

第六批上海市非遗代表性传承人马旺林

用 63 年守护爷爷传下来的“老味道”



懂行的“吃货”都知道，杨浦“一心斋”的牛肉煎包是不可不尝的美食。哪怕在整个上海滩，这只“包”的名气都是响当当的。

但很多人不知道的是，一心斋里藏着一位清真菜点制作技艺项目上海市非遗代表性传承人——马旺林，美味的煎包正是出自这位大师傅之手。



“把爷爷的味道传承下来”

“这个牛肉煎包的要求非常高，皮子要擀得均匀，肉馅要适中。”

马旺林介绍说，招牌的牛肉煎包，从面皮到肉馅儿，多少分量都是固定的，“我们牛肉煎包的配料非常讲究。比如牛肉，只用精选的黄牛后腿肉，没有筋没有皮，吃到嘴里没有杂质，还有鲜美的汤汁溢出来，让客人回味无穷。分量也从来不变，面皮一两二，肉馅一两四，加起来就是二两六，扎扎实实的。”

日前，马旺林被评为第六批上海市非遗代表性传承人，但今年78岁的马旺林更习惯自己的“老身份”——一心斋清真饭店负责人。从业63年来，做清真菜点是他工作，也早已成为他的生活。他说，每道清真菜点都有各自的配方，三黄鸡、酱牛肉还有店里最出

名的牛肉煎包……加多少水，多少盐，都不能随着性子来。

马旺林的这门手艺，是从爷爷那辈传下来的。马旺林的爷爷在老家山东开清真饭馆，迎来了一批又一批的食客。“我爷爷的那个牛肉煎包就是现在这个味道，将近一百年过去了，我都没忘，就是想把爷爷的味道传承下来。”

“一辈子只做一个事业”

15岁时，马旺林跟着爷爷和父亲一路南下，最后来到上海的双阳清真饭店打工。在那里，他第一次动手做牛肉煎包、锅贴等点心。从那时起，他接触到了一个完全不同的世界。直到现在，马旺林还记得第一次进厨房时的场景：“那个时候，条件比较艰苦，没有煤气，都要生煤球炉，什么都是手工操作的。一开始我什么都不会，但做着做着，也就渐渐锻炼出来了。”

彼时的马旺林还是个“毛头

小子”，刚开始在饭店打工，他也曾觉得非常委屈。“很难为情，看到同学来了我们店，我第一反应就是要逃。”等到他真正全身心投入了清真餐饮这份事业时，他才发现自己已经爱上了工作，再也离不开了。

1995年，已经在双阳清真饭店干到经理层的马旺林，被派到一心斋工作。在这里，他将源自爷爷的点心手艺发扬光大，并开始带教新人。店里的一批老厨师包括厨师长冯二松都是他亲手带出来的。曾经只有200平米、仅售卖点心的一心斋，店面扩张了6倍，菜品包含冷菜、热菜、点心，增加到200多个品种。可无论饭店发展得有多好，马旺林将手艺传承下去的初心始终如一。

回想起与牛肉煎包打交道的63年，马旺林说：“为什么叫一心斋，一心斋就是一辈子只做一个事业，把这个事情做好，就是我最大的愿望。”（上海杨浦）

【菜篮子】

阳普敦化菜市场设立平价区

春节不断货，将进驻外卖平台



“这里像个小超市一样，有菜也有肉，价格很便宜，很实惠。”市民王阿姨乐呵呵地在阳普敦化菜市场的平价区挑选菜品。

小菜篮，大民生。阳普敦化菜市场平价区于1月4日正式开业，让市民的“菜篮子”拎得更轻松。

去年12月底，通过整合空摊位资源，阳普敦化菜市场将原先平价蔬菜专柜的面积进一步扩大，售卖的蔬菜品种也较之前增加了20%左右，几乎覆盖了菜市场内所有的蔬菜品种。菜场管理方面同步将平价肉与平价蔬菜整合到一起，形成一处平价区，实行统一收银统一结算。

平价区开业首日，不少“马大嫂”就闻讯赶来挑选菜品。白萝卜1.98元/斤、大刺黄瓜2.98元/斤、菜苔4.98元/斤、后腿肉26.8元/斤、夹心肉26.8元/斤……菜价均比市场价便宜了30%-50%。

据了解，阳普敦化菜市场平价菜摊位自2020年1月1日开始设立，经营1年来，因其实惠的价格、优质的菜品吸引了不少市民前来采购。

为了更好地服务周边市民，在市场管理方的支持和帮助下，平价菜摊位经过几度改造升级，面积不断扩大，从25平方米增至40平方米，再到目前的75平方米，售卖的品种也在逐步增加，平价蔬菜与肉类的品种达到160种，市民“菜篮子”越来越丰富。

阳普敦化菜市场平价区还将准备进驻外卖平台，让更多消费者动动手指就能买到平价菜。同时，春节期间，平价区将不关门、不打烊、不断货，方便市民采购。

阳普敦化菜市场
地址：敦化路168号

（上海杨浦）

为老服务

政化路敬老助餐点开放运营

农家小炒肉、红烧小鲈鱼、雪菜蒸鲳鱼……品种丰富、物美价廉的美味佳肴，深受周边老年居民喜爱。为了满足社区老年人用餐需求，日前，五角场又一个助餐点——政化路敬老助餐点正式开放。

目前，政化路敬老助餐点提供早餐和午餐服务，早餐约有20多个品种，涵盖干湿点心、面条和粥类等诸多种类。午餐有单点和套餐两种模式。单点模式每餐有8至12种菜肴可供居民任意选择；套餐模式提供12元套餐（1大荤1小荤1时蔬1汤）和18元助老餐（2大荤1小荤1时蔬1汤）两种价位的餐食。



街道及运营方将根据老年人的健康需求、心理需求和膳食需求，秉持“营养、健康、卫生、质优、价廉”的理念，结合各时节食材特点，不断改善和丰富菜品，并陆续增加晚餐及外送服务。

政化路敬老助餐点

地址：政化路285号

营业时间：早餐 6:30—9:00

午餐 11:00—13:00

服务对象：60周岁以上符合享受助餐服务的老人

便民提示

牛年生肖特种邮票现已发售

在中国传统文化中，牛，象征着吉祥、力量、财富和勤劳。2021年是农历辛丑年，中国邮政发行了《辛丑年》特种邮票一套两枚，分别为：奋发图强、牛年大吉，全套面值2.40元，在全市指定邮政网点、集邮网厅等出售。

《辛丑年》特种邮票的设计延续了第四轮生肖邮票的“家国”理念，由著名画家姚钟华先生创作。第一枚“奋发图强”，描绘了雄壮有力、一往无前的奔牛形象，表达出不畏艰险、砥砺前行，为实现中华民族伟大复兴而努力

奋斗的寓意。第二枚“牛年大吉”，通过大牛与小牛舐犊情深的温馨画面，寓意家庭兴旺和谐、团圆美满的美好祝愿。

《辛丑年》特种邮票发售期限为6个月，感兴趣的市民可前往杨浦的五个邮政网点购买。



杨浦区邮政网点

- 杨浦邮政支局（黄兴路8号）
- 鞍山路邮政支局（鞍山路170号）
- 控江路邮政支局（控江路910号）
- 政本路邮政支局（政本路180号）
- 明星邮政支局（嫩江路897号）