

Delicacy in Shanghai
ENJOY SHANGHAI

远望图书部 总策划
李娟 编

秀色可餐

上海特色美食地图

继《活色生香——北京美食地图》后又一美食畅销图书!



人民交通出版社
China Communications Press



秀色可餐

Xiuse Kekan

上海特色美食地图

Shanghai Tese Meishi Ditu

人民交通出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

秀色可餐： 上海特色美食地图 / 远望图书部编. —北京：人民交通出版社，2006.11

ISBN 7-114-06234-6

I. 秀... II. 远... III. ①餐厅—简介—上海市
②饮食—简介—上海市 IV. ① F719.3 ② TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 128783 号

监 制 / 谢 东

策 划 / 车东林 张仪平

项目主任 / 王 炜 戚 斌

执行编辑 / 马 声

正文设计 / 李明忠

秀色可餐——上海特色美食地图

远望图书部 编

责任编辑：白倩

出版发行：人民交通出版社

地址：(100011) 北京朝阳区安定门外外馆斜街3号

网址：<http://www.ccpres.com.cn>

销售电话：(010) 85285838, 85285995

总经销：北京中交盛世书刊有限公司

经销：各地新华书店

印刷：中国电影出版社印刷厂

开本：787 × 1092mm 1/24

印张：6

字数：15 万

版次：2006 年 11 月第 1 版

印次：2006 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-114-06234-6

定价：22.00 元

如有印刷、装订质量问题的图书由本社负责调换





内容 介绍

◎ 本书主文部分, 将上海的特色美食店以地图的形式, 按照八条路线向您展开介绍, 星星点点散落在其他地方的美食店也被收集在附录中。

◎ 各线路帽文, 从不同角度为您概括地介绍每个区域的上海风情。

◎ 每条路线, 从众多的美食店中, 挑选具有独特风格的店, 通过详细、精美、纪实的体验文字, 从美食的方方面面, 不同角度, 为您提供选择的重点。

◎ 除文字介绍的店家, 我们采用附录的形式将每条路线其他美食店的信息一一罗列给您。附录部分包括氛围特别的餐厅、上海各种西餐厅、中餐厅、咖啡馆、茶馆的介绍, 提供您选择美食的最好的参考。



李娟 喜欢在上海的生活，自由自在。做过记者，企业策划，自由撰稿人，不变的是对文字的爱好和对美食的冲动。

常常行走于上海的大街小巷，以遍尝上海美食为一大乐事。发掘到一家美味小店，会高兴得忘乎所以。

寻觅美味小吃，乐趣无穷；不敢独享，遂为此书，与朋友分享。饮食风情是上海当之无愧的名片，小女子姑且充当一回传递名片的信使吧。

责任编辑：白 倩
封面设计：李明忠

前言

上海地处中国长江三角洲前缘，东濒东海，南临杭州湾，是我国东方一颗耀眼的明珠。上海饮食可称得上是中华美食的大观园，内容洋洋大观，举凡大菜、点心、小吃和零食无所不包，花样又多，常常把外地人搞得一头雾水。上海菜其实是杭州、宁波、扬州、苏州和无锡菜的综合体，四方交集，五味杂陈。本帮菜倒是可以算是地道的上海乡土菜肴，特色是酱油和冰糖放得多，滋味浓郁鲜美，甘腴甜润，以真材实料和慢火细工取胜，每道菜看起来都油汪汪、红喷喷的。

上海有很多特色鲜明的美食街，颇受各地游客欢迎，著名的有云南路美食街、吴江路美食街、南京路美食街等。近年来又兴起了不少新的时尚美食街，比如风情万种的徐家汇、新天地餐饮广场等。

上海西餐的水准在中国独占鳌头，意大利、法式餐厅鳞次栉比，另外还有很多越南、泰式、中东的风情餐厅，充分展现了上海这座国际大都市的包容和开放。

其实真正到了上海，哪里都是美食，一个经常去上海出差的老饕说，去上海找美食，其实为的不是美食本身，而是另一种在别的地方体验不到的海派美食风情。





人民广场与外滩 4

本区地理位置图	5	威斯汀舞台餐厅	10	釜山料理	14
Jean Georges	6	CJW 爵士酒吧	11	每日新鲜水果吧	15
滩外楼	8	海上阿叔	12	麦子熟了	16
新视角餐厅酒廊	9	港丽餐厅	13	本区其他美食店信息 ..	18

陆家嘴 22

本区地理位置图	23	俏江南	29	川国演义	34
名轩	24	小南国日式烧烤	30	古典玫瑰园	35
王品台塑牛排	26	大渔	31	本区其他美食店信息 ..	36
一阶层西餐厅	27	金津咖喱	32		
致真酒家	28	廊亦舫酒楼	33		

