

# “舌尖上的夏天”杨浦人怎么过

## 编者按

近几日,高温热浪“卷土重来”,这样的天气里,食欲不振是很多人的常态。有哪些美食可以“凭实力出圈”,唤起市民的味蕾?

在“家门口的食堂”吃到老味道,见到老朋友;一碗“蒸”冷面,不仅收获了新客,还让老粉一路追随而来;“买汰烧”们的小推车被“绿油油”填得满满当当……跟随记者的脚步,在杨浦开启一场“夏日赏味之旅”。



■记者 汤顺佳 窦雨琪

## 去“家门口的食堂”逛一圈——不仅能吃到老味道，还能见到老朋友

洗切配、翻炒、调味……每天上午九点,定海路街道隆昌路睦邻小厨的后厨就开始了一天的忙碌,环环紧扣,动作麻利。两位厨师均规范佩戴N95口罩,穿着专用服装,戴着帽子。

不一会儿,一份份热气腾腾的菜品被陆续端上窗口,色泽诱人。

“味道很好的,而且最近天气热,不想做饭的时候就来这里带一点回去。”8月2日中午11点不到,隆昌路睦邻小厨就渐渐热闹起来。红烧肉汤汁浓郁,茭白炒肉丝清淡鲜嫩……当天上架的不少菜品都是“老上海”的“心头好”,不超过20元,就能美美地吃上一顿。

隆昌路睦邻小厨管理人王彬表示,每天厨师都会准备约8个荤菜、10个素菜,而且菜品每天更换,尽可能为居民提供多元化选择。

72岁的阎先生是这里的常客。几块红烧肉,搭配丝瓜和刀豆,再加

两盒米饭,是他当天的“点单”。阎先生告诉记者,他喜欢口味浓厚的荤菜,但他爱人喜欢清淡的素菜,这样一荤两素,中和一下,既不油腻又营养均衡。“我每天都过来,一天三顿都被睦邻小厨‘承包’。”

陈先生则外带了两份荤菜、两份素菜,给家中的装修师傅吃。“天气炎热,他们出去吃比较麻烦,我就给他们买一些带回去。价格实惠,最重要的是食品安全有保障。”

此外,隆昌路睦邻小厨还推出了“糖尿病套餐”“高血压套餐”等,均是少油少盐、荤素搭配的组合,以满足各

类老年人的用餐需求。

位于民星路上的欣益睦邻小厨同样深受周边居民欢迎。

中午十一点,欣益睦邻小厨内,十余种菜品摆在眼前,让不少阿姨爷叔挑花了眼。

今年86岁的徐老伯点了一份冷面、一盘菠萝咕老肉。他告诉记者,他独居在家,不爱做饭,疫情前每天步行三分钟来睦邻小厨吃饭,几年如一日。疫情期间,他宅家抗疫,不光想念这口老味道,更想念一块儿吃饭的邻里。“在这儿,我还能见到老朋友。一些来吃的食客,都是我的邻居,彼此都认识,能挥挥手笑一笑。我觉得,这里有人情味,只要来,心情就愉悦。”徐老伯笑着说。

王女士则打包了炒干丝、红烧鲫鱼等菜品,满满一兜。她说,家里正在搞装修,实在不便烧饭。“这样中午来采购一趟,晚饭也解决了。以前偶尔来吃,就觉得这里菜色不错,既方便又卫生。这几天不能做饭,我第一时间就想到这儿带饭回去吃。味道清爽,适合上海人口味,真的不错。”

“小厨的整体口味偏向清淡,一是因为面向老年群体,不能太重口,二是因为最近正值夏天。”厨师长陈杰告诉记者,“我们是老年社区食堂,最注重的就是老人的营养摄取和身体健康。”

在价格方面,店长周晓勇表示,亲民价格是一贯坚持。“我们每天的菜都是早上新鲜送来的,现场加工,等营业结束,则会对所有剩余的进行报废,做到不过夜。一般一位老人过来用餐,一荤一素一汤,总价保持在20元上下。”

虽然当前疫情形势相对平稳,但这两家睦邻小厨的防疫措施丝毫没有松懈。每位居民在进入前,都要在门口刷一下“数字哨兵”,或扫描场所码,并测量体温等。针对没有智能手机的老年人,可使用身份证进行核验。

