



狮子头

吃秀你了， 上海

美食侦探系列

Mr.Q 著

雪菜腰

生煎



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



吃秀你了

美食侦探系列

Mr.Q 著

上海



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

吃透你了, 上海 / Mr.Q 著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5552-0201-1

I. ①吃… II. ①M… III. ①饮食—文化—上海市 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第056523号

书 名 吃透你了, 上海

著 者 Mr.Q

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 杨子涵

特约编辑 赵媛佳

设计制作 毕晓郁

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

出版日期 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

开 本 32开 (787毫米 × 1300毫米)

印 张 6.5

书 号 ISBN 978-7-5552-0201-1

定 价 34.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 旅游类

海纳百川，有容乃大

上海有着“魔都”的称号，是世界最大的国际贸易港口城市之一，商业繁荣、工业发达。上海位于长三角地区，有着得天独厚的地理位置。作为交通枢纽，上海四通八达，也因此汇聚了许多美食。有地道的本帮菜，有京、广、苏、扬、锡、豫、杭、闽、川、徽、潮、湘等16大菜系，也有来自世界各国的各类西菜，如德、意、法餐等，当然还有日韩料理和东南亚料理。就连吃素也有多种选择，可谓真正的海纳百川。

本书第一章要介绍的就是本帮江浙菜。上海的地理位置决定了其气候四季分明，附近的江湖河流众多，可给上海全年性提供鱼虾产品。青浦、嘉定、浦东郊区等市郊又有广袤的农田和众多有机农庄，不同季节的时蔬都能及时供应。上海菜以浓油赤酱的红烧菜为主，做法精致，擅长家常菜肴，近些年来汲取了西菜的摆盘和创新菜式后更以“海派菜”名扬世界。陕西南路进贤路，家庭式的本帮餐馆在那里聚集，让人仿佛置身于20世纪80年代，吸引客人的不仅是口味，还有那份怀旧的弄堂情结，一集《舌尖上的中国》又让汪姐私房菜彻彻底底地火了一把。

年轻人喜欢吃日韩料理，日本菜的精致和放題（即“任食”，顾名思义即“随意食用”，有些类似于中餐的自助餐）的形式很容易被当下年轻人接受。规格高些的可选单点，人均不下500元，吃的就是师傅的手艺和摆盘的精美；如果预算有限，适合吃放題，能无限续点。有的日料店收费很人性化，累计不超过放題的价格就能按单点来算。国人提及韩国料理就会想到烤肉，韩式的烤肉只要食材新鲜、选材优良都会很好吃。不过一家活章鱼店颠覆了我对韩国料理的理解，原来韩国料理还可以挑战重口

味，活章鱼火锅其实是把活的大个子章鱼直接下锅煮，无论从味觉还是视觉上都很有冲击力！当然烤肉和鲜活的板蟹、毛蟹也很美味，实乃吃货之大幸福！

港澳台菜式在上海也有着举足轻重的地位。港式的烧腊、台湾的三杯鸡等耳熟能详的菜品知名度都很高。一般朋友的聚餐都会选择茶餐厅类型，人均消费100元不到，味道很棒，而且现今“小馆”流行，都是大型餐饮连锁店下的副牌，适应潮流，抓住了年轻一代的心。

曾几何时我无辣不欢，大概是与周边朋友都喜欢吃辣有关。一度很喜欢四川口味的火锅——牛油加上红辣椒那种重麻重辣的锅底，但肠胃多少还是不适应，只能适可而止。现在的我更倾向于海鲜、肥牛和养生为主的火锅类型，清淡得只要一味海鲜酱油即可，吃的是食材的原汁原味。当今一人一锅的就餐形式更受欢迎，摆盘精美的涮菜和滋补的高汤无人不爱。

东南亚菜注重口味的浓重，喜欢加上鱼露、香茅、柠檬草等香料，经过椰浆的调味，那种酸酸辣辣的口味也深受年轻人的喜爱。有家餐厅居然还受到美剧《吸血鬼日记》男女主角的青睐，他们来上海发布会时指定要去，后来就衍生出了这家的“吸血鬼套餐”，很有特色，受到吃货和美剧迷的追捧。