淮海路与新天地 38

本区地理位置图	39	塞纳河卢湾店	45	葡京茶餐厅	49
T8	40	广州蕉叶	46	新旺茶餐厅	50
透明思考	42	翡翠酒家	47	本区其他美食店信息 ..	51
藏乐坊	44	鹿港小镇	48		

时尚风情徐家汇 54

本区地理位置图	55	三千院	61	鱼寿司亭	66
上雅铁板烧	56	宝莱纳餐厅	62	衡山小馆	67
藏珑坊	57	西堤牛排	63	本区其他美食店信息 ..	68
卡美奥意大利艺术餐厅 ..	58	印度小厨	64		
上海早晨	60	豆捞坊	65		



中西合璧南京路

70

本区地理位置图	71	圆苑酒家	78	王家沙点心店	84
金钱豹	72	天府传说	79	凯司令西点房	85
鹭鹭酒家	73	塔可钟	80	本区其他美食店信息 ..	86
玛满矿	74	干锅居	82		
芭芭露莎	76	一茶一坐	83		

中餐老街云南路

88

本区地理位置图	89	豫香斋牛羊肉馆	93	思得客	98
老陕饺子馆	90	味趣川菜馆	94	小金陵盐水鸭	99
上海人家	91	小绍兴	96	本区其他美食店信息 ..	100
新梅居	92	香满楼	97		

小吃王国老城隍庙

102

本区地理位置图	103	绿波廊老店	106	松月楼	109
上海老饭店	104	湖心亭	107	阿一鲍鱼	110
丰收日	105	荣腾渔乡	108	本区其他美食店信息 ..	111

大众消费吴江路

112

本区地理位置图	113	华华川菜馆	116	东方快车	119
繁星铁板烧	114	重庆鸡公煲	117	广州荔苑粥粉世家 ...	120
MR COFFER & MRS PIZZA ..	115	甜蜜蜜	118	本区其他美食店	121

氛围特别的餐厅

123

上海西餐速查一览表	133
上海中餐速查一览表	136
上海咖啡馆一览表	139
上海茶馆一览	141

人民广场与外滩

人民广场是上海标志地段之一，如今已成为上海的市中心，这里临近上海市政府、上海博物馆、上海城市规划展示馆、上海大剧院等，是游客云集的地区。人民广场的餐厅不少，多以中外口味的简餐厅、快餐店为主。

邻近人民广场的外滩则汇集了天下美食，外滩北起外白渡桥，南抵金陵东路，全长约1.5公里，整体建筑不仅渗透出浓郁的历史古韵，还透露着一股淡雅的现代气息。

外滩的餐厅风情万种，如以经营高档鲍翅为主的高级粤菜餐厅、拥有异域风情的泰国、印度美食以及很有情调的上海私家菜等。这里的餐厅大多富丽堂皇，又有西方的现代感，大大的落地玻璃烘托出一种静谧的气氛，无论是极目远眺，或是徜徉其间，都能感受到一种非凡的气势。每当华灯初上时，坐在一座座犹如水晶宫似的餐厅中品尝佳肴，远眺着黄浦江精致的夜色，会让你情不自禁地沉醉在外滩的独特魅力和风情之中。



本区地理位置图





Jean Georges



1. 该店的小费是由消费者在结账时自愿核定的，惯例是账单的15%。



2. 由于菜量比较小，建议多要些餐前面包，可以让你填饱肚子，而且味道很不错，免费提供。

菜系：法国餐

地址：中山东一路3号外滩3号4楼(广东路口)

电话：021-63217733

特色菜肴：鹅肝、牛排、甜点、龙虾、红酒、小牛肉、核桃面包

均消费：658元/人

付款方式：现金/刷卡

客容量：192人

停车位：免费停车

服务质量：★★★★★

环境：★★★★★

交通便利程度：★★★★★



美食
帖子

这家餐厅是上海最著名的法国餐厅之一，所在的建筑在外滩并不算大，也并不算出名。走进餐厅却立即让你心神一振，餐厅内无处不弥漫着高贵典雅的气息，宫帏般的深色幔幕暗示着它的高贵，深色的胡桃木护墙演绎的则是经典，暗色的木质地板铭刻着历史，低沉的灯光伴随着温馨的背景音乐，缓和了餐厅内肃穆庄严的气氛。再看看窗外，华灯初上的外滩让人恍惚，如置身画中。

