

慢工出细活： 以手工馄饨对抗“预制”人生

正所谓“慢工出细活”，对于懂得生活、讲究情调的上海人来说，手工馄饨从采购、拌馅、包制、下锅到食用的全过程，即是一种生活哲学。在效率至上的时代，坚持“慢”，就是对生活品质的坚守，是对人情味的追寻。让我们听听美食达人以及文化界人士分享他们制作馄饨的经验以及自己与馄饨的情缘。



菜肉馄饨手工现包才好吃

著名建筑设计师俞挺是一位美食爱好者，他策划的上海美食测评活动，不定期邀请各界朋友参与，测评美食中就包括了大馄饨和小馄饨。喜食馄饨的俞挺告诉记者，上海人的大馄饨一般指的是菜肉馄饨。七分青菜三分鲜肉（7:3比例），荠菜只有春天当季有，荠菜香但水分不足，一般会加入一分青菜。上海的大馄饨有两种包法，元宝形和三角形，现在三角形少见。皮子有用精白面皮，但上世纪80年代以掺入富强粉的黑皮为主。

在俞挺看来，上海大馄饨，汤是清汤，灵魂是一小勺猪油，和小馄饨不一样，不加葱花更不用摆碟香菜了，胡椒粉则是看食客自己喜好。如今多了许多创新馄饨的馅料，但就是以猪肉打底加入萝卜干、皮蛋、咸蛋黄之类。不过创新馄饨用的是白馄饨皮，往往因为馅料是荤肉需要久煮而皮子煮糊。大馄饨的皮子一旦煮了半糊就失去咬断馄饨的脆感和快感了。这时候，耐煮黑皮的优点就出来了。其实家里做馄饨在青菜里也会加一些木耳、胡萝卜、香菇之类增加嚼劲和水分。一份合格的菜肉馄饨是要有些许汁水的。现在创新的馄饨馅出现了海鲜类的。鱼肉馅的饱满度不够，撑不住大馄饨的体积。而且鱼肉容易熟，结果皮子熟了，鱼肉过熟而失去鲜味。所以海鲜类的还是做小馄饨为上策，入锅两分钟即可。

那么，手工包的馄饨和速冻馄饨差别在哪里呢？俞挺认为，所有菜肉馄饨都是手工现场包制好过冷冻的。因为蔬菜会出水，然后速冻，出的水形成冰渣；煮的时候，这冰渣融化带走鲜味和破坏皮子形成的饱满体积感。更重要的是，蔬菜之鲜美在于新鲜。

“我的女儿特别喜欢外婆现场包的菜肉馄饨，但晚上我们把馄饨从冰箱拿出来再煮，她就不爱吃，名曰‘有垃圾味’。这就是速冻的食品不能堪称美味而只能果腹的原因之一。大馄饨的美味恰恰就是用皮子包裹住一个短暂的新鲜并最终呈现出来。”俞挺如是解释道。

市民倪先生喜欢美食，平时也会在家制作各种点心，他经常会参加俞挺发起的美食测评活动，今年春节年夜饭现场现包的酒香草头馄饨，还获得“最佳点心奖”。说到包馄饨，倪先生告诉记者：“我小时候就会包馄饨了，我们这种父母双职工的孩子，从小就要做家务了。家里包馄饨不像店里有各种所谓的配比，我们家里包馄饨都是比较随意的，而且各家各味，肉菜1:1，肉多点或菜多点，关系不大。当然，馄饨肯定是现包现吃最好，新鲜才美味嘛。”



俞挺认为：菜肉馄饨手工现场包制好过冷冻馄饨

上海人从小就会包馄饨

美食达人“玫瑰公主”似乎与馄饨有着不解情缘，而她包馄饨的技能是从刚进小学时就掌握了。“记得是读小学的时候吧，我家几乎是每个礼拜天都要吃面食，包馄饨、包饺子、做馒头、做葱油饼等等，我大约六七岁就会独立包馄饨了。”

