

美食high翻天系列

200家超人气餐厅

“美食high翻天”吃委会编

大众吃委会

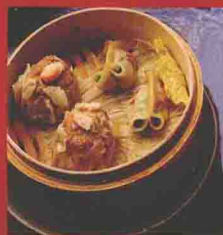
资深好吃嘴的平民

对中国美食极为着迷的老外 热衷美食的作家、媒体人

亲身试吃,鼎力推荐!

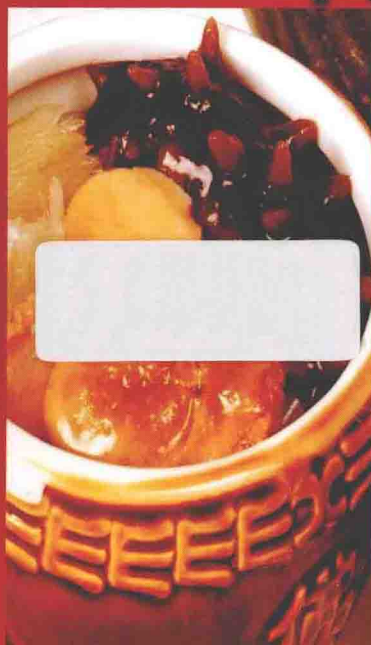


上海美食high 100元就GO翻天



放心high

最美味菜品推荐,
照单点菜,
不费脑筋,
好吃high翻天!



使劲high

各家餐馆,
100元横扫,
平民消费,
好吃不贵!



上海美食high翻天 100元就GO



“美食high翻天”

吃委会 编

北京·旅游教育出版社

责任编辑:高越华

图书在版编目(CIP)数据

上海美食 high 翻天: 100 元就 GO/“美食 high 翻天”吃委会编. —北京: 旅游教育出版社, 2013.1

(美食 high 翻天)

ISBN 978-7-5637-1150-5

I. ①上… II. ①美… III. ①饮食—文化—上海市
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 004702 号

美食 high 翻天
上海美食 high 翻天
100 元就 GO
“美食 high 翻天”吃委会 编

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65757462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	北京中科印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	889mm × 1194mm 1/32
印 张	7
字 数	185 千字
版 次	2013 年 1 月第 1 版
印 次	2013 年 1 月第 1 次印刷
定 价	35.00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

目录

如何使用本书	2
奋不顾身做一个吃货	3
美食是个错误的邂逅	4

黄浦区

1. 善知鸟日本料理	2
2. 芭芭露莎餐厅	3
3. 老克勒上海菜	4
4. 徐家私房菜	5
5. 海上旧梦主题演绎 西餐厅	6
6. 亚马逊巴西烧烤	7
7. 渝信川菜	8
8. 上海会馆	9
9. 京都太郎拉面	10
10. 维扬小馆	11
11. 嘉顿铁板烧	12
12. 泰寿司	13

13. 家有好面	14
14. 宝得莱	15
15. 上海人家	16
16. 釜山料理	17
17. 江边城外乌江烤全鱼	18
18. 玛格罗妮比萨屋	19
19. 老妈米线	20
20. 澳门莉莲蛋挞饼屋	21
21. 辛香汇	22
22. Top chef	23
23. 麻辣诱惑	24
24. 翁家鱼翅	25
25. 望乡楼	26
26. 陶陶美食城	27
27. 蕉叶餐厅	28
28. 泰迪泰国餐厅	29
29. 衡山锦亭	30
30. 老人和	31
31. 翠湖茶餐厅	32
32. 醉香苑	33



33. 优而翰吉咖啡餐饮屋	34
34. Boom Cafe & Bar	35
35. Chill Lounge	36
36. 牛满地	37
37. 乔家栅小吃世界	38
38. 南翔馒头	39
39. 摸鱼餐厅	40
40. 风风拉面	41
41. 蛙蛙叫	42
42. 透明思考创意菜	43
43. 真的好海鲜餐厅	44
44. 庄家食府	45
45. 朱鸿兴面馆	46
46. 龙业家常菜	47
47. 小杨生煎	48
48. 我家厨房	49
49. 老夜上海	50
50. 艺素馆	51
51. 天然健康蔬食馆	52

