



5号线重光站

当馒头披上“超人战衣”

金融精英将中式面点玩出新花样



马娟正在工厂制作“勤是土豆”口味馒头

扫码观看“馒头超人”视频

在重庆轨道交通5号线重光站旁，藏着一家不起眼的馒头小店。推门而入，香气交织着暖意扑面而来，货架上整齐码放着法芙娜可可、芋泥咸蛋黄、鲜奶红豆、蓝莓牛乳等几十种新奇口味，刚出笼的馒头冒着氤氲热气，在灯光下泛着自然光泽。

这不是传统印象中千篇一律的白馒头，而是一场由“馒头超人”发起的中式面点革新。创始人马娟用三年时间，打破馒头固有的朴素形象，让这一传统食物从山城走向全国，甚至远销海外，书写出一段属于东方食材的当代创业故事。



“馒头超人”创始人马娟

跨界 金融精英的“馒头情结”

“85后”马娟是地道重庆人，本硕博均就读于香港理工大学，2011年毕业后留在了香港从事金融相关的高薪工作。高压快节奏的行业锤炼了她的管理能力和抗压性，中国香港多元的美食文化也点燃了她对烘焙的浓厚兴趣。业余时间，她潜心钻研面点制作，为日后创业埋下了种子。

2015年回到重庆后，马娟继续深耕金融领域，心底却始终放不下对烘焙的热爱。她敏锐地观察到，市场上的馒头品类长期停滞不前：“走到哪都是白馒头、杂粮馒头、红糖馒头。”更让她惋惜的是，这类历史悠久的传统面食常被看低：“大家普遍认为馒头低面包一等，其实二者核心区区别只是蒸和烤，同样都是面粉发酵的食品，蒸制还对人更健康。”

面包能做得精致有创意，馒头为何不能？这一疑问加上馒头研发市场的空白，让她萌生了“弃金从馒”的创业想法。2021年，马娟开始筹备“馒头超人”，反复钻研工艺、规划开店事宜。



“馒头超人”研发的创新口味

为了追求极致品质，马娟化身“食材猎人”，深入各地探寻优质原料：云南玫瑰、宜兴抹茶、甘肃土豆、东北杂粮、广西南瓜、新疆番茄……每一样核心食材都需溯源到底，确保品质与供应稳定。

如今，“馒头超人”已拥有近30种常规口味，加上过往推出的限定款共五六十种，价格在5元至8元不等。

出圈 守旧艺，立新味

2022年初，“馒头超人”首店在两江新区金山大道落地，那是一间月租1000元、30平方米空间的社区小店。“没有品牌基础，只能从线上破局。”马娟从创业之初就找准了方向，做好产品的同时，依托线上平台将馒头推广出去。

研发、设计、拍摄、剪辑、客服、打包……创业初期，她一人扛起全链条运营，推出绵云鲜奶、南瓜培根芝士等融合口味馒头，逐渐积累起第一批忠实顾客。小店稳步成长，团队也从一人扩展成小队。

2024年，马娟发布的几条馒头制作视频意外走红网络，老面发酵的细腻过程、新奇口味的制作细节，让网友直呼“原来馒头能这么精致”。此后，线上订单源源不断，直播间里挤满了天南海北的顾客。2025年，“馒头超人”重光门店正式开业，原金山大道门店则转型为产品研发空间。

谈及“馒头超人”为何会大受欢迎，马娟归结为守传统与敢创新的平衡。“市面多数馒头采用速发工艺，而我们坚持老面发酵，虽然耗时更长、成本更高，却是口感与品质的保证。”与此同时，她大胆将抹茶、紫米、玫瑰、咸蛋黄肉松等食材融入馒头，创造出令人耳目一新的味觉体验。

挑战 破解质疑，夯实运营

作为融合馒头品类的开创者，“馒头超人”的成长并非一帆风顺。开业初期，质疑声不绝于耳：“馒头凭什么卖面包价？”面对“馒头刺客”的标签，马娟从容回应：“我们5元的馒头与10多元的面包品质相当，且更健康。馒头与面包本是同根生，无需分高下。”

