

# 徐华：“三叠五翻”裹住湖州味道

## 手艺上的湖州

记者 邢诗瑶

一双手，一张皮，一撮馅料，在湖州翻卷出一方水土的味道。作为丁莲芳千张包子制作技艺的第五代传承人，49岁的徐华，把这门老手艺做得有滋有味，也为湖州人留住了一份独家的记忆。

“一开始怎么包都塌。”徐华回忆起学艺初期仍不免笑出声。19年前，徐华从安徽来到湖州，走进丁莲芳，成为一名学徒工。那时的她，清晨起早，深夜收工，从揉馅、裹皮到掌握火候，反复观察、模仿、练习，有时一天下来，眼睛肿胀、肩膀酸痛，却从未叫苦。靠着一股不服输的劲，她从最初每小时包600多只包子，到如今闭着眼睛也能稳稳包出近千只。“包得快只是基本功，包得标准才是真本事。”她认真地说。

在她眼中，一只合格的千张包子，得包得挺、立得稳。“千张皮薄如蝉翼，馅料柔软多汁，要想包得挺立饱满，必须掌握五折成形的诀窍，尤其是第三折，要让馅料在

皮中稳稳站起。”她一边示范一边讲解，左手在一张三角形千张皮上放一块约4厘米见方的小千张片作为衬垫，右手再放上馅料。“久蒸也不易破，这块衬垫是关键。”眨眼之间，一只小巧的三角棱柱形包子就包好了。这一过程中，不靠线捆，而是用独特的绕卷缠绕手法自然塑形，每只重26至28克，外观统一，牢牢锁住鲜美汤汁。

谈起了莲芳千张包子经久不衰的秘诀，徐华坦言：“其实手工技艺都差不多，关键看用料是否用心。”馅料选用新鲜猪后腿肉，搭配蒸熟的干贝和开洋，佐以盐、味精、黄酒、芝麻，层次丰富，咸鲜中带着回甘。裹馅的千张皮也极为讲究，采用祖名特制的上等千张，每天新鲜配送，确保皮薄而有韧性，绝不使用隔夜千张。

把握蒸制火候，更是一门学问。“蒸太熟，外皮塌了，馅味也淡；蒸太生，又鲜香不足。”徐华一边操作，一边解释。每屉千张包子的成熟度，都需凭经验细细把握，才能做到外形饱满、口感鲜美。

作为湖州四大名点之一，丁莲芳千张包子不只是餐桌上的百年美味，更是一份藏在日常里的湖州味道。2009年，“丁莲芳千张包子制作技艺”入选浙江省第三批非



徐华正在包千张包子

物质文化遗产名录。

徐华也不断让它“活”起来。2023年，央视主持人董丽萍携《非遗里的中国》栏目摄制组专程到湖州采访徐华，了解千张包子的历史与传承。“手艺可以教，但对传统的尊重、对食物的热爱，还得靠自己慢慢去体会。”她说，“包包子里包着的不仅是馅，更是一代人对生活的讲究与情感。”

如今，徐华还在吴兴非遗馆授课，手把手教年轻人制作千张包子的同时，讲述这门手艺的历史与传承。“手艺可以教，但对传统的尊重、对食物的热爱，还得靠自己慢慢去体会。”她说，“包包子里包着的不仅是馅，更是一代人对生活的讲究与情感。”

如今，徐华还在吴兴非遗馆授课，手把手教年轻人制作千张包子的同时，讲述这门手艺的历史与传承。“手艺可以教，但对传统的尊重、对食物的热爱，还得靠自己慢慢去体会。”她说，“包包子里包着的不仅是馅，更是一代人对生活的讲究与情感。”



扫一扫看视频

# 微光成炬 助残圆梦 百个“微心愿”征集活动开始啦



浙江新闻专栏 一周微心愿 爱心热线: 96345

记者 蒋莹

本报讯 每年5月第3个星期日是全国助残日。近日，湖州心康医院向“一周微心愿”栏目提出合作申请，共同发起“微光成炬·助残圆梦”活动，征集全市精神残疾人家庭100个“微心愿”，并助力实现这些心愿。

“在诊治过程中，我们发现不少病人不仅存在精神残疾，部分还伴有瘫痪症状，家属因

长期照护无法参与社会劳动，导致家庭收入减少、生活陷入困境。给他们送去米面油等生活物资，就是最实在的帮扶。”活动发起人胡女士表示，希望通过点亮一个个微心愿，传递医院的社会责任感。

“本次活动预算3万元，采用‘物质+服务’双帮扶模式，通过捐赠电饭煲、电风扇等实物，或提供上门理发、家庭心理疏导等服务，将温暖送到心坎上。”湖州心康医院介绍，心愿清单既包含生活物资需求，也涵盖服务陪伴类项目，如家政保洁、康复训练课程、心理健康体检等。

