



shàng hǎi shì mǐn shēng huó zhǐ nán  
上海市民生活指南

老字号的点心柜台里,本帮菜的各色菜肴里,苔条的出场频率之高,让人产生一种苔条可以“苔条一切”的错觉。苔条对于上海的美味江湖,好比许绍雄之于TVB,作为一种“辅料”,出场时机似有似无,却也能收获忠粉无数。那,你肚子饿不饿,吃个苔条麻花先。

# 上海人为什么爱吃苔条食物?

星期日周刊记者 李欣欣



(欢迎关注星期日周刊微信号  
“上海市民生活指南”,SHERLife)

## 1



中秋季三阳的苔菜月饼几乎天天有人排队来买



在三阳南货店有不少精致的苔条点心



繁华的南京路上有不少专营店是宁波人开的



苔菜月饼是三阳南货店的一大特色

酥度、果仁饱满度、苔菜味浓度,甚至甜咸平衡度,都可以拿来PK。  
口味高下难断,但历史还是可以考据一下。

根据上海老报纸记载,龙华那边是1985年研制出苔菜口味的月饼,而三阳南货店的苔菜月饼,早在1956年的报纸就有记载了。

当然在三阳,苔菜月饼只是苔菜类点心的一种而已。  
你还能买到苔菜油占子、苔条梗、苔条酥、苔条巧果、苔条桃酥……甚至可以直接买到晒干条状的散装苔条。  
店里工作人员说,以上全是传统点心,卖了许多年。

## 2

此处还要简单科普一下苔条的概念。苔条和苔菜是一个东西,这跟银耳和白



孔乙己第一家店开在上海的老城厢这里曾是老宁波扎堆的地方



苔条花生在上海极受欢迎

木耳一个道理。  
它是一种产于浅海岩石之上的藻类植物,颜色翠绿,形状像丝绵,宁波海域盛产,晒干后长这样。  
在市场上,晒干的苔条根据成色不同,每斤价格约在60-130元不等。  
这种苔条买回家后,锅里加入一点点油,低温烧熟,像炒茶叶一样把苔条炸得酥脆,碎碎的,就可以混搭各种食材了。花生、年糕、酒酿饼,哪怕过泡饭也别有一番风味。  
在老宁波那里,晒干后的苔条可以当体面的土特产送人,而加入苔条的菜,逢年过节更是拿得出手。  
三阳南货店总经理沈民说,店里采购的苔菜,产自宁波奉化。  
“苔条是有一定季节性的,三月份捞上来的最好。长到四五月份,颜色就不灵了,偏黄了”。  
用初春从海水里采上来的苔菜磨成粉,颜色“翠绿嫩青,一点都不走样”。  
总之,一切苔条食物,在明面上,苔菜是绿叶是辅助,但在暗处,苔菜才是真正的主角。

## 3

所以苔条在上海拥有如此这般人气,其实是宁波人植入的一种饮食习惯。  
宁波人对苔条的痴迷,不亚于成都人对花椒的爱。  
而宁波人在上海的比例又一直很高。上海人民出版社出版的《上海的宁波人》一书中提到,1948年上海人口498万时,本地人只有75万,而宁波人约100万上下,数量远超本地人。  
早期的南京路,百货业由广东人主导,但那种更灵活、面积更小的专营店,大都是宁波人开的。  
邵万生、老正兴、三阳南货店、蔡同德堂、培罗蒙西服店……多到根本罗列不完。  
背井离乡搞事业的宁波商人们,等生意做得红火稳定,就有余力思乡了。  
高铁时代之前的漫长岁月里,从宁波到上海都是路远迢迢。老宁波人回忆起来,全是颠簸坐着船在十六铺上岸的唏嘘往事。  
交通不便,更添了乡愁的浓度。当然乡愁是情愫,更是商机。  
像苔条这样带有浓厚地方特点的食物,就成了一种很好的实物载体。  
加上晒干的苔条易于保存、便于携带,随着宁波商人的店越来越多,苔条食物也就顺理成章入驻市中心的食品店和菜馆了。  
三阳是最典型的例子,这家由宁波人创立,在南京路开了151年的“太爷级”老店,从来都是其他食品店争相效仿的对象。  
沈民自己就是宁波人,身上有种老派“在沪宁波人”的气质,又能吃苦又懂营销。  
29年前他刚进入三阳工作那会儿,前店后工厂也全都是宁波人。  
他说,过去在宁波,苔条虽然家家户户都吃,但都以炒菜、做年糕酒酿饼、过泡饭这类为主,精加工的苔条点心不大有。  
像苔条酥、苔条鸡仔饼这些有“工艺含量”的糕点,在他21岁来上海之前,在宁波从来没吃到过。  
三阳南货店宁式糕点制作技艺第七代传人高建顺也告诉我们:“苔条花生这些,在宁波也是传统食物,但比较精致的苔条点心,最早是三阳南货店开发出来的。”  
“到现在很多老宁波人爱吃苔条点心,还会通过(在上海的)亲戚,在三阳买了寄回



苔条糖醋排骨和苔条小黄鱼是孔乙己的特色菜

(宁波)去。”  
苔条点心不断被拷贝粘贴,愈发在上海扎根。今天你到南京路淮海路随便找家老字号糕点店,都少不了苔条糕点坐镇,花样层出不穷。  
像国际饭店有松仁苔菜蟹壳黄,王家沙有苔菜菜饭糕,杏花楼有苔菜薄脆,三阳盛卖过苔菜蛋黄酥,邵万生有苔菜鸡仔饼……  
就连马路上各种不知名食品店里,苔条麻花、苔菜油占子、苔菜饼等也随处可见。

## 4

不断增加苔菜口味的比例,目的还是为了照顾店里上了年纪的老客人。  
《上海的宁波人》一书里提到:宁波人迁来上海,大多集中居住,南市一带(指今黄浦区南部的老城厢一带)即为其聚居的主要区域之一。  
孔乙己的老板杨金宝出生于老城厢的丽水弄28号,他印象中邻居里有不少是宁波人。  
他家斜对门27号,就住着一家,灶灶间里经常飘来苔菜花生、苔菜豆瓣的香气。  
丽水弄是18年前拆掉的,老邻居们都搬走了,各自离得很远。  
老房子不在了,但当年弄堂里小窗口的孔乙己还在,于是这里就成了一个聚会点。  
“经常早上9点半,还没开门,从四面八方来的老邻居就已经等在门口了。”  
还有老客人甚至只吃苔菜豆瓣。“一份不够再来一份,一个人连吃三份,就是专门来找这种小时候的市井味道。”  
“就像我自己每次吃苔干菜,都会感动。因为我父亲是绍兴人,小时候一直吃父亲蒸的梅干菜,基因里还是绍兴人。”杨金宝说。  
味觉不会说谎,也不会被遗忘。  
小时候你以为最平常最天经地义的那些食物,总有一天,会变成你最想重温的时光。  
正是因为苔菜类菜肴的这一特质,开