我们点了份648元/人的套餐，包括前菜，开胃酒，色拉，面包，浓汤，主食和甜点等。菜品的原料地道，搭配得也很有创意，厨师的品味融入其中，当银盖子在你面前灵巧落地掀开时，美味像艺术品一样层层绽放在你的面前。

开胃菜是鸡蛋鱼子酱。鱼子酱带着海鲜特有的腥味，陪衬着蛋液，口感不错。深海扇贝配山柑沙司和金色花菜是我很喜欢的一道菜，扇贝鲜嫩无比，肉质新鲜有嚼劲，山柑沙司甜甜酸酸，特别开胃，恨不得把盘子都舔干净。饮料我要的是青柠姜汁，非常有特色，清新的酸味带着鲜姜的微辣，提神。甜品主要有4种，最好吃的是巧克力熔岩蛋糕，里面香滑的巧克力酱，非常纯正，带巧克力口味的越南咖啡很是醉人，回味深远。

只可惜这里的菜量太少，每个菜都是少少的摆在一个硕大的盘子中间，像一件件艺术品，玲珑而袖珍。





外滩楼



整个餐厅是意大利人设计的，以红黑色调为主，宽敞、幽雅。背景墙是用暗红色玻璃镶嵌在方木格中的，过道的移门是中式的手工雕刻，非常有层次感。餐厅的吊灯更引人注目，很经典的意大利风格。整个餐厅中西结合，呼应其中，分辨不出到底是中餐厅还是西餐厅，只是窗外璀璨的外滩夜景提醒我是在上海。

餐厅主要提供粤菜，而且推荐中餐西吃，也就是提供套餐，吃起来十分有趣。菜的外观很精致，口味偏清淡，用餐细节十分讲究，上菜速度也有条不紊。印象最深的是鱼翅，量蛮足的，汁水也浓郁，味道很好。熏鱼也很特别，是浸在汤水里的，但一点也不烂，反而更入味了。热菜点了一道龙虾两吃，龙虾肉很嫩很鲜，垫在下面的细面看上去是一团，刚端上来的时候还挺脆，沾了龙虾的汤汁，鲜香美味，特别可口。

店内菜品的口味都比较清淡，吃起来也很健康，就是价格很贵。

美食
帖子

1. 一般随时来都有座位，如果要靠窗看浦江夜景就得预订了，比较适合请客。

2. 中餐西吃的粤菜，菜量很小，而且经过改良。

菜系：粤菜

地址：中山东一路18号外滩18号5楼(南京东路口)

