

特色小店

上海小吃原本的味道

舒蔡记开店二十多年，仍保持上世纪街边小吃店风格

晨报记者 徐妍斐

这些年的上海，“上年纪”的小店越来越“有味道”，新加入的“成员”也不断带来惊喜。在上海市商务委支持下，新闻晨报·周到记者将带大家走近小店、体验小店，深入感受在魔都“逛马路”的别样魅力。

“舒蔡记”，一家来自美团点评推荐的特色小吃店，位于云南中路靠近汕头路，至今已开了二十多年。大众点评网友在评论中称赞这家店为“老字号中的战斗机”，这里的生煎馒头皮薄、肉香、汁水充盈，一两吃下肚，不油不腻，再搭配一碗牛肉丰富的牛肉汤，不到20元就吃到了一顿美味午餐。没有精美时尚的店堂设计，舒蔡记云南中路老店依然保持着上世纪街边小吃店的风格，但过硬的、受顾客们称道的口味，是它能长久经营的秘诀。

不变的上海老味道

每天中午是“舒蔡记”最热闹的时候。

“舒蔡记”的门面不算大，但一分为二，左边则是几个炉子架着锅，热气腾腾地烹制着生煎和菜饭。一旁堆起高高的盘子，随着抄起一个盘子盛上菜饭或生煎递给顾客。右边一个像公园售票窗口的小柜台前，顾客们排队来点单：“我要二两生煎加一碗牛肉汤！”“我要一两菜饭！”“我要一碗小馄饨！”

这些客人，收银师傅几乎都认识，随口就聊着天：“今天就要一碗小馄饨？你肯定吃不饱！”

即使小窗口门口竖着移动支付二维码的牌子，一些老顾客还是掏出了零碎钞票来付账。

牛肉汤也是“舒蔡记”的招牌菜。一大桶牛肉汤就放在走廊头上，谁点了牛肉汤，就过来舀上一碗。

走入店中，大堂看起来有些陈旧，夏季靠墙上安装着多个摇头风扇来给空间降温，但一点儿也不影响顾客满堂。

“谁要的辣酱面？”从厨房里走出来个师傅喊道。“我我我！”顾客连忙迎上。“辣酱卖完了，辣肉行不行？”“行！”像朋友般一句招呼的事。穿着黑T恤的小李独自一人来吃饭，点了满满一大盘菜饭，送一碗黄豆骨头汤，只要十二元，吃得热火朝天。

学生模样的小李其实是个上班族，也是这里的常客。“我以前在附近上学，这家店又好吃又经济实惠，所以经常在这里吃饭。今天是到附近工作，就又来这里吃了。”



街边不起眼的“舒蔡记”生煎店里，藏着上海的老味道。

晨报记者/吴正彬

老兵退伍的孙师傅则更“豪迈”。他点了一碗炸酱面，一份牛肉汤，就站在店外的人行道上，忍着锅台吃。“这家店开了几年，我就吃了几年，我以前就住在附近！”

很快，一锅生煎就卖完了。面点师开始把一个个圆溜“白胖”的生煎摆入锅中，摆满一锅是80几个，只有8分钟，这些生煎就能由生变熟，皮香底脆地出锅了。

在“舒蔡记”，每天差不多能卖出50锅这样的生煎。

“我们的长处就是保留了上海的老味道。”“舒蔡记”老板娘蔡阿姨说。在上海这样美食荟萃的国际大都市中，众多传统美食也由现代流水线生产线的介入而变得口味统一、批量生产。而这间偏安一隅的小店，却静止了时光，在漫长的岁月变迁中保留住了舌尖上的“老味道”。

因为生煎而结缘

“舒蔡记”的生煎是一绝，早在上世纪80年代就在黄浦区出了名。

蔡阿姨与舒师傅也是因生煎结缘，走到了一起。蔡阿姨16岁的时候入了面点一行，学做生煎。她记得，当时做生煎的人还不是很多，生煎也仅卖1毛钱1两，她一个月的工资只有15元。

不过，很快学出师的蔡阿姨变成了做生煎的行家里手，开始了她的加薪之路，有个体户聘请她去做生煎，工资一个月给到200多元。

蔡阿姨做生煎的名声，也传到了当时在汕头路附近摆摊的舒师傅的耳中。于是舒师傅决定把这个人才“挖”过来，他给蔡阿姨开的价更高：一个月260元。

就这样，蔡阿姨来到了舒师傅

的摊上。他们把这个生煎摊做得远近闻名，周围居民每天都在生煎摊前大排长队，没有半小时吃不着。生意红火到许多托关系来“走后门”——认识谁谁谁，能否不排队？蔡阿姨和舒师傅商量了下，还是不行，必须排队，所有顾客一视同仁。

在这排队的人群中，不仅有普通顾客，还有同行。“有一家专门做生煎的老字号的师傅也来吃呢。”