**“蒸”冷面,新客、老粉一起买——“这味道我吃了几十年,一年夏天不吃就不习惯”**

“新蒸冷面,传统做法,包依好……”夏天一到,群群食品店的门口就竖起了这块特色招牌,卖冷面的时候到了。7月28日,记者看到,早上刚做好的冷面在柜台堆成了一座小山,色泽偏黄,形状微卷,吸引了不少市民前来购买。

之所以被称为“蒸”冷面,是因其制法。在小锅面中加碱和鸡蛋,放到蒸笼上蒸至六分熟,再入沸水煮熟,沥干降温,将热面条摊在案板上,边松劲儿,边用风扇对着吹,方可成团出售。买回家后,开水下锅,煮熟后捞起,过凉水,再淋上醋、花生酱、麻油,配半根黄瓜切丝点缀,一碗下肚,清爽可口。

前来购买冷面的李先生告诉记者,蒸过后,面条再次下水时便不软塌,有韧劲,吃口好。“这味道我吃了几十年,一年夏天不吃就不习惯。”

群群食品店的前身是粮食局下属

的国营企业,诞生于上世纪,后来经营模式改革,2002年,它独立出来,在虹口安国路上继续着鲜切面生意。去年底,群群食品店迁至杨浦阜新路,不仅开拓了一票杨浦新客,还有不少“老粉”从虹口追随而来。比如,市民匡女士就是从曲阳路过来的,一买就是几大兜。“当时听说他们搬走了,我真心急,我吃惯了这个味道。现在知道他们店开在这儿,我赶紧跟过来了,几乎每周都要来。”匡女士笑着说,“我通常买他家的馄饨皮、水饺皮和龙须面,有嚼劲,好吃,孙子孙女们爱吃。所以我来一次总要买很多,再分给孩子们。”

这一口让食客们念念不忘的好味道,离不开店内那台“古董级”压面机,吨位重,功率大,压出来的面条筋道、有弹性。此外,店内的原材料一律采用优质面粉,由专业师傅每天凌晨3点起床制作,保证新鲜度。店员曹健慧告诉记者,“最近天气热,每天早上六点多就有顾客来等着买面条了,要是做晚了根本来不及。”

目前,群群食品店制品中不添加防腐剂,保质期较短,在2天左右。门店负责人魏国祥说,面粉一天的用量要四至五车。“这家店的招牌已经持续几十年了,做出了口碑,也收获了周边无数老百姓的欢迎和信任。我们会继续把这个牌子做下去,做好,尽最大努力为食客们带去实惠,带去美味。”

## 蔬菜装满“买汰烧”们的小推车——莧菜是“顶流”,冬瓜是热销单品

天气炎热,难免食欲减退,清口的蔬菜深受“买汰烧”们的欢迎。鲜嫩碧绿的空心菜,散发淡淡清香的水芹……8月1日,记者在阳普国和菜市场看到,在蔬菜摊位前采购的“买汰烧”基本都带着小推车。

8月初要说蔬菜界的“顶流”,莧菜当之无愧。叶片宽大,带有紫红色,售价每斤6元。“现在一天就能卖四、五十斤,比刚上市那阵子翻了起码五倍。”摊主笑着说,“几乎人人来买菜,都要带上一把莧菜,回家烧起来方便,味道也好。”

夏天适宜吃瓜,其实除了西瓜、哈密瓜等水果,冬瓜、丝瓜、黄瓜等瓜类蔬菜也受到市民青睐。比如,冬瓜清热解暑,补水利尿,加之做法多样,炒菜或入汤都很美味。相比之下,同是“瓜”的苦瓜,粉丝数就少了。但摊主介绍,懂经的上海人已研究出不少办法来减轻它的苦味。“有人用糖腌制,改善它的味道。也有人回家榨汁喝,去火。”

此外,百合、莲藕等块茎类蔬菜,也是热销单品。百合可与绿豆、莲子等熬汤,香甜滋味,沁人心脾;莲藕则可切片炒制,或做成蜜汁糖藕,开胃消暑。

冬瓜每斤3.5元,丝瓜每斤6元……目前蔬菜价格较为平稳。“和去年这个时间基本持平,有一部分菜甚至比五六月份便宜,进价降了,老百姓自然也能得到实惠。”一位摊主告诉记者。

