

藏在街头的“白胖子”，是会呼吸的米香回忆

奉城拾光·烟火

记者 孙钊 赵雪雁 严梓宁 梅静 鲍骅科

在奉城，清晨是一种气息唤醒的，不是钟声，不是人语，而是一缕从街角巷尾浮起的腾腾蒸汽，它裹着糯米微甜的呼吸，轻轻拂过梦的边缘，在天光未亮时，悄然叩开整座城市的味觉记忆。这缕蒸汽的源头，往往藏在一条不起眼的老巷深处，或是街角一个小小的店铺里，那里正蒸腾着奉化人最熟悉的滋味——米馒头。

小小一块米馒头，放在琳琅满目的点心里并不起眼，却是最踏实的陪伴。天刚亮时，它是学生上学路上暖手暖胃的早餐；午后时分，它是打工人们解乏充能的下午茶。不喧哗，不张扬，一口软糯，品味生活的本味与温情。



▲扫码看视频



◆一笼米香，半生执守“本味”

凌晨4时，微凉的晨风抵不过那一缕执着升腾的蒸汽——那是一家名为“特色点心”的小店早早就燃起的烟火信号。店铺藏在老巷之中，每日清晨准时升起一缕白烟，悄然唤醒整条街巷。

顾客多是周边的熟客，骑着电动自行车，提着布袋，熟门熟路过来。“老板，来1斤米馒头！”“今天灰汁团和糯米糕还有吗？天热了，吃点清爽的。”店主吕建大不多言语，只点点头，动作利落地装袋、称重、递出，这是一场日日重复却不厌倦的默契对话。

吕建大今年57岁，是西坞人。西坞多稻田，金黄的稻浪年复一年在田间翻滚，不仅滋养出饱满香糯的稻谷，也孕育着当地人对米食的深厚情感。吕建大作为农民的孩子，还记得小时候，帮着家里一起“双抢”时，因为农忙顾不上回家吃饭，总会出门时候带些米馒头，忙完农活，就从篮中取出凉透的米馒头，在田埂边一口一口嚼着。“那时物资匮乏，白糖稀罕，零食更奢侈。我们就用糖精水的甜，搭配着米馒头，那个甜味一上来，整个人都精神了。”吕建大依然记得那软糯中透出的米香。

2003年，吕建大前往上海一家食品加工厂工作。上海人讲究好“意头”，逢年过节常备白白胖胖的米馒头，寓意“吉祥团圆”。那时，上海往返宁波需整整一天，不便的交通和不便的路费让他很少回家，当厂里的米馒头销量越好，他却越发想家，怀念儿时那一笼笼手工做的米馒头。2013年，他回到奉化。起初在家制作米馒头供应其他店铺，次年，他盘下一个店铺，拥有了自己的小店。十一载春秋，他与妻子共同守着这间店铺，始用传统手工复刻着记忆里的味道。

“我每次都分批做，卖完一筐做一

筐，现在天气热，一定要保证顾客吃的是新鲜的。”吕建大告诉记者，“来我这里的都是老顾客了，每天光卖米馒头就能卖上一二百斤。”吕建大的米馒头，看似朴素无华，却是一场与时间、温度和手感的细腻对话。淘米、泡米、磨浆、发酵、蒸制，每一步都按着老传统来，不赶工，不取巧，这不仅是一门手艺，更是一种对“本味”的执守。不过，他也并非一味守旧，而是不断尝试改良配方，让如今的米馒头在保留清甜米香的同时，尝不出酸味。

说起米馒头的制作，吕建大打开了话匣子。“10斤米浆需要1.5斤白糖，比例是关键，湿度、粘度，全凭手感。”他用手一抓，一拌，动作利落，多年的手感早已刻进肌肉里。

浸泡好的糯米沥干后倒入研磨机，加水打成浓稠米浆，再加入提前发酵好的酵种，搅拌均匀，盖上盖子静置。6个小时后，米浆自然醒发、微微

起泡，闻着带一丝酒香，便是发酵恰好的信号。醒发好的米浆均匀舀入铺好湿布的蒸屉中，盖上盖子，旺火蒸7至8分钟，一笼白白胖胖的米馒头便可出炉。

刚出笼的米馒头软糯、清甜、香暖，看似平淡无奇，却总萦绕心间。为了让不同口味的人都吃得顺口，吕建大还做了2个版本：一款米浆稍稠，口感有嚼劲，最是经典；另一款更松软，入口即化，适合老人和孩子。“做米馒头，最重要的是心要稳。”吕建大说，“发要自然，蒸要足时，差一点，味道就变了。”说话间，他照旧低头忙碌，双手在蒸笼与案板间沉稳往复，像一种无声的坚守。

