



上海 壶 味道

沈嘉禄 著
戴敦邦 绘

上海老味道，是已经消逝或正在消逝
的风味美食，它们体现了一个时代的
经济状况，也反映了上海市民所处的
文化环境与世俗生态。

修订第三版

上海世纪出版集团
上海文化出版社



上海 老味道

沈嘉祿 著
戴敦邦 绘

上海世纪出版集团
上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海老味道 / 沈嘉禄著. -- 3版. -- 上海: 上海文化出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5535-0806-1

I. ①上… II. ①沈… III. ①饮食-文化-上海
IV. ①TS971.202.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第165261号

发行人 冯杰
出版人 姜逸青
书名题写 管继平
责任编辑 黄慧鸣
装帧设计 王伟
责任监制 刘学

书 名 上海老味道

作 者 沈嘉禄

出 版 上海世纪出版集团
上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路7号

邮政编码 200020

网 址 www.cshwh.com

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海天地海设计印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 21.25

字 数 367千

版 次 2017年8月第一版 2017年8月第一次印刷

国际书号 ISBN 978-7-5535-0806-1/I.257

定 价 48.00元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科
电 话 021-64366274

目录

自序 004

水汽氤氲的寒素生活

四大金刚 010

糜饭饼 015

粢饭糕 018

老虎脚爪挠痒痒 020

红白对镶是糖粥 024

一碗阳春雪白的面 027

馄饨有大小，功能各不同 030

烧卖的江湖地位 035

黄楚九和生煎馒头 040

油墩子上那只虾 046

马南一汤 049

就怕你皮不厚 052

三鲜豆皮八卦汤 054

罗宋面包与罗宋汤 056

棉花糖与爱情 060

“炒米花响喽……” 064

炒面居然称大王 068

来三两“葱开”！ 071

老大昌的碎蛋糕 074

“金中”的那一缕咖啡香 077

八仙桌上的青花大碗

泡饭和它的黄金搭档 082

咸酸饭 086

同门兄弟一道炒 088

面疙瘩与面条子 091

流清蛋 094

偷吃猪油渣 096

鱼干和鱼松 099

马面鱼的恩情永不忘 102

修正主义的鱼 105

热热闹闹炒三鲜 108

黄豆的团队精神 111

风干茶干 116

含盐菜汤的象征意义 120

霉干菜情结 122

咸菜卤不怕颜值低 125

以怀旧的名义纵欲 127

糟头肉升级版 132

石库门桂花肉	134
值得偷吃的大肠煲	138
乳腐的血色黄昏	141
稻谷的最后一次奉献	144
油炸“野胡子”	147
最忆儿时菜根香	150
金龟子飞来	153
我被毛蚶撞了一下肝	156
茶食是茶的伴侣与慰藉	158

春花秋实的平民美食

吃吃吃，二十四节气给出的理由	166
家菜不如野菜香	175
青团青自艾叶来	178
叹刀鲚远去，愿凤鲚常来	182
河豚，一趟冒险的口腹之旅	186
大块吃笋是一种幸福	190
椒盐咪咪金花菜	194
爱端午，多食粽	197
雄黄酒与雄黄豆	202
暖风吹来焙酒酿	205
忙归忙，勿忘六月黄	209
夏三冻	212
十字街头山芋香	217
秋风起，蟹脚痒，我的心也痒	223
海棠糕与梅花糕	227
冰天雪地一碗粥	233
汤团和元宵不是一回事	236
白切羊肉与羊肉汤面	240
雪夜涮羊肉	242
鲞冻肉与虾油卤鸡	246
大雪和腊味的约会	249
有烟囱的锅子	253
当猪头笑看天下	256

邑城内外的浓油赤酱

- “鸳鸯”与“黄浆” 262
- 氽鱿鱼与烘鱿鱼 264
- 螺蛳兄弟连 266
- 作为备胎的辣白菜 270
- 小吃界四大名汤 272
- 小笼和汤包 277
- 鸽蛋圆子和擂沙圆 281
- 青鱼秃肺、汤卷以及“爇鸟” 285
- 相当八卦的八宝 289
- 虾子大乌参 293
- 内脏并不脏，味道关交好 295
- 杜月笙也是本帮菜的超级粉丝 300
- 被处以宫刑的那只鸡 303
- 百脚旗下 307
- 人见人爱的排骨年糕 310
- 奶油鸡丝烙面 312
- 霞飞路上的罗宋大菜 315
- 三角地菜场叫卖鲜鱼的“欧巴桑” 319
- 十二道金牌 321
- 年菜与口彩 324
- 美食街上的酒鬼们 329

