

从黄油年糕、奶皮子糖葫芦到固体杨枝甘露 2025美食“顶流”，你尝过几种？

□记者 高阳

“ 排队两小时只为买一块黄油年糕的年轻人，可能也在深夜刷着“邪修美食”教程，试图用微波炉复刻出同款甜品。

从春季的黄油年糕到奶皮子糖葫芦、固体杨枝甘露，这些美食界顶流，贯穿了我们的2025年。

这些网红美食，你吃过几种？

”



固体杨枝甘露



玉米蛋挞



奶皮子糖葫芦

黄油年糕：

春日糯叽叽的“热量炸弹”

2025年春天，黄油年糕凭“外酥里糯”霸占社交平台热搜，街头甜品店、家庭厨房随处可见它的身影，小红书相关笔记超10万篇，不少人直呼“一口沦陷”。它的爆火，既踩中了大众对糯叽叽口感的偏爱，又靠黄油带来的浓郁奶香刷新了传统年糕的味觉体验，简单易做，还适配空气炸锅、平底锅等多种厨具，成了春日居家烘焙首选。

家庭版做法：准备水磨年糕切片，表面刷一层融化的黄油，空气炸锅180℃烤8分钟，出锅撒白糖或肉桂粉即可；追求焦脆口感可多烤2分钟，喜欢甜口还能淋蜂蜜。

健康提示：一块黄油年糕相当于大半碗饭的热量，是十足的“热量小炸弹”。而且由于含有大量糯米粉，在胃里滞留时间较长，消化功能较弱的人群不宜多食。部分医生还提醒，黄油年糕黏性较大，存在食用后粘滞在食道而阻塞呼吸道的风险，老年肿瘤患者以及食管癌康复期患者应尽量少吃或不吃。

固体杨枝甘露：

夏日冰爽新形态

芒果对半切开，铺上酸奶，再放上剥好的柚子粒，也可以加上芋圆、西米、爆爆珠、坚果等作为点缀，你就得到了一份“固体杨枝甘露”。这种能捧在手上吃的“糖水”在2025年迅速走红，并衍生了雪媚娘版、黄桃版等升级吃法。小红书相关种草笔记超8万篇，妥妥的甜品界顶流。它的出圈，既保留了杨枝甘露的经典风味，又解决了液态版本易洒、不便携的问题，做成方块、圆球造型，颜值高还方便食用，一口一个，满足了年轻人对甜品“高颜值、高便携”的需求。

家庭版做法：先煮西米至透明无白芯，芒果肉部分切丁、部分打成泥，加入椰奶、牛奶搅匀；吉利丁粉用温水化开，倒入芒果椰奶液中，混合西柚果肉，倒入模具冷藏4小时成型即可，喜欢冰爽口感，可冷冻1小时。

健康提示：杨枝甘露本身含糖量不低，加入吉利丁后热量有所提升，西柚性寒，肠胃虚寒者不宜多吃，建议制作时减少蜂蜜、糖的用量，用零卡糖替代更佳。如今虽过了

旺季，但固体杨枝甘露已成为甜品店常驻品类，衍生出榴莲、草莓等口味，依旧深受甜品爱好者喜爱。

玉米蛋挞：

咸甜碰撞，横扫餐桌

2025年甜品界的一个有趣现象是，玉米、红薯等平民食材经过“精装”后，身价倍增。以玉米蛋挞为例，一根普通的玉米市场价格在两元左右，但做成“玉米蛋挞”后，售价在20~50元一个。

它的出圈核心是“咸甜适配”，打破了蛋挞单一甜口的局限，玉米的清甜中和了蛋挞液的醇厚，奶酪酱增添浓郁口感，三重风味交织。

网红做法：蛋挞皮提前解冻，蛋挞液中加入碾碎的甜玉米粒和少量玉米奶酪酱，搅拌均匀倒入蛋挞皮至8分满，烤箱200℃烤15分钟，出炉后可撒少许芝士碎点缀。

健康提示：玉米能补充膳食纤维和维生素，但蛋挞皮本身油脂含量高，蛋挞液含糖不低，属于高热量食物，建议搭配无糖茶饮食用，控制单次食用量，避免热量超标。

中式养生面包：

“新中式”风刮进烘焙界

“新中式”风在2025年吹到了美食界。扬州市中医院推出的“七宝茯苓美髯包”一经上市就成了热销品，高峰期日销上千个。这款产品将补肾乌发的经典古方“七宝美髯丸”融入面包制作中。

它的走红，契合了当代人对“健康饮食”的需求，将陈皮、枸杞、红枣、百合等药食同源食材融入面包，既保留了面包的松软口感，又自带养生属性，兼顾美味与健康，成了养生党、上班族的首选。

热门款式：甘麦大枣包融入古方甘麦大枣汤，安神助眠；五黑固本培元包包含黑芝麻、黑豆、黑米，滋养肝肾；桑葚红枣枸杞包则主打补气养血。制作时可以减少50%面粉糖分、20%~30%馅料糖分，用全麦粉替代部分高筋粉，降低热量的同时提升膳食纤维含量。

健康提示：这类面包主打健康低脂，适配大多数人群，尤其适合体质虚弱、追求轻养生的人，但需注意，药膳面包不能替代药物，特殊人群食用前建议咨询医生。

奶皮子糖葫芦：

高攀不起的Pro版，出圈即顶流

2025年秋冬，奶皮子糖葫芦横空出世，原本几块钱一串的糖葫芦，在商家将山楂换成无花果、晴王葡萄、杨桃等冷门水果，再裹上一层奶皮子之后，就变成了单价动辄过百、想吃上还得排大队的pro版糖葫芦。

在抖音平台，奶皮子糖葫芦相关话题播放量超过6亿次。然而，奶皮子糖葫芦甚至只能算基础款。当“无花果希腊酸奶柚子碎脆啾啾糖葫芦”这种新款出现，意味着它已被赋魅，成为“精致甜点”。

家庭版做法：将奶皮子切成长条裹上山楂串（或其他水果），熬制冰糖糖浆至拉丝状态，均匀裹在串上，冷却后即可食用。还可加入坚果碎、芝麻，提升口感。

健康提示：奶皮子含优质蛋白，但脂肪含量不低，糖葫芦含糖量高，两者结合属于“高糖高脂”组合，健身人群、糖尿病患者需少吃，一次吃一串即可解馋。

“邪修美食”：

效率至上的厨房革命

2025年，“邪修美食”在社媒平台热度猛涨。这类看似“离经叛道”的料理，以创意混搭、高效省时、懒人友好为核心，打破了传统烹饪规则。

数据显示，2025年前十个月，“邪修美食”话题在抖音、小红书等社媒渠道的播放量高达14亿次。这类美食的追捧者主要是18至29岁的都市独居青年与学生党，他们既渴望尝鲜解压，又不愿在厨房耗费过多精力。

“邪修美食”分化出效率派、混搭派、创新派等多个分支。

效率派：以厨具为核心，微波炉、空气炸锅、微蒸烤一体机成为“三大神器”。年轻人用这些设备实现“傻瓜式烹饪”，空气炸锅烤麻辣烫、微波炉做蛋糕，将复杂工序压缩至十分钟以内。

混搭派：主打食材跨界，灯影牛肉丝炒饭、虾皮毛肚冒菜等创意组合，打破正餐与零食、甜与咸的边界。

创新派：将健康诉求与懒人经济巧妙结合，出现“减脂与省时并行的邪修食谱”“跨文化糊弄学留子餐”等实践。

照片均为资料图片