

50+1 系列

私家上海

50个当地人带路
游私家路线 尝秘制美食
逛特色小店！



新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

50+1之私家上海 / 何颖著. —北京: 新星出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-80225-932-4

I. ①5… II. ①何… III. ①旅游指南—上海市 IV. ①K928.951

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第073847号

50+1之私家上海

作者/摄影/插画 何颖

责任编辑: 黄 鸥

执行编辑: 李 兵

责任印制: 韦 舰

设计总监: Connie Tam@Popcorn Production

装帧设计: Popcorn Production

出版发行: 新星出版社

出 版 人: 谢 刚

社 址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-88310888

传 真: 010-88310899

法律顾问: 北京市大成律师事务所

读者服务: 010-88310800 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 6

字 数: 100千字

版 次: 2010年5月第一版 2010年5月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80225-932-4

定 价: 29.80元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷公司联系更换。

50+1系列——私家上海

作者/摄影/插画 何颖



50位上海人带路
超过100个上海去处

新星出版社 NEW STAR PRESS



关于50+1系列

热爱旅游到一个无可救药的地步，算是我对这个系列作品诞生的一个总结。

每次出游到外地时，要做一大堆的资料“消化”，看一本又一本不同的旅游指南攻略，对于“时间”很有限的城市人来说，实在是一种负担。能够去到图文相符的地方当然高兴，但很多时候满怀希望去找一家小店或餐厅或民宿，要不发现已经关门大吉，要不发现名过于实；特别是食店，有些地方我还可以接受吃的是“环境、气氛”，但很多地方，我还是希冀能吃到美味的食物，最好是地道的；外来菜式的话，最理想也要是当地餐饮业中做得相当出色的代表。

于是，我开始了“不耻下问”的旅游生涯。每去到一个地方，我很喜欢跟当地人聊天。既可以听到很多动人故事，又可以知道当地人最常出没、最常去玩的地方在哪里。想想看，即便是你筹备多月的精华，又怎么拼得过当地人日积月累的生活心得？他们一定知道，哪里的茶最好喝、哪里的饼最好吃，甚至哪个季节最应该玩些什么。观光客去的地方，他们不一定会去过，但从哪条街道尽头远远飘来一阵阵美食的香气，他们熟悉得闭上眼睛都能找到这个街角档贩。有当地人做引路明灯，旅游从此变得更加真实，不再存在一种包装过的距离感。一个城市的日常步伐、生活习惯、建筑设计、文化气息等等，都从当地人口中确切地勾画出一幅不一样的风景面貌。有他们喜欢的东西，有他们讨厌的东西，你就像聆听着他们对一位日夜相对的情人又爱又恨的独白。

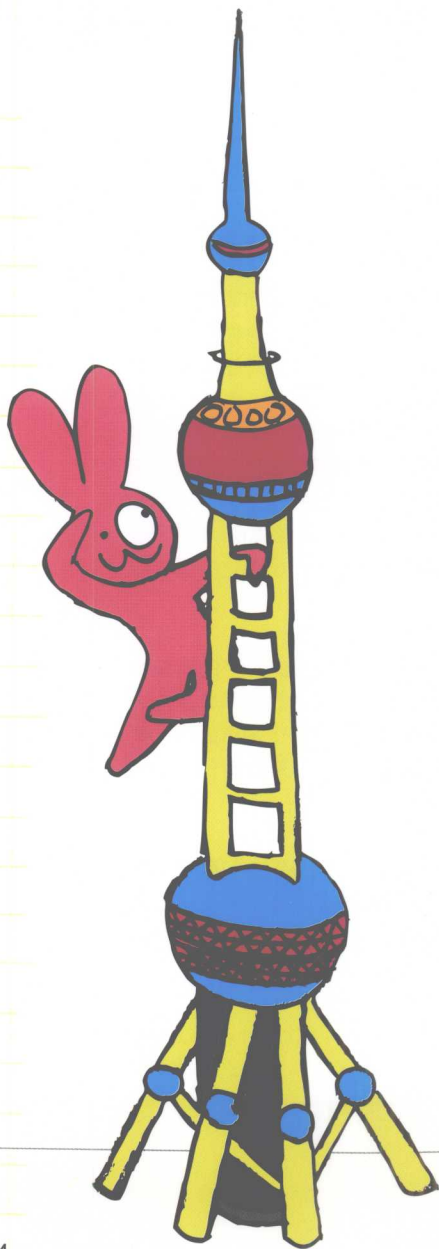
“50+1”，就在这种想法下开始。每到一个城市里，我都会找来50位当地人推介他们喜欢的餐厅、游玩景点和购物地点（或他们觉得一定要入手的单