目录

自序 004

水汽氤氲的寒素生活

四大金刚 010

糜饭饼 015

粢饭糕 018

老虎脚爪挠痒痒 020

红白对镶是糖粥 024

一碗阳春雪白的面 027

馄饨有大小，功能各不同 030

烧卖的江湖地位 035

黄楚九和生煎馒头 040

油墩子上那只虾 046

马南一汤 049

就怕你皮不厚 052

三鲜豆皮八卦汤 054

罗宋面包与罗宋汤 056

棉花糖与爱情 060

“炒米花响喽……” 064

炒面居然称大王 068

来三两“葱开”！ 071

老大昌的碎蛋糕 074

“金中”的那一缕咖啡香 077

八仙桌上的青花大碗

泡饭和它的黄金搭档 082

咸酸饭 086

同门兄弟一道炒 088

面疙瘩与面条子 091

流清蛋 094

偷吃猪油渣 096

鱼干和鱼松 099

马面鱼的恩情永不忘 102

修正主义的鱼 105

热热闹闹炒三鲜 108

黄豆的团队精神 111

风干茶干 116

含盐菜汤的象征意义 120

霉干菜情结 122

咸菜卤不怕颜值低 125

以怀旧的名义纵欲 127

槽头肉升级版 132

石库门桂花肉	134
值得偷吃的大肠煲	138
乳腐的血色黄昏	141
稻谷的最后一次奉献	144
油炸“野胡子”	147
最忆儿时菜根香	150
金龟子飞来	153
我被毛蚶撞了一下肝	156
茶食是茶的伴侣与慰藉	158

春花秋实的平民美食

吃吃吃，二十四节气给出的理由	166
家菜不如野菜香	175
青团青自艾叶来	178
叹刀鲚远去，愿凤鲚常来	182
河豚，一趟冒险的口腹之旅	186
大块吃笋是一种幸福	190
椒盐咪咪金花菜	194
爱端午，多食粽	197
雄黄酒与雄黄豆	202
暖风吹来焙酒酿	205
忙归忙，勿忘六月黄	209
夏三冻	212
十字街头山芋香	217
秋风起，蟹脚痒，我的心也痒	223
海棠糕与梅花糕	227
冰天雪地一碗粥	233
汤团和元宵不是一回事	236
白切羊肉与羊肉汤面	240
雪夜涮羊肉	242
鲞冻肉与虾油卤鸡	246
大雪和腊味的约会	249
有烟囱的锅子	253
当猪头笑看天下	256

邑城内外的浓油赤酱

- “鸳鸯”与“黄浆” 262
- 氽鱿鱼与烘鱿鱼 264
- 螺蛳兄弟连 266
- 作为备胎的辣白菜 270
- 小吃界四大名汤 272
- 小笼和汤包 277
- 鸽蛋圆子和擂沙圆 281
- 青鱼秃肺、汤卷以及“爇鸟” 285
- 相当八卦的八宝 289
- 虾子大乌参 293
- 内脏并不脏，味道关交好 295
- 杜月笙也是本帮菜的超级粉丝 300
- 被处以宫刑的那只鸡 303
- 百脚旗下 307
- 人见人爱的排骨年糕 310
- 奶油鸡丝烙面 312
- 霞飞路上的罗宋大菜 315
- 三角地菜场叫卖鲜鱼的“欧巴桑” 319
- 十二道金牌 321
- 年菜与口彩 324
- 美食街上的酒鬼们 329

自序

正如书名所标示，这本书有一个明确的主题，就是关注上海的老味道。这个老味道，是已经消逝或正在消逝的风味美食，它们体现了一个时代的经济状况，也反映了上海市民所处的文化环境与世俗生态。