西餐以前一般都是老克勒（“老克勒”从英语“old clock”而来，有“老白领”之意，指最先受到西方文化冲击的一群人）的目标。如今上海的外滩，也总分了好多派系，大众的有意大利菜、法国菜、德国菜、西班牙菜等，小众的有日本菜、印度



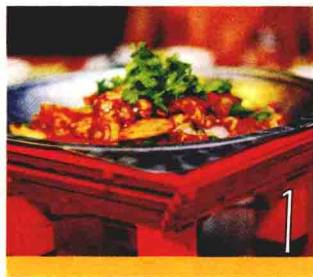
菜、希腊沙拉、意大利面的烹饪都有其原产国家的元素，意大利的比萨、法国的甜品还有德国的烤猪手、西班牙的Tapas都逐渐为人所熟知。你会发现一些热爱上海、喜欢中国文化的老外或者旅居国外多年的华侨会选择开这类餐厅，推荐美食的同时也在传播一种异国的餐饮文化，让食客开阔眼界、增长见识，给味觉来次旅行。

我每月总有一两次的吃素时间，安抚肠胃也好，作为一种信仰也罢。推荐大蔬无界的素菜，他家对于应季食材都有很好的运用，还定期请客座世界名厨来做“和美盛宴”，让素菜焕发不一样的魅力。有时我也会去寺庙边上的斋菜馆，静安寺、下海庙、玉佛寺附近都有，吃素斋、沾佛喜，让心灵净化，品味各种蔬菜、菌菇和豆制品带来的鲜美滋味。

无论是弄堂小餐厅还是黑暗料理，抑或是高端洋气的商场美食，吃货的嗅觉总是最灵敏的。一次深更半夜去探一家热推的豆浆油条条饭摊，接近凌晨依旧人声鼎沸，周边不乏名贵跑车，这个场景估计也只能在上海看到。鼎鼎有名的安徽料理“柴火馄饨”，晚上八点出摊，许多人趁着夜色大老远跑来就是为了吃一碗皮薄馅多的小馄饨和菜饭排。还有那永远在排长队的葱油饼、光明村的熟菜等等，堪称吃货的真实写照。新开不久的沪上第一家夜行商场——环贸IAPM，等到全部商户入驻后会营业至凌晨甚至通宵，夜猫子和早起的吃货们有福了，我也期待着这一天的到来。

接下来就分类罗列一些近期尝过的餐厅、饭馆和摊点推荐给大家，与众吃货们分享在美丽上海能尝到的各种美味，希望大家喜欢。

Contents 目录



本帮江浙菜

- 2 苏先生海鲜渔庄
- 4 鱼羊古镇之崇明味道
- 6 圆苑酒家
- 11 永兴餐厅
- 13 望乡楼江浙精菜坊
- 16 南小馆
- 21 今唐养生海鲜汇
- 24 万源小馆

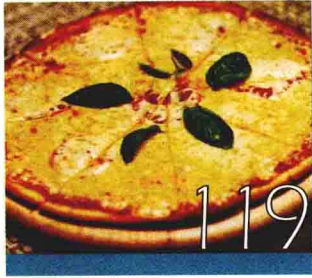
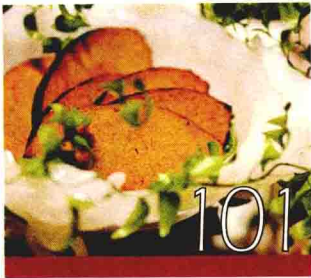
港澳台餐厅

- 28 柠檬茶餐厅
- 31 肥仔文澳门猪骨煲
- 33 小城膳坊
- 36 福记港式茶面粥
- 38 盈·美饌
- 42 金爸爸
- 44 查厘士
- 48 夏宫
- 51 甲泰餐厅

日韩料理

- 56 纯彩
- 60 礼瑯韩国料理
- 65 老土房活章鱼火锅店
- 68 枫の私厨料理
- 70 有喜屋居酒屋
- 72 琉球与佐美

“吃透你了,上海”



