

上海早餐“消亡”史

这当然不是一个严谨的题目。

上海哪里缺早餐了？主语前其实要加个定语，限定为上海“传统”早餐。

纪录片《早餐中国》拍了四季，都没拍到上海，似乎上海没有从本土生发出来的有特色的早餐。

但是，对上海人来说，有“一提起就留在大脑皮层内久久挥之不去”的早餐存在。

狭义指“四大金刚”，大饼油条菜饭豆腐浆，广义的话还要加上菜饭团、羌饼、麻球、酒酿饼、老虎脚爪等。

一

以当年出国热背景而拍的上海电视剧《夺子战争》中，岳父有一句台词：

“美国唐人街，样样有额，就连得阿拉上海吃早饭四大金刚，大饼油条菜饭豆腐浆……”

话剧中多少有点“神兜兜”（神气），但爷叔不知道的是，异乡的大饼油条，味道或许很不一样。

这一点，张素芬（化名）很有发言权。

当她和朋友在我对面坐下的时候，因为桌子窄小，她们盘子里的两副大饼油条和我的咸浆几乎快“脸贴脸”。

就听她指着大饼油条和年轻的朋友介绍，隐约听懂“上海”、“早饭”的字样，用的是广东话。

但她不是来打卡“上海特色”的游客，“我是上海人，30年前去香港了。香港也有大饼油条，但味道就是不一样，所以我每次回来都要找这样的早餐店。”

张素芬这次和朋友来上海，就住在附近的酒店，一天隔一天来这家张师傅早餐店吃早饭，油条夹在大饼里，配她点的甜浆。

张师傅早餐店开在武定路上，这一头的酒店上都是一间间小开间的沿街店铺，是社区居民步行范围内的生活所需。

早餐店不只一家，路口是包子铺，隔壁有山东煎饼和千层饼，但张师傅早餐店应该是周边店中在网上有最多评价的那一家。

有人和张素芬一样，“和几个香港好友特意打车来，吃的就是它的地道味道。”

还有很多不是周边居民，而是横穿上海而来。

“在大众点评上，偶遇这家典型的上海早餐店，昨天没吃中偶晚餐，今天早上就从上海松江到静安区这家店去光顾。”

“最近外甥女从外面回来，想吃大饼油条菜团，特意赶过去买了。”

张师傅早餐店并没有“地铁上盖”，不管是从12号线的汉中路，还是13号线的自然博物馆站过去，都有10分钟左右的路程，但能让大家“特意”赶过去，实在是因为它的稀缺性。

2023年，出席市政协十四届一次会议的陈新等10名委员联名提案，呼吁保护和挽救传统上海早点，“现在包括‘四大金刚’在内的传统上海早点濒临消失，比如麻球、

糖糕、包脚布、羌饼，还有老虎脚爪、酒酿饼等，恐怕现在的年轻人或者新上海人听都没有听说过。”

陈新发现，在一些居民区还能看到卖上海最典型早餐“四大金刚”的铺子，但是总量越来越少。此外，在家门口不远处就能找到一家好吃的生煎馒头摊位的可能性也越来越小，过去自己拿着锅子排队等生煎的场景不再出现。

并没有明确的数据显示现在上海有多少家传统早餐店，和高峰期相比减少了多少。但在我们的日常街采中，这两年，就亲眼看到几家的消亡。

永年路上没有名字的早餐店，在2022年3月去采访的时候还热气腾腾，一早要卖出200碗豆浆/豆花，七八百根油条。半年之后再去看，它就随动迁没了踪影。

桂林西街上康兴菜市场附近的居民等了两三年终于等来了它的装修结束，虽然不少老的店铺都回来了，但没有等来一家专做大饼油条店的回归，同时，整个菜场没有了咸浆和豆腐花。

而顺昌路472弄弄堂口一个摆了近30年的早饭摊最接近上海人记忆中的样子，大饼、油条、菜饭糕、甜咸豆浆、麻球、菜饭团，应有尽有。

摊位有两张桌子，可以坐下来吃。装油条用的是塑料篮子。这样开在弄堂口的，可以坐下吃完去上班的早饭摊曾经遍布上海。不过，它们随着城市更新，渐渐消失，毕竟依附的弄堂口空间，也越来越少了。