从草根食物入手，洞悉时代特征，进而表达我们对美好生活的怀念和向往，是我写这本书的出发点。

我选取草根食物，是因为我生活在草根社会。本人就是社会底层的一根小草，扎根市井的土壤，沐浴着新时代的阳光雨露，受到大树的庇荫，也受到粗壮植物的排挤。许多处于社会底层的人都是这么成长的。当然，草总归是草。但是草根社会自有它的乐趣，享受民间的风味美食就是其中之一。尽管我现在也有机会享受奢华的盛筵，但对草根食物始终怀有深厚的感情。往往在某种场合，一种气息、一声叫唤或者一种器物，童年的记忆就被瞬间唤醒，想起了相关的人与事。就像一坛窖封很久的酒，被外力撞破，透出似曾相识的香气，要把我醉倒在赶往名利场的路上。

草总是大多数，这本书是为大多数的草而书写的。

从宏大叙事这个层面来说，上海的风味美食，其实也从一个侧面见证了兼容并包、海纳百川的城市特性。据我研究，上海本土的风味大都以川沙、高桥、南汇、松江、嘉定、崇明等郊区农家菜点为底本，高桥松饼、颛桥蒸糕、叶榭软糕、庄行羊肉、青浦扎肉、张泽肉饺等等，无不打上农耕社会的烙印。

历史性的转折发生在上海开埠后，随着外国传教士和商人的进入，西方文化也随之浸染这个东南大都会，而食事又最能以味觉刺激让市民感知，并当作一种风尚来领受。开埠不久的清朝咸丰年间，太平天国战争爆发，太平军挥师江南，周边省份的小生产者和农民大量涌入上海租界避难，形成上海第一次移民潮，也造成了华洋杂处的格局。它的不期而至，直接反映在食事上，就是引进了

许多外省风味。第二次移民潮发生在甲午战争以后至清王朝覆灭、民国肇始之时，日资在中国疯狂扩张势力，在上海兴办了不少纺织企业，需要大量廉价劳动力；上海的工商业也有了令人耳目一新的发展，诞生了一批更有现代性的实业家和买办，他们的传奇故事对周边省份的失地农民也构成了诱惑。他们脚上的泥土还没有擦洗干净，就懵懵懂懂地踏上陌生的码头、车站，凭借着使不尽的力气与微弱的人际关系，希望在上海实现梦想，成为体面的城市人。他们有的被淹没于嘈音震耳、烟雾腾腾的车间，有的从事手工业、零售业，还有的选择饮食业。从事饮食业的那批人，再次将外省风味带了进来。第三次移民潮发生在抗日战争期间，战火所至，家破人亡，大量外省人涌入租界，谋求庇护，它对上海风味美食的客观作用与上面两次相同。

必须说明的是，移民潮引发上海风味美食的“物种多样性”并不是主动的、有计划的，而是被动的，是外来移民出于生存需要，选择了这种门槛很低的业态，又因为日益膨胀的城市人口形成了庞大的市场客体，互为作用地形成了风味美食百花争艳的格局。可以说，目前我们能品尝到的风味美食，若要追根溯源，大多是从外省来的。每个城市的浮华背后，都是血泪斑斑的，风味美食之于上海，或许也是这样。

上世纪80年代起，随着改革开放，上海又形成了一次规模更大的移民潮，这次移民潮的主体相当庞杂，有所谓的精英阶层，比如实业家、投资者、知识分子、公务员，也有广告业、娱乐业、信息产业、现代服务业等新兴领域的从业人员，但更多的是靠体力谋生的群体。体力劳动阶层中的一些人就带来了外省的风味美食。从经营规模和生产方式上看，与一个多世纪前并无本质区别。

在今天的IT时代，餐饮业仍然显得粗放与简单，从民俗学这个界面来窥探，为城市延续了一种值得留恋的市井风情。而从社会经济、文化发展这两条路径来解读，还应该从城市管理上寻找不足，特别是低素质体力劳动者的大规模涌现，呈现对中央商务区的大包围、大渗透、大切换之势，降低了上海这个国际大都市的品质。请读者不要误会，我出此语并非要贬低外来务工者的作用和人格，这是不容回避的事实，是我们这个城市发展绕不过去的难题。上海历来有海纳百川的传统，这一次，我们也一定有广阔胸怀接纳四海之内的兄弟，只是，政府如何提高他们在市场经济条件下的生存能力，体现更高的劳动价值，并让他们享有“同等国民待遇”，包括教育、医疗和文化及享受风味美食的权利，是应该引发社会各界认真探讨的议题。

