

南翔古镇文化书系

南翔

小笼



严菊明
严健明
◎◎
主 编

上海人民出版社

南翔古镇文化书系

南翔

小笼



严菊明
严健明
主 编

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

南翔小笼/严菊明,严健明主编. —上海: 上海人民出版社, 2009

(南翔古镇文化书系)

ISBN 978 - 7 - 208 - 08717 - 0

I. 南... II. ①严... ②严... III. 面食—简介—上海市
IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 124230 号

责任编辑 杨柏伟

装帧设计 上海德泓文化传播有限公司

美术编辑 杨德鸿

· 南翔古镇文化书系 ·

南翔小笼

严菊明 严健明 主编

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海荣谊印务有限公司印刷

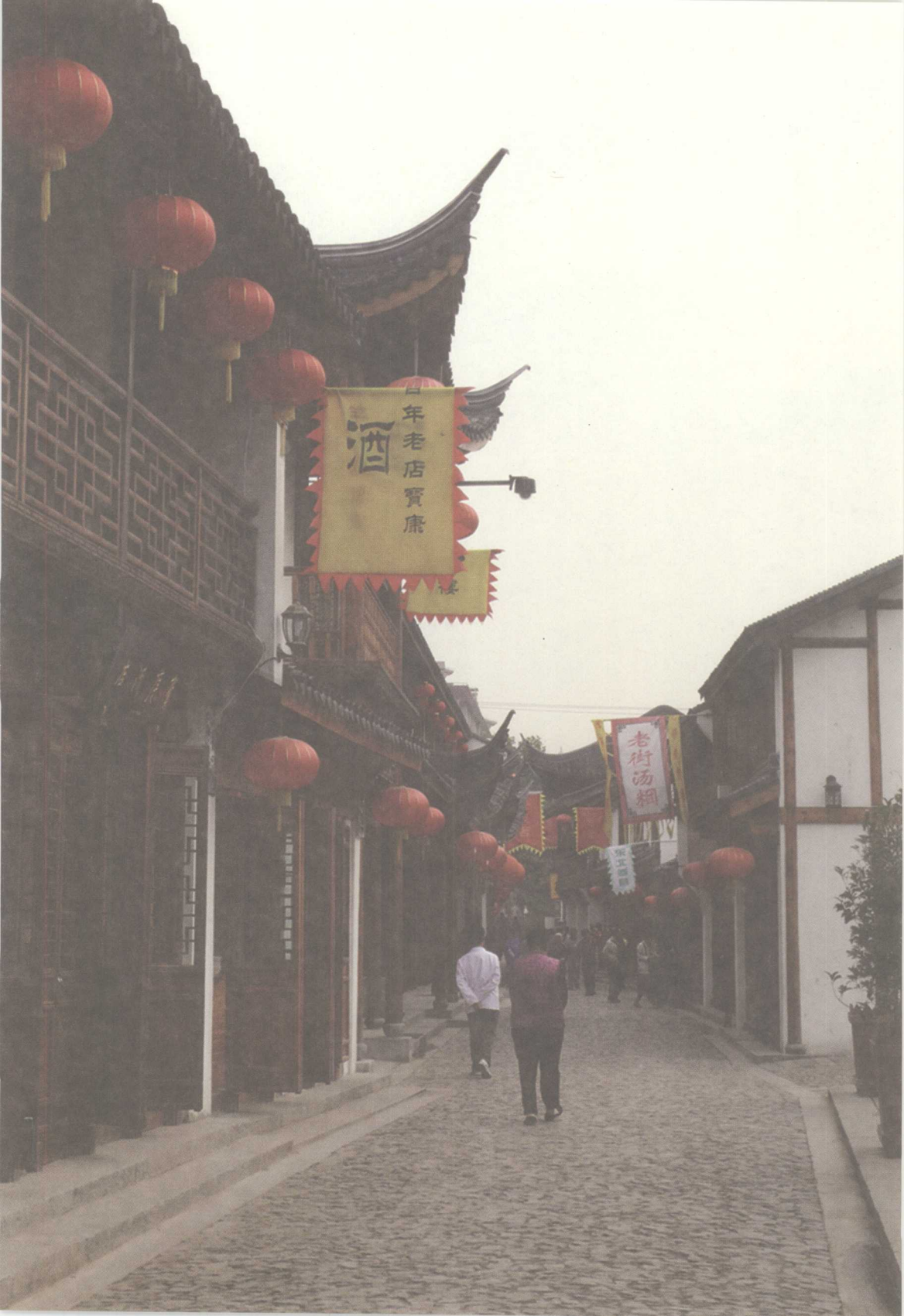
开本 635 × 965 1/16 印张 12.5 插页 2 字数 150,000

