2025年10月25日/星期六 本版编辑/蔡 燕 本版视觉/邵晓艳

非遺歌

# 块 梨 糖

份 甜 蜜 记 忆

> 海报 蒋玉涛

# 欠化中国行

⇔訪民晚報全媒体

秋天梨子成熟,用砀山 梨汁熬成的梨膏,辅以白砂 糖和固定配方的中草药或果

回機談回

脯料熬制而成的上海梨膏糖,是人们熟知的传统特产, 也是老上海人的集体回忆

上海梨膏糖制作技艺是国家级非遗项目。市级 代表性传承人周蓉蓉说,古法制作有配料、敖糖、翻 砂、浇糖、平糖、划糖、翻糖、掰糖、包装等工序,工艺复 杂,考验技术和耐心。即便目前已实现机械化生产, 制作过程依旧保留部分传统工艺。

如今上海梨膏糖也在焕发新生,不仅衍生出咖 啡、抹茶等新口味梨膏糖,还创新研发了秋梨膏、枇杷 梨膏等药食同源液态梨膏系列新品。秋天干燥,泡-杯梨膏糖花茶或是秋梨膏,惬意亦是回忆。

本报记者 李若楠 陈炅玮 张剑

## 新民随笔

## 花生质朴也浪漫

许地山在《落花生》里写的父子对话,是语文课必背 的段落:"花生的价钱便宜,谁都可以买来吃,都喜欢吃。 **这就是它的好处。** 

又到了新花生上市的季节。花生是一种很受地理位 置和气候影响的农作物,北方地区的春播花生一年一熟,9 月至10月上市;长江中下游的花生一年两熟,秋花生大约 在11月上中旬上市。它作为一种食物,可以是饱腹的粮 食,也可以是做菜时的重要配料,还可以做成各种点心、糖 果和饮料。用花生油提香、在有些冷菜和面点上淋一大勺 花生酱,会给佳肴美食增色许多。本帮四喜烤麸如果少了 去衣花生仁, 色香味都会跌一个档次。 刚出锅的油氽果 肉,无论是撒细盐还是白糖,抑或是拌苔条,都是最好的下 酒菜。申城街边小店的炒长生果,散发出城市的烟火气。 绍兴人、宁波人爱吃的盐水煮花生,加了八角、花椒、桂 皮,香叶等佐料,做法与茴香豆相同,假如让孔乙己选择, 或许他会把手先伸向花生吧,毕竟花生的回味更浓郁。 追剧时捧一包怪味花生在手,时光肯定会躲进惬意里。

与一般的植物不同,花生是地上开花地下结果,所以 又被称为"落花生"。许地山是通过花生"果实埋在地里" 的特性,提炼出"要做有用的人"的哲理;清代文人叶申芗 的《双调南乡子·落花生》,更多的是描绘花生暗藏的多姿,

聚焦花生的自然之美与情感寄托,尤其是"掷向檀 郎意倍深",赋予了花生含蓄和浪漫的色彩。

很多孩童接触到的第一个谜语好像就是 花生:"麻房子,红帐子,里面住着个白胖子 憨态可掬是花生留给童年的第一印象。还有人出的 一个谜语更发噱:"米的外婆是谁?"大千世界就是这般

奇幻——兼具质朴、有趣和浪漫的花生,也是一个承

载着人情世故、自然民风和生活本真的独特符号。

主打"药食同源" 将中医养生智慧 融入日常



■ 临近中午,店员异常忙碌



本报记者 郜阳 实习生 张依文

阿福大满贯、桃胶莲子炖 奶、香芋紫米捞奶茶、茶碗提 拉……这些名字要是出现在-家甜品店,人们一定不意外;可, 要是出现在一家医院呢?

一周前,"小南益膳堂"甜水 铺在奉贤区中心医院正式开 张。这家"糖水铺子",主打"药 食同源"理念,将健康养生与传

统甜品创新融合,吸引了不少医院职工、患者和家属以及周边市民来尝鲜 为什么要做这样一家甜水铺,一周下来消费者"买单"吗?本报记者 前往一探究竟

## 医生把脉问诊 开具"开心处方"

"小南益膳堂&阿福幸食"靠近奉贤 区中心医院西门,步行约百米可到。近 80平方米的堂食区布置别具一格-子是仙气飘飘的曲水流觞台,墙面背景 是展示药膳实物的装饰画,连时钟都是 对应十二时辰的人体经络养生钟。

最特别的,要数一进门的中医咨询 在品尝甜品前,坐诊的中医科医生 会为食客免费"望闻问切",再根据每个 人的体质辨识结果,开具"开心处方"(见 上图)。"从舌苔看,你稍微有点瘀堵,火气 比较旺盛,适合吃冰的,推荐这款'莓莓椰 子冰';看起来还有点湿气,如果睡眠也有 点问题的话,可以试试'桃胶莲子炖奶', 桃胶是润肠通便的,莲子是健脾养心的。 中医科医生在看完舌苔、号完脉后说。

记者扫了一下桌上的点餐二维码 发现"小南益膳堂&阿福幸食"已经一度 登上了大众点评的"奉贤区小吃好评榜" 第1名,就价格而言,甜汤和甜品价格在 -28元之间,饮品多为18元。

唐先生家住附近,步行15分钟前来 点了碗桃胶莲子炖奶,他是被妈妈"种草" 的,"配料很干净,口味很顺滑,能在医院吃 到这样好吃又健康的甜品,让我很惊喜!"