品)。除了土生土长的当地人，还有从外移居当地，但对该城市有独特生活见解的朋友，他们或许在这个地方刚刚住上一年半载，不过他们每天的生活体验，却是有趣而充满新鲜感的。这50个当地人都是从不同领域找来，当中包括名人、公共机构代表、品牌代表、专业人士、上班族等等。50位受访嘉宾，超过100个选择，全部根据他们个人的喜好和工作背景而定案推介。读者可以从跟自己差不多背景的当地人身上，找到最贴近自己视觉触感的当地人推荐。能够选择自由行的读者旅客自然好，可以在最短的时间内试尽不同角度的地道玩法。跟团的朋友也可以在一天或半天的自由活动里，目标明确地找到应该要去的地方。至于没有被采访的当地人，阅读这书时，应该也可说是重新认识一下这个城市吧！：)

“+1”的部分为本人以旅客身份的推介，可能是一家被人遗忘了的街角小店或餐厅、个人住宿经历、一次难忘的节日活动等等。同时也会综合当地人的意见，规划一些建议旅游路线出来，好为读者提供感受一个城市的基本概念。当然，如果你可以组合出一条自己的路线来会更好，从来没有任何人比你更清楚想走一条什么样的路吧。

谨在此感谢每一位热心帮忙带路的当地人，没有你们，“50+1”可能只会剩下“+1”的部分；也是你们，让我深深感受到久违了的城市人情味，大为感动！希望在途中很快能够再次与你们相遇。

何颖 rebec hohoho
写于2010年1月



50+1 上海

如果有一个画面，代表上海，以好莱坞的准则，肯定是最典型的红丝绒布幕拉起，见大乐队演奏着轻松的爵士乐，站在前面的，是一位美艳旗袍女子，手执羽扇，以低回诱人的声线唱出令人沉醉乐章……拉回现实的这一刻，我耳边仿佛依然还听到余音袅袅……上海，从二三十年代开始，就已经是一个很有电影感的地方。电影的共通点就是，带着一个梦，而这个梦跟现实可能有一段距离。如果你投入去看，你会爱上它，如果你老是挑剔里面的桥段，抱歉，可能它真的不是你杯茶。

写上海，其实写得有点压力。出发前，在香港报章上都看到上海广播界发生了一件讨论上海人跟外地人的闹哄哄新闻。心里想，需要那么极端地对立

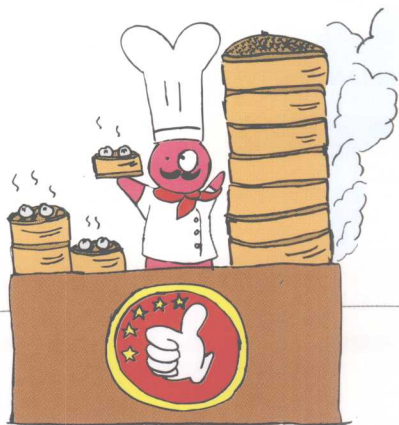
吗？然后来到这里，每一回在出租车上一定被问：“你喜欢上海还是香港？”或者：“你喜欢上海还是北京？”冒汗，回一句“都喜欢”，只会引来随后15分钟喋喋不休的追问。再次冒汗，我很怕比较，何况一个是苹果，一个是柳橙，虽然都是水果，但为什么一定要比较两种味道明明是不一样的东西？时而吃苹果，时而吃柳橙是我的习惯，苹果和柳橙都各有酸甜的时候，既然选择要吃，就学懂欣赏和尊重当中不同的美丽。是双方都要学懂这回事，上海朋友放松一点聆听，外来的朋友多一分包容，彼此日子都能过得舒服。