很多朋友经常会在“玫瑰公主”的社交媒体当中看到馄饨，不过这位家庭主妇告诉记者：“现在包馄饨是不定期



图一



图二

的，比以前的频率低了很多，毕竟现在吃的东西丰富很多。对南方人来讲，包馄饨不用擀皮子那么麻烦，有的时候就是图一个热闹。和家人一道包馄饨，家庭氛围浓，就像电影当中所反映的；和朋友聚会时，每个人动手做事，有说有笑，都有付出，兼具了亲情和社交属性。”

谈到自己最熟悉的菜肉馄饨馅子的调配比例，“玫瑰公主”表示：配比倒不完全固定，但荠菜、青菜、肉糜这三元素必须要有。冬天青菜出水少口感好，会稍微多放些，如果只放荠菜，口感会偏干，所以上海人是一定会放青菜的。其他食材的话，包括香菇、榨菜、虾皮、猪油渣这些就各取所需了。我家偶尔会在三元素基础上加点榨菜末，我喜欢简单清爽的口感，馅料最后会浇淋上一勺子热油拌匀。

谈到自己包的和在外面堂吃馄饨或购买冷冻馄饨最大的区别，“玫瑰公主”认为：“自己包的食材都会买比较好（贵）的，基本是家里人喜欢和接受的口味，而且现包现吃。冰冻过的，即使家里的馄饨，冷冻过的口感总是打折扣的。一般家里馄饨会包得圆鼓鼓的，外面很多馄饨馅料很少。”

对馄饨的感情都“写”在了画里

对于上海市文联副主席、上海民间文艺家协会主席、海派艺术家李守白来说，他把自己对馄饨的感情都“写”在了画里。2018年，李守白就画过一幅菜肉大馄饨的速写。应本报之邀，他最近在家创作了“包馄饨三部曲”，把上海人与馄饨的感情通过绘画作品跃然于纸上。

“包馄饨三部曲”分别是：图一、上海人的星期日早上，藏在荠菜里的清香里，竹篮里鲜荠菜，在案头切碎成末，放在鲜肉中搅拌。鲜灵劲儿直钻进鼻腔；图二、全家动手一道包馄饨，薄皮裹满馅料，一个个圆鼓鼓的馄饨排队；图三、馄饨排队下锅，浮起盛碗，咬开一口，肉嫩菜鲜汤汁迸发，配上一些葱花、蛋皮、榨菜、紫菜。烫贴了胃，也暖了心，这烟火气里的讲究，是上海人刻在骨子里的家常滋味。

在李守白记忆里，小时候家里每月会有一次阖家包馄饨的“节目”，因为上海人真的喜欢吃馄饨。“过去家家都是自己买菜做芯自己包，没有半成品（预制菜），馄饨皮家门口粮店就有卖，很方便的。小时候买米要用粮卡登记的，每次买都要带个米袋子装米，自己背回去的，买馄饨皮不用登记，随便买。”

李守白的夫人沈瑶也对小时候包馄饨记忆犹新：“小时候懂事起就开始做家务，故被邻居戏称为红灯记里的‘李铁梅’，即‘里里外外一把手’。上菜场买菜包馄饨都是自己在参与，感觉自己包的馄饨比妈妈好吃。”

沈瑶告诉记者：“那时候常常盼着星期天（当时一周里唯一的休息日）尽快到来，全家齐动员包馄饨，这是印象最深刻的一件事情。尽管忙乎实则开心，从馄饨芯的准备到包馄饨的过程，再到下馄饨开吃的快乐，阖家其乐融融，特别是吃完了馄饨首先一碗碗送到邻居家分享我家馄饨的味道，再自己家人吃，吃的时候还要比谁吃的多，记得小时候我一顿吃了40多个，胃胀了一天，晚饭都吃不了。”

11月14日晚上，李守白与沈瑶去家附近的电影院看了电影《菜肉馄饨》。沈瑶是潘虹的影迷，她印象最深的是潘虹饰演的素娟出现在电影当中的那些镜头，而对这对艺术家夫妻来说，最大的观感就是全家要再包一次馄饨。



图三