有意参与活动的市民可拨打96345热线报名，需提供姓名、联系方式及具体需求。工作人员将逐一核实信息，符合帮扶条件的家庭将获得心愿实现支持。

# 湖州生态好味走进上海

记者 陆晓芬

本报讯 2025“万物竞秀迎夏来”上海供销市集湖州专场展销活动近日在上海市鲁迅公园开展。33个展位汇聚湖州22家龙头企业、上海及长三角地区11家优质主体，带去超百种特色农产品，精准对接上海市民对优质农产品的消费需求。

集市上，获上海供销市集“十大最佳人气奖”的“林家妈妈”牛肉再掀抢购热潮；临近端午，“国芳粽子”展位前市民排队试吃下单；新鲜现摘的德

清塘枇杷，成了展会的“爆款”；山味峡溪莫家栅纯手工粉条持续热销；现煮湖羊肉香气弥漫，现蒸好大米饭香诱人，湖蟹等名品也让市民驻足称赞。从田间到餐桌的“零距离”对接，“两山农产品共富市集”让上海市民一站式购齐湖州优质农产品，尽享湖州生态好味。

除农产品展销外，活动创新融入湖州文化体验，零距离感受湖州非遗魅力。展区还通过图文展板、产品溯源等形式，立体呈现湖州农产品从种养到加工生态通道。

# 吴兴区有了20个公益电影固定放映点 热门高分影片任你选

记者 倪晶

本报讯 吴兴区近日公布2025年度公益电影固定放映点名单。据悉，织里镇振兴夜市、八里店镇紫金桥村文化礼堂、道场乡浮玉社区篮球场等20个公益电影固定放映点，将进一步满足市民群众观影需求。

据了解，这些固定放映点每月需放映电影不少于1次。为提升放映质量，吴兴区从电影

数字节目交易平台精选了高分影片，个性化分类组建了动画影片、热门影片、专题影片、奇妙影片、科教影片5大推荐类目，将每月更新推荐放映影片。5月份，每个类目各选取了20部热门高分影片供挑选。“市民还可以通过浙里办的‘浙影通’平台进行电影点播。”吴兴区委宣传部文化文艺科表示，各固定放映点将综合市民意愿，确定放映时间与影片。

# 南太湖双语学校白鹭书院成立

记者 李则名 郑悦

本报讯 5月11日，湖州市南太湖双语学校创新人才贯通培养高峰论坛暨白鹭书院成立仪式举办。

“白鹭书院，是湖州市南太湖双语学校回应时代对创新人才的呼唤而倾力打造的‘未来领航者摇篮’。以‘知中国·行世界’为校训，秉承‘适合的教育就是最好的教育’理念，聚焦数学、物理等学科领域，以创新人才培养赋能湖州教育高地建设，助力学子脱颖而出，致力于为国家输送顶尖竞赛选手及科研后备力量。”白鹭书院院长黄显忠介绍，创新人才是引领时代科

技变革的核心力量，而基础教育阶段，正是早发现、早培养、激发潜能的黄金期。白鹭书院邀请了全国顶尖的奥林匹克竞赛团队，有知名大学教授、竞赛专家、金牌教练等，通过整合顶尖竞赛教练团队与学术名师团队的优势资源，通过竞赛课程与基础课程的科学融合，为学子定制化成长路径，助力学生在国内外顶尖高校的选拔中脱颖而出，在学术高峰与创新实践中展翅翱翔。

“白鹭书院的成立，标志着湖州市基础教育迈出新步伐、全市基础教育改革迈入新阶段。”市科协表示。

# 金色年华绽艺彩



由市新闻传媒中心主办的“遇见传媒 金色年华看‘两山’”读书分享及主题宣讲活动近日在中国童装艺术中心举行。

记者 王磊 摄

# 养生市集



5月10日，安吉县中医护理质控中心在城市街区举办“浙里中医养生市集”医疗义诊，医疗专家和护理人员为居民提供呼吸内科、妇科、营养科、慢病中西医结合管理、母婴护理等问诊服务，开展刮痧、耳穴压豆、火龙罐等中医理疗现场体验、急救技能教学、养生咨询等。 通讯员 潘学康 摄

# 小区外围绿道多年无人打理

## 部门回应:开发商代建尚未移交

且连毁绿种菜的现象也无人过问。

记者来到现场看到，居民所反映的景观绿道与小区仅一墙之隔，只见4米左右宽的绿道两边的不少绿植已经干枯，岸边毁绿种菜的情况非常严重。沿途一些休闲座椅、观景平台等设施已出现腐烂，角落里还散落着部分生活垃圾。