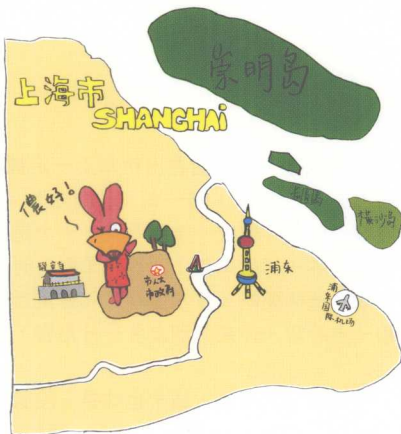
一个硬币有两面，人如是，城市也如是。没有好与不好，只有喜不喜欢，适不适合你和我。很多人告诉我，觉得上海是一个女人，是的，我也有同感，而且是一个惹火尤物，具争议性。喜欢她的，会被她迷得目眩；不喜欢她的，会嗤之以鼻。她的浓妆艳抹，在外滩华灯映照下，妩媚动人；各式各样纸醉金迷的酒吧，装修得叫人咋舌的豪华餐室，一栋栋有如童话般的当年的租界别墅，虚幻美丽，像飘浮在半空的七彩肥皂泡泡；不过我更爱她卸妆后素颜的样子：街角老面店里一碗由老奶奶煮出来的黄鳝面，旧区的街道甜爱路、山阴路、董家渡，有憩静闲息的路人，也有喧闹却没有修饰过的菜市场，全都真实而温柔。无论你想感受这位“美女”晚上的狂野，又或者是爱她安静下来的干脆简单，她，永远就是如此多面地放在你面前，等你去发掘。

世博的火热，令全国人民甚至全世界都注视着这个地方，游访上海已经变成一个潮流话题。我到访的时间，这“女子”正努力化一个美艳妆容打算绝色登场，既然“她”准备就绪，2010年如果你没有到过上海，又怎算有型？

何颖 rebec hohoho

写于2010年3月





CONTENTS

关于50+1系列 / P2

50+1 香港 / P4

目录 / P6



名人 艺人.....P8

01 沈宏非

著名美食家 / P9

02 李晨

VJ、知名主持人 / P14

03 郑在东

知名画家 / P17

04 张军

昆曲艺术家 / P21

05 胡如珊

设计共和创始人 / P24



设计师.....P27

06 孙浚良

BESPOKE ASSOCIATES 始创人 设计总监 / P31

07 金狲宇

服装设计师 / P30

08 JANE ZHU

旗袍设计师 / P34

09 吉承

时装设计师 / P36

10 CHRIS GILL

画家 / P38

11 UMA WANG

上海优玛服饰有限公司设计总监 / P42

12 刘宏骏

设计师 / P45

13 张德群

画家、复旦大学上海视觉艺术学院教师 / P48

14 猴太后

饰品设计师 / P51



品牌代表.....P54

15 MAGGIE WU

NIKE品牌市场部 / P55

16 ROGER HE

LACOSTE市场传讯部经理 / P60

17 张晶 JESSICA

DICKIES公司市场主管 / P62

18 CHELSEA QIU

SHU UEMURA 公关经理 / P64

19 VIVIAN CHEN

H&M市场部经理 / P68

20 NICOLE LIU

PORTS 公关 / P72

21 BRIAN JOSEPH SMITH

SOURCE 项目活动经理 / P75



文化人士.....P78

22 陈星

上海世代文化出版和媒体策划人 / P79

23 成雅明

诗人、教师 / P83

24 陈新

独立编辑、著述人 / P86

25 徐莉华

瑞士文化基金会项目总协调 / P88

26 郑樱纶

ENGLAND LOHAS杂志主编、作词人 / P94

MUST GO & VISIT !