在每一次时代嬗变的节点上，难免出现急转弯的情况，由于离心力过猛，便会使一些人被甩出原有轨道，就会出现短暂的精神休克，对过往的文化和传统产生很强的留恋，甚至有一种“落花流水春去也”的感叹。表现在物质生活层面，就是怀念消逝的都市风景，比如石库门房子的格局和市民生态，过街楼下、灶披间里的闲言碎语，还有茶馆、酒楼、澡堂、书场、剧院及老虎灶、烟杂店等百态世相。色香味俱全的风味美食自然也在诱人欲、自我安慰的怀想之中。

因此，我们这个城市的风味美食遭到了前所未有的侵蚀风化。我分析了一下，大致有几方面的原因。一是原料丧失或改变了。比如做青团所用的艾叶，做松花团的松花粉，都比较难找了。有一个糕团师傅告诉我，过去农民在种植稻米时，施加的是农家肥，现在则以化肥谋求高产，性状就会改变。特别是糯米制作的糕团在冷却后，风味有逊于前。烹制成菜大汤黄鱼的野生黄鱼早已绝迹，做刀鱼面的长江刀鱼也所剩无几，大多数河海鲜和家禽、家畜都实现了人工养殖，在产量上能够满足市场所需，但与记忆中的风味就很难重叠。

其次是手艺精神得不到应有的尊重，兢兢业业的诚信劳动被当作愚钝，投机取巧、以次充好，甚至冒天下之大不韪，滥用添加剂和化工原料等非法行为，反倒成为致富新思路。在激烈的市场竞争下，农耕社会的操作方法被机器操作所取代也是不可逆转的大趋势。比如包汤团的水磨粉就以机器代劳了，手工擀成的面条与馄饨皮再也没人生产了。包粽子所用的干粽箬用药水浸泡一下冒充新鲜的，大量海产品和蔬果以可能有毒的药水喷洒浸泡，使其保持新鲜的外观，迟滞自然腐烂变质的进程。凡此种种，都降低或改变了食物的风味。

其三是风味小吃的生态也发生了改变。过去，风味小吃的生存与城市的文化娱乐环境密不可分，比如可以在茶馆里吃到擂沙圆、伦教糕、鸽蛋圆子，甚至大肉面，现在传统的茶馆已为茶坊和咖啡馆所取代，说书人离场了，剩下的只有震耳欲聋的噪聒。三五知己随意小酌的酒楼也受到装潢豪华的大酒店的一再挤压，只能在街头巷尾苟延残喘。上海人又没有广州人“叹早茶”的传统，“一盅两件”的休闲方式似乎难以移植于本埠，应该安度晚年的老年人却承担着照看第三代的重任，他们哪有时间去茶馆喝一壶，再来一客刚出锅的生煎！

风味小吃还与叫卖声一起构成市井风情，现在都化为表演性质的歌谣了。英国某文化机构曾经评选上海最值得记取的十大声音，街头巷尾叫卖小吃的声音昂然入选，这也是对风味小吃文化内涵的肯定。

最后一点是，餐饮企业体制改革后，经营者对商业利润的过度追逐，将原本

利润空间有限的风味小吃逐出门外。比如城隍庙里几乎家家饭店、点心店都在叫卖蟹粉小笼，甚至松茸小笼，鲜肉小笼反而限量限时供应。价廉物美的葱油开洋拌面就此被边缘化，鸡鸭血汤、小馄饨被“改良”后卖高价。有些刻意复原老上海氛围的豪华酒家，虽然也以怀旧的名义推出传统风味以适应时尚化消费，但那种贵族化的格式，在价格和感情上有意与普通民众拉开距离。市场上还公然出现鲍鱼粽子、鱼翅粽子、干贝粽子，非但味道欠佳，还索价昂贵，加深了骄奢淫逸的倾向和腐败风气。在菜肴方面，三十多年来上海餐饮市场在外来风味“抢逼围”之下，本来就缺乏进取精神的本帮菜只得退守老城厢一隅，菜谱居然几十年不变，几成饮食史的活化石。这几年为发展本土旅游业计，欲重振往昔威风，力挽狂澜于既倒，但要是仍然以经济效益为重，要达此美好目标，恐怕南辕北辙。

