

混搭×小众×匠心

当江南小笼遇见藏地酥油茶

记者 万 玥

本报讯 “很多人都问我，一个藏族人为何跑来嘉定南翔做小笼包？”小笼馆负责人曲头笑着给出答案：“美食本就没有地域界限，就像酥油茶和小笼包，也能成为好朋友。我来这儿开小笼馆，初心是想深入学习南翔小笼包的制作技艺、文化内涵和经营理念，把这份百年技艺传承好。”

在南翔人民街上，这家新开的“九忠祥小笼馆”，带着独一份的“混搭基因”惹人驻足——来自四川省阿坝藏族羌族自治州黑水县的藏族店主曲头，将家乡的藏地风情悄悄融入其中，与江南传统小笼碰撞出火花。

走进九忠祥小笼馆，最先被牵动的是味蕾。这里以小笼为魂，内馅却藏着多样惊喜：黑猪肉馅的扎实醇厚、半蟹半肉馅的巧妙平衡、纯蟹粉馅更是精华所在，入口便是浓得化不开的鲜。这份鲜，是江南小笼的本味，却也被曲头注入了藏族人对食材的执着——“我们不放提鲜的调味品，好味道不需要多余的修饰。食材本身的鲜香，才是最动人的味道。”就像藏地人对待

牛羊肉般，尊重食材本味，这是他从家乡带来的饮食传统，也成了这“混搭”小笼的味觉底色。

店内的蟹类产品是特色，除了蟹粉小笼，蟹黄面、蟹黄拌饭、醉蟹等同样惊艳。吃大闸蟹的时节即将到来，不妨来这小馆，尝尝藏式匠心与江南蟹鲜的碰撞。而让九忠祥的这些小笼更显精致的，是那层薄如蝉翼的皮。为了找到最理想的口感，曲头曾带着师傅们试了十几种不同的面粉。“我们最终敲定了山东的高筋面粉与江南中筋面粉相混合。高筋面粉能让面皮足够的劲道，哪怕裹满汤汁也不容易破。中筋面粉让小笼的皮显得晶莹剔透，轻轻提起时，能隐约看见内里流动的汤汁与橙红的蟹粉。”曲头说。

在这家小馆里，还藏着不少曲头的小心思。其中最妙的是这里的“跨界搭配”——江南小笼遇上藏地酥油茶。咸香醇厚的酥油茶，带着淡淡的奶味与茶香，恰好能解小笼的油膩。

一口小笼的鲜，一口酥油茶的醇，两种截然不同的风味在舌尖碰撞，却意外地和谐。曲头说，“我想把家

乡的味道带到江南来，与传统的小笼包吃法碰撞融合，没想到竟成了顾客们最爱的吃法。每一次看到有人笑着说‘这样搭配真特别’，我都觉得格外满足。”

店里的环境也极具“混搭”特色，像是一座融合了江南旧时光与藏地风情的小型“古物收藏馆”。没有两张相同的桌椅板凳，每一张都是店主精心淘来的宝贝：有的木桌带着民国时期的雕花，纹路里藏着江南旧时光的精致；有的板凳边缘泛着温润的包浆，是无数人坐过留下的印记。而墙上挂着的唐卡元素装饰，又悄悄将藏地的神秘与温暖融入其中。步入二楼，既能欣赏到江南古董床、老式梳妆台，镜面虽不及现代镜子光亮，却透着复古的浪漫，也能看到柜台上陈列的藏地手工艺品，让两种截然不同的文化在此温柔相拥。这些老物件不是冰冷的装饰，而是带着故事的“时光见证者”，坐在这样的环境里吃小笼包，仿佛能同时与江南的烟雨、藏地的雪山轻轻对话，原本简单的用餐时光，也变得格外有韵味。

南翔老街负责人张丹表示，九忠祥小笼馆的入驻



是老街推动南翔小笼多元化发展的重要成果，其作为南翔小笼协会会员，很好地诠释了守正创新。“我们一直希望能汇聚更多像九忠祥这样守正创新的力量，既夯实南翔小笼的品质，又通过多元文化的碰撞为它赋予新的生命力，让这道经典美食在新时代能走得更远。”张丹说。

上海市嘉定区南翔小

笼协会表示，九忠祥的小笼既保留了南翔小笼传统工艺的品质与本味，又将藏地饮食理念与文化元素融入其中，从食材理念到风味搭配再到门店环境，都为传统南翔小笼带来了新鲜活力。

