



上海市民生活指南 上海市民生活指南

在上海，有一个区已经并区整十年，但曾经居住在这里的人还是对它念念不忘。你懂的，说的就是卢湾。老卢湾人聊起它来，可以说上三天三夜，就如卢湾的那一碗面。江湖上至今流传着“老卢湾四大面馆”的传说。那么问题来了，“四大面馆”究竟是哪四大？



（欢迎关注星期日周刊微信号“上海市民生活指南”：SHerLife）

1

“老卢湾四大面馆”是哪四家？这个问题很可能让吃货们吵起来。

2011年的《申江服务导报》上，曾有一篇文章专门谈及“卢湾四大面”，说到的是“炸弹面”、“长脚面”、“缩头面”和“宝泰面”。

2015年，公众号“大怪美食”的作者陈晓栋在撰文盘点老卢湾面馆时，提及的“四大”是“缩头面”、“长脚面”、“阿娘面”和“大肠面”。有人统计过，被提名“卢湾四大面”的面馆包括：缩头、宝泰、大眼、阿娘、辣肉丝、何师傅、大肠、味香斋、长脚、富民、小管、小辣椒等等。

江湖上非但对于“四大面”没有统一的说法，具体到每家面馆的风评，往往也褒贬不一，甚至两极分化。

不过，要说“缩头面”在这“四大”当中占有一席之地，相信没有人会反对。

“缩头”并非是面馆的正经招牌，而是老板葛根发的外号。

葛老板4岁那年不幸摔断颈骨，脖子短了一截“缩”在衣领里，因此弄堂里人称“缩头”。面馆取老板的姓氏，起名“香葛丽”。但坊间还是喜欢叫它“缩头面”。

“缩头面”在江湖上成名较早。据食客们回忆，面馆大约在上世纪80年代末90年代初就开张了。

在此之前，“缩头”卖过烤鸭。年轻时，他还在菜市场做过营业员，因为

经常能买到内脏下水，练就了把猪大肠、羊杂碎处理成美味的好手艺。

开面馆后，大肠面、猪肝面成了店里的特色，浇头全部当场现炒。

媒体人、公众号“老周望野眼”的作者周力曾经和“缩头”住在一个弄堂里，熟知卢湾的面馆。

在他的印象里，“缩头面”开了风气之先。在此之前，上海人吃面很少会吃下水。“小时候大人带我去吃面，要么吃焖肉面、熏鱼面，要么吃素鸡面、辣酱面、大排面，有时吃个荷包蛋。”

“吃大肠面，是一次小小的打破规则。”

“缩头面”最早开在蒙自路上，2006年这一带拆迁，传闻“缩头”拿了400万拆迁费，就此关门歇业。

2009年，面馆在不远处的丽园路上老店新开，但改名为“香阁丽”，去掉了老板的姓氏。据说此时“缩头”已经离世，这块牌子转手给了他人。

这家店现在还在，又改名为“卢香经”了。

就在“缩头”告别江湖的那段时间里，店里的师傅纷纷被鲁班路上的“大眼”、斜土路上的“鹏福”等面馆挖了去。

大眼面馆在门面上挂了条大红幅郑重宣布：“特聘香葛丽面点师主理”。

“大眼”和“缩头”类似，大眼面馆之所以叫这个名字，是因为老板的眼睛特别大。

“大眼”早先做包子起家，店名叫大眼包子。而他在工商管理局注册的公司叫“地地基休闲快餐有限公司”。

所谓“地地基”，就是上海话里“垫垫机”的意思。

传说大眼面馆自从着过一次火以后就火了。“大眼”乘胜追击，在上海开了好几家面馆和包子店。

陈晓栋在文章里写过，其中一家大眼包子，曾经就开在香阁丽的贴隔壁。

“但是面馆的分店，是万万不敢开到老缩头的地盘上来的，即便香阁丽已经不属于葛家。”

