



制作馒头。

从市集小店到非遗名录

一笼热馒头

暖了市井烟火

天刚蒙蒙亮，宁波前湾新区庵东集贸市场就“醒”了。

魏忠民、沈菊芬夫妇的小店，是市场里最先冒热气的铺子。层层蒸笼升腾起白雾，醇厚的麦香飘满巷道，温柔叫醒整条老街。

这家朴素的面点店，靠的就是纯手工、真用料，凭一口踏实的家常味道，圈粉无数街坊。本地人的婚嫁、乔迁、节庆宴席，总能看见他们家喜馒头的身影。



豆沙馒头成功入选宁波非遗美食名录。

1 看到上海烘焙生意红火就想着学一门真手艺

很多人爱吃这口豆沙馒头，却不知道，老店最早根本不是做馒头的。

今年58岁的沈菊芬，大半辈子都在和面粉打交道。早年她和丈夫外出谋生，干的都是工厂工人的活，流水线生活平淡又枯燥。为了学一门真手艺，年轻的她在上海拜师学艺。

“原本就在厂里干苦力，看到上海烘焙生意红火，就想着学一门真手艺。”沈菊芬说。

从拜师开始，整整一年，她埋头钻研烘焙技巧，把揉面、发酵、塑形的基本功练得扎扎实实。2006年，学成返乡后，夫妻俩在市集开了一家小蛋糕店，店里的脆皮蛋糕香甜纯粹，是很多本地人念念不忘的童年老味道。

做面点，是实打实的苦行当。全年无休、起早贪黑，是夫妻俩的生活日常。

最动人的从不是红火生意，而是藏在烟火里的双向体谅。

为了减轻妻子的负担，魏忠民坚持了十几年早起。每天凌晨两点多，他就独自到店，包揽下和面、发面这些最费力、最繁琐的活计。

“他永远起得比我早，重活累活都先自己干完，就想让我多睡一会。”辛苦的谋生日子，就在彼此的搀扶里，熬成了安稳温柔的市井日常。

2 小店靠着口口相传持续出圈 单次最高接单达8800个

小店的转型，特别偶然。9年前，沈菊芬妹妹家建房办喜宴，多出了百余个喜馒头，寄放在店里代售。没人想到，朴素的家常喜馒头格外抢手，短短半天就一售而空。

沈菊芬瞬间看准了商机。本地民俗浓厚，婚嫁、建房、过节都离不开喜馒头，但当时市集里，用心做高品质手工馒头的店家少之又少。

看准需求，夫妻俩果断转型，专门拜师学习馒头手艺，开启了全新的经营之路。

靠着多年的烘焙功底，他们改良了传统做法，做出的馒头自带独家优势。

“外行看着都差不多，其实差别很大。我们的馒头嚼劲足、用料实，隔天复蒸，依旧麦香浓郁，不会发硬发干。”

不偷工、不敷衍的实在品质，让小店口碑靠着街坊口口相传持续出圈。每逢喜事旺季，订单常常爆满，单次最高接单达8800个，足以见得本地人满满的认可与偏爱。

3 平凡的市集馒头 成功入选宁波非遗美食名录

日复一日地匠心坚守，也让这门市井老手艺收获了官方肯定。

今年8月，沈菊芬夫妇的手工馒头制作技艺，成功入选宁波非遗美食名录。平凡的市集馒头，正式解锁非遗身份，成为承载本土烟火与民俗的特色味道。

老手艺最好的归宿，是代代有人接、岁岁有新光。

如今夫妇俩年岁渐长，慢慢放缓了忙碌的节奏。让人欣慰的是，家里的面点手艺，迎来了新生代的传承。

女儿沈魏懿大学毕业后，放弃了安稳的职场工作，选择回归市井烟火，接过父母手中的擀面杖，深耕非遗花馍与手工馒头制作。

从小浸润在面香里长大的她，守住了老配方、老工艺的核心，牢牢锁住原汁原味

的麦香。同时跳出传统局限，贴合年轻人审美创新花馍造型，精致又好看，颜值口感双在线。

不仅如此，她还玩转新媒体，通过抖音等平台推广非遗面点，让藏在小巷里的老手艺，走出市集、被更多人看见。

“她脑子活、想法多，做出来的花样比我们精致好看。”说起女儿的创新，沈菊芬满是欣慰与骄傲。

老一辈勤恳坚守，守住烟火本味；年轻人创新破局，赋予老手艺新生。

一笼笼热气升腾，揉的是岁月勤恳，蒸的是人间温柔。两代人的接力传承，让这门平凡的市井手艺，在烟火流转中，一直温暖、一直鲜活。

记者 吴丹娜
通讯员 胡梦莎 文/摄



花馍造型