曲头还透露，未来他期望能将这份融合创新的小笼包品牌带出上海，让更多人感受嘉定南翔与川藏两地文化碰撞的美味，实现个



人与品牌的共同成长。

九忠祥小笼馆，像是被时光温柔包裹的一方小天地，这里没有快餐式的匆忙，只有慢下来的惬意。人们在这里吃的从来不止是一顿饭，是食材本味的纯粹，是老物件里的时光故事，是藏地风情与江南烟火的奇妙交融，更是一位阿坝州黑水人对美食传承与创新的执着追求。

上海男排冠军教头沈琼现身南翔为“人气排球”助阵！

本报讯 近日，上海男排主教练沈琼携教练组走进嘉定区南翔市民健身中心，与嘉定区气排球协会进行了一场轻松而富有成效的交流互动。这位曾率领上海男排实现“九连冠”、素有“亚洲第一主攻”之称的名帅，此次以推广者和老友的身份，与民间气排球爱好者面对面互动，分享他对排球运动的热爱与见解。

沈琼在运动员时期是上海男排和中国男排的主力主攻和队长。他带领上海男排实现了前所未有的全国男排联赛“九连冠”（2003-2012赛季），为上海男排开创了一个时代，因其出色的进攻和技术全面，享有“亚洲第一主攻”的美誉。转型教练后沈琼也再创新辉煌，沈琼于2013年全运会后退役，并于2014年5月出任上海男排主教练。他执教后率队多次夺得联赛冠军，并带领上海男排夺得陕西全运会排球男子成年组比赛冠军，成为联赛历史上以球员和主教练两种身份均夺得冠军的第一人。他因其卓越的执教能力多次荣获联赛“最佳教练”称号。

活动中，沈琼与协会队员混合组队，进行了多轮友谊赛。他不仅在场上展现出精湛的个人技术，更频频与队友展开战术交流。每一个回合结束后，他都会细致拆解技术细节，亲自示范标准的垫球与扣球动作。面对队员在防守时手臂紧张的问题，他一边演示一边指导：“手腕要再放松，用身体带动手臂”；针对进攻配合中出现的预判偏差，他及时指出“要注意观察来球的轨迹，而不是盲目发力”。

赛后沈琼接受采访时表示：“作为排球人，我们对这项运动始终怀有深厚的感情。气排球近几年在嘉定发展迅速，协会从零成立到现在有了规范的组织和固定训练，非常不易。”他拾起一个气排球，在手中轻轻一掂，继续说道：“这项运动门槛低、趣味性强，适合各个年龄层。其实随着年纪增长，我们这些专业运动员也会越来越多地参与到气排球中，享受它带来的快乐。”

从专业排球到民间气排球，从竞技荣誉到全民健身，沈琼认为，排球的意义远不止于输赢。这场专业与业余之间的对话，也因真实的互动和全民参与而显得格外生动。

据了解，上海市嘉定区气排球协会成立于2023年3月，从最初少数爱好者自发组织，已发展成拥有200余名固定会员、训练有序的正式组织。协会副教练邢行行介绍：“目前我们每周一、三下午固定训练，周五晚增设针对上班族的加练时段，周末还会组织交流赛。”尽管成立时间不长，该协会已吸引多位退役专业运动员、

大学生球员及各地气排球高手加入，整体实力显著提升。

今年以来，嘉定气排球协会代表上海出战多项重要赛事，不仅跻身2025全运会气排球混合组预选赛八强，更在气排球超级杯男青组南部赛区荣获第三名，成功晋级11月将于江西婺源举办的全国总决赛。“成绩不是最重要的，”一位协会会员在训练间隙笑着说，“更重要的是大家能一起流汗、一起进步。”

近年来，嘉定区积极推动气排球运动的普及与发展。该运动因入门简单、趣味性强、安全性高，且覆盖全年龄段，正逐渐成为全民健身的重要组成部分。气排球以有氧运动为主，运动负荷适中，身体碰撞和损伤风险较低，不仅有助于青少年运动启蒙和体质培养，也为中老年人提供了适宜的锻炼方式，广受市民欢迎。