除了外界质疑，实际运营也充满压力。订单量骤增后，团队超负荷运转，马娟也扎在一线。店内员工笑称：“我们忙起来就像永动机，老板跟大家一起生产、打包、直播，整个团队几乎没有休息时间。”批量生产后品控难度加大，部分馒头因发酵不稳定出现口感偏差，马娟坚持“不合格就报废”，曾一次性处理掉上百份不符合标准的产品。

梦想 让新中式馒头走向世界

去年，马娟在法国面包节上看到中国馒头与法棍、恰巴塔同台展出，更加坚定了心中的梦想：“我想让新中式馒头走向世界。”她认为，传统从不是过时的代名词，馒头里藏着中国人千年的饮食智慧，值得一场轰轰烈烈的焕新之旅。

如今，马娟又多了一个亲切的身份：小马老师。她开设了馒头工艺培训课程，将“馒头超人”的制作秘诀传授给更多创业者。在她看来，授人以渔才能真正拓宽新中式馒头的赛道，让这份美味走向更广阔的天地。

重庆晚报·厢遇记者 唐晨 受访者供图



扫码观看“馒头超人”视频

匠心 踏遍山河甄选好食材

如何持续不断推出新口味？马娟的研发灵感来源于生活点滴：“去旅行、看一本书、吃一顿美食，都能带来灵感。”但核心原则始终坚定：“好产品一定是大众接受的，要满足好吃、健康、高品质的需求。”这种对创新尺度的精准把握，让“馒头超人”的产品既能给人新鲜感，又保持了适口性。

健康与美味怎样兼得？ 重医大附三院(方大医院)健康饮食沙龙有答案



辞旧迎新之际，为践行“健康为民”的公益初心，传递科学饮食理念，2025年12月30日下午，重庆医科大学附属第三医院(方大医院)在学术报告厅成功举办“公益暖冬·营养护航——公益服务月健康饮食沙龙”。活动作为医院加入辽宁方大集团一周年暨首届“公益服务月”的重要组成部分，以多学科协作、互动式科普、沉浸式体验的创新形式，为现场近200名住院患者、家属及职工送上了一份实用的“健康礼包”。

活动伊始，该院院长助理、临床营养科主任、博士生导师杨剑教授致辞。他表示，饮食营养是健康的基础，更是医院公益服务的重要延伸。医院加入方大集团以来，不仅在医疗技术、设备升级、学科建设等方面全面提档，更将公益落到实处，通过住院患者三餐免费、专家惠民号、公益义诊等举措，让群众感受到实实在在的关怀。此次沙龙正是医院“以患者为中心”理念的生动实践，旨在让科学饮食知识走进生活，助力市民养成健康饮食习惯。

沙龙现场，四大健康篇章依次展开。在“糖尿病饮食密码”环

节，内分泌疾病中心主任医师段炼结合“糖尿病患者能不能吃米饭”“骨质疏松补钙方案”的互动提问，用通俗语言解读发病机理与主食摄入原则，并现场推荐“西兰花炒大虾”等糖尿病友好菜谱；“高血压控盐智慧”篇章中，心血管内科名誉主任司良毅教授详解高血压成因与控盐重要性；“贫血补血指南”环节，血液科副主任医师魏霞回应“红枣补血”等常见误区，临床营养科主治医师黄娟全程参与，通过控盐勺等直观展示“每日5克盐”的科学标准，并向观众传递临床营养科关于“科学补钙”“精准补铁”的饮食逻辑。

医院食堂主理人、国家一级厨师陈云现场亮技，将专家推荐的健康菜谱转化为美味佳肴，现场的菜品试吃让观众亲身体验“健康与美味可兼得”。这些菜品针对糖尿病患者、高血压患者的不同需求，充分体现了医院“饮食疗愈”的人文关怀。互动问答环节，“高钙食物鉴别”等问题引发抢答热潮，实用礼包、膳食指南DM单等签到礼，让参与者满载而归。

重庆医科大学附属第三医院(方大医院)供稿