

跟着爷叔打卡“网红”菜场美食

酒酿糟鸡、羌饼、爆鱼……蒙西菜场“卧虎藏龙”



老姜坐在蒙西菜场门前长廊里吃饭



蒙西菜场是黄浦区“网红”菜场

“免贵姓姜，姜大公的姜。”在蒙西菜场门前，波浪形竹篱围成的休憩区里，50岁的老姜一边跟记者聊天，一边吃午饭：一杯鸡粥、几块羌饼，还有一盒打包好的酒酿糟鸡。

别小觑这几样东西，这可都是蒙西菜场的招牌人气美食，从记者到菜场采访至离开，这几家美食门店的排队就没断过。

蒙自路上的蒙西菜场是黄浦区“网红”菜场，有人这样形容它：上海最好吃的菜场之一。

究竟什么好吃？记者跟着懂行的爷叔阿姨们，来了一次菜场宝藏美食打卡。

做事只要用心绝对做得好

记者在蒙西菜场结识了特意从老西门坐地铁赶来吃午餐的老姜——菜场门前，蜿蜒的竹篱围成了一个休闲长廊，里面放置着几张简易桌椅，因为天气还是冷飕飕的，所以只有老姜一人坐在这里吃饭，一眼望过去特别“醒目”。

为什么特意坐地铁来这里吃饭？

“这个没有什么啊，想来的地方你是不会嫌远的。”老姜说，自己很喜欢到处吃逛，只要是感兴趣的，都乐意去尝试。

“我吃东西嘴很刁”，然而对美食“挑剔”的老姜却毫不吝啬地夸赞了眼前这份阿模灵酒酿糟鸡。

老姜告诉记者，最初是朋友介绍他来这家店，而后喜欢上了这个味道，便常常来这里买糟鸡、白斩鸡等。

“他家这个糟卤改良了一下，用了酒酿，这是点睛之笔。放了酒酿和枸杞，一是从色上更好看，二是酒酿能起到糟的作用，第三还能起到甜的作用。”作为土生土长的上海人，老姜很喜欢吃糟鸡、白斩鸡，算得上“吃鸡”达人，能一下尝出鸡做得好不好，“嘴里不说出来，但一吃就知道，心里面已经有分数出来了。”

另外，让老姜打高分的原因还有店家的用心，为了保证鸡更入味，店员会特意提醒客人食用的时间，“你看我下午买，他说晚上六点钟吃可以的，早了不行，味道不够。”老姜说，做事只要用心绝对做得好，哪怕暂时没做好，以后也一定会好。

“然后就是这个羌饼”，这是老姜推荐的第二道美食，“跟我们小时候吃的味道不一样，有些改良，但是这个也不错的。”

据记者观察，蒙西菜场这家上海老羌饼，应该是整个菜场排队最长的一家店，排队的爷叔说：“每天都是这样的，有人会直接买下一个，回去跟别人分着吃。”

“给我来四分之一”“我要10元的”……店员根据顾客的需求将羌饼先切分成小块再装袋，一斤羌饼12元，一名顾客

告诉记者，胃口小的买5元就够吃了。

人气火爆的羌饼究竟有什么特别之处？

正在店外处理一摞摞小葱的老板似乎透露了好吃的秘诀——饼里放了足量的葱末，使得每一口都能尝到浓郁的葱香。

老板一边清理小葱，一边“抱怨”：计划超出啦。“早上买了一百多斤葱都用完了，这些是刚买回来的。”

这家店每天早上4点就开始准备，6点准时开卖，一直到18点，一天要用上近两百斤葱，十多袋面粉，算下来一天能卖一百多张饼。

刚出锅的羌饼香气十分诱人，记者也排队买了几块，饼很厚，酥脆的饼皮带有微微的焦香，中间则是柔软的口感，一口咬下去葱香充斥了整个口腔，好吃！怪不得这么火。

放空也是心灵上的加油

除了老姜推荐的酒酿糟鸡和羌饼，蒙西菜场还有不少人气美食。

爆鱼算是上海人家餐桌上的常见美食，不过因为制作比较耗油、酱汁调配起来麻烦，不少阿姨爷叔会选择直接到店里买现成的。

“你们家怎么那么火？”在酥鱼坊门前，一名正在排队的爷叔“调侃”道。记者注意到，这家店主打现切现炸，爆鱼可以选择前段、中段及尾段，前段和尾段价格为27.8元/斤，中段则贵点，29.8元/斤。

“熟菜店要卖40多元一斤，这里才不到30元，味道也不差的，很新鲜。”在一名顾客的推荐下，记者买了份中段五香口味

爆鱼，选好鱼后，会拿到一张印有号码的小票，按号码排队等着爆鱼出锅……刚从油锅捞出的爆鱼，再趁热放到酱汁里浸泡20秒，待浸润入味，咸香酥嫩的爆鱼就完成了。

在菜场也能买到五星级酒店同款甜品？

蒙西菜场有家妃灵蛋糕店，粉红色的店招在一排店铺中显得格外醒目。

据悉，妃灵蛋糕店的主理人Alien原来时四季酒店西饼屋的厨师长。这家蛋糕店目前产品非常简单，主打鲜奶小方，两个口味：原味和巧克力。另外，还有蛋糕边角料5元一盒，每人限购2盒。

不过，想买蛋糕要尽量赶早，这家店每天9点开售，售完即止，记者下午赶到的时候就已经售空了。

吃着蛋糕，还可以再来杯咖啡。

蒙西菜场还有家“户外风”的咖啡店lighting coffee，不仅卖咖啡，还有精酿啤酒以及中式三明治。

价格也比较接地气，网上购买套餐，一杯美式搭配鸡肉三明治只要19元。

在这里，你可以像老姜一样，一份鸡粥几块羌饼解决中饭，也可以买杯咖啡配上蛋糕享受悠闲下午，蒙西菜场的迷人之处就在于这种精致的烟火气吧。

“蛋糕、咖啡都是景，这个景不是在你心里吗？你也可以鸡粥当咖啡，把羌饼当做蛋糕。”……从一只好吃的酒酿糟鸡说到“生活的真谛”，交谈中，老姜留下了不少“金句”：“有时候就这样出来逛逛，什么都不想，放空一下也是种加油，一种心灵上的加油。”

晨报记者 杨婷婷



阿模灵酒酿糟鸡



酥鱼坊



上海老羌饼