这家30年“老摊”在2021年顺昌路动迁时消失了，老板刘师傅说他想找地方再开，不知道他后来开出来了没有，搬到了城市的何处？



二

和每一座清晨就开始忙碌的城市一样，上海不缺给人加满能量的早餐，但纪录片《早餐中国》拍了四季，都还没有拍到上海。

或许就是因为上海的早餐太过多元，有咖啡牛奶面包贝果汉堡三明治包子煎饼饭团，反而少了从本土生发出来的特色。

但在上海人的心中，是有一些心心念念的早餐品种的。

2020年饿了么的数据显示，豆浆油条在上海早餐外卖的比重是全国其他城市比重的2.4倍。

上海女作家孔明珠说：“‘四大金刚’对于我来说，不提没事，一提及留在大脑皮层内久久挥之不去。”

即使她自己去会烘焙，也有喜欢的速冻菜包品牌，但还是会找机会吃大饼油条。

“我老公有的时候早起，会在乌鲁木齐路上买到大饼油条，但我觉得这家像快闪店，白天经过的时候从来没看到过。”

听孔明珠的描述，这应该就属于小店的“拼多多”模式，共享了一个门面。

有时她骑着自行车去巨鹿路上的作协，在路上看到大饼摊，也会停下来。

她的口味一直没变，“咸大饼中间有黄色的碱印，面粉又韧又松，喷香”，反倒是一咬就香脆的油酥大饼不是她的“菜”。“有一家连锁店店里也卖油条大饼，但是他家的大饼像油酥饼，感觉他们之前没在上海待过，并不知道上海传统的大饼是什么样子的。”

从小吃到的上海人知道这其中的微妙区别。在张师傅早餐店吃油条喝豆浆的一位爷叔称赞店里做大饼的正宗性，“伊拉是用炭加热的，不像外头，用电炉。”

张师傅早餐店已经有很长年头了，“做了多少年都不记得了，快30年了。”老板张西奏就是张师傅，负责做大饼，老板娘是“自由人”，各种补位——招呼客人，冲豆浆，炸

油条……店里还有三个帮工，他们介绍说都是亲戚。

这门生意是张师傅家的“家族产业”，当年他随弟弟来上海开店，还有几个兄弟也做这一行，现在很多都不做了。

“坚持下来不容易的，我们现在都50、55（岁）了。”老板娘快人快语。

做这门生意，要坚持下来的是——每天凌晨3点就来开门，磨豆浆烧豆浆。5.6点开始炸油条做大饼，生意做到中午12点，下午和面。第二天，日子继续。

另一家被评论为“在市中心还能买到传统大饼油条，真好”的店，开在延庆路上，老板也来自浙江。

这或许和大饼油条在上海的近代发展史有关，1940年代，上海还出现过上千名成员加盟的“饼慢油烩号同业公会”，而由于老上海售贩大饼油条者主要为旅沪宁波人，所以这一同业公会的成立大会还是在宁波同乡会举办的呢。

延庆路上的这家店顶着“延庆饮食店”的店招，其实是一家共享店，早上一分为二，一边是山东煎饼摊，一边就是大饼油条铺。

两人在店内忙，炸油条，做大饼；一人站在上街沿上招待顾客，还要包菜饭。负责外联的这位爷叔能说上海话，“开了20多年，从小伙子到老头子了。”他说早餐店开到9、10点的样子，之后是他妹妹来做盖浇饭。

顺昌路上已消失的早饭摊也是差不多的发展路径，刘师傅随父母从浙江永康来上海卖早餐的时候才19岁，30年来，他靠着这门手艺成了家养了娃，老婆和弟弟都在摊位上帮忙。

如果没有因为房租上涨或城市更新而消亡，这一类的早餐店其实能坚持很长年头。因为对从业者来说，这是他们所习惯的小生意，已习惯了这样的工作节奏，也习惯了以此来赚得养家糊口的收入。



品牌力量 数智申城 上海移动全力以赴服务在沪企业高质量发展

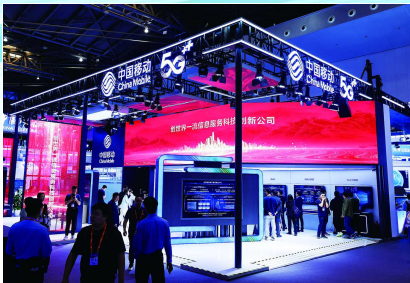
5月10日至14日，2024年中国品牌日活动在上海世博展览馆举办。中国移动以“铸就卓越品牌 智创新质未来”为主题受邀参展，围绕“1+4+4”品牌体系，集中展示四大客户品牌和四大产品品牌的特色业务和服务。