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印数 1 - 3,500

ISBN 978 - 7 - 208 - 08717 - 0/F · 1878

定价 48.00 元



如诗如画的南翔老街，
似锦似花的水乡美景。

前言

严菊明

南翔小笼，盛名天下，美誉中华。南翔小笼是当今食品皇冠上的一颗明珠。

一件小小的面点食品，声名为何会搞得如此之大？这跟当前的明星炒作是两码事。南翔小笼的名声是在一百多年的历史累积中酿就的。

当年黄明贤在日华轩糕团店创新制作小笼包的目的，是为了引起食客的注意，就其功能来说，主要还是为了满足人的充饥果腹的需要。他绝对不会想到，小笼包的功能发展到今天已经异化，成了南翔的一个文化符号。

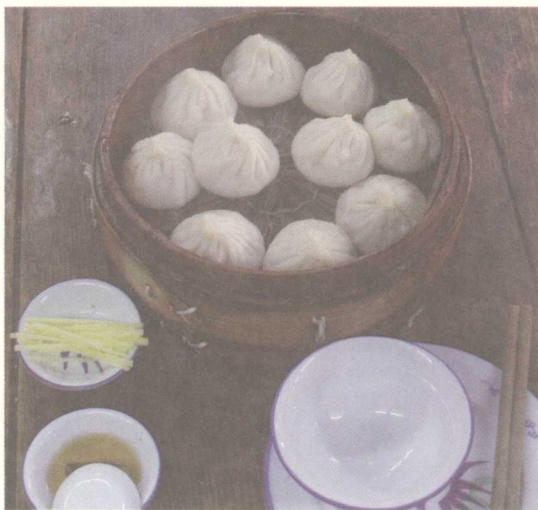
凡来南翔的人都要尝一尝南翔小笼包，否则肯定会成为南翔之行的一大缺憾。其实，南翔小笼的魅力非亲自体验是不知其妙的。当冒着热气的蒸笼送到你面

仙鹤展翅欲飞



前时，诱人的不仅仅是那股香味，还有那雏菊般的形状，娇小玲珑，皮薄呈半透明态，一送到口里时，

“嗤”一声吮吸鲜汁的声音，同样给人一种美不可言的享受。总之，南翔小笼无论在视觉、嗅觉，还是听觉上都能给人构成一种诱惑，这种诱惑并非因为食欲的渴望，而多数人在品尝过程中满足了中华美食文化的一种陶醉。



