

# 一口软糯，非遗留香

## 非遗 年味

舀一碗米，缓缓地倒入蒸锅；搬来油和糖，融合糯米的滋味……南京西路街头，王家沙点心总店总是人头攒动，牵动上海人的味蕾。八宝饭、汤团，一擦擦本帮点心铺在柜上，香味散出时，年味亦随之蔓延。在新年时刻，来自马达加斯加的留学生徐佳走入王家沙后厨，跟着点心师傅，亲身体会王家沙本帮点心制作技艺，品尝非遗味道。

青年报见习记者 林千惠

### 海派点心初体验

走进南京西路的王家沙点心总店，一股诱人的香味飘出。上午十点，店里已十分热闹。购买早餐、挑选年货，沪语从四面八方飘来，对来自马达加斯加的上海师范大学留学生徐佳来说，是极不一样的体验。带着一丝好奇，这位从南半球远道而来的新闻专业研究生走到点心柜前，随手拿起点心柜里的八宝饭。“我们国家有名的甜品是香蕉饼，之前我从没有吃过这样的东西。”她捏着八宝饭，新鲜地说道。

八十年来，王家沙在上海成长、演变，陪伴了一辈又一辈上海人的饭桌，牢牢扎根，成为海派点心代表之一。青团、八宝饭、汤团……在“四大名旦”之后，“八大金刚”成为王家沙的当家王牌。“2007年，上海王家沙本帮点心制作技艺被评为上海市非物质文化遗产代表性项目。”王家沙市场部负责人孔军介绍说。至此，王家沙不再只是一家好吃的点心店，更意味着上海特有的情怀和文化。

而在王家沙的菜单上，八宝饭总是不可缺席的一道重要甜

品。在上海的年夜饭桌席上吃到饱，于新年钟声里端上一道热腾腾的八宝饭，挖下糯米，品尝豆沙，年的滋味才算足够。而这一道极具沪味的点心，正是留学生徐佳这一次的挑战目标。向王家沙总店点心部部长姚建华拜师学艺，之前从未品尝过八宝饭的她，要上手跟做正宗的海派点心。

宽敞的后厨厨房里，点心师傅正忙碌不停。一个用来蒸饭的大木桶摆在锅炉旁，尤其显眼。做八宝饭要用的关键材料糯米，就摆在木桶边。见状，徐佳探出头去，好奇地打量。点心部部长姚建华熟练地从饭桶里舀起糯米，均匀撒进木桶中：“这些糯米在这之前已经浸泡八小时。用木桶蒸米，糯米会更有香味，也会更有弹性。”

蒸糯米是制作八宝饭的第一步。随着水汽慢慢渗透，木桶里的糯米变得饱满而湿润。见桶里的第一层糯米浸泡到全都变得湿润，姚建华不慌不忙地取一碗糯米，搭建第二层。“你看，要全部渗透后再撒。”他将碗递给徐佳。

### 八宝饭的装饰艺术

做八宝饭，除了做好本身甜味的糯米，作为内馅的豆沙和表面装饰的“八宝”也必不可少。一个个圆球大的豆沙馅，每个足有120克。“王家沙的每一个八宝饭，都是350克的米饭，120克的豆沙，非常标准化。”姚建华边说边指导徐佳。她戴上手套，正跃跃欲试地捧起一把米饭，放在秤上称重。第一次拿得多了些，足有450克，徐佳小心翼翼地减少糯米团的重量，反复几次，见离350克差不多了，她总算松了

一口气。拿起一旁的豆沙馅，她包进糯米团里，揉捏成一个成型的团状，放进盘子中。而接下来是八宝饭造型的重头戏。“这些是什么呢？”她看着七个盘子，有好几样她不认识的果料。而这些果料，其实就是用于八宝饭顶上的装饰，有蜜枣、核桃、金橘、猕猴桃果干、红枣、瓜子仁和葡萄干，这些和豆沙一起，合称八宝。

徐佳俯下身来，有模有样地学习起了做造型。根据点心师



傅的指导，她先把三个蜜枣对称地摆在八宝饭上，接着再按照同样方式放上猕猴桃果干、红枣，等八宝饭一圈都镶好了料，再在顶端放一个金橘，撒上葡萄干和瓜子仁。在做的过程中，徐佳总是反复调整果料的位置，力求让自己做的八宝饭造型变得更完美。姚建华也在旁边进行指导：“你可以再补充一些果料，让八宝饭更饱满、丰富一些。”

“最后一个步骤是把做好的八宝饭装进包装袋中。”姚建华说。虽然听起来很轻松，包装起来却也是有些讲究的，“要把八宝饭的上面正对着包装袋的中心，接着反过来包起来，卷起来收紧。”这可有些难度，徐佳试了一次，八宝饭有些不成形，姚建华接了手，轻松一压，只见一个厚实的八宝饭就成了。吸取了先前的教训，到做第二个时，徐佳有了经验，包起来也就更加顺手了。拿起包得十分完美的八宝饭，徐佳高兴地把它举起来，对着照相机拍了张合影留念。



徐佳跟随王家沙的点心师傅学习制作八宝饭。

本版摄影 青年报记者 施培琦

### 口味创新之路

做八宝饭的体验过程，前前后后花了几小时。那么，这劳动的果实吃起来是什么口感呢？坐在餐桌前，两块热腾腾的八宝饭放在碗里，静待人品尝。徐佳迫不及待地用勺子舀了一大口，一挖就挖到了细腻的豆沙馅，她连带糯米送入口，细细咀嚼了一阵，又喝了一口热茶，止不住地点头，为自己做的这道海派点心点起了赞：“豆沙很细腻，糯米很好吃，很甜，而且外面的果干料也脆脆的，口感特别好。”

这是徐佳没有吃过的上海口味。姚建华表示，在用料上，王家沙的八宝饭很有讲究，如豆沙馅特别选用了适合用于八宝饭的大红袍赤豆，入口即化。而在口味上，几十年来，甜度配方已改良过数次。“目前，我们做八宝饭用的白糖减了不少，以往控

制量大约在30%，如今改良到20%。”姚建华在王家沙点心总店工作了三十余年，聊到八宝饭用料的变迁，他说得头头是道，“这是为了适合更广大的消费群体。以前那种重油重糖的做法肯定不会被时下的年轻人接受，只有跟上年轻人的脚步，贴合年轻人的口味，老字号才能焕发新的生命力。”

随着蛇年到来，“巳巳如意”成了不少上海人新年的一句新口头禅。为此，除了平常版的八宝饭，王家沙也推出了蛇年限定版八宝饭。这种八宝饭除了镶嵌果料干，还会特意做一条粉色的小蛇放在八宝饭上，来为新年讨个好彩头。而徐佳吃着八宝饭，也不忘在蛇年为中国朋友送上她自己的祝福：“祝大家新年快乐，幸福美满！”

### QA 青年报×徐佳

Q: 提到春节，你最期待的或者最想体验的是什么呢？

A: 我想应该是和朋友见个面，一起吃饺子。饺子非常好吃。我也吃过汤圆，汤圆和饺子不一样，是甜口的。

Q: 你知道春节有哪些习俗？

A: 我知道中国人一起团聚，然后还会吃鱼，因为有“年年有余”这个说法，我觉得这个挺有意思。而且春节过年的时候，前几天都不会有什么活动，因为中国人都回自己家过年去了。

王家沙点心。