



沪上老字号冷面开售啦

一口爽滑、酱汁醇厚,市民排队品尝清凉味道



老味道几十年吃不腻

上午11时,平凉路上的一心斋热闹非凡。牛肉煎包窗口前,十几位爷叔阿姨有序排队,醇厚的牛肉香气弥漫在空中,满是市井烟火气。店内大幅红底海报醒目地写着“冷面刨冰上市啦”,窗口前不时有食客拿着小票前来领面。“每年这个时候就盼着这口,一心斋的冷面是老味道,吃了几十年都不腻。”家住附近的张阿姨熟门熟路,对着窗口报出“三丝冷面再加一份牛肉辣酱浇头”。

玻璃窗后,师傅们手脚麻利、有条不紊地制作冷面,每一个步骤都透着讲究。大锅里的碱水圆粗面在沸水中翻滚,煮至断生后迅速捞出倒入盆中。师傅们一边开足风扇快速吹凉,一边淋上自制葱油不停翻拌,防止面条粘连,锁住其韧劲。这便是上海冷面标志性的“风扇吹凉”工艺,少了这一步,便少了几分地道滋味。

拌酱的师傅更是毫不含糊,一

四月以来,申城气温持续攀升,最高气温屡屡逼近30℃,闷热感悄然蔓延。对上海人而言,这便是解锁冷面的信号——一碗筋道爽滑、酱香浓郁的冷面,配上现炒浇头,恰是驱散炎热的最佳慰藉。昨天,记者走访中华老字号一心斋发现,这里的冷面已经开售,老食客闻讯而至,新游客慕名打卡,一碗碗冷面下肚,藏着上海人最地道的滋味。

勺一心斋秘制冷面酱汁、一勺清爽不呛的康乐醋、一勺七斤花生配三斤芝麻现磨的花生酱,按比例调和均匀,淋在凉面上轻轻拌开,麦香裹着酱香,瞬间扑鼻而来。“我们新上市的冷面品种有爆鱼冷面和牛筋冷面,面粉从源头做了改良,升级成河南面粉,做出来的冷面更加筋道爽滑。”一心斋陈经理介绍道。

目前日均销量100斤

来自山西的游客马涛正端着碗,津津有味地吃着冷面。“和家人来上海旅游,从抖音上看到推荐的特色小吃——上海冷面,就特地来尝尝。”马涛笑着说,作为山西人,他吃惯了筋道厚重的刀削面,没想到上海冷面另有一番风味,

“面条爽滑不粘牙,花生酱醇厚,配着江南特有的鳝丝浇头,越吃越有滋味,味道相当好,不愧是百年老字号。”他一边说,一边竖起大拇指连连赞叹。马涛还特地点了一份一心斋招牌牛肉煎包,“排了十几分钟的队才买上”。他表示,还准备去城隍庙尝一尝蟹黄面,多体验不一样的面食风味。



一心斋冷面上市 后颇受欢迎 本版摄影 代杨龙

陈经理透露,一心斋的冷面在今年3月底上市,目前日均销量约100斤,预计6月下旬至8月中旬将迎来销售高峰期,届时日均销量将达400至500斤。此外,店内招牌牛肉煎包和牛肉锅贴也颇受欢迎,日均销量均在3000只左右。

上市一年更比一年早

记者了解到,目前沪上各大老字号面馆、社区小吃店的冷面已陆续上市。开在普陀区石泉路上的中华老字号四如春食府,冷面品种丰富且供应时间早。据工作人员介绍,去年该店从4月8日左右开始供应冷面,而今年则提前至农历二月二(3月20日),主要是为了满足老食客们对冷面的消费需求。其他老字号也纷纷敲定冷面上市时间:大富贵预计4月18日供应冷面,沧浪亭预计五一后推出,陕北路上的美新点心店则计划5月中下旬开售。