据诱露,开张一周来,最受欢迎的是 阿福大满贯、桃胶莲子炖奶和茶碗提拉。

## 一杯健康糖水 承载"治未病"初心

奉贤区中心医院国家临床研究创新 中心工作人员诸海英告诉本报记者,由 第三方运营、国创中心提供技术支持的 小南益膳堂"是该院推动"医、产、研、 用"一体化发展的成果。

院方发现,医护人员和患者家属的 休息区,常常堆放着大量的高糖分奶茶 - 这也反映了当代年轻人, 甚至是 大部分人的普遍生活状态。医院意识 到,市场对甜品的巨大需求与健康饮食 理念之间存在着巨大的鸿沟。

"今年也正处'体重管理年',我们希 望将健康干预端口前移,把'治未病'理 念融入日常。"诸海英说。

值得一提的是,奉贤区中心医院是

国家特医食品临床试验中心——具备了 将"药食同源"理论转化为安全、标准产 品的完整研发与质控能力。

诸海英介绍,"小南"有两层意思, 是医院地处上海南部的奉贤区,二来医 院也是上海市第六人民医院南院;而"益 膳"则直抒胸臆,表达了致力于提供有益 健康的膳食,还寓意着"多多益善",希望 健康理念能惠及更多人。

"自开业以来,店面的客流情况稳步 增长,日均接待量相当可观,尤其在午休 和下午茶时段非常热闹。这充分印证了 大家对这种'有健康内涵的甜蜜'的渴 望。"诸海英表示,当前来看,消费群体主 要以院内人群为核心,符合"小南益膳 堂"前期作为"服务试点"和"科研体验窗 口"的定位。

## 给予情感关怀 传递中医智慧

有人会问,这里的产品,是不是简单地 往甜汤里加上药材?答案显然是否定的。

"'药食同源'是我们的核心理念,是 基于中医理论与现代营养学相结合,进行 科学的'组方'设计,让每一款产品都有其 明确的健康思路。"诸海英解释,以桃胶莲 子炖奶为例,它针对的是现代人常见的 "心脾两虚"、睡眠不安的问题;其中,莲子 补脾、养心安神、桃胶滋阳、共同起到温润 滋养的作用。

"小南益膳堂"会提醒消费者:"谨慎品 尝,少量为宜",并始终强调"所有产品为食 品,不能替代药品和医嘱":为保证吃到的 每一口都新鲜,也不建议囤货,现买现吃最 好,最长不超过半天(天热需要冷藏保存), 以获得最佳风味和营养;同时,在产品线上 持续探索,为满足糖尿病患者、术后恢复者 等特殊人群的需求,正在积极研发使用代 糖替代冰糖的低糖系列产品。

院方表示,在医院这个常与病痛、焦 虑相伴的环境里,一杯由专业营养、中医 团队把关的清甜、健康的糖水,带来的 不仅是味蕾的享受,更是一种极大的心 理慰藉与情感关怀,显著提升了就医体 验中的"温度"。此外,"小南益膳堂"亦 是一处生动的科普阵地,将"药食同源" "治未病"的中医养生智慧,以最亲切可 感的方式传递给大众。

## 两股冷空气接力登场 秋夜凉!



秋

本报讯(记者 马丹) 申城的秋天在凉意与暖意 的交替中进行。今天早 晨,市区徐家汇站最低气 温仅为16.1℃,而郊区普遍 在11℃至15℃之间,白天 多云主打,最高气温止步

干21℃。据上海中心气象台预报,两股 冷空气已经"预约"成功,第一股今夜就 将抵达,第二股会在下周后期影响本市, 给秋日天气带来一点小"插曲"。

今天下半夜起,弱冷空气悄然抵 沪,带来一场雨势微弱的短时小雨,虽 不扰出行,却为秋夜添了分阴冷。这股 弱冷空气影响将持续至明天上午,随后 气温小幅回落,周日及下周初气温会维 持在14℃至20℃之间。下周三起,气温 短暂回升,最高将升至23℃至24℃,阳 光温柔,适宜晾晒与出游。不过,秋日 暖阳不会持续太久。下周五至周六,新 一股较强冷空气强势来袭,大风、降水、 降温三重奏齐上阵,全天气温再度回落

至"1"字头,最低气温或将一降再降。

气象专家表示,霜降节气后,冷空 气渐成主角,申城虽然还没有霜出现, 但是秋色逐渐显现,迎来一年中最舒爽 的季节。昼夜温差拉大,干燥持续,市 民需注意补水润燥。秋高气爽的密 码,或许就藏在这一股股冷空气 的"精准调控"中,它们不疾不徐, 推走湿热,送来干爽。秋风吹散 云霾,此时"洋葱式穿衣法"最为 适合。