*必到必看之地

MUST EAT !

*必吃之美食

MUST SHOP !

*必买之小店

主要图解

每位受访者都会分别推荐他们心目中最地道的玩乐点、餐厅和购物小店。读者可以根据相同背景的受访者推介，选择旅游线路，以及必游、必吃、必买的选择。

ICONS

-  地址
-  电话
-  营业时间
-  注意
-  收费
-  网址
-  交通
-  卖点

27 郑森森

ELLE CHINA时装编辑 / P98

28 于是

翻译、作家 / P102

29 毛茂

上海美国学校中文老师 / P106

30 沈聿

上海时纵文化传媒公司合伙人兼执行主编 / P109

31 严搏非

书店老板 / P112

32 伍艳

老照片作者 / P114

专业人士……P116

33 RODNEY EVANS

STUDIO DIRECTOR / P117

34 晁小卉

上海市旅游局国际处职员 / P121

35 赵冰冰

伦敦市长办公室驻上海首席代表 / P124

36 马宁

电影策划总监 / P128

37 孙东浚

豆芽广告负责人 / P132

38 陈燕

电影投资人 / P134

39 李栋伟

教育工作者 / P136

40 戴炜

释尊视觉总监、摄影师 / P138

41 丁大闻 C.Y.

网站创始人 / P141

42 索郎尼马

模特 / P144

43 徐展雄

编剧 / P146



上班族……P149

44 董梦媛

伟达公关客户助理 / P150

45 龙辉

上海龙鹰投资公司CEO / P152

46 罗颖

市场培训 / P155

47 季浩

物流公司经理 / P162

48 CAROL WANG

DELL (中国) 销售经理 / P166

49 严洁睿

资深网络市场策划经理 / P168

50 林虹

林虹珠宝总经理 / P171



+1 作者推荐……P174

建议行程 / P186—P187

附录 / P188

香港旅游基本资料 / P190

后记 / P191

CELEBRITIES

名人·艺人



沈宏非
著名美食家



李晨
VJ
知名主持人



郑在东
知名画家



张军
昆曲艺术家



胡如珊
设计共和
创始人



你在上海住了多少年？如果你从其他地方搬过来，你来自哪个国家 / 城市？

我住在上海二十多年。1962年在上海出生，1980年离开，2005年回来。

还想住在这里吗？有什么东西令你想留在上海？

想的。从前。

用一句话来形容上海。

我最想死在这里。

你最近正在忙什么？

无所事事。

👉 <http://blog.sina.com.cn/shenhongfei>

Questions Time!

1. 你最喜欢和最不喜欢上海什么？

最喜欢：市俗。最不喜欢：同上。

2. 你最常去上海哪一区？为什么？你通常和朋友约在哪一带或哪些地方？空闲时，玩什么样的活动居多？

长宁、静安、卢湾、黄浦。因为居住和工作的关系，通常和朋友约在武康路、安福路那一带，因为离我家比较近，都是约一起吃饭或喝茶。

3. 你会花大量的钱在——

首先得有大量的钱可花。

4. 上海令你联想到——

从前。

5. 1—100%你有多喜欢这个城市？

100%。

*图片由沈宏非提供



MUST EAT!