静安区 闸北区

52. 石料海鲜气锅	54
53. 藏珑泰厨	55
54. 瑞士人家	56
55. 御锅坊	57
56. 德大西菜社	58
57. 窝	59
58. 萤七人间	60
59. 狠牛独创牛肉面馆	61
60. 佰家仟味	62
61. 友膳坊	63
62. 稻绿洲	64
63. 香港狮子山下	65
64. 伊秀手握寿司	66
65. 小黑蚝情	67
66. 金桂皇朝	68
67. 南麓·浙里	69
68. 枣子树	70



69.胜圆日本料理	71
70.毋米粥海鲜火锅	72
71.澳门葡国餐厅	73
72.外婆家	74
73.鲜芋仙	75
74.星马殿	76
75.吞云小茆	77
76.鲁豫秦	78
77.绍兴饭店	79
78.望湘园	80
79.楚味鸭颈	81
80.广东笃记野味靓汤	82
81.湖南乡村风味馆	83
82.多利川菜馆	84
83.伯嘉火锅店	85
84.红玫瑰烤涮馆	86
85.口不离美食坊	87
86.黄山饭店	88
87.太子郎面馆	89

88.老房子茶馆	90
89.图门烧烤	91

虹口区 杨浦区

90.广莲香	93
91.辣妹子川菜	94
92.万寿斋	95
93.果园	96
94.新万家灯火酒楼	97
95.麦嘉度意大利餐厅	98
96.生仕鱼林港	99
97.溢香小煮	100
98.老李羊蝎子	101
99.烹大师火锅达人	102
100.烧肉达人	103
101.希望小学堂	104
102.唐宫膳	105
103.厚味香辣馆	106



104.锡缘无锡小笼馆	107	122.干锅居	126
105.香港永祥烧腊餐厅 ..	108	123.印度小厨	127
106.金彪生煎王	109	124.巴国布衣	128
107.胖阿姨正宗朝鲜冷面	110	125.甜蜜蜜	129
108.楚香园	111	126.汉泰东南亚风味餐厅	130
109.哈尔滨风味小吃	112	127.嘟嘟茶饮	131
110.荣锦记	113	128.穀屋	132
111.深山老屋	114	129.正斗粥面专家	133
112.又一会	115	130.有心上海点心	134
113.广州蕉叶	116	131.上海人家私房菜 ..	135
114.西堤牛排	117	132.融合马来西亚餐厅	136
115.健康家园素食馆	118	133.村夫烤鱼美味佳酒楼	137
116.豆捞坊	119	134.小肥羊火锅	138
117.老天母卤味专家	120	135.古典玫瑰园	139
118.红辣椒	121	136.意庐意大利餐厅 ..	140
119.西贝莜面村	122	137.阿娘面馆	141

浦东新区

120.毛家湘菜	124	138.鹭鹭酒家	142
121.巴黎上海	125	139.东方食苑	143
		140.鸿禧茶居	144



141.山间堂民间瓦缸煨汤	145	157.映山红湘菜馆	162
142.裕景咖啡厅	146	158.鱼鱼海鲜日本料理	163
143.鹿港小镇	147	159.小团圆	164
144.渝信酒家	148	160.宝钞胡同	165
145.蒙古大草原	149	161.临江门老火锅	166
146.新元素	150	162.黑三娘鱼庄	167
147.The cook	151	163.汴氏菜根香	168
148.丁哥黑鱼馆	152	164.土房烧烤	169
149.全聚德烤鸭店	153	165.云南村	170
150.寿司王子	154	166.苗家乐	171
151.小城火锅	155	167.朋朋烘焙饼干	172
152.家有好面	156	168.海上渔家	173
153.一点红	157	169.东北人风味连锁饺子	174
154.吴记麻辣火锅	158	170.幺妹豆捞	175

