



莫名生出些好奇，身为外地人（仅个人感受），总觉得江浙沪三地常被一并说起，饮食风格看着也颇为相近，难免疑惑内里是否藏着不一样的特质。

#江浙沪 #江苏 #浙江 #上海

11-27 江苏

②不喜

② 治点什么... 2682 544 6625

Aimée
浙江和上海有钱啊
11-28 江苏 回复

茶表姐综合整顿办公室
江苏和浙江有钱啊
11-28 上海 回复

momo
上海和江苏有钱啊
11-28 浙江 回复

初遇
论《鸡蛋羹拌饭如何统治江浙沪》离了浙浙和沪沪还有
谁能懂它的美味 11-30 江苏 回复
上班哪有不疯的
有品
11-30 浙江 回复

制图 邵晓艳



本报记者 黄佳琪

“沪苏浙三个地方是怎样看待彼此的？”近日，一位博主在小红书发出的这个疑问，意外引爆了六千多人的回复。

这场始于好奇心、兴于共鸣感的网友讨论，如同一面镜子，映照出了长三角一体化进程中最生动的成果——它不仅在数据图表上描绘出经济共荣的上升曲线，更在人们的日常通勤、周末“遛弯”和舌尖记忆里，塑造了一种“我们”的共同体意识。从“你家我家”到“我们这儿”，区域一体化正从宏大的国家战略，细密地织入长三角人的情感认同中。

从“你家我家” 到“我们这儿”

“共同富裕”的底气

评论区里，一场大型的“互夸接龙”默契上演。江苏网友一句“浙江和上海有钱啊”，精准叩响了共鸣的琴键。紧随其后的，是上海网友与江苏网友的复诵：“江苏和浙江有钱啊”“上海和江苏有钱啊”……这场面，像极了三位实力相当的优等生，在成绩公布后互相谦让却又心照不宣。

轻松调侃的背后，是坚实的经济共荣。2025年前三季度，沪苏浙皖三省一市GDP超25万亿元，占全国的比重近四分之一。

然而，这远非四个经济发展重地的简单相加。真正的“都有钱”共识，源自区域内发展的高度均衡与紧密协同。从增速看，三省一市前三季度的经济增长率在5.4%至5.7%之间，全部高于全国平均水平，呈现齐头并进之势。区域内41座城市中，有31座的经济增速跑赢全国平均，其中14座增速突破6%，更有7座城市生产总值超1万亿元。这勾勒出的是一幅“百花齐放”的高质量发展图景，为这场“民间互夸”提供了无可辩驳的底气。

这种均衡源于深度的产业共生，一体化不是同质化“内卷”，而是构建“研发—转化—制造—应用”的全链条创新矩阵。如今的产业地图上，一家企业的研发中心在上海、总装基地

在江苏、核心部件来自浙江、测试在安徽，已不是什么稀罕事。这种高效分工让各地的优势聚合为区域的整体竞争优势。例如，上海的三大先导产业、江苏的先进制造业集群、浙江蓬勃发展的数字经济与安徽在新能源汽车、高技术制造领域的突飞猛进，正共同组成一个强有力“产业航母编队”。从实验室到生产线，要素在流动中增值，形成了一种“你中有我，我中有你”的共赢格局。

因此，网民的“互夸”，本质上是民众对这种区域高水平均衡发展和深度产业协同共进的朴素感知与情感反馈。当人们自然而然地认同彼此的繁荣，并视之为一个共同体的荣光时，长三角便不仅仅是一个地理或经济概念，而真正升维为一个休戚与共、面向未来的“发展共同体”。

“说走就走”的日常

经济层面的共生共荣，为生活上的“来来往往”铺就了坚实的路基。

“去上海、苏州，不就是家门口遛弯么？”网友的这句调侃，精准点出了长三角居民日益常态化的跨城生活。这种“遛弯式出行”的底气，来自“交通一体化”从宏伟蓝图变为触手可及的现实。高铁、城际铁路与高速公路几乎织满全域，将核心城市间的通达时间普遍压缩至0.5—2小时。

