

# 想整点“土味低碳”的神仙吃法 这个夏天,赶紧来老羌饼嚼一嚼……

这家被堪称“饼界的扛把子”,持续拥有口碑且白菜价实属不易……不妨在夏天前,来老羌饼整点土味碳水吧。

一家藏匿在市井菜场里的美食,勾起了不少人儿时的回忆魂,弄堂口某家新疆餐厅旁,外围小店干净整洁,而价物美更得民心。这家居民区里平平无奇的一家小店,味蕾却被撩至出奇……

“第一次吃竟然是被同事手里拿的饼吸引去找的。”、“反正要论性价比是吸引了无数的阿姨,我妈每周来都会带几个回去。”、“店员会切块后装袋,到手还是热乎乎的呢。”

招牌老式羌饼刚出锅时,芝麻多、饼皮脆,的确好吃。羌饼炸得很透,外脆里软,总体来说,是发面饼的感觉,口感丰富,夹杂着小葱很提香,不过吃多也会感到油腻。

小编看着青稞烤馍上柜,想想杂粮是健康食品,出于好奇就买了一只。切开后发现,烤馍的小圆头是空心的,又薄又脆,当中看上去像面包,很有嚼劲。

青稞烤馍的面团则是甜香取胜,有烘烤



香,馍表皮脆薄,干吃也没啥问题。隐约微甜,还有一点奶香味,口感类似贝果。必须趁热吃,冷掉了口感就不好。

尤其是纯碳水的青稞烤馍,无油无额外添加糖,对于减脂健身的朋友来说,是不错的碳水来源,若描述起口感就是平价的日式生吐司,干吃或者泡牛奶绝了。

小时候的味道很珍贵,如今几乎已经吃不到这种羌饼了,煎得恰到好处。听老食客说,他们家也可以叫外卖,但每次订单在 20



元起,足够两个人吃了,除了羌饼、烤馍,蟹壳黄也不赖。

蟹壳黄的外壳都比较干酥寡味,不过馅料不错,黑洋酥甜沙沙、椒盐葱香没有很咸,相比之下椒盐味的皮更薄一点。

“来买的爷爷奶奶挺多,生意还是不错的,希望一直兴隆开下去,花了 10 几块钱买了这么多零嘴,太实惠了。”下午三四点,依然有人在排队,关键胜在不贵。

老羌饼是称重买的,10 元一斤;烤馍价



格是 2.5 元一个,建议买 5 元 3 个更划算,老板做生意挺实在的,会主动告知优惠,称饼时也不会故意多给你重量大的。

店铺虽小,但在细节上服务很得体。不过下次如果再去,还是记得首选青稞烤馍哦,选择低碳零嘴,必是好吃耐饥。

## ■老羌饼

地址:田林东路 411 弄(距万商生活广场步行 910 米)

时间:6:00-18:00 (田林周到)

## 探店

# 细品宜州路一杯足矣 宇宙咖啡小馆加持清新工业风

第一次到宜州路,就遇见了咖星人。在这间小小的宇宙里,一杯续命足矣。一家拥有大落地窗的文艺 Coffee Bar,虽然地处互联网产业基地中心,但周围的绿色足以让你身心宁静。

在田林路宜州路的街边,这家“世外桃源”式的小馆号称怀揣着梦想:“用一杯咖啡的香气弥漫世界公民,去各地寻找最值得品味的咖啡庄园豆。”

小编发现,在附近漕河泾开发区人流稀疏,不知码农们是否不太在意咖啡的口味,且来不及细品就匆匆带走。整个浓浓的科技园区,配上满墙的书,显得这家咖啡小馆更养眼、不张扬、有颜值。

微软白领职员张先生表示,午后休憩或是商务会谈,穿梭流连于室内、露天两个场所,真的是太快乐了。“我最爱的咖啡店之一,味道秒杀很多大牌咖啡,最主要他们没有很多营销成分。”