上海本帮菜龙头 老吉士

如果你常到上海旅游，你不可能没有听过“老吉士”这个响当当的名字。1992年开业，差不多二十年的光景里，店虽小、摆设也简单，却能成为一众老饕指定用餐食堂。在不怎么接受媒体采访的情况下，只是以一传十、十传百的口耳相传方式来营运，得到食客们的欢迎，当中一定有其过人之处的原因。著名美食家沈宏非就是其中一位经常捧场的熟客，几乎一个月会去两三次。好吃的经典菜式很多，沈宏非随便一说，就点出平常大家慕名而去的几款名菜：凉菜里的咸鸡、海蜇，没有季节性，任何时间去都可以吃得到；热菜则有红烧肉，冬天还可以吃红烧羊肉，因为羊是从崇明过来，由于靠近海，土质偏咸，羊肉的味道也特别好。沈宏非还推荐一些不为人知的名菜，采访时，光听，已引得我不停咽口水。拍完，试过，就知道老师所言非虚。第一道是鸦片鱼头，食材是从俄罗斯运过来的深海鱼头，鱼头重达三斤！经过调料腌制，以大量香葱去烧，葱油边烧边渗进鱼头里去，香滑味道令人回味无穷，吃罢一次从此上瘾，故名曰“鸦片鱼头”。鱼头的胶质也是卖点，沈宏非笑说是女生恩物，多吃漂亮。另一道菜是原只糯米猪手，先把骨头挑出来，再酿入香菇、枣、笋、金华火腿、糯米饭等等材料，至少半天来完成繁多工序，吃的都是心机和手工，每一口既有红烧肉的口味，同时也有糯米香，却没那么油腻。重点是，这两道名菜，一定要预订，不然的话就白去了！其实四季有时，老吉士李经理推介每个季节都应该试不同的合时菜式。好像春天，就要吃酒蒸长江鲥鱼；夏天就要吃火腿河蚌（河蚌都是在崇明河边捞上来的）、豆腐汤、螃蟹炒年糕；秋天吃蟹膏粉皮和蟹肉捞粉丝；冬天则要吃野生小菠菜、糯米八宝猪手和红烧崇明羊肉等等。什么时候到上海，都有美味的菜式等你。



老吉士

上海天平路 41 号(靠近淮海中路)

☎ (86) 21- 6282 9260



沈浩亮师傅在老吉士工作十年，他自己最喜欢的菜式是虾子海参。



二楼雅座的两个角落，很像家中小饭厅，很有一家人围在一起吃饭的温馨感觉。





鸦片鱼头的鱼头肉又厚又嫩滑，葱油都渗进肉里，味浓。也可以考虑以雪菜或笋丝清蒸，效果会清淡很多。RMB 158 (需预订)



糯米猪手每一口都有很丰富的胶质。除了沈宏非，食家蔡澜和香港镛记老板金先生都喜欢这道菜呢。RMB 88 (需预订)



生姜丝炒菠菜，吃的是蔬菜的原材料味道，小小的粉红根部就是营养所在，带着淡淡的青草土香味。RMB 28





致真会馆里的贵宾房。

MUST EAT!



豪华宴客上海菜馆 致真会馆

不只沈宏非，也有其他人跟我提过“致真会馆”这个名字，大家都一致认为，致真从来没有让他们失望过。要做到“不让人失望”的这份赞美，无论在食物还是环境方面，都得让人无法挑剔，绝不是易事。沈宏非说，到致真吃饭，吃的是食材：优质、鲜味。致真在江苏拥有自家农场，鸡鸭鹅猪蔬菜都由自家农场出产，品质控制得更好。特别的是浙江才有两头乌，致真也有饲养。这种猪体型较小，生长速度较慢，一般农场都不养这种猪，偏偏这种猪就特别嫩，纤维细致，肉质鲜味。其他豪华菜式的干货，如鲍参翅肚都会特意到香港进货。说到环境，这里全部共16间大大小小的贵宾房，安静舒适，是豪华宴亲朋或者商务客不错的选择。

