

晨报记者 严峻嵘

菜馒头到底有啥好吃?上海人为何欢喜吃菜馒头?啥人能做出好吃个菜馒头?

新闻晨报·周到《上海会客厅》就此话题展开了一番寻访,并邀请了多位文化界人士和市民代表进行讨论。



绿杨邨第三代点心传承人卓文光接受记者采访



上海人为啥爱吃菜馒头

老上海们这样答

上海人吃的菜馒头源自扬州

最近,国家级烹饪大师李兴福的《百味川扬菜》一书举行首发式,这本书凝结了李兴福大师执业以来六十余年的经验与匠心,由上海文化出版社出版,沪上美食家西坡和知名上海作家沈嘉禄分别作序。

记者发现,在书中,除介绍了一百二十余款何派川扬菜的烹饪方法外,还首次对外披露了香菇素菜包的制作方法和其历史渊源。

香菇素菜包是百年老字号扬州富春茶社的淮扬名点,与三丁包、水晶包一起,成为该茶社的“三大包子”。香菇素菜包传入上海后,即被认同,以其外观色泽洁白、口感松软、馅心碧绿油润、咸鲜微甘等特色,深受上海食客喜爱。

据出版社介绍,这段香菇素菜包的制作操作步骤是李兴福大师邀请其他同仁写的。上海人一般把香菇素菜包称作是菜馒头,如此说来,上海人老欢喜吃的菜馒头最早应该是由扬州的点心师傅引进的。

金牌素菜包原来这样制作

为了求证这一观点,记者来到了位于江宁路的绿杨邨酒家。这里有市民常年排队购买的金牌香菇素菜包,且有些人一买就是几十只。据记者观察,其实绿杨邨还有肉馒头、三丁馒头、花卷等多个品种供应,不过大多数市民朋友仍然钟情于购买菜馒头回家,可见,菜馒头仍然是不



老字号菜馒头店的顾客永远都是络绎不绝

本版图片/受访方供图

少上海人的王牌选择。市民刘阿姨告诉记者,她当天买了40只菜馒头,全部准备用来送朋友。

菜馒头好吃的核心秘密在于馅料,绿杨邨的菜馒头可以做到带回家回炉蒸也不发黄。作为非常痴迷于馒头的美食人士,记者一直想了解绿杨邨制作菜馒头馅料的秘诀。正巧在店内遇到了绿杨邨酒家第三代点心传承人、中国著名烹饪大师卓文光。

她告诉记者:“买当季的青菜,洗净、去头,就是青菜前面的根一定要去掉;再是洗干净以后在开水里面烫,要把它烫到正好熟,但不能熟透,也不能不熟;再用冷水过滤,过滤三遍以后再切,一定要冷透以后

再切碎。切碎以后再往里面放香菇、木耳、笋丁、口蘑,在油里煸透了再放在菜馅里面。然后放油、糖一起(搅拌),就是正常的(调料)。我们其实不加任何的别的添加剂,正常的调料就是油、糖、盐,就这三个调料。”

当记者问到绿杨邨菜馒头的制作工艺当中有没有什么秘方时,卓文光笑着回答道:“秘方肯定有的,我相信每家人家都有它独特的制作过程,在(制作)过程当中,我们肯定是精益求精的。”

谈到菜馒头受欢迎程度,卓文光告诉记者:现在每天卖出去八千多个菜包,四千多个肉包。我们都是当天做的菜包,都是手工现做现卖

的,不会出现放了很久的包子拿出来卖,都是保持最新鲜的状态送到客人的手里。

在记者看来,“网红菜馒头”的背后其实蕴含着老字号传承了一代又一代的工匠精神。卓文光熟悉绿杨邨历史和“维扬细点”与众不同的加工工艺,她以女性的细腻,在点心文化演绎上有着炉火纯青的技艺和独创精神,先后创下了中国多项点心大奖和国家级(餐饮)创新发明项目。在2000年,金牌香菇素菜包荣获中国名点推展品种。作为市人大代表,卓文光平时的工作非常忙,但她在平时的人大代表活动当中,会将绿杨邨的菜馒头带给静安区的白领青年品尝,在分享老字号

美味的同时,传递美食文化。

文化人和市民代表有话讲

知名上海作家沈嘉禄表示:“上海人喜欢吃菜馒头,我认为原因很简单,主要还是因为好吃。大家现在吃腻了肉馒头,换换口味吧,而且喜欢菜馒头胜过菜肉馒头。我个人认为,申宴、绿杨邨、松月楼三家菜馒头最好吃。”