闵行区 长宁区

155.泰妃阁	160	171.印度宫廷美食	176
156.茅草棚土菜馆	161	172.海世界	177
		173.清水日本料理	178



徐汇区

- | | | | |
|-----------------|-----|------------------------|-----|
| 174.西堤牛排 | 180 | 187.花乐 | 193 |
| 175.青年餐厅 | 181 | 188.穹六人间 | 194 |
| 176.万年粮仓 | 182 | 189.小小花园 | 195 |
| 177.衡园酒家 | 183 | 190.白家餐厅 | 196 |
| 178.美华轩 | 184 | 191.衡山小馆 | 197 |
| 179.名人坊家宴 | 185 | 192.耶里夏丽西域餐厅 | 198 |
| 180.致真汇 | 186 | 193.三人行骨头王火锅 | 199 |
| 181.秋萍茶宴馆 | 187 | 194.香港粗菜馆 | 200 |
| 182.白家餐厅 | 188 | 195.夏朵西餐厅 | 201 |
| 183.夏朵 | 189 | 196.好友汇砂锅 | 202 |
| 184.蜀地辣子鱼 | 190 | 197.利发烧味港式风味小厨 | 203 |
| 185.宋记香辣蟹 | 191 | | 203 |
| 186.高丽烧烤 | 192 | 198.辣府 | 204 |
| | | 199.翠华餐厅 | 205 |
| | | 200.耶里夏丽 | 206 |
| | | 菜系索引 | 207 |
| | | 后记: Mixed Shanghai ... | 213 |



PART

黄浦区

美食51家

善之鸟日本料理

芭芭露莎餐厅

老克勒上海菜

徐家私房菜

海上旧梦主题演艺西餐厅

亚马逊巴西烤肉店

.....

1

精美的烧烤 各色美丽的食材烤出
新鲜美味的料理!

善知鸟日本料理

3人吃

一家非常地道的高档日式料理店，
新鲜的食材，雅致的装修，无不彰显出
独特的东瀛情怀。



黑芝麻金枪鱼 厚厚的
金枪鱼肉，爽滑肥嫩，镶嵌在
黑芝麻中，让人欲罢不能。

坐落在上海最为喧闹的地区之一，善知鸟日本料理深藏在人民广场南京东路地带后边，一处闹中取静的所在。优雅的环境彰显出店主人不俗的品位。在喧闹的大上海，安静地品尝着用富士山熔岩石板烧烤出来的海鲜和肉类，配上加利福尼亚苏维翁红酒，听着爵士乐，此种惬意也只有身临其境才能完全体会！

但凡来善知鸟的食客，几乎都要来上一份被称为善知鸟名物的富士熔岩海鲜烧，我每次到此也不例外。那块用来烧烤的富士山石上有很多小孔，加热以后把海鲜等食材直接放在石头上烤，因为不需要放油，所以海鲜的味道比我们平常吃到的要新鲜好多，即便是常见的蔬菜也泛出难得的新鲜。

善知鸟的黑芝麻金枪鱼在所有到访的客人中间大行其道，我更是每到必点。首先，芝麻是好东西，黑芝麻更是不可多得的营养品，烤过的芝麻包裹在金枪鱼的表面，很香！从金枪鱼本身的优质蛋白质，到白肉的低脂低热量，与黑芝麻相配，实在是一道不可多得的美味料理。

地址：黄浦区西藏中路500号思源大厦6A
(近凤阳路)

电话：021-33301183

环境：优雅

服务：随叫随到

适合氛围：朋友聚餐、商务宴请、情侣约会

营业时间：11:00-14:00 17:00-23:00

富士熔岩海鲜烧 168元

黑芝麻金枪鱼 98元

恒香火焰香草冰激凌 35元

奶油焗帝皇蟹 30元

人均消费
98元

温馨提示：可以刷卡，有下午茶。



一家颇具风情的中东食府,地道的美味,特色的装修,无不透露出神秘的风情。

2人吃

芭芭露莎餐厅

每次在人民广场附近逛累了,就会和朋友在芭芭露莎歇脚,无论是吃饭抑或小酌都是上佳的选择。在他家特别的中东风格音乐中,一份提拉米苏,一袋水烟就可以消磨掉整个夏日的午后!