就在大眼面馆闯荡江湖的时候，南面瞿溪路上出现了一家宝泰面馆。老板名字叫王宝泰，以脾气差而出名。

坊间有传闻说，宝泰和“缩头”其实也有些渊源，但老板并未承认过。

有实锤的是，宝泰的师傅后来出来单干，在一旁打浦路开了一家小管面馆。

“以‘缩头面’为始作俑者，在老卢湾的南部涌现出一批风格类似的面馆，可以说是‘缩

头面’的徒子徒孙。”周力说。

“这些面馆的菜单看看都差不多，主打大肠、腰花、猪肝、鳝丝、肚丝等等。”

“各家的烧法、口味各有特色，但总的来说离不开几个特点：浓油赤酱，现炒红烧，碗比较大，酱油大蒜放得比较多，淀粉勾芡，属于重口味。”

在周力看来，这批个体户面馆在江湖上声势逐渐壮大，是在1993年取消粮票、商品经济逐渐发达以后。

“这些面馆的特点——现炒浇头，其实是对炒菜的一种模仿，迎合了老百姓有点钱想吃炒菜，但到饭店点菜又嫌贵的心理。”他说。

2

被提名“四大”的这些面馆，大都以老板的“花名”名扬江湖。吸引食客的不光是他们的手艺，还有各自为人处世的风格。

陈争夕少年时代在淡水路上长大，如今自己在北京西路上开了一家叫“虞面斋”的苏式面馆。

他认为：“‘老卢湾四大面’是个伪命题，就好比一千个人眼里有一千个哈姆雷特。”

在他的心目中，如果真要选出“四大面”，当年的“阿娘面”应该算一个。

“阿娘面”1993年开始营业，最早开在思南路的邮局旁边，特色是黄色鱼面。

关于阿娘的手艺，当年纸媒的报道写得颇为神秘：“阿娘从小就跟着师傅经营面摊，当年的师傅并不肯教她怎做汤料，于是睡在阁楼的阿娘每天都透过一个洞偷偷学，看师傅是怎么做面的。”

“从阿娘面营业的那天起，所有的汤料都是阿娘亲自把关，她说过，汤料的秘方不外传，只告诉自己的孙子。”

很多人可能不知道，“阿娘”并不是这家面馆的本名，店门口招牌上写的是“泰和饮食店”。

这也难怪。“‘阿娘面’出名就是因为阿娘这个人。客人对伊这个人的感情，要比对面还要深。”陈争夕说。

年轻时，他经常带女孩子光顾这家面馆——“带依到阿娘（ā niāng）那边去吃面”。阿娘总是坐在门口的躺椅上。“伊记性老好，我每趟去，伊还记得我。有趟帮我讲，小娃（wèi），选个小姑娘没依上趟的好。”

说到阿娘的为人风格，陈争夕用了一个

“稳”字。“伊老善于聊家常的。但是不是像人家那种痴头怪脑，讲出来言语还是蛮噱头的。”

如今阿娘西去，对他来说，“阿娘面”留在了记忆里。

“还有一家面馆我老要吃的，叫富民面馆。”陈争夕掰着手指头数说，“在太仓路顺昌路。”

这家店过去开在新天地好乐迪的斜对面，24小时营业，由一个老阿姨带着两个儿子经营。

兄弟俩哥哥绰号叫漏斗，弟弟绰号叫炸弹。这也就是当年《申江》上写的“四大面”里的“炸弹面”。

“伊拉屋里向老滑稽的，一个人做8个钟头，各人做各人的市头，钞票自家（自己）收了跑。”陈争夕介绍说，“而且没一个市头推扳（差）的，否则要吵的。”

他曾经跟老板打听过，90年代的时候，店里一天的营业额就有1万元。

富民面馆的特色浇头是炒素和辣肉。“老客户都懂的，伊这个辣肉量比较足。我跑过去总归要‘半辣加素浇’，就是半客辣肉，已经够了。”