截至2025年10月，长三角区域铁路营业总里程已超1.5万公里，其中高铁里程突破7700公里。这不仅是物理距离的缩短，更是心理边界的消融。当跨城通勤时间短于市内通勤，当网友口中的“开车去常州吃个宵夜再回上海”成为可行选项，行政区的隔阂便在频繁的流动中悄然淡化。

这一通达的交通网络仍在以惊人的速度“联网、补网、强链”。2025年，多个关键工程取得突破：北沿江高铁、宁淮城际等线路全面加速；上元门过江通道的建设，将突破南京枢纽内铁路过江瓶颈；跨越山海的甬舟铁路，即将打破“舟山不通铁路”的历史……这些项目紧扣干线铁路、城际铁路、市域（郊）铁路和城市轨道交通“四网融合”的目标，共同搭建起互联互通的“一张网”。

以高铁为骨干的“大动脉”之外，更灵活多样的通勤方式则像“毛细血管”，深入到日常生活的末梢。嘀嗒出行近日发布的《2025顺风车通勤观察报告》显示，全国跨城通勤热门往返线路前十中，多条位于长三角，如苏州—上海、无锡—苏州等。此外，南通—上海、杭州—嘉兴、苏州—南通、绍兴—杭州、杭州—上海等线路的规模也位居全国前列。这些真实的数据轨迹，默默印证着城市间的“日常牵手”。

轨道与公路延伸所重塑的，远不止出行方式。它们共同扩大了企业的“人才圈”与“朋友圈”，使得在成本更优的中小城市设立基地，同时高效共享中心城市的技术与人才资源成为可能。发达的交通网络，让“双城记”乃至“多城记”成为常态，不仅实现了通勤便利，更深刻推动了生产要素的重组与生活方式的融合，为区域一体化

注入了源源不断的活力。

“心照不宣”的认同

经济的发展与交通的便利，构建了一体化的骨架，而真正使其有温度的，是那份流淌在舌尖、共鸣于心底的文化基因。当网友为“鸡蛋羹拌饭”和“咸肉菜饭”集体点赞，并对外部“美食荒漠”的指摘“同仇敌忾”时，守护的其实是一套共享的生活美学。

这些在评论区被频繁提及的食物，如同一把解码江南文化底层逻辑的钥匙。一碗讲究清淡鲜美的鸡蛋羹拌饭，一锅体现顺应四时智慧的咸肉菜饭，它们不追求强烈的感官刺激，而崇尚食物的本味与平衡，恰好契合了江南文化含蓄、精致、务实的特质。更重要的是，这些食物与“外婆的味道”“家的气息”紧密绑定，成为一种能瞬间唤醒相似童年记忆的情感媒介。当一个人说“我们沪苏浙人都吃这个”，他不仅在陈述事实，更是在进行一种文化身份的宣告。

这份认同，并未止步于传统的沪苏浙边界。当我们把视野放大至包含安徽的整个长三角区域，会发现这种文化的共鸣有着更深厚的根基。历史上的江南与徽州，通过长江水道、徽商古道等早已相连。徽商的足迹遍布沪苏浙，也带来了饮食的交融；而江南的温润与雅趣，同样浸润皖南。今天的一体化，让这种历史上的亲密接触，变成了更为日常的实时互动。一条高铁就能让合肥的清晨被苏州的三虾面唤醒，让杭州的茶客能轻松尝到黄山的太平猴魁……食物，成了最亲切的文化使者。而网友维护的，也早已超越了行政区划上的沪苏浙，是整个长三角区域那种“讲究而不奢靡、创新而不忘本”的饮食文化气质。

这份从舌尖蔓延开的文化认同，与经济和生活的深度融合相互强化，最终沉淀为一种强大的归属感与向心力。它与“遛弯式”通勤、产业协同一起，共同编织了一张既密实又温暖的生活网络。在这张网里，人们不仅在分享机遇，更在分享对生活的理解和期待。这是长三角一体化最动人的成果：它让“我们”这个词，在地理、经济、文化之上，拥有了新的内涵。