他们做的生煎，从外形来看，不大不小、不胖不瘦、不美不丑，但一口咬下去却特别鲜，汤料清口，味道浓郁。蔡阿姨说，其中配料的肉酱是秘方，而面皮的诀窍则是发面的时候发得小一些，否则容易吸掉汤汁。

后来，蔡阿姨和舒先生就走走到了一起，这也是“舒蔡记”名字的来历。到了上世纪90年代，街道里不让再摆摊了，“舒蔡记”也到了要落地生根的时候。

搬迁也不离开熟客

1996年的时候，“舒蔡记”先在陕西路、南昌路附近租了个店面。那时候蔡阿姨每每上街，那些熟客总会认出她来，问：“你们怎么不做啦？”思来想去，蔡阿姨觉得，还是不能离开他们原先做生意的那片儿：不仅对地方有感情，对人也有感情。于是，他们在云南中路租下了如今这个店面，这一经营就是二十年出头。

可以说，“舒蔡记”见证了人民广场东侧这片区域的变迁。

“本来这附近都是居民区，来吃的也都是附近的居民。后来居民区陆续拆迁，居民越来越少了，差不多到了2010年前后，居民都走

完了，我们的顾客也都变成上班族和行人游客了。”蔡阿姨说。

如今，轮到“舒蔡记”所在的门面，面临拆迁了。这家口碑特色生煎店何去何从，蔡阿姨还在考虑。

有些吃客知道，“舒蔡记”在上海不止一家店。今年年初，为了规避云南中路老店可能拆迁的风险，蔡阿姨在浙江中路又新开了一家店，如今，舒师傅负责老店，蔡阿姨则管着浙江中路的店。四川中路的那家，是蔡阿姨的弟弟在经营。三家店所用的肉酱馅料，都是统一调配，确保生煎口味一致。

浙江中路的店生意也不错，可是蔡阿姨觉得店面有点小。“万一云南中路拆迁了，那里能应急，可如果能在老店附近找到店面，还是希望在那里找，毕竟不想离开熟客。”

曾经，也有人看中了“舒蔡记”的手艺，找上门来想帮“舒蔡记”做大，当时沪上并没有成规模的生煎连锁店。蔡阿姨怀着小本经营的想法，怕店面一多，会模糊掉“舒蔡记”原本的口味。回过头来想想，或许是错失过商业良机，可“舒蔡记”毕竟也在现代餐饮的激烈竞争中，质朴而顽强地存活了下来。那些为了“网红美食”排上几小时队的年轻人或许不知道，他们路过的一家街边不起眼的生煎店里，藏着并不亚于任何“网红”的美味。

但是那些熟客们都知道。在这里，普通话、上海话和五湖四海的方言都在小小的厅堂里汇聚，盛着鲜肉生煎、香菇咸肉菜饭、咖喱牛肉汤、葱油拌面、小馄饨、雪菜肉丝面等各式熟悉美味的盘碗周而复始。

如果哪天你的肠胃怀念起上个世纪的上海小吃，请记得这家叫做“舒蔡记”的生煎店。

每天行走一万步，健康人生无限极

每天，当你打开微信，看到“微信运动”里那一个个步数上万的好友，是否也激起了你行走的欲望？那么，每天适宜走多少步？如何行走才最科学呢？6月22日上午，200名步行爱好者齐聚浦东世纪公园，参加无限极“万步荟”行走主题活动，用行走的方式，推动“每天行走一万步”的健康理念。

活动当天清晨，参赛选手陆续到达现场，通过线上签到为亲朋好友送健康祝福。在活动启动仪式上，主办方无限极（中国）有限公司发出倡议，号召市民积极参与行走运动，推广健康运动理念。

活动正式开始后，参赛选手们通过万步走、完成活动任务、运送爱心物资等环节，共同完成了这场融合了健康、爱心、公益的主

题活动。活动沿途布置了多个互动场景，让参与者在行走的同时还能参与趣味游戏，满足了大小朋友的需求，让所有参与者一同畅享“无限极”的运动时光。

活动现场，主办方还邀请了行走达人亲自为参与者讲解和示范科学行走的5种姿势。“每天行走一万步”不是指日常的散步，而是通过科学的大步快速行走实现有氧健身。不少参与者按照教学要求走到气喘吁吁，认识到正确的行走姿势才会有锻炼效果，也更加明白了科学行走带来的好处。

行走大军中有许多上班族，40岁的张先生说：“这个活动真的非常好，可以让我远离琐事不断的办公室，走进自然，和行走爱



好者一起享受行走健身的乐趣。”90后的李小姐也表示，希望行走日活动能越来越多，呼吁大众带上自己的家人、朋友来参加，不仅能锻炼身体，还能增进感情。

据了解，“万步荟”是由无限极（中国）有限公司为广大行走爱好者创立的公益行

走俱乐部，自2014年成立至今，已覆盖全国30个省，累计举行行走活动超过5万场次。万步荟，通过线上、线下多样化的行走活动，致力鼓励大众树立健康意识，养成健康行走的习惯，打造覆盖全国、深入社区、全年持续的行走公益俱乐部。 广告