兄弟俩都喜欢穿名牌，Ferragamo、Gucci、Prada……陈争夕形容说：“一个老破的店里向，老板打扮得山青水绿，头颈上挂根老粗的金项链，抱了只饼干箱，然后像（公交车）卖票员一样，永远在点钞票——五块十块全部是赖头分（零票）。”

这家店最令人叹为观止的是老板报单的名场面。

店内店外十几张桌子，同时有四十几碗面不停地在轮转。老板一边收银，一边朝里面的厨房报单。

无论客人点几个浇头还是要求面软面硬，他们从不记单。

“就靠一只喉咙喊，而且只喊一遍，厨房间也没人答应伊。过脱一歇有个阿姨把面端出来了，从来不出错。”陈争夕回忆说。

“有趟我带朋友去，伊立了廿分钟，黉脱哦！”

面馆开在繁华的新天地，晚上不乏有时髦的年轻人过完夜生活来吃一碗热汤面。但与此同时，这家店的另一个特色是为出租车司机服务。

一排七八只热水瓶，永远是冲满的，供司机自取泡茶用。

生香的市井场面再也看不到了。

3

在老卢湾的东面，复兴路、合肥路、吉安路、肇周路一带，几家面馆在江湖上也赫赫有名。

用陈晓栋的话来说：“此地龙蛇混杂，怪人辈出。总结起来，就是：大肠牛，长脚怪，辣肉拽，耳光狠。”

敢以“大肠”二字作为店名的面馆，上海滩上仅此一家，不可谓不牛。

尽管现在生意已经好到隔壁服装店、彩票店都搞起了加价代购，但老板始终自己烧浇头、舀浇头。

很多人喜欢他大肠处理得清爽，酥、糯、香、有嚼头。

从参加工作开始在卢湾生活了三十多年的樊福勇，是这里的老食客。

他记得，这一带开在街面上的面馆，做的原本是附近居民的生意。后来随着淮海路、新天地CBD的发展，大肠面馆“出圈”了。

中午来吃面可以看到一景：食客既有穿睡衣的阿姨争叔，也有西装革履的白领青年。

“吃物事（吃东西）依晓得的，从淮海路走过来几分钟的事体，尽管路不远，价佃完全不一样。”樊福勇说。

店里顾客盈门，但哪些人是常客，哪些人是偶尔来打卡的，一听“切口”就晓得了。

“大肠面馆的产品简单，主要是大肠、烤麸、辣肉、榨菜、牛肉等几个浇头。”樊福勇介绍说。

“阿拉老吃的人去点的辰光，是不会去讲‘大肠加烤麸加榨菜’的。”

“阿拉进去都是有口号的：大辣榨，大辣烤……我一般点‘大烤半辣’。”

如果说“缩头面”、富民等一批面馆当初是在“差头”司机当中做出口碑，渐渐有了名气，那么老卢湾东面的这些面馆则是借了互联网的东风，堪称上海的第一代网红。

周力记得，就在七八年前，肇周路上还有一个大脚丫子的霓虹灯，红绿蓝不停地闪烁。“你就知道这条路当时是做什么的了。”

这条路上的“黑暗料理”因此而兴起，长脚菜汤面、耳光馄饨、绍兴阿婆豆腐浆、阿鑫蟹粉面随后逐渐在网络上流传成了都市传说。

比如“长脚面”，早年是一部推车形成的夜排档。老板“长脚”只卖一种面：菜汤肉丝猪油汤面。

他出摊极其“任性”：天气太热不出来，天气太冷不出来，下雨下雪不出来，法定节假日不出来，夫妻吵架不出来……

但在都市男女眼中，任性就是个性。哪怕这碗菜汤面曾经最高卖过100元一碗。



大眼面馆门面上的这条大红幅当年很显眼

芮新林在《寻访上海的三十碗面》一文中描写过众人趋之若鹜的场面：

“在一个风高月黑的夜晚，一个四眼反戴贝雷帽的矮胖妇人和一个奇瘦穿短迷彩裤的长脚男人，推着一辆吱吱作响的小车，从昏暗处走来，生起炉火……”