记者在现场偶遇一位正在浇灌菜地的居民，他表示，绿道已经许久无人管理，因有邻居看到绿植都枯萎了，所以来这边种点菜。起初大家都有顾虑，但后来效仿的居民越来越多，加上社区物业公司不管，他们也就不担心了。

记者向属地康山街道汛港爱家

社区核实现到，该景观绿道为爱家华城小区开发商代建项目，至今未移交到位。汛港爱家社区党支部书记杨敏告诉记者，爱家华城门口的这条绿道日常保洁工作仍在进行，只是还未形成长效管理机制，症结在于管理主体未明确。

康山街道城乡建设管理办公室主任吴俊向记者透露，由于开发商的原因，导致绿道建设一直未能完成，所以也达不到移交条件。对此，小区居民表示，门口的景观绿道已经初见规模，与其任由荒废导致前期投入付诸东流，不如在现有的基础上改造提升，加强管理，改善周边居民的居住环境。

居民们的诉求能否达成？吴俊表示，此事需南太湖新区建发局来牵头实施。记者找到了南太湖新区建发局，相关人员表示，此事应该找南太湖新区公用中心，因为小区规划建设初期就有约定，绿道最后需移交至公用中心，由公用中心负责管养保洁。然而，南太湖新区公用中心副主任顾国良向记者表示，没有经费，没有部门配合，他们也是无能为力。

经过沟通，顾国良表示他会逐级上报，希望能由南太湖新区管委会召集各部门一起商讨绿道的改造移交问题，尽快将这块荒废的绿道管理起来。

# 天气一热手上就长小水泡?

## 提醒:过度洗手反而会加重症状

皮，露出皮肤，此时可能会有疼痛感。容易反复发作，有时旧疱未愈新疱又起。

那么，引起汗疱疹的原因有哪些呢？

沈医生表示，目前来看存在多种可能性：比如临床中，就发现有少数患者有家族聚集发病现象。金黄色葡萄球菌、马拉色菌、气源性真菌等真菌感染也会引起发病。还有接触一些药物化学制剂，如咪喹西林、香料等，佩戴含有镍或铬等金属的项链、耳环、手镯等物件也可能引起。此外，汗疱疹可被UVA(UVA波段是紫外线波长的一部分)诱发出来，夏季人体出汗多，皮脂分泌更旺盛，尤其是油性皮肤

的人，总感觉自己黏糊糊的，很不清爽，极易导致汗液滞留于皮内而引起汗疱疹。还有不少人认为汗疱疹是清洁度不够导致的，沈医生提醒过度洗手反而会加重症状，洗手液、肥皂等都会带来刺激。

“一般来说，手部多汗的人，可能比普通人更易患汗疱疹。长期处于精神紧张、焦虑抑郁，以及过度疲劳、睡眠不足、应激等也会诱发汗疱疹的发生。”沈医生提醒，每个人体质不同，一些人的皮肤对外界环境的变化特别敏感，尤其对风吹、日晒、温度湿度变化等不能耐受，轻微刺激也会诱发。

不过，汗疱疹是一种自限性疾病，一般半个月左右即可自愈。

她建议，初期手部出现红斑、丘疹时，可外用糖皮质激素软膏、钙调磷酸酶抑制剂软膏，比如丙酸氟替卡松软膏、他克莫司软膏等。瘙痒难忍时，千万不可抓挠水泡，可外用炉甘石，但出现皮损时不建议使用。如果出现长期反复不愈，或者感染化脓等情况，一定要及时就医。

“虽然它不会传染，但是掐破水泡会导致皮肤破损，手又经常接触各种东西，会增加感染的风险。”沈医生表示，患病期间要尽量减少接触碱性洗护用品，比如肥皂、洗衣液、清洁剂等，确实无法避免的话，建议戴上手套，出汗后尽快更换。



记者 程超

本报讯 随着人们对住宅舒适度要求的提高，小区里的园林布局和绿化程度也越来越受到购房者的关注。近日，南太湖新区爱家华城小区的居民来电反映，在小区的北面，原本有一条长约500米的景观绿道。以前这里一片绿意盎然、水波粼粼的景象。可是大约从3年前开始，绿道就无人打理了，如今不仅杂草丛生，而

记者 张璐

“医生，孩子手上这水泡怎么回事啊？是不是什么东西过敏了？”近日，吴兴区中医院皮肤整形美容科医师沈旭遇到了不止一位家长带孩子来看手上的小水泡，一连串的透明水泡，大多隐藏在手指间的缝隙里，除了难看就是痒。

“这种水泡就是汗疱疹，病因还不是很清楚，但是一般孩子和青年人得的比较多，发病具有季节性，夏天比较明显。”沈医生仔细检查孩子的手后表示，该病一般多发于手指的侧面、手掌、指端皮肤，米粒大小，左右对称发病，成群发生。通常2至3周后会干涸脱