



甜点饮品

千草糖:

一碗手搓冰凉粉 唤醒桂林老味道

走街串巷

寻美味之二十四



←冰凉粉。



↑假酸浆籽。



→店铺门面。



→老板在制作凉粉。

→店铺地址。
(地图软件截图)

夏季，桂林湿热沉闷的空气笼罩街巷，这时候，一口清润冰凉的凉粉就成了老桂林人特别想吃到的味道。

在叠彩区水塔路南巷，有家烟火气十足的老牌甜品店“千草糖”，招牌不算惹眼，门面小巧干净，店内空调徐徐送出凉风，隔绝门外滚滚暑气。这家始于1988年、从九华山下三轮车小摊起家的凉粉老店，坚持30余年手工搓制假酸浆籽的古法，早已成为周边居民的夏日消暑据点。

★推荐理由 一碗爽口冰凉粉 找回童年味道

他家手搓的凉粉不同于一些店软趴趴的，而是Q弹有韧劲，配上桂花红糖水，再滴几滴薄荷汁，闷热感瞬间一扫而空，是记忆里小时候夏天最爱的味道。
——家住福利路的市民王先生

★记者探店 低调小店 藏着三十多年老手艺

循着食客推荐，记者来到千草糖甜品店。店铺位于叠彩区水塔路南巷花千树小区，招牌简约朴素，络绎不绝的食客，便是这家老店最好的活招牌。

门店营业时间为每日11点至23点，记者到访时正值午后，天气炎热。推门进店，整洁的环境搭配适宜的冷气，一身燥热马上消散。店内，老板在操作台专心制作冰凉粉，他告诉记者，这道店里的招牌甜品，全程依靠假酸浆籽纯手工搓制，光是浸泡、揉搓、静置凝固，再冷藏定型，整套工序就要耗费两小时以上。

手工搓制而成的凉粉通体透亮淡黄，经放置后，内部无空洞气泡才算好。手搓凉粉韧劲十足，和市面上干粉冲泡、口感松散绵软的凉粉有着很大区

别。取一勺滑嫩凉粉盛入碗中，淋上秘制熬煮的桂花红糖水，滴入薄荷汁，少许白醋中和甜腻，简单几样配料，便碰撞出层次丰富的风味。

入口先是碎冰带着凉粉滑入喉咙，清凉肆意蔓延；细细咀嚼，凉粉顺滑中带着恰到好处的弹韧，桂花与红糖融合出温润清甜，甜度拿捏得恰到好处，完全不会齁喉，薄荷独有的清凉后劲久久留在舌尖，少许白醋点缀后酸甜开胃，一碗下肚，满身暑气尽数消解。

记者观察菜单看到，除传承30余年的经典原味冰凉粉，店家还顺应年轻食客喜好，推出奶茶凉粉、芒果凉粉等创新款式，单品价格5至10元不等，丰俭由人，无论偏爱传统风味还是新式甜品，都能找到心仪口味。

★小店故事 始于1988年 母子两代的古法坚守

店主沈春宁是桂林人，说起店名“千草糖”，其中藏着他坚守古法的执着。“制作凉粉的原料假酸浆本身是草本植物，搭配薄荷、桂花等多种天然草本调味，不用工业香精、预制糖浆，依靠天然草木风味调和甜汤，寓意以草木本味，熬一碗天然清甜。”沈春宁说。

这份古法冰凉粉手艺，最早追溯至1988年，由沈春宁的母亲开创，也是当年九华山片区第一批专营手工凉粉的摊贩。20世纪八九十年代，沈春宁的母亲推着一辆三轮车在九华山脚下摆摊，当时街头凉粉摊贩多达一二十家，他家凭借独一份纯手工工艺脱颖而出。

沈春宁从七八岁起，就跟着母亲守摊，帮着搓凉粉、打包糖水，整个童年都浸在草木凉粉的清润香气里。2018年，随着年龄增长，母亲独自经营小摊渐感吃力，一家人便盘下如今这间临街铺面，把流动小摊做成固定门店。

“纯手工制作，是我们最大最独特的特色，也是经营路上最大的考验。”沈春宁告诉记者，市面上一些甜品店选用速溶凉粉粉，几分钟就能成型，省时省力，但他们始终不愿意简化古法工序，两小时慢工出细活，耗原料、耗人力、耗时间，也正因制

作流程繁琐、难以批量复制，因此沈春宁暂时没有开设分店的打算。

30余年间，听过无数食客的夸赞与建议，沈春宁和母亲始终守住初心，每一碗凉粉都亲自把控品质。传统凉粉本身味道清淡，为了丰富口感，他常年钻研糖水配比与新鲜果料搭配，不断更新甜品品类，区别于市面上款式单一的凉粉小店。

沈春宁表示，作为原料的假酸浆籽具有清热解暑的功效，搭配薄荷、桂花，这碗凉粉不只是解馋的街边甜品，更是适合桂林湿热气候的天然消暑好物。

谈及手艺传承，沈春宁心中有着清晰的规划。“现在蛮多年轻人专门来打卡，让我看到老味道延续的希望。我也计划持续研发更多贴合年轻人喜好的新式凉粉口味，同时完整整理、记录母亲传下来的全套搓制流程，把浸泡、搓浆、凝固、调糖每一道工序完整留存。”

他还表示，未来希望能把这份陪伴桂林人30余年的草本凉粉手艺稳稳传下去，扎根叠彩社区这间小小门店，坚守天然原料、恪守传统手作，让藏在一碗冰凉粉里的老桂林清凉滋味，跨越年岁，被一代又一代年轻人熟知、喜爱。

记者刘琪 文/摄