通讯员 代杨龙
本报记者 张钰芸

运动休闲

人犬越野赛首次登陆上海,不比速度比默契

和“毛孩子”一起滨水跑步

本报讯(记者 郭剑烽)昨天,2026年上海城市业余联赛NON-STOP CANICROSS 人犬越野赛·上海站在宝山区庙行镇康宁绿地开跑。这是源自欧洲的专业人犬越野赛事首次落地中国,百组人犬搭档在滨水林荫间并肩出发,不比速度比默契。

赛道上,一道灵动的身影格外吸睛——小齐带着她的贝灵顿梗“王尔德”轻快地穿过林荫。这已不是他们第一次并肩参赛。起跑线上,“王尔德”耳朵微微竖起。小齐笑着说:“我们之间不需要太多指令,一个眼神、一个收绳的动作,它就知道要加速还是减速。”沿途不少市民举起手机,镜头追着这对搭档跑了好长一段,喊着“太帅了”。在终点线,大多数狗意犹未尽,主人却已气喘吁吁。每对完赛搭档均可领取两块印有各自名字的专属创意奖牌,拼起来便是一幅人与犬共同奔跑的完整图案。

庙行镇近年来以“美‘庙’生活”为核心品牌,推动生态友好、社区人文与多元业态深度融合。此次引进CANICROSS赛事,有效连接了生态资源、社区生活、专业体育与休闲消费。

CANICROSS起源于欧洲雪橇犬夏季训练方式,现已成为全球数十万人宠家庭热衷的户外运动。它并非简单的“遛狗跑步”,而是借助专业牵引装备,让人与犬在奔跑中保持同步节奏、彼此响应。本次上海站共百组人犬搭档参赛,所有组别依次出发,人犬并肩穿越绿地林荫。赛前还设置了

人宠专属热身操与出征T台秀。赛道上,不同年龄、不同国度、不同背景的人与犬并肩同行——来自SCC超跑俱乐部的选手与爱犬寻找最舒服的节奏,60多岁的银发跑者与十几岁的少年同场竞技,来自多个国家的参赛者让赛事成为一场国际人宠友好理念的对话。

“我们希望通过赛事,让人与犬的关系从‘陪伴’走向‘协作’,从家庭走向户外。”赛事主办方哇爪派创始人表示,“这不仅是一场体育赛事,更是一次关于信任、责任与爱的公共教育。”颁奖仪式上,获奖选手与爱犬一同登台。但更多人记住的是那些不追求名次的搭档——他们或奔跑,或慢行,或驻足看风景,却始终并肩同行。

2026上海湾区铁人三项四季赛拉开序幕

城市沙滩迎200余名逐浪者

本报讯(记者 赵菊玲)昨天13时,上海金山城市沙滩内部水域,发令笛声穿透海风,浮台上的参赛选手们鱼跃入水,水花四溅。2026上海湾区铁人三项四季赛春季赛·公开水域游泳赛,在18.5℃的水温中正式开赛。

据悉,作为“一年四赛,尽在金山”全新赛事体系的首站比赛,本次春季赛设胶衣组(2000米)与非胶衣组(800米)两个组别,吸引了200余名来自全国各地的公开水域游泳爱好者,在城市沙滩内水域中劈波斩浪,用勇气和耐力为四季“打铁”拉开序幕。

“下水那一刻确实很凉,但游开之后反而特别兴奋。”来自江苏

的王先生完赛后大口喘着气,头发还在滴水,脸上却满是笑容,“金山的水域很开阔,水质也好,游下来非常有成就感。听说后面还有夏季青少年铁三、秋季成人铁三、冬季游泳赛,我已经开始期待下一站了!”赛道充分利用城市沙滩稳流、清澈的水域条件,全程布设醒目浮标与引导船,救生桨板、机动救生艇和医疗点沿赛道分布。组委会赛前进行了多轮水文勘测和水质检测,并为胶衣组选手提供穿戴指导。

值得一提的是,现场同步开设公开水域训练营和胶衣试穿体验区,不少“泳池选手”第一次学习鳄鱼眼定位、适应风浪和低温

技巧,降低了从泳池走向公开水域的门槛。首次参加公开水域比赛的班女士上岸后兴奋地对记者说:“之前一直在游泳池游,今天第一次穿胶衣下公开水域,训练营的动作很有用。水温虽然有点冷,但坚持下来觉得自己超棒,明年还要来!”