电话：021-63391188

特色菜肴：煎鹅肝、鱼翅、松露黄鱼
均消费：619元/人

付款方式：现金/刷卡

客容量：200人

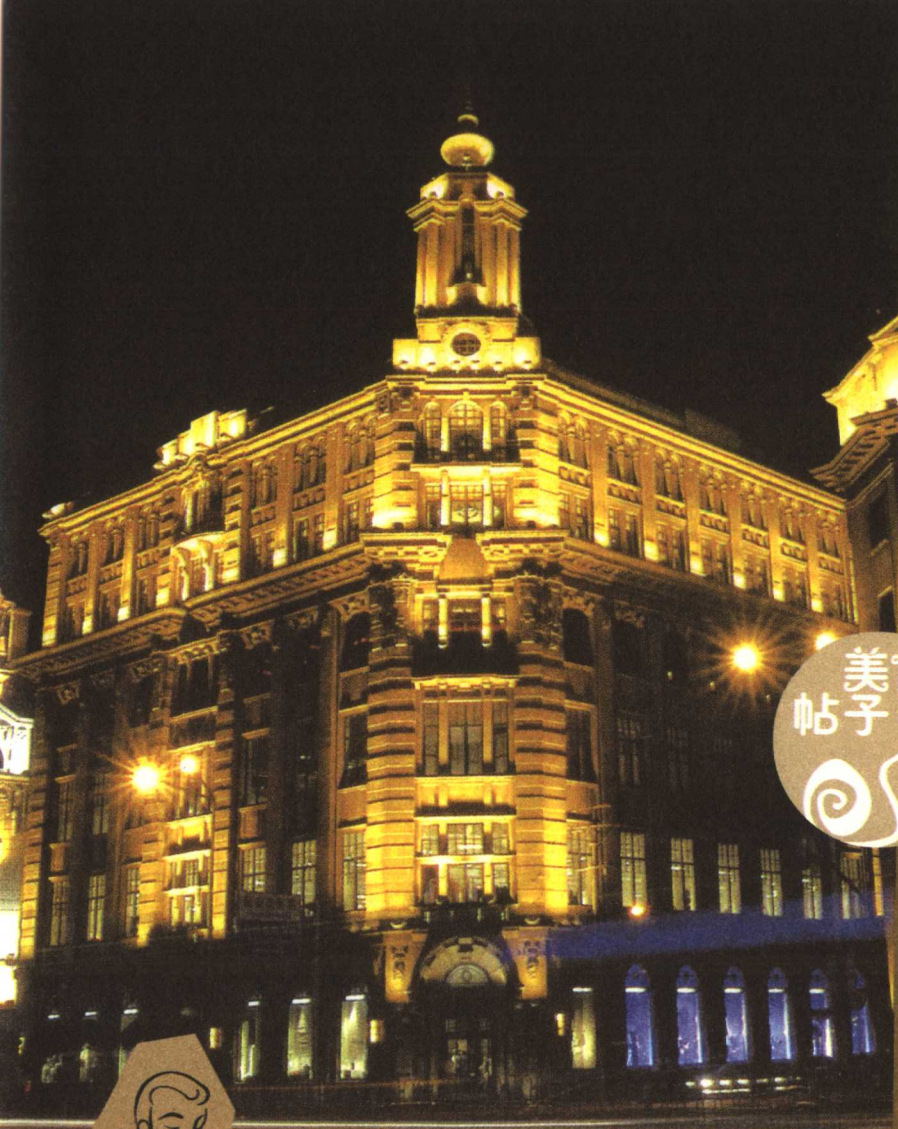
停车位：免费停车

服务质量：★★★★★

环境：★★★★★

交通便利程度：★★★★★





美食
帖子

新视角餐厅酒廊



1. 东西很贵，主菜几乎都是200元左右，饮料60元左右，并且还要加收15%的服务费。

2. 可以在露天台点杯饮料安静的坐坐，欣赏浦东夜景，很适合带外地的朋友去参观一下。

菜系：西餐

别名：New Heights

地址：中山东一路3号外滩3号7楼(近广东路)

电话：021-63210909

特色菜肴：巧克力蛋糕、烟熏三文鱼、牛排、红酒

均消费：350元/人

付款方式：现金/刷卡

客容量：150人

停车位：免费停车

服务质量：★★★★★

环境：★★★★★

交通便利程度：★★★★★



新视角在外滩3号顶楼，酒吧和餐厅是分开的，各自有不同的视野，环境很迷人。来这里当然是选择露天位，尤其是在晚上，可以俯瞰整个浦江夜景，华灯初上，夜色迷蒙，夜风吹过发丝，这个时候会发现这个城市美得令人惊艳。

餐厅里提供西餐和东南亚菜，点了份烤鲑鱼，青豆泥，很好吃，鲑鱼一大块，很嫩，沾上里面特制的酱料，别有一番风味，搭配的青豆泥也很清淡。食物量都挺大，价钱当然不便宜。

由于这里吃饭比较贵，大多数人都选择饭后在这里坐坐，聊聊天。晚饭后，拉上朋友，坐在露天的顶楼上，每人叫一杯饮料坐下来听听音乐，聊聊天，度过一个舒心悦意的晚上，让你对这个夜的城市着迷沉醉。

威斯汀舞台餐厅

威斯汀是一家五星级自助酒店，环境很好，晚上坐在靠喷泉的位置，可以看到玻璃棚在灯光的照射下像星空一样闪烁着光芒，很是漂亮。透过咖啡廊还能看到舞台的钢琴手，听着悠悠的音乐和潺潺的流水，想心情不好都难。

餐厅设有无烟区，吃的东西也很新鲜、精致，海鲜补充得很到位，特别是冻花蟹，一个个又饱满又结实。甜点是最大的特色，品种多，味道模样都一级棒，而且个个勾人食欲，欲罢不能。铁板烧和牛排放在餐厅外面，没有探索精神的人是不容易找到的。

来这里吃饭的有很多寿星，因为生日当天这里可以一人免单。过生日大都要吃面的，这里的面奶味十足，甜甜的，很有点泰式的味道。服务生很到位，收盘及时，有求必应。总之，是很舒服很惬意的地方，值得一去。

美食
帖子

1. 生日当天就餐可以免一个人费用，不过需要提供身份证原件及复印件。预定还可以免15%的服务费，蛮划算。

2. 鲜榨果汁很贵，55元/杯，可乐、雪碧等饮料免费。

3. 晚餐六点开始。

菜系：西餐、海鲜

别名：The Stage at Westin

地址：河南中路88号上海威斯汀大饭店1楼(近广东路外滩)