作为甜品的忠实拥趸,笔者几乎试过上海滩所有的提拉米苏,但无论如何也不能绕过芭芭露莎家的秘制提拉米苏。她融合了 Espresso(特浓意大利咖啡)的苦、蛋与糖的润、甜酒的醇、巧克力的馥郁、手指饼干的绵密、乳酪和鲜奶油的稠香、可可粉的干爽,巧妙地把“甜”以及甜所能唤起的种种错综复杂的体验,交糅着一层层演绎到极致。

笔者游历欧洲大陆时,曾在阿拉伯餐厅尝试过水烟,不想这次在上海又一次碰到,欣喜之情不言而喻。中东地区的水烟使用烟草与蜂蜜或水果制成,经过水的过滤,尼古丁含量大大降低,最重要的还是她出奇的好味道。芭芭露莎家的水烟秉承了中东水烟的精髓,绝对值得尝试!



提拉米苏 无论是作为白日里的餐后甜点,还是入夜后的酒吧小食,都是到芭芭露莎必点的美味。



提拉米苏

30元

水烟

56元

鲑鱼

70元

人均消费
86元

温馨提示:可以刷卡,有下午茶。

地址:黄浦区南京西路231号人民公园内
人工湖

电话:021-63180220

环境:优雅

服务:随叫随到

适合氛围:朋友聚餐、情侣约会、休闲小憩

营业时间:不定

时蔬排圈子 鲜嫩欲滴的时蔬与美味的大肠组合成了无与伦比的味觉享受！



老克勒上海菜

2人吃

很有代表性的本帮菜餐厅,想吃老上海菜的人有口福了。



老克勒上海菜令自诩时尚达人的我第一次感觉到老上海的风味也是如此的诱人。富有浓郁的上个世纪上海滩时代感的门头装修,内部有些复古的桌椅陈设,就连盛红烧肉的大碗都有些许时光的沉淀感。红烧肉也好,火焰牛排也罢,即便是以小资自诩的我们也不得不为传统的上海菜拍案叫绝。

火焰牛排 牛肉的嫩滑程度超出想象,特殊的奶油香和熊熊火焰为这道菜品增色不少。

本帮菜的红烧肉烧得味道好并不困难,难的是口感烂而不腻。我第一次吃上海菜就是跟朋友来的老克勒,一下子便被红烧肉又甜又糯的味道和口感吸引了。当然,扑鼻的肉香和金黄优良的卖相也为这道传统名菜增色不少——原来老上海也有这么多好吃的传统菜。相信试过老克勒的红烧肉,任何一个自称“素食动物”的人都会改口的。

火焰牛肉绝对是老克勒的招牌菜,牛肉的嫩滑已经让人有种吃的不是牛肉的错觉,特殊的奶油香在火焰的炙烤中蒸腾出来,为这道所谓的上海菜增添了不少时尚感。还有黑胡椒的少许辛辣作陪,小块的牛肉让所有的老饕们食指大动。难怪老克勒的很多餐桌上都在“冒火”!

