



豫园南翔馒头店睽违近 20 年的早茶“重出江湖”，每天早上七点半起食客便可品尝到店内手工现制的各色南翔小笼馒头等，总计近 50 款点心菜品茶饮，体验沪式早茶的独特风味。摄影 / 刘歆

来像面疙瘩，也就不美了。

上笼蒸时也有讲究，必须严格控温、压力和火候，根据温度调整 3 至 10 层的笼屉高度，旺火沸水蒸 5 分钟，出笼时小笼呈半透明状，形如荸荠，小巧玲珑。并且，要在一年四季都保持小笼始终如一的口感，制作时还要根据天气温度的变化作出相对的调整。

对了，小笼一定要趁热吃，俗话说“冷掉的小笼不付钱”嘛！

在某些食材的时令季节，南翔馒头店亦会推出一些时令口味的小笼。比如食蟹季节，最受食客欢迎的莫过于招牌蟹黄鲜肉小笼馒头，咬开薄韧的皮，先喝一口鲜美的汤汁，蘸上特配的姜丝醋，是秋冬令人难以忘怀的风味。

南翔小笼的制作技艺源自清代同治十年（公元 1871 年），是上海市首批非物质文化遗产之一，2014 年又入选了文化部第四批国家级非物质文化遗产代表性项目。几十年来，无论是一直光顾的街坊乡里，还是从世界各地慕名而来的游客，都无法拒绝这笼热腾腾的南翔小笼。

这些年来，南翔馒头店也几经调改，除了邀请香港著名设计师陈幼坚为南翔旗舰店以简洁亮丽、焕然一新的装潢设计打造出舒适的用餐环境外，也增加了南翔馒头店的小笼品种，满足不同食客各种口味的需求。像用荠菜制作的野菜小笼，加入纯植物汤汁，不但健康营养，也让平时对小笼却步的素食人群

可以一尝小笼的美味。游玉敏还在店里专门辟出区域，引入湖心亭饮茶师，重现了老上海“一笼一茶”场景，再现经典记忆。

南翔馒头店从最早近 200 平方米到现在近 2000 平方米，二楼还有一个黄金位置包房，正对九曲桥而且有阳台，因此每逢豫园灯会特别抢手。龙年春节期间，南翔馒头店还随着豫园灯会一起首次“出海”巴黎，每天接待数以万计的顾客品尝豫园同款，在持续扩大东方美食在西方舞台上的影响力同时，也吸引了越来越多的海外游客来上海老店体验“到此一游”。

“一点宴天下，一品绿波廊”

豫园九曲桥畔另一家不得不提的酒楼，就是上海绿波廊。

绿波廊原址为明嘉靖年间建筑的茶坊，旧时为潘氏豫园西面的楼阁群之一，距今已有 400 余年历史。1924 年，西园楼阁的一部分曾开设茶楼，取名“乐圃阁”。

1973 年，柬埔寨前国王诺罗敦·西哈努克（即西哈努克亲王）来豫园访问，陆苟度参与制作了宴请西哈努克亲王的 14 道点心，亲王甚是满意。由此，促成了绿波廊酒楼的诞生，绿波廊“一点宴天下”的美名也由此而得。

1979 年 12 月 30 日，汇集了大批餐饮精英的绿波廊正式营业，包括春风松月楼著名苏帮点心师陆苟度和他的徒弟周金华、德兴馆著名厨师李伯荣、大富贵名誉特级厨师缪杰臣等，很快声誉鹊起，成为沪上著名的旅游饭店。

1984 年，刚满 16 周岁的陆亚明从家乡江苏武进来到上海，顶替父亲陆苟度进入绿波廊，开始学艺。如今已是绿波廊酒楼“大家长”的他，从那时起就坚定地想要成为和父亲一样优秀的点心师，誓做“天下最好吃的点心”。

然而，大师不是一日炼成的，陆亚明也有过擀烧卖皮子擀了半天也擀不像样的灰心，但他没有被困难吓退，反而每天提早上班练习手艺。双手长出了老茧，陆亚明的点心制作技艺也