味——这就是我坚持九年的意义。”

记者刘琪 文/摄