嘉定区气排球协会会员招募公告

为进一步推广和普及气排球运动，促进全民健身事业发展，嘉定区气排球协会现面向社会公开招募个人会员。

一、招募名额：4名（男、女各2名）
二、报名条件：
年龄在18周岁至60周岁之间；
身体健康，无任何不适宜参加剧烈运动的基础性疾病。
三、活动安排：
成功注册的会员，将参加由协会组织的定期培训活动，每周一次，培训地点位于南翔市民健身中心。

报名咨询电话：吴教练，13825579906。
欢迎广大气排球爱好者踊跃报名，共同为嘉定区气排球运动的发展注入新活力。

（记者 陆雨沁）



千年古镇“潮”前跑！

2025 嘉昆太城市定向赛南翔站活力开跑

本报通讯员

本报讯 近日，上海市市民体育公园内人流如织，嘉定区第三届市民运动会开幕式暨第四届上海市市民体育公园·体娱嘉主题活动拉开帷幕。

运动会开幕式后，嘉昆太城市定向系列赛随即鸣笛开跑。作为五条主题线路之一，南翔站以“中国国潮第一镇”为核心主题，打造了一条融体育精神、国潮文化、区域协同与亲子互动于一体的探索线路。从非遗传承到IP创新，从传统场景到现代体验，50组家庭约150余人不仅完成了一场体力与智慧的挑战，更在协作中沉浸式感受南翔国潮古镇的魅力。

伴随着清脆的发令声，亲子家庭从主会场出发，奔向五个融合国潮元素的点位。在B8沙滩足球场，“沙画进行时”以细沙勾勒南翔古镇图景，让孩子在父母协助中感知历史文脉；A15足球场上的“活力南翔”障碍射门，将体育竞技与商业拼搏精神融为

一体；A3足球场后侧的“疯狂购物车”任务，以趣味搬运模拟现代物流协作；A区服务中心的“小笼包制作”环节，在亲子互动中传承非遗美食文化；最后的“小勇士闯关”则通过障碍挑战，展现两代人之间的信任与鼓励。

这场赛事是南翔镇对“国潮+体育”模式的深度创新，通过动态的体育赛事，让国潮文化走进家庭、融入日常，成为激活空间活力、提升市民文化认同的重要纽带。

4公里的赛道让市民在奔跑中亲身感受了南翔“一核两区两廊”的文旅布局。接下来，南翔将继续以国潮为魂、体育为桥，在延续古镇文脉、保留城市记忆的基础上，不断提升古镇商业与文化品质，全面对标国家级旅游品牌称号“中国旅游休闲街区”建设标准，让“中国国潮第一镇”成为长三角高品质文旅的新标杆，为嘉定区高质量发展贡献“小美南翔”的国潮力量。

生物医药产业交流会南翔举行
共筑信息交流新高地

本报通讯员

本报讯 日前，上海市生物医药行业协会走进南翔生命元谷，开展了主题为“融汇信息，赋能未来——共筑生物医药信息交流新高地”的产业交流会。

上海市生物医药行业协会常务副秘书长贺文情在致辞中对各位嘉宾的到来表示热烈欢迎，并指出生物医药产业作为战略性新兴产业，在推动经济高质量发展和保障人民健康方面具有重要意义。此次交流会为行业协会与产业园区搭建了优质的沟通平台，希望通过各方的深入交流与合作，汇聚智慧、深化协作，共同推动上海生物医药产业迈上新台阶。

目前，南翔镇已成功吸引近480家生物医药相关企业落户，引进及培育锐捷融创、韬睿生物、君赛生物、奕检健康等一批具有标杆性、赛道引领

性的创新企业，并积极通过三复基金和复旦大学生命健康创新资源结合，深度孵化了混眸生物、阿泰克生物等重大科技成果转化企业。生命元谷现已形成上海（南翔）精准医学产业园、翔云科技园、小美科技园、上海（南翔）国际精准医学创新中心等专业载体集群。

活动期间，参会嘉宾集体前往展厅参观。展厅内展示了南翔·生命元谷及园区企业的创新成果、产业规划、政策优势等内容，通过实物、图片、视频等多种形式，直观呈现了南翔生物医药产业的发展实力与未来前景。嘉宾们认真聆听讲解，不时驻足交流，对园区的发展成果给予高度评价，并表达了进一步合作的意向。

本次活动吸引了上海市生物医药行业协会领导及35家会员企业代表齐聚南翔，共话生物医药产业发展新机遇，共探合作共赢新路径。