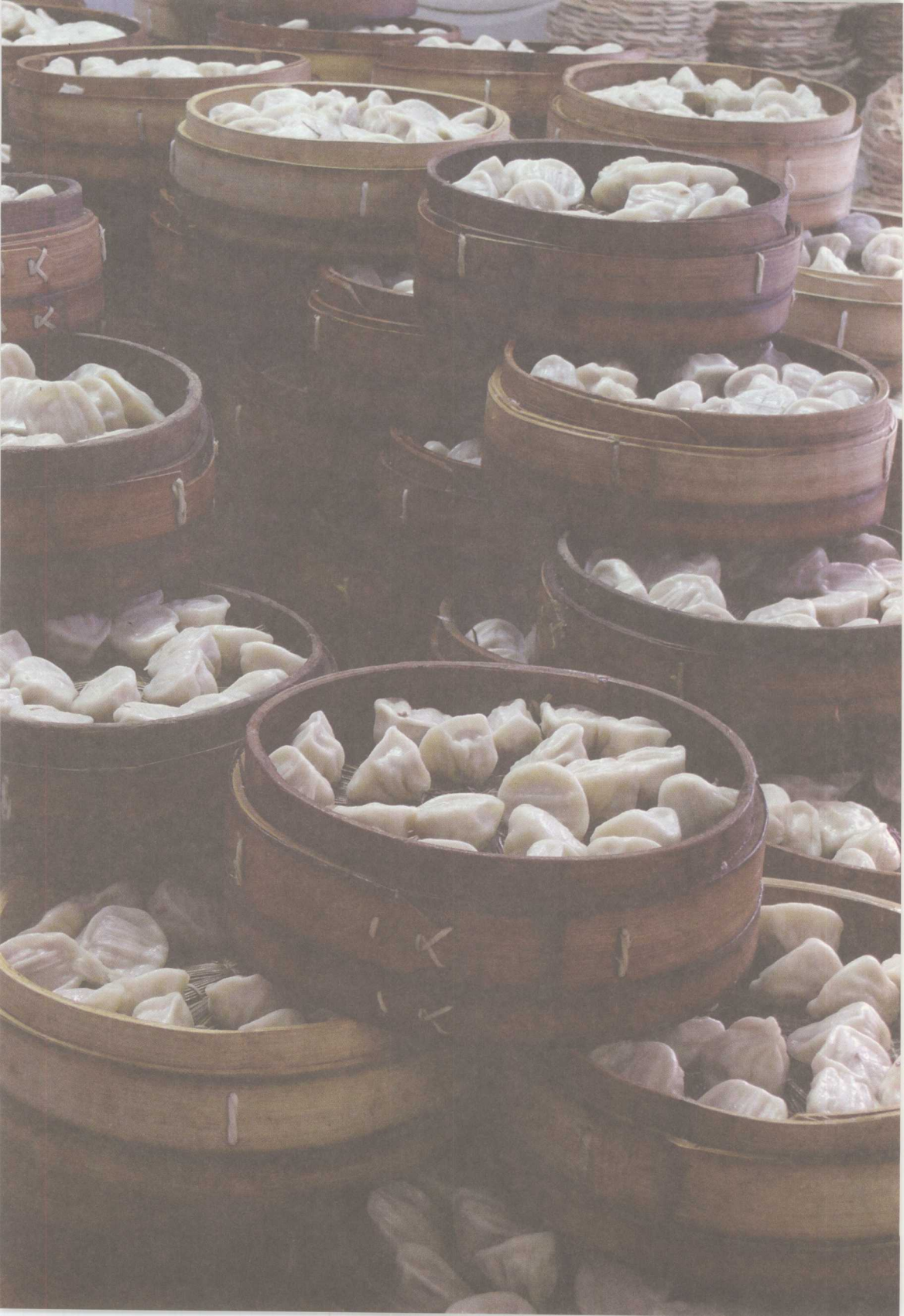
精巧雅致，趣味盎然

南翔是一座千年历史文化古镇。从文化线路的角度加以考察的话，南翔小笼是南翔历史文脉中一个重要的链接亮点。所以，我们对南翔小笼的制作工艺要保护、要传承，使其在南翔历史文物保护的名录中，永远列为一个重要的环节，南翔镇人民政府已经这样做了。从2004年开始，每年举办一次“南翔小笼文化展”，使已经声名远扬的南翔小笼，更加受到世人的关注。

一个品牌的创立是极为不易的。南翔小笼这个品牌对南翔人来说，是一种骄傲，是一种地域文化的标志。每一个南翔人都应该好好地保护好这张品牌。特别是对那些打着“南翔小笼”旗号的经营者来说，这是立业之本，必须保质保量地维护好这张品牌，绝不能见利忘义，只顾赚钱，把“南翔小笼”的品牌砸了。每一个南翔人都应该是南翔悠久历史文化的保护者和传承者。