据了解,2014年第一届铁人三项赛落户金山,到2025年已成功举办十届。今年,上海湾区铁人三项赛更是升级为春、夏、秋、冬四季赛,游泳项目贯穿全年。而“一年四赛,尽在金山”的续篇——夏季青少年铁人三项、秋季成人铁人三项以及冬季公开水域游泳赛,已在等待发令笛再次响起。

挥桨登高创意足「票根经济」乐消费

活力漕河泾「梅」好生活园区运动季火热开赛

位于漕河泾开发核心区区域的虹梅街道,汇聚了1.5万余家中外企业、近30万名产业人才。对于这些每天在快节奏下工作生活的奋斗者而言,高强度工作与久坐早已成为日常,健康管理不是“选修课”,而是亟须被重视的“必修课”。在这片创新热土上,如何满足几十万人的健康需求?虹梅街道联合漕河泾开发总公司,以持续升级的年度园区运动季作答。昨天,2026年上海城市业余联赛——第五届活力漕河泾·“梅”好生活园区运动季火热开赛,全新创意项目的加入和商圈联动、“票根经济”等新玩法,打造出更包容、更具趣味、更贴近园区生活的体育盛宴。

本届运动季从4月持续至11月,项目设置全面升级。除足球、篮球、乒乓球、羽毛球等传统赛事外,新增亲子龙舟赛、宠物运动会、楼宇登高等特色项目。园区深知,30万产业人才不仅是高效的“生产力”,更是需要家庭陪伴、社交归属、情绪释放与健康管理的完整个体。因此,运动季打破以往以竞技为主的单一模式,构建覆盖个人与团队、室内与户外、人与宠物、竞技与休闲的全场景运动生态——让父母带孩子挥桨竞渡;让“铲屎官”与爱宠同跑;让久坐的上班族登高挑战;让骑行徒步爱好者发现城市生态之美……这种“以人为本”的设计,让每位奋斗者都能在园区找到属于自己的健

康表达方式。

启动仪式上,一系列重磅环节率先点燃全场期待。虹梅街道足球队正式发布2026赛季全新设计的队徽与队服——新队徽融入了漕河泾开发区的产业地标元素,新队服以科技蓝为主色调,并获上美股份、晨光科力普等辖区企业冠名支持,标志着园区体育文化从“参与”向“认同”的深层演进。同时,虹梅街道与华东理工大学体育科学与工程学院签署“体社联合”共建协议,实现高校与园区的资源互补:高校提供场地等支撑,园区成为人才培养与成果转化的真实场景。漕开发总公司首发“活力漕河泾x漕鲸鲸”IP周边——这只以园区“原住民”为灵感的萌趣吉祥物,通过徽章、手办等载体,让体育文化从赛事场景延伸至日常办公与生活,成为30万产业人才共有的情感符号。

值得关注的是,本届运动季首次与漕河泾印象城商家深度联动,主办方为参与者准备了“活力漕河泾·梅”好生活”漫游印象包。这一创新设计的背后,是园区对文商旅体展融合发展的主动探索:参与者通过赛事或互动环节获取实体票根,凭票根即可在印象城内数十家合作商户享受餐饮、休闲等专属折扣与权益。“票根经济”不仅是福利兑换,更是一种游戏化激励机制——将运动热情转化为消费动力,让体育场景与商圈场景无缝衔接,既为园区员工创造可感知的“运动红利”,也为商户导入精准且高黏性的客流。这种以体育为媒、产商共荣的模式,正为虹梅漕开发打造“15分钟活力生活圈”写下生动注脚。 本报记者 孙云