对于街坊而言，不必招牌醒目，只要吕建大在，味道就在。他做的米馒头保持着食物最本真、最朴实的模样，留住了奉化人心中最踏实的那一口传统。

◆一方小店，静守流年“真味”

在奉化的另一隅，“葛姐米馒头”的招牌在晨光中泛着温润的光。天微亮，店主葛雪芬便系上围裙，揭开蒸笼，白雾如云涌出，瞬间裹住了她的身影。

葛雪芬是萧王庙人。10年前，为独自抚养2个女儿，并偿还房贷，她辞去了稳定的工作开始创业。创业初期客人少，她便挨家推销，凭着一口扎实的味道与真诚待人，口碑慢慢传开。葛雪芬有着一股钻研劲，不断尝试新品，逐渐增加了不少品类：苔条米馒头、椒盐年糕、木莲冻、糯米麻糍……店铺几经搬迁，生意却越做越稳。

“我喜欢钻研，专做咱们奉化的本地小吃。”葛雪芬笑着招呼顾客，“老顾客都说，吃的既有‘小时候的味道’，又有惊喜。”话音未落，她已转身利落忙碌起来。订单铺满整

张桌子，外卖员匆匆进出，取走一袋袋热气腾腾的餐点。

灶火正旺，油锅已热，葛雪芬将米馒头沿锅边滑入热油。米馒头遇油微胀，她持筷轻翻，双眼紧盯火候，待其渐渐染上金黄，外皮酥脆、内里蓬松时迅速捞出，撒入本地海苔快速翻炒。“翻炒要快，慢了海苔就焦了。”热气裹挟着鲜香与微甜扑面而来，最后缀上自制桂花白糖——苔条米馒头便出锅了。

苔香与米香交融，一口下去，酥、糯、鲜、甜层层递进，独特的风味既保留米馒头的软糯和清甜，又增添海苔的咸鲜与酥脆。不少食客专程驱车而来，就为这口热乎的满足。葛雪芬看顾客大快朵颐，笑着说：“凉了就不是那个味了，得趁热吃。”

多年来，葛雪芬守着店铺，送走一拨拨上学孩童，也迎来众多从上海、宁

波其他地区寻味而来的食客，甚至还有北京、南京等地专程赶来的游客，只为这一口奉化味道。

“我其实不懂什么流量密码，也没做直播。”葛雪芬腼腆地说，“都是顾客告诉我，他们是从抖音、小红书看到我的店。”2019年，一位顾客在大众点评上留下了一条真挚的点评，说葛姐做的“不是点心，是回忆”。没过多久，一位抖音博主前来拍探店视频，没想到一下子火了。此后，慕名者络绎不绝。靠真诚的评价与真实的影像，“葛姐米馒头”一步步走进大众视野，成为奉化小吃的名片。这一切，皆因那朴素却动人的“小时候的味道”。

“以前靠口口相传，现在靠网上的口碑。”葛雪芬感慨，“可不管怎么变，我的东西不能变——真材实料，亲手把关，这是底线。开店最重要的就是坚持和诚信。”这份坚持终被看见。

2024年，葛雪芬被授予区级非物质文化遗产“米馒头制作技艺”代表性传承人称号。

一步一个脚印，无论是沉默执着的吕建大，还是热情豪爽的葛雪芬，他们都用一双手、一口锅、一缕火，把“小时候的味道”、“糯叽叽”的温柔，熬成了奉化人心中最柔软的乡愁。

在这座悄然变化的小城里，有人向前奔，有人向后守。老城更新，新区崛起，轨道交通穿境而过，现代化商业与生态宜居并行发展。当城市在速度中奔涌向前，总有一些人，愿意慢下来，只为守住那一口舌尖的乡愁。如今，那一笼白白胖胖的米馒头，不仅氤氲着稻米的清香，更升腾出一座城的成长叙事：它从泥土中来，向未来而去，在变与不变之间，炊烟属于奉化的、热气腾腾的明天。



上好交通安全课 点亮平安新学期

本报讯(记者 单晓峰 通讯员 谢未辉 葛佳芳)开学季即将来临，连日来，奉化交警变身“班主任”，深入辖区各中小学，为学生们带来交通安全课。

8月27日上午，大桥交警大队女铁骑来到龙津实验学校，给学生们带来以“交通安全伴我行”

为主题的交通安全课。活动中，女铁骑队员结合小学生的日常出行特点，围绕“行走、骑行、乘车”三个方面，详细讲解交通安全常识。通过播放生动的视频动画，结合真实案例、互动提问等形式，帮助学生们更直观地了解交通规则的重要性和不遵守规则带来的严重后果。

在剡溪中学，溪口交警中队宣教民警结合辖区交通特点，聚焦未成年人安全骑行与非机动车安全驾驶，传授各类实用的交通安全知识，教育学生们在上下学途中务必自觉遵守交通法规，不断增强自我保护意识。现场，民警还以问答形式向学生送上头盔，并细致指导正确佩