那么，风味难寻？小吃不再？当然不是，上海是一个海，市场是很大的。机会迭出，风光无限，就会有人整装上阵，指点江山，跑马圈地，再创辉煌。而况，上海的餐饮业经过三十年的蓬勃发展，各种机制并存，大小业态并举，中西风味杂陈，进入了良性竞争的快车道。我相信，在政府的倡导和扶持下，在各企业正确的经营思想统领下，大小师傅八仙过海，各显神通，广收博取，与时俱进，上海的风味美食一定能呈现百花齐放的大格局，上海人和来上海的中国人、外国人是有吃福的。

而这，也是我写这本书的理由以及文化背景。一个人的记忆，也是一代人的共同记忆。风味美食丰富了我们的味觉感受，调剂了我们寒素的生活，特别是家常食物所维系的一人、一事、一情、一境，是我们念念不忘的内在原因。它是属于精神层面的，比食物本身提供的滋味口感更值得珍藏并传给下一代。我努力将这本书中的每篇短文写成一篇朴素平实的生活散文，感念生活，怀念亲人，并力求在叙事风格上的诙谐幽默，而不是单调乏味的食谱——希望我能做到。

最后，谢谢上海文化出版社的领导与编辑，他们一致认同这本书的价值，拍板出版和再版。还要谢谢戴敦邦先生为本书插图，他描绘的上海市井百态极为传神，既可弥补我文字的不足，又为读者提供了更为广阔的想象空间。

需要说明的是，此书初版于2007年，这次推出的第三版对初版作了一些调整，删去了几篇文章，增加了几篇新写的，使本书的主旨更加贴切。我当然不会忘记，此书第一版问世后，在社会上引起不小反响，在好几次上海书展上，都有读者买了书后找我签名——如果那天我恰好在现场的话。我的文章也激活了中老年读者的记忆，令他们感慨无限。这些年我还以此书为引子，在大学、图书馆

和社区文化活动中心做过几十场有关饮食文化的报告会，与读者互动的场面相当热烈，至今让我欣慰。有好几位读者还专门来信来电，对书中一些风味小吃的名称和由来做了详细考证，使我在再版时得以订正。所以我要说，所有的风味美食，因为有了浓浓的人情而变得更加值得回味，值得一再品尝。

沈嘉禄
2017年谷雨

水汽氤氲的寒素生活



四大金刚

四大金刚——大饼、油条、粢饭、豆浆。

直到二十年前，在上海的大街小巷还能看到它们义结金兰的身影。清晨，天蒙蒙亮，薄薄的一片月亮还浮在空中，像快溶化的水果糖。此时简陋的大饼摊里，日光灯泻下一片刺眼的白光，灶膛里的红蓝色火苗快活地蹿起，舔着铁锅的边缘。师傅们正忙得不可开交，身上的工作服已有好几天没洗了，与灶台频频摩擦的那个部位已留下一条污痕。我小时候还看到过小徒弟坐在地上呼搭呼搭拉风箱，推的时候下巴嗑在膝盖上，拉的时候，后背又几乎要着地了。那是非常累人的活，若是天热，小徒弟必定赤膊，汗水将裤腰濡湿。

如果西北风正紧着，从东西两头赶来的顾客一个个缩紧脖子，将油滋滋的棉门帘一撩，一头扎了进去。

两只大饼，一根油条，一碗豆浆，加起来才一角几分。这是上海人早餐的标配。

豆浆要咸的还是甜的？卖筹码的女营业员会问。咸的！老上海当然都喝咸豆浆。

两个齐腰高的杉木大桶搁在灶台边，散发出很好闻的松脂气息，里面存着温热的豆浆。两个接上铝皮桶身的铁锅坐在灶台上，师傅用一把接了木柄的紫铜勺子一勺勺地提起豆浆，装入顾客递上的铝锅——这是外卖；或者盛在蓝边大碗里，一勺正好一碗——这是堂吃。眼看锅里豆浆渐渐少了，再从木桶里舀起一大罐来加进去。阵阵升腾的热气使白炽灯的暖光增添了一层梦幻色彩。