这里装修加持小清新、工业风,但整体布置非常温馨,紧挨着华鑫天地科技园区,空间大,座位宽敞,有吧台、有沙发、还有外摆能沐浴阳光,原木桌椅错落有致,店里不少书籍可供客人阅读。

由店长小哥推荐的“招牌拿铁”,尽管 30 元一杯,但还算是“味位相配”。论其咖啡豆是来自云南爱妮庄园、厌氧日晒的卡帝姆单品豆。



它不仅拉花生动、奶泡绵密,而关键口感轻柔、味道香醇,轻轻地啜了一小口,一股醇香微甜,并带有淡淡酒香味道滑过味蕾。

在甜点菜单里,推优一款“北海道雪域芝士蛋糕”,刚出炉的时候有些硬,过会儿松软下来,口感上来说很不错,也不会感觉很腻。

品尝后不难发现,咖星人里面所用的

都是店家自己烘焙的精品咖啡豆,拉花精致,味道 nice,店员服务也很好,他们用心而周到,会将客人的餐点逐一送到座位上。

小馆的装修风格舒适,手冲咖啡里有带着红酒香味的豆子,意式和手冲都喝过几次,出品稳定优质。如此,闹市区好喝不贵的价位,香气满分。

小编试图请教了几个意式萃取的问题,吧台的帅哥便会跟着耐心地解答。“咖星人”的老板是一位挚爱咖啡的经营者和评鉴师,经常研发许多不同的新品种。现在,店里还有早餐组合优惠,性价比很高。

这个春天,不如靠窗倚坐,看着偶尔往来的行人和车辆,就让时间过得慢下来吧。

## 咖星人 E.T.Coffee

地址:田林路 192 号 华鑫科技园区 J 座 1 幢 1 层 103

营业时间:7:30-20:30

(田林周到)

## 奇闻异事

# 徐汇一男子地铁摸女生被打: “她是我女朋友,凭什么打我”

来过上海的朋友,大多体验过地铁的拥挤,尤其是上下班高峰期和节假日期间,更是挤得水泄不通。夏天到了,女孩子穿着清凉,在人山人海的地铁站,稍不注意就可能被“咸猪手”占便宜。可是,徐汇一男子却很郁闷,在五一假期被人打了,理由居然是“摸自己女朋友”。

家住宜山路的王先生假期去虹桥火车站接女朋友,由于假期人多,王先生并未开车,而是选择坐地铁去火车站。在火车站接到女

朋友后,两人便乘坐地铁二号线准备回家,没想到,家没回成,却被人打了一顿。

原来,由于地铁上人很多,王先生的女朋友靠在车厢连接处,而王先生则站在列车拐角处,地铁晃动的厉害,王先生便伸手去搂女朋友的腰,防止她摔倒。结果,这一幕被一个“热心”乘客给看到了,以为是王先生在骚扰这名女生。于是,便发生了开头提到的“打人”一幕。

对此,王先生表示自己太冤了,无缘无故

被人打一顿。而这名“热心”乘客则对警察表示,自己是“见义勇为”,不是故意伤害。另外,这位“热心”乘客还矢口否认自己一直盯着王先生的女朋友看,称“我是看到那男的咸猪手”,又是摸腰、又是摸臀的,那位女生表情很痛苦,才动手打人的。

王先生说,自己在车上的确是动手摸自己女朋友了,但没人规定不允许。况且,对方还动手打人,王先生要求对方赔偿相关损失。而打人者也叫苦连连,自己好心“助人为

乐”,却要赔钱,这样的结果他不能接受。

最后,在警察、地铁工作人员和记者多方的调解下,这位同样也姓王的“热心”乘客向王先生道了歉,受害者王先生也接受其道歉。在此,想提醒一下坐地铁出行的小伙伴们,“秀恩爱”要当心啊,因为一不小心就有可能被别人打一顿,到时候有苦也说不出。

你在地铁里,遇到过什么奇葩事情,欢迎留言或发送 @ 田林周到微信后台,与大家分享。(田林周到)