



周到·美食

# 这家 60 年老店 藏着正宗上海味道

□见习记者 姚沁艺

灰底红字的店招不做多余修饰，玻璃门上歪歪扭扭地贴着本店新供应的吃食，颇有上世纪的风范……石门一路上，看似朴实无华的新镇江升阳小笼馆已在这里度过了第 60 个年头，店里的客人，也多是光顾了二三十年的常客。

“王师傅，给我炒个咸饭。”石门一路的新镇江升阳小笼馆内，一位风尘仆仆的爷叔绕过收银台，径直走向小店的最后方，和坐在案板前切食材的王师傅打招呼。“帮我装这里面哈。”爷叔在随身的环保袋里掏出了一只透明饭盒。

“打包的得去厨房拿。”王师傅朝店门外一指：“厨房在外面。”

升阳小笼馆的露天厨房，位于紧临店面的新华里内。厨房贴店面一侧的墙壁而建，墙上开一小口，堂食客人的餐食做好后，厨师会从这个小口将食物递到王师傅手中，再由王师傅将食物送到客人桌上。

14 元一碗的辣肉面是升阳小笼馆的招牌美食。面条是扁形的小宽面，比细圆的普通面条顺滑、好入口，据称是专门找以前国营切面厂的老师傅定制的。

面条讲究，浇头也不马虎。几十年来，辣肉面的浇头都由王师傅亲手工制作。浇头是甜



老虎脚爪

辣口味，肉丁口感软嫩，肉汁充盈却又不失筋道。

若是想再吃得丰盛一些，还可以再加份浇头。三丝、咸菜、素鸡……隔着透明橱窗看上了哪个，叫王师傅来添便是。

如你只是想打打牙祭，升阳小笼馆露天厨房还有市面上已经难得一见的点心——老虎脚爪供你选择。老虎脚爪起源于江苏盐城，当地叫作“金刚麒麟”。流传到上海后，因为形似老虎的爪子，又被称为“老虎脚爪”。

早年间，老虎脚爪因价格实惠又顶饱，广受市民追捧。近三十年来，随着经济发展，各式各样的零食点心琳琅满目，做工复杂、利润低的老虎脚爪渐渐消失在人们的视野中，只有少数几家店还在售卖。

升阳小笼馆的老虎脚爪个大、料足，只卖 1.5 元一个。可惜的是，天寒地冻的，店家也不做保温措施，老虎脚爪个个冻得硬邦邦，啃完一个连腮帮子都酸。

除了老虎脚爪，升阳小笼馆的“糯米油墩子”也广受好评，据说是江湖上失传已久的点心。但当记者想一饱口福之时，却被告知——“油墩子现在不卖了。”

“那……是以后都不卖了还是就这一段时间不卖啊？”

“这段时间不卖。”

“什么时候开始重新卖呀？”

“这个么，随缘。”

做生意还随缘？原来，升阳小笼馆的员工年纪都大了，平日里招待客人已经忙不过来，要开启这项业务，得同时满足店里有空、师傅们身体吃得消、材料齐全等多项条件方能如愿。

看来，想要将这家店的老上海米道探个明白，还得有些运气才行。

·地址·

石门一路 51 号(近大沽路)

·营业时间·

6:30-19:00(周一至周六)

6:30-14:00(周日)



周到·探店

## 这家店给小笼包实行“一包一座”

□实习生 周晓婷

小笼包、葱油拌面、生煎、荠菜馄饨这些本帮点心一直是无数上海人的心头爱，不过新年伊始，要吃这些还得来点儿仪式感！比如吴江路这家点心店，不仅给小笼包实行“一包一座”，还让它与黑松露共存，与威士忌为伴，与生煎混血……

如果你事先没做过功课，走进这家南小馆点心餐 Bar 会有一种置身酒吧的错觉：光影错落的吧台，倒挂着的高脚杯，红红绿绿的霓虹灯和英文字，一边还飘着巴西足协的三角旗，工业风格的黄光灯边还挂着一个精灵球……

除了店铺装修与传统小笼包铺不同，南小馆点心餐 Bar 的小笼包在装盘和口味上也有很大的创新。

首先要说的就是这个“一包一座”小笼包。每个小笼包都装在一个秋千式的“卡座”中，让人忍不住想拎起来晃荡一下。小笼的口味有很多，不仅有市面上常见的鸡汁、蟹粉等馅，还有新奇的黑松露馅。黑松露馅的小笼外

