

湿热梅雨季，“冷食”沁人心

热烘烘的夏天与湿哒哒的雨天碰头，梅雨季的天气总是闷热难耐，心情也似乎一同变得低落了。到了中午饭点，胃口却不怎么样。这个时候需要来点冰凉的夏季专属美食，简单、清爽、实惠，本帮冷面一直是上海美食界的一道时令风景线，很多面馆饭店的冷面生意越来越好，冷馄饨、刨冰也不遑多让……

一心斋

火了62年的杨浦老字号

一心斋凭借一只牛肉煎包称霸上海滩！但店里的招牌可不只这一个。杨浦老字号一心斋早已把花色冷面的招牌挂了出来。

吃冷面，重在浇头。三丝浇、辣酱浇、宫保鸡丁浇，这些浇头有荤有素，一心斋从上个世纪卖到现在，是上海滩老食客们的最爱。点上一份，带着小票到供货窗口去，只见工作人员拿起一个大勺，把香喷喷的炒菜浇头哗啦啦往素面上一浇，叫人口水直流。

花生酱、醋等酱料可以根据个人口味调配。不少市民在外头走得热了，一进来就点名要冷面，还要多买几份打包带走。冷面价格亲民，一盘二两的清冷面卖10元，单个浇头的冷面每份价格在14元到35元不等。

除了吃完还想吃的冷面，一心斋的冷馄饨也是不容错过的夏季美食，晶莹剔透的馄饨上盖着满满一层麻酱。咬开



之后，麻酱还会把馅料蒙住，完全颠覆味蕾，每一口都香浓稠厚。

冷面冷馄饨的最佳拍档是谁呢？除了各色炒菜，来一份冰凉的特制酸奶也不错。一勺挖下去，送入口中，舒服极了！酸奶是一心斋自己做的，口感特别糯、软、丝滑。此外还有老式刨冰，水果和赤豆、绿豆口味都有。

地址：平凉路1503号（近宁国路）

裕莲楼

“锦鲤刨冰”

位于大学路上的中式国潮糖水铺裕莲楼，除了养生党必备的养生糖水和网红中式糕团，还有高达15厘米的巨型雪山刨冰！

看着就喜庆的“锦鲤刨冰”其实是抹茶红豆口味的，高高的刨冰“雪山”，简直是拍照显脸小神器。细腻的红豆冰沙中和了抹茶的微苦，融化的冰沙和炼乳融合，变成了香甜的牛奶冰。

地址：大学路58号



长征刨冰

吃个刨冰真的像在长征

作为杨浦区刨冰界的代表，长征刨冰几乎无人不知，每每到了夏天，想吃长征刨冰的人一个个冒了出来，经常到了晚上10点多，前来买冰的人还是络绎不绝。叱咤魔都将近30年的老牌刨冰，刨冰冰屑颗粒感丰满。还有赤豆、绿豆、黄桃、西瓜、荔枝等各种口味，都是小辰光的味道，无比珍贵。

地址：控江路与内江路交叉口



木梨膏小摊

童年的回忆

开在鞍山路上的这家木梨膏小摊想必不用过多介绍，几乎是每个杨浦小囡每到夏天必要打卡的一家宝藏小店。

作为镇店招牌的木梨膏，虽然名为木梨膏，但它并不是膏状的，而是透明的质地，吃起来很像果冻，入口清凉无比，很适合夏天！

地址：本溪路280号



新店尝鲜



潮汕卤水狮头鹅开到五角场了！

说起卤味，就不得不提到潮汕卤鹅，多年来一直稳坐卤味界的头把交椅，深受食客青睐。

近日，有一家名叫“鹅研社”的潮汕卤水专门店开到了五角场，专门制作有着“世界鹅王”美称的狮头鹅。当卤水遇到狮头鹅，几乎是最美的邂逅。

这家店铺十分好找，远远就能看到一字排开挂在透明橱窗里的硕大卤鹅。走进店内，墙壁上张贴的“研之有理”四个大字格外吸睛，这也说明了这家店铺在“做鹅”方面的专业性。

据了解，鹅研社聘请潮汕当地有着30多年卤水经验的老师傅，严格控制味道和出品，注重食材多样性和口味层次感。在制作时则采用顶级香料，在传统卤水重酱油、重药材的口感上进行改良。食材也只选用当天的新鲜食材，经文火卤制后，现卖现切，以保证其新鲜口感。

必点菜卤狮头鹅肉外表泛着琥珀色光泽，鹅本身的汁水和卤汁交融，一口咬下去鹅肉味浓香软，醇香回甘，回味无穷。再夹上一片厚切的卤狮头鹅粉肝，入口即化软糯无比，层次丰富。

懂吃的人都爱吃鹅肝，卤狮头鹅头连脖



部分也是最入味的地方，肉质软滑，味道十分鲜美。

除了卤味，鹅研社还有外皮酥脆、肥而不腻的烧鹅，香酥脆甜、滋嫩鲜美的烧鸭，软嫩多汁、肥瘦均衡的叉烧，这些烧腊产品色香味俱全，每一道美食都让人食欲大增。值得一提的是，店内也提供诸多优选单拼、双拼套餐，还配有例汤、卤蛋、时蔬、小菜，选择丰富，价格亲民。

地址：淞沪路199号B1

南京银行 上海分行
BANK OF NANJING SHANGHAI BRANCH

春风十里马蹄疾

财富也需掌先机

个人定期存款
(币种：人民币)

4.125%

年利率

以100万为例，存满3年，到期可获利息约125469元
(产品细则详询经办网点，请以办理时实际执行利率为准。)

扫码即购

三年期

纳入存款
保险保障范围

锁定长期收益

1万元起

南京银行上海杨浦支行
地址：杨浦区国顺东路260号 电话：35368193
营业时间：周一至周五 9:00-17:00；周六 9:00-12:00, 13:00-16:30