悠悠江南风情，浓浓小笼文化





形如荸荠的小笼，
给人飘逸灵动的美感。

目录

严菊明 / 前言

综述

钟 实 / 百丰飘香的南翔小笼 ◇◇◇ 3

作家笔下的小笼

沈 寂 / 我爱吃南翔馒头 ◇◇◇ 11

蒋星煜 / 小笼馒头随想录 ◇◇◇ 13

任溶溶 / 谈南翔馒头 ◇◇◇ 16

邓伟志 / 总是我的首选 ◇◇◇ 19

任大星 / 和南翔小笼的一点缘分 ◇◇◇ 22

叶 辛 / 南翔小笼情结 ◇◇◇ 25

赵长天 / 透明的馒头 ◇◇◇ 28

李伦新 / 海派饮食的文化符号 ◇◇◇ 30



- 树 菜 / 南翔镇与小笼包 ◇◇◇ 32
- 赵春华 / 吃南翔小笼包 ◇◇◇ 34
- 魏滨海 / 我与故乡的小笼馒头 ◇◇◇ 37
- 陶继明 / 四十六丰前的那顿午饭 ◇◇◇ 40
- 黄显功 / 帆起当丰吃“小笼” ◇◇◇ 42
- 葛秋栋 / 在大连吃南翔小笼包 ◇◇◇ 45
- 秦维宪 / 青工学农中的美味享受 ◇◇◇ 48
- 郑祖安 / 与“南翔小笼”之“大缘” ◇◇◇ 51
- 廖大伟 / 我与南翔小笼包 ◇◇◇ 54
- 赵 杰 / “缺角”情思 ◇◇◇ 57
- 张大成 / 祭食 ◇◇◇ 62
- 吴 春 / 江南一隽味 ◇◇◇ 64
- 华 强 / 初识南翔小笼 ◇◇◇ 66
- 绍 禹 / 和南翔小笼结缘 ◇◇◇ 68
- 虞万里 / 九曲桥畔话小笼 ◇◇◇ 70
- 黄修纪 / 为它千里而来 ◇◇◇ 73
- 丁言昭 / 小笼包子真好吃 ◇◇◇ 77
- 邢建榕 / 小笼记帆 ◇◇◇ 80
- 陆其国 / 小心呵护南翔小笼 ◇◇◇ 83
- 沈琦华 / 牵着记帆的风筝 ◇◇◇ 86
- 舒汉锋 / 甜丝丝的香气
——南翔小笼的儿时回帆 ◇◇◇ 88
- 刘保法 / 秘密计划 ◇◇◇ 91
- 孙 愚 / 品小笼包 ◇◇◇ 94
- 张锡昌 / 有磁性的美食 ◇◇◇ 96

