2025.6.6 星期五
责编 吴琼 | 美编 陈学铭 | 校对 殷澜
江南晚报

邱婷：我的“卡通馒头人生”蒸蒸日上

口述：邱婷　整理：毛岑岑

| 你讲故事 我来记录 |
世象微纪录

“世象微纪录”致力于真实记录时代浪潮下的世象百态、人生百味，欢迎提供您自己的、熟人的精彩人生故事线索，一经采用，给予报料奖励。

电话：0510-88300000

也可关注江南晚报微信公众号，通过“新闻+”菜单下的“新闻报料”提供线索。

微信号：jn88300000

当面包、蛋挞等西式点心不断通过创意馅料和多样化的造型占领市场与社交媒体之时，馒头、花卷等中式面点的样子似乎给人一成不变的印象。中国的美食文化博大精深，馒头是不是能做得更好看？抱着这样的想法，在无锡的“00”后女孩邱婷将中式馒头做成了各种卡通图案，不仅在社交媒体上赢得数万点赞，也收获了属于自己的一份事业。

从“小白”到有自己的“馒头方法论”

我是邱婷，一个在面粉堆里摸爬滚打的“00后”。我大学学习的专业是动漫设计。很多人问我，一个动漫设计的毕业生怎么会和馒头较上劲了？其实，毕业后，我做过社工等工作，但始终觉得上班的生活不适合我，所以就想着能不能发挥所长，做点自己喜欢的事情。于是，从小爱在厨房捣鼓的我突然有了做卡通造型馒头的想法。

了解到山西省的闻喜花馍是国家级非物质文化遗产时，我就找了常州、深圳的两位老师分别学习了如何制作造型多样的馒头。在学习的过程中，我发现中式面点的教学和西式甜点教程中克数定量、时间精准的教法很不相同。“酵母粉少量”“火候恰当”“适当的发酵时间”这些词都让我困惑不已。但师傅告诉我，做馒头的面粉配比、发酵时间等过程都需要不断尝试，根据天气、湿度等因素适时调整，不断试错才能成为做出好吃馒头的“老法师”。

刚开始学做卡通造型馒头时，我像在打一场没有攻略的游戏。发酵失败的面团像是经历叛逆期的少男少女，今天嫌湿度太高不肯膨胀，明天又嫌温度太低装睡。

在一次次的尝试中，我从一个只懂理论的“小白”逐渐摸索出了一套属于自己的“馒头方法论”。在制作过程中，我发现原来“每种馒头都有自己的脾气”，比如做牛乳刀切馒头时需要柔软的面粉配方，而做卡通造型馒头时则需要不同的配方来保持它硬挺的造型，每种馒头的面粉配比和发酵时间都是不一样的。调配面粉、压面、揉面、发酵、冷却……做馒头的步骤不少，有时候差几分钟的火候或者发酵时间，做出来的口感就会大相径庭。在学习和练习的过程中，我也深刻体会到了“师父领进门，修行在个人”的含义，在钻研技艺一年多时间后，我才对自己制作的馒头稍有信心。

我的卡通馒头，可吃可赏可玩

我做馒头的初心其实十分简单：市场上有那么多好看的面包、蛋糕，把我们中国的馒头做得更好看了，会不会有更多人接受它呢？在学习的过程中，我发现传统的山西闻喜花馍多以花朵、醒狮为造型，不够年轻化。爱好卡通形象的我就动起了将馒头和卡通元素结合起来的念头。

如何让馒头在保持口感的同时有更多可爱的造型？我购买了各种模具、果蔬粉等材料来潜心研究。蓝色的蝶豆花粉、红色的仙人掌果粉、绿色的菠菜粉等都是我做馒头的天然颜料，加上我动漫设计的专业功底，我将一个个卡通馒头捏好造型，通过调色、组装、发酵、冷却等工序细心制作。粉色的凯蒂猫、蓝色的玉桂狗、黄色的海绵宝宝……在我的工作室里，一个个卡通形象被我做成了馒头，可吃可赏可玩。

没想到这些馒头不仅吸引了小朋友，不少年轻人也成为我的忠实客户。在我的客群里，年轻人比例占到了60%。我印象最为深刻的是，我的一位客户是抖音博主，她将我的卡通造型馒头配上可爱的水杯、盘子和摆件拍出了好看的“买家秀”，在抖音上获得了3.1万的点赞。这不仅给创业初期的我极大的信心，也让我赢得了更多年轻客户的喜爱。