豆浆是在工场里磨好并煮过的。磨豆浆是很辛苦的活，头一天要将黄豆洗过浸泡，然后灌进电磨里磨。旧时是用石磨磨的，更加累人。磨好的豆浆要滤去豆渣，撇去泡沫，然后赶在天亮前煮熟。豆浆很娇嫩，装豆浆的盛器必须洗得非常干净，稍留杂质或水渍，豆浆就会变质。豆浆必须煮熟，半熟的豆浆吃了立马拉肚子。

路边小店的豆浆是很烫嘴的。老上海就爱喝烫嘴的豆浆，大热天喝得满头大

汗，绝对过瘾。咸浆里有油条、榨菜、虾皮、葱花——过去还有紫菜，加一小匙兑了一点醋的鲜酱油，师傅提起一勺豆浆，高高举起，飞流直下般地冲进碗里，最后再淋上几滴辣油。豆浆有足够的温度，加上冲击力造成的液体翻滚，碗里的咸浆就会起花。喝起来不光味道鲜美，而且赏心悦目。现如今“新亚大包”或台湾人开的“永和豆浆”里也供应豆浆，但温度不够，服务员也做不出高冲而下的动作——他们怕烫了自己的手。路边小摊也有供应豆浆的，但你永远见不到当灶现煮的场面，据说都是用豆浆粉冲泡后灌装在一次性塑料杯里的。就这样，我们喝不到起花的咸浆了

甜浆就是加糖，小孩子喜欢喝，比较没有情趣。现在有些饭店里有冰豆浆供应，大热天咕嘟咕嘟畅饮一大杯很爽快，但要当心拉肚子。

好的豆浆应该有豆香味，浓稠，口感上可与牛奶比美。

那时候，草根阶层的上海人几乎天天喝豆浆，早晨见面打招呼：“豆浆喝了吗？”拿锅子、热水瓶买豆浆的队伍是上海早晨的街景。一度，为了方便老百姓买豆浆，有些店家还印了联票，一月一买，三十小张，撕一张给一碗，很方便。许多体贴入微的便民服务项目都被市场经济大潮冲走了，所谓人情浇薄，有时就体现在细节中。

大饼，与豆浆一样也有咸甜两种。甜大饼很简单，白砂糖加一点面粉就是馅心了，裹拢来擀成椭圆形，刷一层稀释后的饴糖，再撒几粒芝麻就成了。白砂糖加面粉是为了增加附着性，防止咬破后糖液直接流出来烫了嘴巴和手。咸大饼做起来比较费手脚，擀成长条，刷一层菜油，抹盐花，抹葱花，卷起来，侧过来擀成圆的，就是圆大饼。若是直接擀，就成了方的，烘熟后两头翘起像一块瓦片，这是过去的做法。后来都做圆的了，不知为什么。

过去烘大饼是用小缸炉。选一口缸，仔细凿去缸底，倒扣在柏油桶改装的炉子上，外面再抹厚厚一层黄泥，为的是保温。大饼抹了水，啪地一下贴在炉膛内壁上，炉子里烧的是煤球，不一会炉内飘出了香味，用火钳一只只夹出来。大饼表面是金黄色的，葱花绿，芝麻白，饼底有焦的斑点，如乌龟腹。咬一口，松脆喷香。

吴双艺演滑稽戏，有一个老上海吃大饼，一粒芝麻掉进桌缝里了，他就借与人说话的机会猛拍桌子，使桌缝里的芝麻弹出来，然后手指一按，塞进嘴里，一脸满足。我小时候吃大饼也是一粒芝麻都不肯放过的。

我还吃过豆沙大饼，边缘部分是勒了几刀的，形如海棠，并让里面的豆沙馅