电话：021-63350577；63351888

特色菜肴：生蚝、三文鱼、甜品、生鱼片、冻花蟹、提拉米苏

均消费：233元/人

付款方式：现金/刷卡

客容量：200人

停车位：免费3小时

服务质量：★★★★★

环境：★★★★★

交通便利程度：★★★★★



CIGAR JAZZ WINE

Jazz Lounge Dining

CJW 爵士酒吧

周五被同事拉了去 CJW 坐坐。酒吧座落在外滩中心的顶层。上海夜景尽收眼底。夜色美得让人晕眩。酒吧里相对安静，宽敞。悠扬的 JAZZ 让人入迷。主唱嗓音浑厚，中气十足，把 JAZZ 的意犹未尽发挥得淋漓尽致。适合那种在外滩中心 50 楼寂寥的感觉，正是我喜欢的风格。安静的坐坐，加上红酒的作用，大脑竟有些不听使唤，好像走进了一个似梦似真的梦境里。

这里的牛排味道很好，肉质细腻，汁多鲜嫩。其他的配菜、汤、甜品等质量都很好，而且做得很漂亮。甜点有提拉米苏、水果挞、黑白巧克力慕丝杯等。味道很好，再配上冰激淋一起吃，更是让人着迷。水果有草莓、猕猴桃、哈密瓜等，都很新鲜，餐后还附送咖啡或茶。

吃饱喝足，临窗看风景，品品酒，听听音乐，十分值得一去。

美食
帖子



中午提供套餐，性价比非常高，17:30~19:30 有优惠，东西绝对物超所值。

菜系：西餐、酒吧

地址：延安东路 222 号外滩中心 50 楼
(近江西中路)

电话：021-63391777；63392777

特色菜肴：红酒、牛排、Wine、甜点、烟熏三文鱼、提拉米苏、龙虾

均消费：205 元/人

付款方式：现金 / 刷卡

客容量：200 人

停车位：付费停车

服务质量：★★★★★

环境：★★★★★

交通便利程度：★★★★★



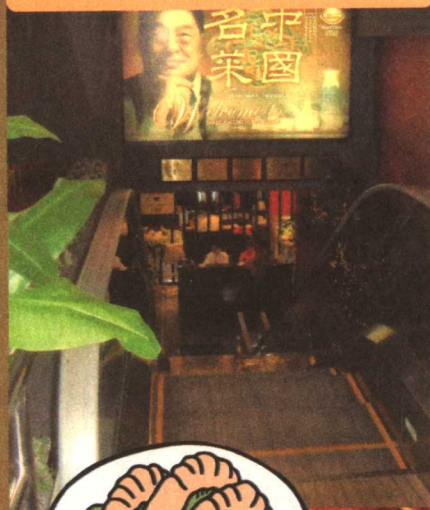
如果不是被人带领，还真不知道海上阿叔这个好地儿。海上阿叔在地下一层，自动扶梯下去，过了屏风后豁然开朗，有到了天然洞穴的感觉。里面布置得十分中国，大红花布的椅子，黄水晶的帘子，高高的顶。看着看着，竟然有在天坛和故宫的感觉，空旷，大气。

这里的菜是地道的老上海菜，喜欢浓油赤酱的应该会喜欢这里。菜做得很精致，很多是创新的。松仁排骨就是一大片肋骨，方方正正的，大约有四根骨头吧，看服务员切的架势，好像烧得很嫩，一尝，果不其然，加上松仁，很好吃。清蒸鲥鱼的盘子比较夸张：长方，和新疆大盘鸡的盆子有的一拼。鱼不小，但是在这个盆子里总显海阔任鱼跃，不过鱼的味道真是不错，鲜嫩，吃在嘴里舒服在心里。最后的小点心也很不错，尤其是咖喱饺和叉烧酥很入味。

另外还有自助的水果，十分讨巧，该甜的甜，该水的水，添加得也很勤快。价格并不便宜，比较适合请客。



海上阿叔



1. 中午提供近 10 种超值套餐，外加水果，十分划算。

2. 免费办理贵宾卡，可享受 9 折优惠，海鲜、酒水不能打折。

菜系：本帮菜

地址：延安东路 222 号(近江西中路)

电话：021-63391977

特色菜肴：火焰烧肉、熏鱼、八宝年糕、松仁排骨、清蒸鲥鱼、红豆沙

均消费：179 元/人

付款方式：现金/刷卡

客容量：600 人

停车位：免费停车 2 小时

服务质量：★★★★★

环境：★★★★★

交通便利程度：★★★★★

美食
帖子



松仁排骨

PINE SEED PORK RIB

就是好吃!