

# 舌尖上的创新与传承

## 她们用双手揉出

### “妈妈的味道”

三八节系列报道

她们

清晨4点，镇海区骆驼街道的路灯还亮着，“聚鼎原”巧手工作坊的葛静丹已经站在案板前揉面。面团在手掌下发出“噗噗”的轻响，蒸笼的热气裹着肉香飘出店门。这个曾经经营羊绒生意的“吃货”老板娘，如今每天要带领姐妹们揉出5000多个包子，她说：“老底子的味道，是要揉进时间和心意的。”

30公里外的海曙区章水镇，徐佳宁的“章溪小娘”共富工坊里，几位阿姨正麻利地切着面条。案板上的面团被拉成细丝，阳光下泛着淡淡的碱水香。许多退休阿姨在这家巾帼共富工坊找到了新舞台，她们常说：“没想到老了还能靠手艺赚钱，日子越过越有盼头！”

她们，用双手把“妈妈的味道”揉进了创业路。

清晨四点的炉火，暖了半座城

5年前，葛静丹还是朋友圈里的“美食博主”。羊绒生意做得风生水起，她却总惦记着灶台——灰汁团要揉到不粘牙，雪菜笋丝包得用当天现腌的雪里蕻。朋友们尝过她捎来的点心，总打趣：“你这手艺不开店，真是可惜了！”

2019年，她当真在镇海吾悦广场盘下个50平方米的门面。头一个月，凌晨4点起床备料，晚上10点收摊算账，累得直打晃。丈夫心疼地说：“当妈的人了，别这么折腾自己。”她往蒸笼里添置刚做好的包子：“图个心安，这味道要是断了，孩子们往后上哪儿找？”

最难的还是“守旧”与“求新”的拉扯。老顾客总念叨：“土猪肉包不能变。”年轻人却催着她出新品。葛静丹想了个法子——老底子的馅料不变，外皮玩花样。清明推艾草馒头，夏天做薄荷凉糕，中秋前后烤鞋底饼。

如今，“聚鼎原”的桌面上摆着20多种点心。后厨七八个姐妹都是附近小区的家庭主妇，王大姐边包包子边感慨：“从前在家围着孩子转，现在靠手艺挣钱，腰板都挺直了！”

留学生变「面条西施」，切面牵起乡愁

海曙区章水镇的老街上，徐佳宁蹲在晒面架旁，指尖轻轻捻动面条。“咯吱”一声脆响，她满意地点点头：“晒透了，能装箱了。”

留学归来进国企的她，本该过着“朝九晚五”的日子。可每次回乡，看见佝偻着腰晒面的老人，她就揪心——全镇做切面的师傅，平均年龄超过60岁。“再没人接班，这手艺真要进博物馆了。”

2018年，徐佳宁辞了工作，把家里的老作坊改造成标准化车间，既保留古法工艺，又引入现代设备。比如坚持手工揉面、切条，但用恒温车间控制晾晒环境；沿用传统碱水配方，但通过质检确保食品安全。

如今的“章溪小娘”切面，既有老手艺的魂，又有新法子加持。工坊里保留着手工切条，但用上了恒温晾晒房；开发出儿童卡通面，菠菜汁染得绿茵茵。上海客人专程开车来买，说煮给女儿吃：“孩子挑食，就爱你们家的面。”

如今，“章溪小娘”共富工坊日均生产切面2000多斤，不仅供应本地，还通过电商销往全国。更让徐佳宁自豪的是，带动了20多位乡亲就业，人均年收入达到5万元。

姐妹帮姐妹，小灶台撑起大天地

在宁波，像葛静丹、徐佳宁这样的“巾帼创客”不在少数。她们的故事里，总绕不开一群“姐妹”。

在“聚鼎原”后厨，王大姐熟练地包着烧麦。两年前她还是家庭主妇，现在每月能赚4000多元，“葛姐教我们调馅、塑形，事无巨细教会我们。”

葛静丹的“聚鼎原”巧手工作坊带动了十多位家庭妇女就业。她专门开设“妈妈课堂”，教姐妹们做点心、学管理。“手心向下的日子最踏实。”她说这话时，给大家示范如何包出漂亮的褶子。

