



个大饼配一根油条了。以前的甜大饼是圆的，叫盘香；咸大饼是长的，叫朝板。吃“一副”指的是把大饼有芝麻的一面在里面，油条要对折以后包进去，这样吃起来才正宗。

而且，以前上海人的节奏没那么快。很多人会选择在早餐摊位吃，或者带根筷子插好油条、拿个钢宗锅子拷好豆浆带回家笃笃定定吃。因此，现在的传统早餐即便可以复刻当年的味道，但顾客用食品袋包好边走边吃或带到办公室吃，像喝奶茶一样喝豆浆，总觉得早餐少了一点仪式感。

值得注意的是，炸油条的油，以前是不会经常换的。当食品安全的概念深入人心，老百姓对油的更换频率也重点关心起来。2012年，上海市首家早餐工程样板店在虹口区三角地水电菜市场开业。当时是清美在售卖“四大金刚”，店内安装了排烟管道，承诺炸油条的油会每天更换，不放明矾……结果开业第一个月顾客络绎不绝，但清美的这家店还是亏损了。

纯做早餐生意，或者只卖“四大金刚”，在租金成本不断上升的上海，自然会有生存困境。因此，如今的上海早餐摊位，有不少是店面外包出去专做早餐生意。等早餐时段结束，老板就会收拾干净，继续做其他生意。类似店面的“翻台”，增加了商品的灵活性，也让早餐在价格亲民的同时又保证了店家有钱可赚。

对于60后70后上海人而言，“四大金刚”还有两样是粢饭糕和豆浆。粢饭糕是油炸的粢饭，单价比粢饭团便宜很多。而对于今天所说的“四大金刚”——大饼油条粢饭豆浆，

粢饭说的是粢饭团，后者因为什么都可以包在米饭里而价格贵了不少。尤其是台湾餐饮连锁店进入大陆市场以后，上海人的粢饭团里开始出现了肉松，以前主要包的是油条或者白糖。

洋快餐也打起了“四大金刚”的主意，只不过推出的油条短短的，粢饭团更像台湾饭团，而豆浆也只有甜豆浆。上海人想要喝一碗加榨菜辣油的咸豆浆，只能去传统早餐店才能过过念头（过把瘾）。

传统早餐店的老板很少有上海本地人，因为做早餐是一个辛苦活，没有中央厨房配送的早餐现做现卖，每天凌晨就要起来准备。而且早餐摊位的市口（位置）很讲究，要靠近居民区或者公交地铁站，租金又不能太贵。

因此，传统早餐摊位最多的地方，目前主要集中在上海老城厢和郊区。鳞次栉比的高楼大厦下，咖啡店在街头随处可见，但传统早餐点就很难找得到了。

因为很早就与国际接轨，上海餐厅的早餐花样也五花八门，为了照顾到不同人群的作息，以前的英式、美式早餐菜单被各式各样的brunch（早午餐）菜单所取代。

早餐花样多

其实，对于1980年以后出生的上海人，“四大金刚”并不是早餐的首选。

80后普遍有了每天早上在家喝鲜牛奶的习惯，这归功于上海很早就有了完备的生鲜牛奶生产和配送体系。

上海作为最早的通商口岸，西方的饮食习惯逐渐被普通老百姓所接受。改革开放后，乳品行业迅速迎来蓬勃兴旺发展期，上海家庭都会给家里的小囡订上鲜牛奶，每天

早上喝一瓶。

除了牛奶，面包、咖啡等西式早点在上海也格外有市场。很多作人家的上海阿姨，会在晚上6点面包店打折以后去买第二天的早餐。至于咖啡，上海人以前家里都有速溶咖啡，逢年过节还会送送咖啡礼盒。现在上海人家里可能会配上一台咖啡机，滴滤也好，意式也罢。或是路过某家咖啡店买一杯。年轻人早上喝牛奶的习惯逐渐被喝拿铁代替，毕竟后者的含奶量也不低。

因为很早就与国际接轨，上海餐厅的早餐花样也五花八门，为了照顾到不同人群的作息，以前的英式、美式早餐菜单被各式各样的brunch（早午餐）菜单所取代。很多老外到上海最惬意的一件事，就是总能找到家乡的味道，连早餐也可以拷贝不走样。

“早餐工程”如何升级？

值得注意的是，即便上海人的早餐花样那么多，但因为传统早餐式微，再加上价廉物美的早餐成了稀缺资源，关心“菜篮子”的上海市政府，也开始关心老百姓的早餐。

早在2011年，上海就被商务部列为“全国早餐示范工程试点城市”。此后，上海市政府连续7年将“早餐工程”列入实事项目，培育了鑫博海、清美、巴比、老盛昌、大富贵等一批龙头企业，建设了24家中央厨房，共有早餐供应网点2万多家，基本形成“经营集约、布局合理、模式多元、品种丰富”的早餐供应体系。截至目前，由工厂化、标准化中央厨房生产的“放心早餐”