戴方法，强化大家的安全意识。据介绍，为确保广大师生平安、有序返校，奉化交警部门提前开启“护学模式”，整治校园周边交通秩序，排查校车和道路隐患，落实新学期护学岗机制，为广大师生营造安全有序的开学环境。

青云未来社区举办营养早餐制作活动

本报讯(记者 毛超峰 虞金辉)昨天上午，萧王庙街道青云未来社区聚焦居民健康生活需求，举办营养早餐制作活动。

活动特邀专业营养师徐金娇前来指导。她首先从科学角度阐

述了早餐作为一天中“第一餐”的重要性，强调蛋白质、优质碳水、膳食纤维及维生素等营养物质的均衡摄入。针对现代家庭早晨时间紧迫的特点，徐金娇分享早餐的搭配原则和备餐技巧，还现场示范快手营养

早餐，伴随着“滋滋啦啦”的烹调声，燕麦蛋饼、白煮蛋、营养奶昔等一道道简单易学、色香味俱全的早餐依次呈现，并逐一分享给现场居民品尝。

青云未来社区相关负责人表示

示，此次营养早餐活动是社区深化为民服务、关注居民关键小事的举措之一。未来，社区还将持续围绕不同主题，开展更多元化的健康生活促进活动，共同构建懂得生活、享受生活的未来社区典范。

我们的节日·七夕 家门口音乐节点燃夏日激情

本报讯(记者 王巧丽 王层裕)昨晚，由区融媒体中心与岳林街道金钟未来社区联合主办的“奉化家门口”和岳善邻金钟未来社区七夕音乐节温情启幕。活动以“乐聚金钟 情暖七夕”为主题，为社区居民带来一场兼具浪漫与活力的文化盛宴。

现场，六大特色摊位构建起充满烟火气的“社区集市”，七夕打卡墙搭配巨型玫瑰花元素和发光爱心气球，吸引了不少居民拍照留念。咖啡摊位飘出阵阵醇香，时光小铺里各类经典零食唤醒怀旧情怀；非遗美食摊位前，糖葫芦的酸甜与糖

画的精巧吸引小朋友驻足；“艺起”共富工坊与“奉甘e家”公益平台摊位，通过特色展示传递公益力量与共同富裕理念……

舞台上，乐队表演激情四射，精彩曲目轮番上演，台下观众手中的荧光棒随旋律轻轻晃动，汇成一片流动的“星河”。

本次音乐节不仅通过音乐与集市传递节日温暖，更强化了居民的归属感与幸福感。“未来，金钟未来社区将继续探索‘媒体+社区’的文化服务模式，为居民带来更多优质的家门口文化活动。”金钟未来社区居委会副主任汪少一表示。

大成社区巧手制花共迎七夕

本报讯(记者 郑乃婷 通讯员 斯高伟)昨天上午，岳林街道大成社区活动室花香弥漫、笑语盈盈，一场以“花开邻里·‘七’待美好”为主题的七夕节活动温馨开展。社区居民与志愿者齐聚一堂，通过文化讲解与手工体验，共迎佳节，传递邻里温暖。

本次活动在七夕文化介绍中拉开帷幕。随后，“指尖生花 巧手造趣”扭扭棒百合花制作环节将气氛

推向高潮。在志愿者的指导下，居民们认真学习扭扭棒花瓣卷曲、花枝固定与花叶造型。不一会儿，一朵朵形态各异、色彩缤纷的扭扭棒百合在指尖绽放。随后，社区将部分优秀作品送至“大成拾物共富工坊”进行展示和义卖。

此次活动不仅弘扬了传统节日的当代价值，更以花为媒，增强居民对社区的归属感，构建更为紧密、温暖的邻里关系。

奉甘“小精培”电商培训在奉开营



本报讯(记者 徐琼 虞金辉 通讯员 林盛吉 杨世军)8月27日上午9时，奉甘“小精培”电商培训开营仪式在宁波甬山九

点数字直播基地正式举行，吸引了四川省凉山彝族自治州甘洛县25名学员参加。本次培训课程将持续至9月中

旬，涵盖平台认知、内容创作、直播实战、短视频制作、AI工具应用等多个模块，并安排了实地研学，帮助甘洛学员掌握电商直播与短视频创作的核心技能。结业前，还将组织直播大赛、短视频挑战赛及互联网营销师职业技能等级证书考试，全面夯实学员的实战能力与职业资质。

“培训不仅为甘洛青年提供技能提升与就业创业的新路径，也为奉化电商产业发展注入新鲜血液，实现帮扶协作与人才储备的双赢格局，进一步深化奉化、甘洛两地在电商领域的合作，展现我区在履行社会责任、促进共同富裕方面的示范作用。”奉甘东西部协作办相关负责人表示。