徐佳宁的“章溪小娘”共富工坊更像“女子学堂”。她带着姐妹们一起直播、拍短视频，让网友“云体验”切面制作过程，没想到一下子火了。镜头前，50岁的张阿姨举着面条说：“这是咱用传统工艺晒制的，煮三遍都不烂！”评论区刷屏：“阿姨好可爱！下单支持！”

这些“女掌柜”们还悄悄改了规矩——允许姐妹们弹性上下班。“聚鼎原”的休息室里总飘着米香，徐佳宁的工坊角落总摆着儿童书桌。葛静丹说：“当妈的都知道，孩子安顿了，心才定。”

妇联搭桥，老味道飘出新香气

背后托着这群姐妹的，还有宁波市妇联的“娘家人”。

“聚鼎原”刚起步时，葛静丹为销路发愁。通过参加市妇联“妈妈的味道”匠人培育行动和进商圈、进古镇等“十进”公益活动，她们学会了设计包装、开网店，广开销路。现在葛静丹的个人号粉丝近2万，单条阅读量突破10万+，周边城市网友慕名前来品尝“网红包子”。

徐佳宁的“章溪小娘”被列入巾帼共富创新项目，妇联帮忙对接超市、景区。去年端午节，切面礼盒在电商平台卖爆，姐妹们加班加点打包。现在海曙章水镇上的切面店从零几家发展到几十家，甚至吸引年轻人返乡创业。

如今，宁波已有上百个“妈妈的味道”巧手工作坊、巾帼共富工坊，带动6000多名妇女创业就业。这些藏在街角巷尾的巾帼创业点，用热气腾腾的食物，把传统手艺熬成了时代新味，成为共同富裕在宁波生动实践的靓丽风景。

记者 林微微 通讯员 黄小芸 文/摄



▲徐佳宁制作晒面。

▲葛静丹在店里制作包子。

## 慢慢看，静静养，练练功 三天两晚，品质纯玩康养团来了

中医师随团 不赶场 不卖货

中老年人想出去玩，经常会有两个担心：一是行程太赶，一身疲惫，人太累；二是各种消费陷阱层出不穷，防不胜防，心累！

有以上顾虑的读者，不妨来体验下由《宁波晚报》养生汇和“学点中医吧”社群联合推出的品质康养游活动，第一站：3月13日—3月15日，诸暨。

行程安排如下：早上八点出发，前往安吉古镇，古镇始建于北宋时期，拥有厚重的历史和江南水乡的古朴典雅，尤其当地老底子美食闻名遐迩。下午前往斗岩风景区，景区空气清新，风景秀丽，天然石佛高81.6米，比乐山大佛还高21.4米。

第二天游览著名的五泄风景区，坐游船，看飞瀑，参古寺；下午稍事休息，然后参观五泄十四都村。第三天上午游玩国家级风景名胜——西施故里，景区融景观、传统文化展览、表演为一体，即长知识又好玩。

与普通旅行团和康养游不同的是，此次活动主办方安排了一名资深中医师陈云彬医生随团。陈医生出身中医世家，毕业于北京中医药大学，师从小林、裴永庆等中医大家，临床经验丰富。

出行中，陈医生会在每天早晨或傍晚，带大家练习传统养生功法——“六字诀”。“六字诀”始创于南北朝，通过一系列

呼吸吐纳和导引动作调理脏腑健康，教授的“六字诀”版本国家体育总局健身气功管理中心委托创编。

陈医生临床经验丰富，在睡眠、结节和三高调养方面颇有心得。晚上闲暇之余，他也会抽空给需要的康养团成员，给出他的保养建议。

三天两晚游团费458元/人，全程不安排购物点，不开会，也不推销任何产品。慢慢玩，静静养，纯玩纯康养。

承接旅行社：宁波文化旅游发展有限公司 许可证号：L-ZJ31184 咨询电话：87228361

《宁波晚报》养生汇 只卖野生真虫草

《宁波晚报》养生汇 那曲比如虫草宁波官方助销点

那曲虫草 满30克送6克 满50克送15克

品牌灵芝孢子油 买12瓶送12瓶 买2盒送1盒

人蔘阿胶膏 598元/瓶

泰山铁皮冲剂 低至9.16元/包

地址：鼓楼永寿街6号 咨询电话：87228361