地址:黄浦区南京西路288号创兴金融中心2楼(近南昌路)

电话:021-61653277

环境:热闹

服务:一般

适合氛围:公务会餐、朋友聚餐、家庭聚会

营业时间:10:00-22:00

三遍红烧肉

68元

火焰箭牛肉

78元

浦东三黄鸡

38元

人均消费
89元

温馨提示:停车收费5元/小时。



徐家私房菜

2人吃

淮扬菜的典型代表 淮扬菜素有“东南第一佳味，天下之至美”之美誉，徐家私房菜绝对是天下至美的代表作。



干烧明虾 徐家菜肴以干烧著称业内，“干烧”系列为最具功力的看家名菜，此肴风格细腻，品味高雅。

只是看看菜品图片就已经让人垂涎欲滴的餐厅有几家？徐家私房菜绝对是其中之一。我和几位老饕级别的朋友第一次去就是因为被徐家私房菜精致的卖相所打动才走进店面的。

一番风卷残云之后，交口赞道：“不虚此行。”

我到徐家私房菜之前就听说煮干丝是淮扬名菜之一，清乾隆时期即已名扬天下。多年之后的今天，徐家私房菜将其发扬光大。秘制的高汤，清冽而不油腻，细如发丝的豆干吸收了汤中的精华而软嫩可口，难怪挑剔的乾隆皇帝下江南时要品尝这民间的美味。

一直以为南方人不会做京酱味的菜式，不想徐家私房菜把一道京酱茄子夹饼做得黄灿灿的，看起来就觉得诱人。茄子很好吃，里面的肉也不错，肥瘦相当。面饼的制作也很有讲究，不干、不粘，既吸收了茄子的油腻，又加入了面食的味道，重要的是这样一来，等于连主食也一块吃掉了。如此性价比超高的大众美食，你怎么可以错过呢？



京酱茄子夹饼 虽然是一道北京风味菜，却还是为徐家私房菜增色不少。茄子的口感味道都与众不同，别有风味。



金牌煮干丝 68 元
京酱茄子夹饼 78 元
干烧明虾 78 元

人均消费
93 元

温馨提示：免费停车 2 小时。

地址：黄浦区方浜中路 168 号豫城时尚 3 楼（近三牌楼路）

电话：021-63111668

环境：热闹

服务：大众

适合氛围：公务会餐、朋友聚餐、家庭聚会

营业时间：10:00-22:00

海上旧梦主题演绎西餐厅

一进门就仿佛步入了一个世纪之前的上海歌厅，时间的错觉搭配历史的感悟，海上旧梦主题演绎西餐厅让吃东西成为一种艺术。

3人吃



视觉的盛宴 一碟新鲜的三文鱼沙拉不仅满足味蕾的需求，也是一场视觉的盛宴。

深沉怀旧的主题，经典西餐的风味，恰到好处地呈现了旧时上海滩的独特魅力。餐厅的内部装修别具一格，最主要的是体现了主人对每一处细节的极致考究。伴着驻唱舒缓而有时代特征的歌声，这间梦幻般的主题餐厅仿佛就是等待有缘人入梦来！

我曾经对牛身上的部位有过一点研究，眼肉是其中活动量比较大、肉色相对比较红的区域。海上旧梦的这道眼肉牛排很好地保留了眼肉的汁水，没有因为烘烤而失去牛肉特殊部位爽滑的口感，实为眼肉中的上品。对于能够接受相对生一些的食客，五分熟无疑是最好的选择。

各国美食中生牛肉的做法不一而足，但海上旧梦的调味料绝对是独树一帜。难以形容的意大利酱料配上黑芝麻，把生牛肉的些许腥膻转化成一道新鲜不可抗拒的美味。真所谓此菜只应天上有，人间能有几回尝？