皮是黑色，口感筋道，口味极鲜。记者了解到，这些小笼在午市都可以单点，6 元一只，你可以根据自己的喜好自由组合。

店内的另一道招牌小笼就是“手指小笼包生煎”，兼顾了小笼皮薄肉厚和生煎的脆底，小巧玲珑，汤汁鲜美。兴致好的话可以再再来一杯 Jack Daniel's 威士忌。

除了特色小笼，南小馆点心餐 Bar 的葱油拌面也颇受食客们的青睐。这里的葱油拌面在保留传统肉糜和葱油的基础上，还加入了一只温泉蛋。把温泉蛋搅拌均匀了伴着面，口感软滑鲜香。值得一提的是，在下单时可以自由选择“少油”、“少盐”，在品尝美味的同时也能吃出健康！

从价格上来说，南小馆点心餐 Bar 的定价也比较合理，而且午市的时候还有各种套餐，性价比非常高。如果是晚上去，南小馆点心餐 Bar 的菜品也很丰富，且中西皆顾，从红酒烩牛腩、百叶结红烧肉、酸菜鱼到帕尔玛火腿薯条、芥末章鱼、维也纳烤牛肉肠……可以说是应有尽有。



“一包一座”小笼包

·地址·

吴江路 269 号湮普美食汇 2 楼 207 单元

·人均消费·

约 72 元/人

周到

南京西路

南京西路周到

社区信息

生活服务

交通出行

吃喝玩乐

扫码关注

南京西路周到



周到·资讯

## “太赫兹”人体安检仪 现身上海地铁



太赫兹安检仪

来源:上观新闻

近日，上海 13 号线淮海路站和自然博物馆站分别出现了一台新型的人体安检仪，这些安检仪刚刚安装完毕，将于近日正式启用。

据了解，这种安检仪运用了“太赫兹”成像技术，能够快速检测到隐藏在人体衣服下的危险物品，乘客只需要穿过弯曲的人行通道进行检查，全过程只需要三秒钟，如果被检测到可疑物品，设备会第一时间通知安检员，既避免了传统安检搜身的尴尬又保证了乘客通行的速度，一举两得。

值得一提的是，与 X 光和电磁波技术不同，“太赫兹”技术不发出辐射，是一种被动接收人体对外辐射的技术，保障了乘客的安全。

(上观新闻)



周到·养生

## 春节将近 “吃”的方面更要重视

春节将近，人们桌子上的菜色也变得越来越丰富。山珍海味虽然可口，但荤素搭配才有利于健康。一些看似不起眼、价格也不贵的蔬菜，其实有着你想不到的功效。

### 小白菜:有助稳定血压

小白菜又称上海青或油白菜。小白菜是钾元素的一个最佳来源，而钾元素有助于增长肌肉和保持血压处于正常水平。小白菜还富含多种维生素，能增强免疫系统功能，增加白血球的活性和提高人体对毒素所产生的反应。

### 橄榄油:保护关节肌肉

橄榄油中含有消炎作用的橄榄油辣素，能消炎止痛。武警总医院营养科副主任医师刘庆春表示，肌肉关节酸痛的人在做菜时加点橄榄油可以缓解肌肉关节炎症，减缓关节衰老进程。

### 甘蓝菜:护心降压

甘蓝菜含有一种能对癌症起到控制作用的化合物（芥子油甙和山奈酚）。研究人员认为，这两种化合物能抵御癌症，对心脏起到保护作用，降低血压，增强骨骼力量。

甘蓝菜还富含叶黄素和玉米黄质，这两种抗氧化剂有助于预防眼部疾病和与老化相关的视力丧失。

### 芦笋:护心

芦笋对心脏血管非常有益，能降低血脂浓度，软化血管。芦笋中富含的叶酸能够减少高半胱氨酸，这是一种能够引起发炎的氨基酸，会增加患心脏病的风险。吃芦笋的同时也摄入了有益心脏的其他营养物质，比如钾。

### 豆瓣菜:减少患癌风险

豆瓣菜又称西洋菜或水田芥。一把豆瓣菜就能满足人体每日对维生素 K 的推荐摄入量。如果能坚持每天都食用豆瓣菜，持续两个月，就能减轻白血球所受到的损伤，减少患癌症的风险，使甘油三酯的含量降低 10%。

(上海静安)