优质品牌铸就“中国精品”，为中国式现代化建设作出更大贡献，在中城，上海移动发挥央企使命担当，以科创驱动，筑牢城市高品质“数字底座”，在加快发展新质生产力上勇闯新路，在服务在沪企业更好发展上主动作为，为上海在推进中国式现代化中发挥龙头带动作用贡献移动智慧和品牌力量。

■构建“新算力”“双万兆”助企业加速腾飞
加快推进“五个中心”建设，龙头国企必须更好挑大梁、当主力。上海移动发挥新基建核心优势，践行“满格上海”“光耀申城”“算力浦江”等行动，建设高质量“双万兆”网络，推进算网、数网、智网融合，为城市高质量发展铺设起高品质的信息高速。

算力产业生态繁荣发展是数字经济高质量发展重要“增长点”。近日，2024中国移动算力网络大会召开，宣布将推动算力网络加速迈向算网3.0新阶段。上海移动积极响应，以青浦、临港为省内算力架构两大核心节点，加速智算资源布局。在长三角一体化示范区，中国移动上海5G生态谷数据中心即将开工建设，积极融入长三角国家算力枢纽节点，打造长三角首个基于算力自主可控、服务“东数西算”算力调度的绿色节能示范基地。

上海移动算力布局的另一个核心节点是位于临港算力核心区的中国移动临港数据园区，内设临港数据中心和国际海缆登陆局，是集团内首个国际海光缆与超大数据中心联动的应用基地，其中临港数据中心是中国移动



算力网络“4+N+31+X”战略布局的重要节点。2024年，中国移动智算中心上海节点建设启动，未来依托集团“算力+算法+数据”三元一体全要素资源优势，支撑上海主导行业的AI智能化转型升级。在“新网络”赛道，上海移动也持续领跑。前不久，中国移动全球首发5G-A商用部署，公布首批5G-A网络商用城市名单，上海位列其中。作为本地网络建设主力军，上海移动打造全球首个千站规模三载波聚合连片5G-A商用网络，在浦东金桥建成首条5G-A车联网示范路线，在重点商圈实现首个5G-A智泊停车场覆盖，有力助推城市“信号升级”。

■创新“服务包”数智赋能助高质量发展
在上海这座创新之城，企业和人才的发展有着无限可能。上海移动积极支持企业更好把握机遇，创新提供一系列数智“服务包”，赋能传统行业龙头企业巩固领先优势，带动更多创新型中小企业成长壮大，为全球企业在沪发展创造更好的条件。

发展新质生产力是上海实现高质量发展的关键所在，上海移动勇争先，积极主动把更多科技创新成果应用到具体产业和产业链上，赋能汽车、钢铁等传统产业数字化转型，助力上海经济高质量发展。在市经信委“工赋上海”的号召下，上海移动成为首批上海市智

但除了这些已经入行很久，把它作为整个家庭收入的人群，应该不会有人想来闯入这条赛道。

上海传统早餐的消亡早就在三四十年前就是一个现象了。

1985年，就发生过大饼油条危机，当时市饮食服务公司的同志在接受《解放日报》记者采访时说，“大饼、油条等饮食网点日日减少，月月收缩。解放初，全市约有二万个网点，现在只有二千多。”

网点减少的原因复杂，诸如翻修马路，翻建工房，整顿市容，私房归还，到处“拆庙搬菩萨”，弄得大饼、油条摊几无立锥之地；再加上生产场地狭小，条件艰苦，盈利微薄，致使一些营业员不愿再干“湿手抓面粉”的活。

或许是媒体和群众的呼吁，1980年代末、90年代初，“大众化早点供应有好转”。当时不同的媒体报道了一些典型：

虹口区的商邱饮食店一度改行生产小笼馒头、虾仁大馄饨，结果发现利润是高了，营业额却低了，顾客也少了，于是重新恢复经营大众化点心。

久违了，半两根的脆油条、喷香扑鼻的阳春面。一批价廉物美的大众化点心，今晨（1990年3月15日）在普陀区70多家饮食店百余个摊、亭上竞相“露面”，喜煞“赶早人”。