四下里是许多饥饿的眼睛，在期盼着那只锅里的东西。

突然，一辆宝马悄悄驶来，但刹车声依然在这寂静的夜中划了一下轻响。车上下来华男艳女一对，转移着那些饥饿的视线。

但长脚却连眼皮也不抬，依然在空中挥舞着他优美的姿势。而妇人却在数人头，她的记性是恐怖的。当她把锅里的东西盛在大海碗中端到你面前时，会说：捣一捣再吃。

长脚在一碗一碗地下面，但好像下的不是一碗碗的面，是在下灵魂汤！”

这条路上还有过一家辣肉丝面馆，老板的脾气比面还要辣。

假使前几个客人都点了辣肉丝，突然有客人“绞花”要点猪肝面，想到炒浇头要不停洗锅子，老板火气就上来了。

不过也有老客人喜欢他的面特别筋道。“去的次数多了，也就摸清老板脾气了。伊有辰光还会发根香烟。”

“这类面馆的老板本身就是弄堂模子出身。伊跟范志毅假使碰到一道应该蛮有劲的，大概会吵起来的。”

这位魏姓老板后来在吉安路上又开了一家网红面馆。阳春面的价格“辣手”，因“老板亲力监工”，要收取10%服务费。

想必你已经猜到了，就是逸桂禾。

4

在肇周路吉安路这一带，其实有两个“长脚”。

一个是只做夜市、卖菜汤肉丝面的“网红长脚”。

还有一个是只做白天生意、清真面馆的“长脚”老李。

这家清真永丰面馆，从老李的父亲那一辈就开始经营了。

老李是第二代，一晃也干了四十多年。店里做正宗的清真食品，汤是白切牛肉汤，榨菜肉丝用的是鸡丝，辣酱选用的是牛肉丁。至今保持着old-style，只收现金。

吉安路一带蹿红了好几家网红面馆，但老李还是本分地做着自己的生意。

有时熟食存心拿这个话题来惹他，他也就讲一句：“依看看我这个价佃，味道没变过。”

“这种面馆呢，在大众点评上评分都不高的。”陈争夕说，“纯粹靠口碑，去的全是一批

老粉丝。”

但在他心里，这才是真正的宝藏面馆。

那么，老卢湾的这些面馆之间有没有鄙视链？

樊福勇认为没有。“这些亲力亲为开面馆的老板，在伊拉心目当中，伊自家就是老大。”

但周力认为是有有的。“不管是‘缩头面’、‘阿娘面’，还是现在的大肠面、逸桂禾，我觉得都是草莽英雄。”

“真正浇头做得好，汤头又比较好的，可能还是那些国营店，因为它们是有传承的。”

据他所知，有家网红面馆的老板就非常喜欢去清真永丰、以前建国路上的阿华辣肉面。因为这两家面馆老板的长辈，过去都在国营饮食店里工作过，多少掌握了一些“窍门”。

“比方讲阿华的鳝丝面，鳝丝要翻几趟，酱油什么时候摆、淀粉勾芡要分三趟……这些都是有讲究的。”

在周力看来，真正做居老卢湾面馆鄙视链顶端的，还是沧浪亭、味香斋、春园、丰裕、光明邨这些“名门正派”的老字号。

他举例说：“虽然沧浪亭现在开了很多分店，许多人说味道不如从前。但是打浦路上那一家葱油拌面我觉得还是可以的。”

“好的葱油拌面汁水要是足，但吃好面碗底应该是干的。上海人的面是节制的。”