据资深媒体人、新民周刊主笔姜浩峰叙述:美食作家唐鲁孙曾回忆老上海,爱文义路(今为南京西路)美琪大戏院转角,有一卖肉包摊。唐鲁孙说——“既非小笼,又非汤包。比天津狗不理的包子大一号,面发得白而且松,绝不粘牙,纯粹肉馅,散而不滞,卤汁浓厚。”没想到多年以后,此地附近的绿杨邨酒家竟然以卖菜馒头而著称,而大肉包和菜馒头,都是上海人吃点心的一乐。

上海文化出版社资深编辑黄慧鸣认为:绿叶菜本来就是江南特色,青菜不是叫“上海青”嘛,还有可能是调味咸中带甜,符合上海人的口味吧。上海人家本身家里不会做馒头的。要吃嘛,只能去店里买。

美食人士“玫瑰公主”告诉记者:上海人欢喜吃老字号的菜馒头,我最早买绿杨邨包子还是店在南京西路石门路时,记得1.20元一只。菜有质感,碧绿生青,带有麻油的香味呢。馅子里面有黑木耳、豆干,菜不湿哒哒,不糊哒哒,却也不是很生扎的,反正,我吃菜包子肯定是在外婆吃素的时候。

蓝禾医疗发布首款超透气医用外科口罩——让每位白衣天使实现呼吸自由

2021年10月15日,浙江蓝禾医疗“聚禾未来,罩诣于心”秋季新品发布会于深圳国际会展中心成功举办。蓝禾医疗董事长曹军先生亲临现场,特邀中国科学院宁波材料技术与工程研究所陈鹏博士一同发布与蓝禾医疗联合研发成果——首款超透气医用外科口罩的重磅上市。这款最新研发的超透气医用外科口罩诞生正当其时,一解“医愁”,从根源解决口罩闷热以及长时间佩戴导致的呼吸急促、心跳加快等问题,让每一位天使都能真正实现呼吸自由。

中国科学院宁波材料技术与工程研究所纤维材料技术团队负责人陈鹏博士首先对超透气医用外科口罩新型材料进行分享。紧接着重要的产品发布环节,曹军董事长深有感慨地表示,核心技术买不来,自立自强靠自己,产研

合作是方向。早在疫情爆发前,这款超透气医用外科口罩就摆上蓝禾医疗与中国科学院宁波材料技术与工程研究所合作的日程,经过两年技术攻克,率先在行业内研发出超级水驻极工艺熔喷布,突破了普通医用外科口罩病菌高效过滤和超透气两大难题。

作为儿童口罩国家标准关键技术参数的制订者之一,蓝禾医疗董事长曹军先生会上也提出了针对医生、孕妇、老人及儿童等敏感群体超透气口罩标准的建议方向,并计划联合中国科学院及相关企事业单位起草和制定该标准。

(李晨)



工银睿智进取 FOF11月1日全面发行

日前获准发行的首批股票型 FOF-LOF,为投资者提升投资体验提供了全新的解决方案。其中,将由 FOF 名将、工银瑞信基金 FOF 投资部总经理蒋华安担纲的首批股票型 FOF-LOF 产品——工银睿智进取一年封闭运作股票(FOF-LOF)于 11 月 1 日正式发行。作为首批股票型 FOF-LOF,工银睿智进取 FOF 充分发挥 ETF+FOF+LOF 的三重赋能优势。股票型 ETF 具备高效、透明、费率低、流动性佳等多重优势,通过跟踪某一特定的市场指数,用一揽子股票去分散单一持股的风险,是投资者低成本一键布局相关市场及行业赛道的投资利器。以 ETF 为底层资产的股票型 ETF-FOF,具有品种丰富、透明度高、费率低廉、交易便利等优势,通过筛选 ETF 形成基金组合,二次平滑波动,风险收益比有望更佳。此外,从历史数据来看,ETF 标的丰富且长期表现并不弱于对应类别的主动权益基金。工银睿

智进取 FOF 在底层资产配置方面,可全面布局全市场及各类赛道的股票型 ETF,有望通过合理配置各类型的股票型 ETF 获得资产配置收益。坚持以 FOF 为初心,充分发挥 ETF 属性,并以 LOF 作为助力,工银睿智进取 FOF“三剑合璧”力争为投资者提供更优的收益回报和持基体验。

工银睿智进取 FOF 的拟任基金经理蒋华安拥有 13 年资产配置和管理人选择实践经验,曾任社保基金理事会资产配置处副处长,也是国内稀缺的兼具社保和公募管理经验的基金经理,目前在管多只 FOF 产品,具备丰富的投资经验。银河证券数据统计,截至 2021 年 10 月 22 日,蒋华安管理的工银养老 2035、2040、2045 的任职回报分别为 57.26%、36.55%、29.98%。其中工银养老 2035 过去一年以 14.82% 的净值增长率位列同类前三,为投资者提供稳健的收益回报。(李晨)