

一碗沪上浇头面 烟火氤氲海派香

记者 冯元春 文/图



酱爆鸡丁虾仁浇头米饭。

01

复古厅堂邂逅海派风味

初遇这桌上海本帮风味，是在银川阅彩城的前滩阿大排档。推开门便看见满是复古氛围的厅堂，暗红色墙面衬着泛黄的老上海相片，老式琉璃吊灯轻轻洒落暖光，墙上“北京”“上海”的题字匾额，瞬间把人拉回旧时光的市井街巷。没有高端酒楼的拘谨，扑面而来的是市井饭馆独有的松弛。明档厨房烟火翻涌，铁锅与锅铲碰撞出清脆声响，浇头现点、现炒、现上，这便是沪上面食最讲究的本分。一碗地道浇头面，灵魂从来不止面条，而是那勺刚炒出锅、带着热气的浇头。

最近，美食博主张欢专程到店打卡这碗招牌酱爆肝腰拌面，筷子轻轻拨开表层配菜，热气裹挟香气扑面而来，大口嗦下，面条爽滑弹牙，酱汁醇厚入味，一口便卸下赶路的疲惫。

“我吃过不少地方的同类面食，这一碗最难得的是平衡感把握得刚刚好。面的硬度恰到好处，不会软烂发黏，酱香浓郁却不齁咸，每一口都能吃到小麦原香和浇头赤酱的融合，吃完整个人都很满足。”张欢放下筷子由衷感慨道。



筋道的面条。

在中国人的餐桌上，一碗面条不可或缺。关于面食的种类，南北迥异：北有大刀阔斧的大碗宽面，南有精致婉约的汤面、拌面。而上海浇头面独树一帜，把市井烟火与海派情调揉进一碗面中。浓油赤酱，大火爆炒，刚出锅的滚烫浇头盖在筋道的面条之上，入口之间，尝到的不仅是食物的滋味，更是铁锅翻炒间升腾的人间烟火。



熏鱼。

02

解密浇头面背后的门道

酱爆肝腰拌面上桌，第一眼便足够勾人。硕大的蓝白青花瓷碗装得满满当当，油亮的腰花切出整齐的花纹，在酱汁里泛着琥珀般光泽，翠绿青椒、脆爽洋葱夹杂其间，红、绿、棕三色交织，在视觉上就吊足食欲。夹起一筷子面条，根根筋道圆润，裹满浓稠赤酱。腰花处理得极为考究，完全没有恼人的腥膻，入口软嫩爽滑，火候拿捏恰到好处，多一秒则老，少一秒则生。

店员详细介绍这碗招牌面背后的地道门道：“正宗沪式浇头面，讲究三分面、七分浇头，好吃的关键就是现炒现吃。我们的面条选用高筋面粉，人工揉面，严格把控醒面时间，时间掐得刚刚好，醒得不到位面条会发硬发僵，醒过了面条下锅很容易坨、失去嚼劲。所有浇头都不是半成品预制菜，全部大火快炒，靠铁锅的高温激发出食材本身的香味。吃面时一定要趁热入口，放久了面条吸饱酱汁，筋道的口感和丰富的味道就大打折扣了。”

上海本帮菜讲究浓油调味，却绝非一味重咸重油。用老酱油提鲜，冰糖润色增香，大火爆炒瞬间锁住食材本味。肝片绵密柔润，腰花脆嫩弹牙，两种口感互为映衬，层次感十足。面条充分拌匀之后，每一根都挂满透亮酱汁，咸鲜醇厚之中裹挟着一丝若有若无的回甘，这正是海派饮食流传百年的绝妙精髓。旺火翻炒出来的鲜香，是预制菜品永远复刻不出来的烟火滋味。

03

菜品里藏着《繁花》旧忆

除了招牌拌面，店内的酱爆鸡丁虾仁浇头米饭又是另一番风味。饱满紧实的鲜虾仁搭配嫩滑鸡丁，香脆花生点缀其间，浓郁酱汁均匀渗透进粒粒米饭，每一口都肉香充盈、颗粒分明，一碗下肚，暖胃又踏实。

店里的经典菜品本帮熏鱼同样不容错过：鱼肉先炸至外壳金黄酥脆，再浸入秘制的甜润卤汁慢慢入味，外皮焦香入味，内里鱼肉依旧鲜嫩多汁，甜而不腻，酥而不散，将江南菜系独有的温柔平衡感演绎得淋漓尽致。还有地道的葱烧厚排也值得一尝，厚实肉块裹着浓稠发亮的酱汁，葱段经热油激香，馥郁香气尽数融进肌理，肉质软嫩不柴，酱汁拌饭更是一绝。

翻看店内菜单，满满的海派烟火扑面而来，酸辣鸡杂拌面、南乳厚排年糕、红烧狮子头等经典菜式琳琅满目。菜单上标注的“汪小姐最爱”一行小字，藏着深入人心的沪上美食典故，源自电视剧《繁花》的时代温情记忆。剧中汪小姐与宝总，总爱共分一份厚排年糕，汪小姐偏爱酥脆厚排，宝总钟情软糯年糕，一份寻常市井小吃，默默见证着两人交错的情谊，道尽人间聚散离合，也让南乳厚排年糕这道老上海风味，成为温柔的情怀印记。外酥内糯的口感、醇厚回甘的南乳酱香，不仅是舌尖美味，更是老上海弄堂里沉淀的烟火滋味。

04

人间至味藏于市井烟火

一方水土，造就一方吃食。上海浇头面，是市井烟火孕育出的经典美味。旧时沪上街巷烟火氤氲，奔波劳作的人们，急需一份出餐快捷、滋味浓郁、饱腹暖心的吃食。灶火熊熊、锅铲翻飞，新鲜配菜快速爆炒成浇头，趁热盖在筋道的面条之上。这一碗热乎的浇头面，便治愈了整日的奔波劳碌。它无需精致摆盘、不追求奢华排场，既可摆在街边小店，也能端上寻常百姓餐桌，扎根烟火、贴近生活，是最接地气的城市味道。

所谓人间至味，从不是山珍海味的堆砌。真正动人的味道，永远藏在烟火蒸腾的寻常厨房。一口铁锅、旺火烹饪、拿捏火候，将肝片、腰花、虾仁这些寻常食材，淬炼出让人念念不忘的极致风味。浓油调味背后的平衡，藏着江南人兼容并蓄的生活智慧；坚持现炒现做，藏着老上海美食的匠心初心。

安坐在这家烟火厅堂，嗦一口挂汁入味的面条，酱汁满口，热气扑面，心头暖意油然而生。原来人间至味，从不在远方山海，而是在每一份用心烹制、温暖人心的市井滋味里。