俞 慧 / 我的小镇我的小笼
——写给南翔 ◇◇◇ 98

金月梅 / 我吃小笼馒头 ◇◇◇ 100

朱少伟 / 第一次品尝南翔小笼馒头 ◇◇◇ 102

程 洁 / 相映成趣的古镇与名点 ◇◇◇ 105

盛仰红 / 味觉之中 记忆之上 ◇◇◇ 108

张 旻 / 香飘百年 味传南国 ◇◇◇ 111

王伯方 / 从小笼小子到小笼先生 ◇◇◇ 114

褚大为 / “南翔小笼”名称商议 ◇◇◇ 117

沈渭滨 / 食南翔小笼感言 ◇◇◇ 119

名店·名师

陆林森 / 记古猗园南翔小笼
——访上海古猗园小笼食品有限公司总经理李建钢
◇◇◇ 123

徐 泾 / “吾介”小笼真好吃 ◇◇◇ 133

小笼在海外

黄一方 / 心斋桥吃小笼 ◇◇◇ 139

名人与小笼传说

王 萌 / 慈禧亲题“天下第一包” ◇◇◇ 147

庄 竞 / 王韬爱吃的美食 ◇◇◇ 150

王 闵 / 梁启超请客 ◇◇◇ 153

王惠琴 / 秋瑾在厚德里 ◇◇◇ 156

哈 思 / 于右任的奖赏 ◇◇◇ 159



梁富伟 / 陈其美怒涎流氓 ◇◇◇ 162

王 薇 / 张爱玲喜欢的“灵秀之物” ◇◇◇ 165

宋淑红 / 罗素在九曲桥畔 ◇◇◇ 168

朱 辉 / 萧伯纳眼中的“小工艺品” ◇◇◇ 171

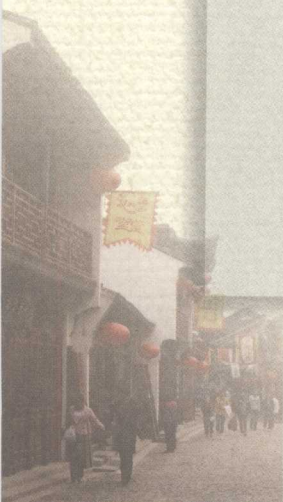
伏 萍 / 卓别林出“洋相” ◇◇◇ 174

美味小笼

南翔小笼制作工艺 ◇◇◇ 178

南翔小笼食法 ◇◇◇ 184

后记 / ◇◇◇ 185



南翔老
粽述

日華軒

金台題

58



百年老店，
春意盎然。

百年飘香的南翔小笼

钟 实

南翔小笼，是上海人家喻户晓并喜欢的美味点心，其美味深为世人喜爱，现已成为上海美食大使扬名海外。

名闻遐迩的南翔小笼有着百年以上的历史。南翔小笼包子原名“南翔大肉馒头”，后又称“南翔大馒头”。由于方言的关系，上海人俗称的“南翔小笼馒头”，并不是北方人所指的“馒头”，而是以皮薄、馅大、汁多、形美著称于世的包子；又由于其用急火和小笼来蒸制，所以上海人又称其为“南翔小笼包”。南翔小笼历经岁月的沧桑，它在中国食品点心

史上是一种享誉中外的精美点心，如今在海内外享有很高的知名度。

顾名思义，南翔小笼诞生在上海市嘉定区南翔镇。南翔，古名槎溪，

海天胜景让古猗，宝马香车同集门



南翔



南北朝梁天监四年（505年）建白鹤南翔寺，因寺成镇，是具有1500多年历史的江南名镇，1991年被上海市人民政府公布为“上海市历史文化名镇”。古镇南翔历史源远流长，文化底蕴深厚，经济繁荣，宋、元以来就以物产繁盛而名闻遐迩，享有“银南翔”之称。自明代以来，南翔人才辈出，文人雅士竞建园林，明清两代建园25座，其中尤以江南名园古猗园为代表，故又有“小小南翔赛苏城”之称。南翔镇的市民，向来注重饮食，他们追求饮食艺术，雅致清逸的格调，不重奢华重美食，精美而简单的小笼包恰好满足了他们的美食需求。

中国各地都有包子，南翔的小笼包又有什么独特的魅力呢？关键在于它的做工讲究，肉馅精良。据专家初步考证，清代同治十年（1871年），南翔镇日华轩点心店主黄明贤对大肉馒头采取“重馅薄皮，以大改小”的方法。他用不发酵的精面粉为皮，馅料用的猪腿精肉都是用手工剁成的，

肉馅里还加上肉皮冻。做肉皮冻很讲究，最独特的是不用味精，用隔年老母鸡炖汤，煮肉皮成冻，拌入肉馅，馅里撒入少量研细的芝麻，加入蟹粉或虾仁或春笋，每两面粉制作10只馒头，每只加馅3钱，折褶14个以上。出笼时呈半透明状，形如荸荠，小巧玲珑。拨开小笼包的面皮，可以清楚地看到丝丝黑白的蟹肉和粒粒金色的蟹黄密密地镶嵌在肉馅里，一同造就了独一无二的美妙口感。戳破面皮，蘸上香醋，就着姜丝，咬一口南翔小笼，其肉馅里鲜美的汤汁，令人感觉老街，记录着古镇老屋一代代主人的人生印痕。



南翔小笼曾获世界金奖

