



文/记者 奚亮 张旺(实习生) 图/资料

上海徐汇嘉陵菜市场附近,有这么一条“神奇”的路,被称为“碳水一条街”,100米左右的路上经营着近30家小食店,除了上海人钟情的早餐“四大金刚”,还有山东、河南等地共计四五十种的“碳水代表作”,一眼望不到头。“煎烤蒸炸”“甜咸香辣”,各种地方美食制作技艺与口味汇聚于此。少则两三平方米、多则六七平方米,这些小店规模虽然都不大,但生意又十分火爆,这是为什么呢?现在就跟着记者一起来探个究竟吧!

### 主打性价比,10元叫醒你的胃

嘉陵路这条美食街主打一个亲民,无论是豆浆油条、韭菜盒子、生煎锅贴、老面羌饼、葱油饼、河南菜馍、缙云烧饼等,均价都在2至6元。

记者试图用10元解决一顿早餐,发现选择性非常多。可以考虑一份4.5元的葱油鸡蛋饼加上一杯2.5元的黑米粥(共7元);个大量足的枫泾五花肉粽(8元)配上一杯2元的热豆浆(共10元);又或者尝一尝这条街道碳水种类最全的店铺——烧饼油条,老上海的糍饭糕、油墩子、新疆馕饼、炸锅巴、油条豆浆、麻球糖饼……

所有你喜欢的糖油混合碳水,10元“随心配”!在嘉陵路上不仅能吃饱,也可以吃好。吃到最后,只怪自己没有一个是“钢铁般”的胃,不能“面”面俱到,大展“馍”法。30多家店铺,真的能享受一个月不重样的早餐体验。

### 各显神通,坚持“地道”的美味

羌饼,是上海及苏州地区一种历史悠久的传统面点,嘉陵路上卖羌饼的店铺有四五家,但只有这家是“销冠”,那就是“潘记老面羌饼”。

“我18岁就开始学做羌饼。”老板告诉记者,他们家用的是老面发酵,在搅拌和发酵过程中能够增强面团的延展性,因此口感上更加松软有嚼劲。“像发糕又有油炸面食的香气,外焦里嫩。”老板笑着说,“因为口味好,而且正宗上海羌饼并不多见,周末来的话得排上蛮久的。”

来到“李氏鸡蛋饼”,一股葱香与韭

菜香就扑面而来,十米开外都能闻到。“这家制作鸡蛋饼,味道‘老灵额’。”正在购买鸡蛋饼的阿姨告诉记者,经营这家小店的是一对哈尔滨的夫妻,已经开了11年了。

虽然制作流程简单,但十多年的制作技艺让这小小的蛋饼能够大大满足你的胃,刷上自己想要的酱汁,味道也更加富有层次感,香辣咸甜的口味瞬间爆出。

油酥面加酵面制坯,做成扁圆形饼,饼面粘上一层芝麻,然后贴在炉壁上经烘制而成,一个酥脆金黄的“蟹壳黄”就成了。在一家由一对安徽芜湖兄弟经营的“上海蟹壳黄”小店,柜台上摆满了蟹壳黄,除了咸(葱油)甜(白糖)传统口味以外,还有黑洋酥和萝卜丝两种新口味。“人气最高的蟹壳黄平均每天能卖上2000个左右。”老板表示,他们的蟹壳黄酥软外皮的口感层次分明,真是“酥到掉渣”的碳水体验。

### 一个月不重样!老店更有“人情味”

除了以上这些小店,嘉陵路上其实还有很多特色的碳水美食,比如山东人开的正宗杂粮煎饼、蒸笼堆起来有一层楼高的“高庄馒头”、下午两点半开门但人气很高的椒盐排条。

嘉陵路“碳水一条街”位于徐汇区长桥街道汇成片区,是上海典型的大型居民区,常住人口总数过万。街道的繁荣与周边居民区的存在密不可分,科学的城市规划也为街市的和谐交融与发展提供了必要条件。

“烟火气”是对嘉陵街道社区氛围很好的形容,“碳水一条街”上的这些小



店,很多都是开了十年以上的老店,长久在于口味,也在于和周围居民的“连结”,每个店主都知道老顾客的口味,城市的“人情味”在这里有了体现。

“碳水一条街”不仅仅是早市,也延伸到了晚市,经常会有放学、下班的人路过这边时要买上一点。一条美食街,同样是社区融合的典范,它通过美食文化的传播和社区文化的传承与创新,促进了居民之间的交流与互动,展示了城市规划与社区发展之间的良性互动关系。