眼肉牛排 作为海上旧梦的名菜，眼肉牛排肉质细嫩，脂肪及水分含量都非常高，吃起来香甜多汁，不干涩。

地址：黄浦区金陵东路229号新上海城市广场2楼

电话：021-63375311

环境：复古

服务：亲切

适合氛围：朋友聚餐、家庭聚会、情侣约会

营业时间：10:30-23:30

眼肉牛排 138元
意式生牛肉薄片配芝麻128元
焦糖布丁 28元
芝士蛋糕 28元

人均消费
99元

温馨提示：无线上网。





原始享受 烧肉的味道带来的享受想必可以和几千年前山顶洞人享受烧烤时的满足感相提并论吧。

在这家色彩鲜艳、装饰现代的餐厅里，人们依旧热热闹闹的享受着最传统的巴西美食——烧烤。

1人吃

亚马逊巴西烧烤

非常鲜艳的撞色色块组成的整间餐厅体现出浓烈的桑巴风情，不甚整齐的陈设散发出巴西特有的闲散慵懒和热情奔放。弹弹琴，跳跳舞，大块吃烤肉，大口喝啤酒——虽然餐厅食物的味道并非无与伦比，但是其中特有的舒适和随意也让食客们度过一段不错的时光！

一直以为自己并非肉食动物，在亚马逊吃到芝麻肉时，也并没有觉得是什么了不起的味觉盛宴。但当烤肉在朋友间转了一圈就被一扫而光的时候，也有一点小小后悔没有多食一点。如此生猛的烤肉，有一点原始的感受，想必对味蕾的吸引也比较原始而强烈吧。总而言之，芝麻烤肉是一定要试过才知道的亚马逊招牌烤肉。

在充满各色烤肉及香肠的亚马逊烧烤店里，我终于找到了荤素搭配相宜的一道菜——烤培根。看起来也不过是猪肉卷而已，咬一口却别有洞天。培根烤出的油刚好浸过包裹在里面的刀豆，让刀豆在新鲜之余有一种奇妙的香味！



芝麻肉 到了亚马逊当然要吃烤肉，吃烤肉当然要吃芝麻肉。



芝麻肉、烤培根、鸡翅膀

55元自助

人均消费
72元

温馨提示：有特色表演、酒水另算钱。

地址：黄浦区南京东路479号新世界先施
休闲港湾8楼

电话：021-63229991

环境：拉美风情

服务：随叫随到

适合氛围：朋友聚餐、情侣约会、休闲小憩

营业时间：10:00-22:00



川菜极品 只是看图就让人难以抗拒的菜式是什么样子？来渝信川菜看你就知道了！

渝信川菜

2人吃

精致川味享受,即从渝信时刻开始。

风格化的装修、简约内敛的陈设,颠覆了川菜难登大雅之堂的过往。将浓郁的巴渝文化融汇于时尚美食之中,让你延续美好的观感,尽享彻底放松的环境。独立的用餐空间,精心布置的餐桌,体贴细腻的服务,皆会带给您至尊至尚的感受。

每次去渝信都必点水煮鱼和馋嘴蛙,他家的鲑鱼真的很嫩很新鲜,香气让人无法抵御。因为川椒在煸炒的时候火候较轻,鲑鱼吃到嘴里,有点点辣有点点麻,



又不太油腻,非常好吃。本来就喜欢水煮鱼的味道,对于几乎没有刺儿的鲑鱼,更可以毫无顾忌的大快朵颐了,所有和我一样喜欢川菜的兄弟姐妹一定要试试这道招牌菜!

麻辣馋嘴蛙麻辣味正,肉质细嫩,营养丰富,但必须提醒食客们注意的是——味道真是超级的辣啊!对川菜没有深刻认识的人还是少尝试为妙。但是对于我辈这种无辣不欢的人来说,简直是天下美味,无与伦比!对了,不要以为辣菜吃了会上火,据说这道菜还有利水消肿、解毒的功效,难怪川渝两地的小女子个个出落得水水嫩嫩,原来是以毒攻毒的结果。

麻辣馋嘴蛙 馋嘴蛙仔上桌,夹起整只的牛蛙,闻着味道就想流口水。

地址:黄浦区九江路399号华盛大厦5楼
(近山西南路)

电话:021-63611777 63507997

环境:巴蜀风格

服务:因时而异

适合氛围:婚宴、朋友聚餐、情侣约会

营业时间:09:00-23:00

渝信水煮鱼(鲑鱼) 48元
麻辣馋嘴蛙 78元
口水鸡 32元

人均消费
88元

温馨提示:可以刷卡。