“上班无力，馒头鼓气！”……每次收到不同客户的好评，我做馒头的热情就会飞涨起来。我也会根据客户的要求来定制无油无糖的低卡馒头，或是特殊造型的卡通馒头。目前除了工作室的业务，我还经常参加无锡的一些市集活动。

让馒头超越面包，被更多人青睐

“选择创业会不会很有风险？”“做馒头是个体力活，一个女孩子真的能坚持下来吗？”……在创业过程中，我不时会遭遇各种质疑的声音。每天揉面做馒头的我也成为了医院理疗科的常客。但每当看到脑海里的卡通形象通过自己的双手变成一个个实体馒头时，总会有一种说不清的成就感萦绕在我心头。大学生创业补贴、租房补贴……政府的各项创业扶持举措也为我的馒头事业助力不少。

在我心中，手工制作的卡通造型馒头不仅是食物，更是艺术作品。中国面食文化博大精深，我希望能有更多的人爱上它。馒头披萨、荷叶夹、卡通烧卖……通过客户反馈和市场调研，结合卡通形象，我创造出了更多的中式点心创意新品。凭借我的动漫设计专长，我打造了自己的品牌专属形象“阿馒和阿头”——以我和丈夫为原型设计的两个卡通造型。同时，我还开发了配套小程序，让更多人能够通过互联网平台了解中式馒头的创意做法。

在市民夜校的报名表里，也有不少年轻人愿意来和我一起学做馒头。中国饮食文化里有“药食同源”的说法，以后我还将继续学习，将中医食疗等元素加入我的馒头制作中。这样我的卡通馒头不仅好看，还会更加健康好吃。希望在未来的某一天，在我和一群人的努力下，馒头能够超越面包成为更多人的选择。

走进邱婷的馒头工作室，会发现卡通元素无处不在，连灭火器上面都是粉色的凯蒂猫图案。这个爱美、爱卡通的“00后”女孩为了做馒头，再也没做过美甲。案板上那些彩色卡通馒头背后是无数个钻研配方的夜晚和一次次用心的手作尝试。也许正如面团需要时间来发酵，她们这代人对于传统美食的创新，也正在经历属于自己的沉淀过程。

70分钟惊险救援

两名惠山登山者及时脱险

6月4日21时30分，无锡蓝天救援队刚结束11公里、300米爬升的高强度夜训，便接到紧急警情：两名登山者在惠山景区夜间徒步时迷路，情况危急。这支刚完成训练的队伍迅速启动应急预案，前后共有12名队员奔赴救援一线。

参与救援的队员王胜南回忆，救援过程中通过电话沟通得知被困者在电视塔附近，分析地形地势后，他们从最近的二茅坪横穿。救援队派出的8人先遣队，携带医疗箱和AED设备，他们依据救援网格图、微信定位，结合经纬度导航及地面分队交叉搜索，仅用15分钟便精准锁定了被困者位置。很快找到两位被困市民，当时他们身体状况良好。

下山途中，一名被困者毫无征兆地突然晕倒，救援队立即使用随身携带的医疗器械展开检查，确认其呼吸、心跳正常，其同伴提醒“她一天都没有吃东西”，初步判断为低血糖引发晕厥。

现场队员分工协作：一边迅速与警方取得联系并拨打120急救电话，同步通报伤者状况；一边通知山下4名值守队员携带担架紧急上山增援。他们第一时间为昏迷市民穿戴保温毯，并进行心理安抚，同时利用铲式担架固定伤者身体。因山路狭窄，常规救援方式难以施展，救援队果断采用“人链护送”模式，通过分段接力的方式，将被困者转运至景区出口安全路段。全程被困者身体始终稳固，未出现任何二次伤害。

22时40分，伤者被成功移交120救护车。经医院检查，两名登山者均无生命危险。从接警到完成救援，全程仅耗时1小时10分钟，其中核心救援环节仅用15分钟，充分展现了专业救援力量与医疗系统的高效配合。

无锡蓝天救援队提醒广大户外运动爱好者：夜间登山风险重重，务必提前规划路线，携带必要装备，遇困及时报警求助。（寿晨）