而在陈争夕的老卢湾面馆11st里，雁荡路上的味香斋永远有它的位置。

味香斋最出名的是麻酱拌面，也有老食客喜欢它的牛肉汤、辣酱面。

不过对于陈争夕来说，最重要的point是“它这么多年没变过”。

从他读小学开始，这家面馆就一直在那里，狭小的火车厢座位，门口坐一个老阿姨。

“走进去好像我又回到小辰光，老娘讲：依先去抢位子。”

一个“火车厢”四个位子，必定是拼桌的。“就像坐公交车一样，依想一个人占两只位子啊？不來事（不行）的呀。”

有人看到周星驰去吃，也是坐在角落里。“依再有钞票，在此地依也是一碗麻酱面。依哪能，要吃两碗麻酱面啊？依也吃不下去。”

“一到这个地方就觉得‘噶’一记头时光倒流。走出门，嘴巴一揩，又回到这个社会上了。”

5

还有一个问题是，为什么老卢湾面馆辈出？

周力认为，这和当年各个区的定位有关，卢湾有面馆发展的土壤。

“老卢湾的小商业比较发达，以前都是私人小工厂，或者街面上的烟纸店、鞋帮店。对

小工厂的工人，或者自己看店的小老板来说，吃碗面可能是最方便的。”

老卢湾先是有了一批老字号的面馆，之后随着改革开放，涌现出一批批以老板为核心人物的私人面馆来。

但是老卢湾辉煌的面馆时代，可能很快就要翻篇了。

五年前，周力曾经在他的公众号上盘点过老卢湾的面馆，现在有相当一部分已经没有了。

吉安路周边即将动迁，这一带的面馆也将随之消失。

陈争夕听说，除了大肠面已找好店面，逸桂禾目前还没有着落。而清真永丰的“长脚”老李已经表示：“走了，就不会再做了。”

“当初这些面馆崛起是因为城市和经济的发展。最后走到消失，也是因为城市开始更新。”

上海人开面馆，野心都不大，自己勤勤恳恳弄好一爿店，很少有开分店的。

“为什么这些面馆价廉物美呢？因为很多是老板自己的门面房子，不需要交房租。”周力说。

“动迁以后，他凭这张营业执照可以谈到更多的安置费。随着年龄的增长，我觉得没有人会再愿意去开面馆这种辛苦的工作了。”

卢湾人开的面馆，老板大都从弄堂里来，无论是老板们的外号，还是经营方式，都是弄堂生活的延伸。

而现在，城市的更新，消失的弄堂文化，让这些面馆赖以生存的土壤渐渐流失。

与此同时，老卢湾的原住民在减少，新住进来的居民来自全国甚至世界各地，带来很多新口味。

“这些面馆面对的人群开始老化了。一代代人生活方式和口味的变化会反映到食物上。”

从这个角度来说，周力认为，杨浦、虹口的面馆现在非常好。“因为那里还生活着许多老上海人，他们喜欢传统的口味。”

有点让人惊讶的数字是，在井区前，卢湾的面积仅约8平方公里，常住人口仅约25万。

为什么这些老卢湾人如此怀旧，愿意如数家珍地回忆那里的一草一木？

“我想无非两个原因。”周力说。“一个是卢湾的变化确实很大。从原来那个安静又有特点拥挤的小地方，建成了高架路、新天地、商品房……再后来连‘卢湾区’的名字以及‘310103’的身份证号都没有了。”

“还有一个原因，经过几次动迁，三线、周浦……以及更远的地方，大家现在天各一方，还能够住在老卢湾的不多了。”

“就是因为卢湾它小，后来又散掉了，所以大家说起这些美食、这些街道，这些人，总是很有感情。这是一代人的记忆，是很难抹掉的。”



瞿溪路上的宝泰面馆在“卢湾四大面”的传说中也经常被提及



林亿莲在《忆莲带路》一书中写过阿娘

/周力



长脚汤面所在的弄堂现已被征收 /星期日周刊记者 韩小妮