长宁区紫虹饮食店7年来坚持供应“四大金刚”等大众化点心，品种多，质量好。应市的点心有 大饼、油条、菜饭、豆浆、豆腐花、麻球、糯米饺、糖糕、菜饭糕及面点等近20种。价格也便宜。50克一根的油条0.10元，一碗150克的葱油拌面0.45元，最贵的算大排面，150克一碗标价1.65元。店里可以堂吃。

但是这些终究没有形成可持续发展通道，在主客观的原因之下，上海传统早餐发展的颓势还是不可避免。

在1990年代初，还能有“普陀区为全面恢复此类点心应市，积极从货源、价格上给予扶持。供应平价食油、粮食；与有关部门协商，确保特殊规格点心所需的优质糯米、赤豆、猪肉脏的货源。”等行政干

预。但年轮滚到了2024年，开门做生意，就是纯粹商业行为。

上海传统早餐的利润实在提不高，在我们写过的《50到500元，上海早餐吃什么》中，这种上海传统早餐是地板价。目前，一副大饼油条加一碗豆浆或者一只菜饭团加豆浆的干湿搭配，在10元以内。

因为上海人从5分钱开始吃起来的点心，当年甚至对它的克数都很敏感，所以它们的价格抬不上去。

当然有被称为“早餐界爱马仕”的品牌，油条卖到8元一根，豆浆10元一碗，也曾风光无限，开出了很多分店，但现在上海只剩一家。有公众号写到它的发展，最后用了一句：“大家终究看清了现实，它做得再花哨，仍旧只是豆浆、油条和烧饼。”

价格提不起来，和山东煎饼或包子或许是同等客单价，但老板要为此付出的成本却是更高的。

做上海传统早餐的店要油炸，要烘烤，好这一口的食客想要吃新鲜出锅的，再能配上一碗现场调配的豆浆，需要有堂位吃，所以你要有一个独立门面，不能像山东煎饼一样租个小小的共享摊位就好。而且这是吃人工的生活，最起码要配备三个人，人力成本又是一笔不小的支出。

最关键的是，虽然总有上海人怀着深情怀念这些传统的早餐项目，但是生活节奏的变化，让去等一只从炉子里又出来的大饼，一根从油锅里夹起来的油条成了一种“奢侈”。

孔明珠回忆，“（小辰光）我一直在虬江路拐角的大饼摊排队买早点的。上海街头的大饼摊每天每时都需要排队。”

那些清晨在早餐摊前等着油条炸出来，用筷子串好带回家，用铝锅盛豆腐浆的笃笃悠悠的生活方式，在她上班之后就消失了，再要捡起来，已是现在退休之后了。

文/晨报记者 顾 肇
图/晨报记者 顾 肇 姚祖鸿
画/图二 黑

上海芬创信息科技有限公司 研发项目组 荣获 2024年 上海市工人先锋号	上海超环保科技股份有限公司 首席技师:张勇 荣获 2024年上海市 五一劳动奖章竞赛专项表彰	上海东平森林公园有限公司 东平国家森林公园 荣获 2022-2023年度 上海市放心消费优秀单位	上海长宁新泾书画院 荣获 2024年度上海市 长宁区社会组织评估等级3A
上海摩昆新能源科技有限公司 综合车间 荣获 2024年 上海市工人先锋号	上海青浦巴士公共交通有限公司 示范区1路班组 荣获 2024年 上海市工人先锋号	上海启韵酒楼有限公司 启韵公馆 荣获 2022-2023年度 上海市放心消费优秀单位	上海市长宁区侨商联合会 荣获 2024年度上海市 长宁区社会组织评估等级3A
上海爱以德高平护理院有限公司 护理员班组 荣获 2024年 上海市工人先锋号	上海申华声学装备有限公司 工程技术部 荣获 2024年 上海市工人先锋号	上海博海湘港大酒店有限公司 湘港大酒店 荣获 2022-2023年度 上海市放心消费优秀单位	上海浦东新区金高公共交通有限公司 浦东68路、浦东78路、浦东88路 荣获 2023年度 上海公交行业品牌线路

本版咨询热线:021-5669 6708 以上排名不分先后 广告

