

# “城市更新+文旅融合”让老街区迸发新活力 特色早餐“暖”了胃“旺”了产业

一座城市的苏醒往往从早餐的香气开始。

在青海西宁，当清晨还笼罩在寒意当中，街头巷尾早已飘起食物的香气。热气腾腾的早餐不仅温暖着人们的胃，更串联起高原上一天热闹的开始。跟随记者，我们去西宁的街头巷尾感受那份扎实又地道的“青海滋味”。

## 一公里老街 有近八十家餐饮店

西宁市城东区下南关街，城中区大兴街、水井巷，城西兴海路等等，人头攒动，市井烟火气扑面而来，勾勒出西宁清晨的活力图景。

走进西宁市有名的美食街区——兴海路，映入眼帘的是一幅涂鸦墙，上面绘着的羊肠面、牛杂碎全都是青海最地道的早餐。可以说，想一站式尝遍最接地气的青海味儿，来这儿就对了。

在西宁，兴海路很早之前就是周边居民的“早餐食堂”，这条一公里长的老街上有近八十家餐饮店，店虽都不大，种类却很多。

清晨6时许，“杂碎汤”的热气伴着香气飘散开来，这是许多老西宁人的早餐首选。

牛肠、牛肚处理干净，文火慢熬，汤色清亮见底，再撒上蒜苗，喝上一口，暖意从喉咙直达胃里。

牛肉拉面也是这里的“常驻爆款”，面是手工现拉的，粗细不一，加汤或干拌皆可，再配上几片白萝卜、一小撮榨菜和油泼辣椒，红亮鲜香。对于很多西宁人来说，这不仅是一种饮食习惯，更是一种念想。

在青海丰富多元的早餐版图上，除了杂碎和拉面，熬饭和撒拉族包子同样占有重要一席。

熬饭在青海话里读“nāo饭”，主要食材是本地羊肉，加入土豆块、凉粉、黑木耳等一锅炖煮，荤素搭配，既营养又饱腹。

撒拉包子则以其多样的馅料闻名，常见的有胡萝卜、地皮菜、土豆等咸口馅料，还有甜口的砂糖馅包子，再配合独特的捏褶手艺，深受大家喜爱。

随着城市更新和文旅融合，在西宁，像兴海路这样的老街被注入了新活力。如今，这条老街在保留老味道的时候，每一家餐饮店都围绕“特色美食+主题雕塑”做了定制化更新，让门头更有辨识度。

街区里还打造了创意3D彩绘墙，融入了雪豹、高原花草等元素，让普通的墙面变成了有趣的“街头艺术馆”，街区还设置了互动打卡站、导览咨询等一站式服务设施，成为八方来客的美食打卡点。



西宁市有名的美食街区——兴海路。

图据央视



一早餐摊位，摊主在炸油条。

新华社发



高原小麦烤制的饼外酥内软。



热气腾腾的烧卖刚刚出锅。

## 特色早餐香 暖了清晨旺了产业

如果说青海早餐有“代表”，抓面和牦牛大骨汤一定是榜上有名。这两样地道美食不仅温暖了高原的清晨，更连起了一条从牧场到餐桌的绿色产业链。

记者探访了西宁市城东区远近闻名的一家“老字号”抓面馆。您可能会好奇，抓面难道是抓着吃的吗？其实不然。这个名字来源于一个极具画面感的动作，让我们一起去看看。

走进店里，最显眼的就是案板上金黄油亮的“面条山”。师傅戴上手套，手起面落，精准地从面山中抓起一把，在空中弹几下——这个动作就是“抓面”名字的由来。老师傅凭多年手感，一抓，面条不多不少刚好一碗。

抓好的面装入漏勺，迅速浸进翻滚的牛骨汤里，烫上几秒，还要舀一勺热汤把碗烫热，再将面倒碗里，保证面和碗都是热的。

余烫好的面条装入碗中，再按食客喜好配上羊肠、牛肉等“面码”，最后调上韭菜辣酱、蒜泥等佐料，一碗抓面就上桌了。在青海，要说最“硬核”的早餐，牦牛大骨汤绝对当之无愧。大家看记者手上的这碗牦牛大骨汤，汤色清亮，牦牛肉酥烂、粉条吸饱了汤汁，爽滑筋道。早上来上这么一碗，从舌尖暖到胃里，浑身都充满温暖和力量。

青海常年气候寒冷，牦牛大骨汤因热量高、营养足，成了很多人御寒早餐的首选，这碗汤里的食材样样都来自高原。汤里的粉条是本地土豆制成的土豆粉，因高原日照足、温差大，土豆淀粉含量高，做成粉条格外筋道。搭配的饼也是高原小麦烤制，外酥内软。

作为中国最大的牦牛主产区，青海牦牛存栏量占全国的38%，青海也是全国重要的马铃薯种薯的重要基地以及春小麦的优势产区。如今，青海正着力打造绿色有机农畜产品输出地，像牦牛、土豆、小麦这样的本地物产，通过一碗早餐走向更广的市场，也带动了养殖、加工、餐饮一整条产业链的发展。

据央视报道