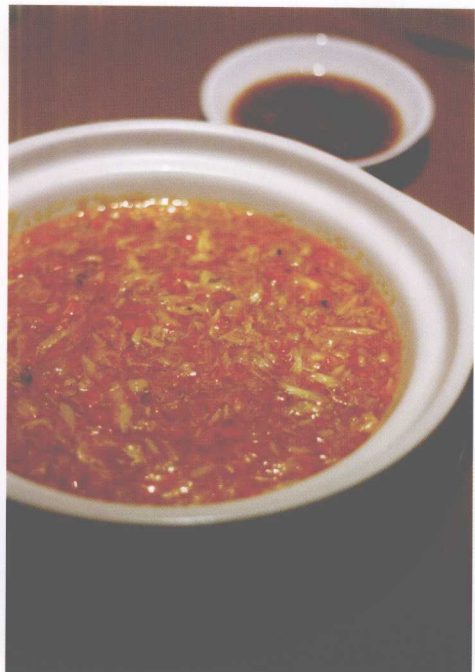




致真会馆
 上海徐汇区淮海中路 1726 号(近宛平路以东，南鹰饭店旁)
 (86) 21- 6433 2882



致真会馆的红烧肉不停炒两个小时，油腻尽去，烧肉入口甘香即化。RMB 138



蟹粉豆腐的蟹肉，是致真用上二两的阳澄湖蟹，每天鲜拆蟹肉，配以江苏特别订回来的盐卤豆腐，蟹粉鲜味豆腐滑，拌饭一流。RMB 168



葱烤猪排，以火攻的传统上海菜。猪排是猪的背部，一只两头乌的猪只有约20件猪排，非常珍贵！葱香肉甜，非常有吃日本黑豚肉的感觉，酱汁加强了猪排的鲜味，肥而不腻，令人赞不绝口。RMB 38/每件



元宝煎虾，其中一道沈宏非的指定菜式。东海野生斑折虾，新鲜大只，虾味重，肉质弹牙，加上特制酱油，味道香浓鲜美。RMB 98—200（时价）





你在上海住了多少年？如果你从其他地方搬过来，你来自哪个国家/城市？

在上海住了28年，我是上海人，从82年至现在。我爸爸妈妈在南昌工作，所以小时候放暑假，放寒假都会住在那边，算是第二个家；也因为工作原因曾住过北京。不过却没有任何地方像上海一样，让我觉得那么舒服。

还想住在这里吗？有什么东西令你想到留在上海？

想！因为上海很舒服，东西比较实惠。如果有什么事情发生，我都可以打给我这边的好朋友。我老婆也是上海人，我们在上海有家，生活、工作都很方便。

用一句话来形容上海。

茈嗲！^①

你最近正在忙什么？

在北京开新店，办MICHAEL LAU的GARDENER 10周年展览。除了工作，就是忙店里的事情，连家都没时间回。

👉 <http://www.urbanlook.com/>

Questions Time!

1. 你最喜欢和最不喜欢上海什么？

最喜欢上海的饮食；最不喜欢上海冬天太冷，房间没有暖气，开了也没用。

2. 你最常去上海哪一区？为什么？你通常和朋友约在哪一带或哪些地方？空闲时，玩什么样的活动居多？

静安、卢湾区。因为前者是在家附近，后者是工作的地方。通常约朋友在新天地或者恒隆广场，因为工作太忙碌，能约朋友吃饭已经很好了！

3. 你会花大量的钱在——
买衣服、吃饭、看电影。

4. 上海令你联想到——
时尚。

5. 1—100%你有多喜欢这个城市？
80%。

^①茈嗲：上海话，很好、很棒的意思。



李晨、潘玮柏联手打造 时尚落点NPC

李晨和潘玮柏的想法是：每个城市就只有一家NPC。上海是第一家，也是上海唯一一家NPC。2010年的春节，在北京开第一家分店。这家潮流实验中心全白装修，以展示为主，不断跟全国各地的设计师或者是艺人合作，创意地使用不同的物料和以七彩斑斓的色彩为主调，推出各款T恤、球鞋，也有lifestyle的产品，如：fix gear自行车、玩偶等，让年轻设计师有一个不一样的展示平台，消费者也有一个不一样的购物体验。



NPC

上海市长乐路 139 号 11 室 (在瑞金一路和成都南路之间)

☎ (86) 21-6384 6878

🌐 <http://www.newprojectcenter.com>



李晨说：“逛完NPC可以到旁边的社科院食堂进餐，他们的家常菜雪花牛排、烂糊肉丝黄芽菜和油爆虾都很好吃。不过晚上7点半准时下班，要吃就要早一点啊！”