火锅

- 76 打望重庆火锅
- 78 玖洋捞精品牛肉海鲜火锅
- 81 和兴打边炉
- 84 锅比盆大
- 87 齐民市集
- 92 新辣道
- 94 小辉哥火锅
- 97 仙鼎塔吉蒸煮锅

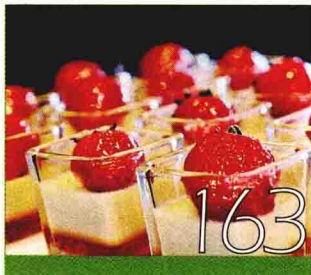
素菜

- 102 大蔬无界
- 105 慈光素食
- 107 KUSH
- 110 健康家园素食馆
- 112 净心轩
- 115 云来集素斋馆

特色主题餐厅

- 120 番茄铭品
- 122 米子
- 126 博璨摩登德国啤酒餐厅
- 129 星怡会
- 132 家在塔啦蒙古特色餐厅
- 135 丽江驿
- 138 辣鱼传奇

Contents 目录



小吃点心

- 142 老蟹沪味干挑面
- 144 古徽州馄饨店
- 146 祥兴记
- 149 美新点心店
- 151 刘锡安大师奥灶面
- 154 斗香园
- 156 博多长浜制面所
- 159 清真顺和饮食店

西式咖啡甜点

- 164 圣吉诺
- 166 SUNDAY BRUNCH
- 168 KISS果吻
- 171 觅糖记
- 175 ELEVEN CAFÉ & RESTAURANT
- 177 HILLBILLY TEA
- 179 花园里
- 183 澄园
- 186 庞克咖啡
- 189 MAAN CAFÉ
- 191 ANTONI RESTAURANT
- 194 LA PEDRERA
- 198 食社



本帮◎ 江浙菜

苏先生海鲜渔庄

鱼羊老镇之崇明味道

圆苑酒家

永兴餐厅

望乡楼江浙精菜坊

南小馆

今唐养生海鲜汇

万源小馆

苏先生 海鲜渔庄

商家信息

地址：浦东新区浦东南路2304号

电话：021-68861899

苏先生海鲜渔庄位于南浦大桥浦东段下，交通非常便利。海鲜食品一向极是受人们欢迎的食物，含有丰富的蛋白质和多种微量元素，且胆固醇含量较低，对人体健康极为有益。海鲜的美味在于一个“鲜”字，苏先生的各种海鲜都来自福建厦门周边，食材保证新鲜，菜肴的烹制手法也很多样化，出品精致，价格实惠。

特色菜有奶油焗明虾，是一人份的，浓汤金黄，明虾开背，个头够大只，吃起来很有弹性，还有一股浓郁的奶香味。



黑米蒸膏蟹的膏蟹都是切分好摆盘的，一块块带着橙红色的蟹黄，看起来就很肥美，下面铺满了香喷喷的黑米，因为饱吸了蟹的鲜味而更加鲜美。黑米难处理，方法不恰当的话吃口会很硬，这道蒸膏蟹完全没这方面的问题，黑米颗粒相当分明，软糯且有质感。

特色蒸鲥鱼使用了老板高价取得的秘方，将豉油和鱼分开来蒸，然后混合成了这道品相味道俱佳的菜肴。鲥鱼带着鱼鳞吃更鲜美，调味料在提香的同时和鱼肉的鲜美结合在一起，入口的感觉只能用“完美”两字来形容。

驰名海山骨端上桌来的模样金黄喜人，吃口脆而不焦、油而不腻，还带点甜滋滋的味儿。最好吃的地方是接着皮连着骨的，吃一口像是在重温小时候嚼猪油渣的感觉，香极了，还有一股很神奇的好味道。

海鲜焖面作为主食，一份的量足够一桌十人分享，面条用的是粗面，很有韧性，再加上各种小海鲜，无比鲜爽。

吃海鲜的饭店往往比较嘈杂，苏先生海鲜渔庄则不然。店堂不仅气派有明档，桌椅吊灯都有宫廷范儿，适合各种婚宴和家庭、公司聚会。想吃海鲜就去“苏先生”吧，上档次，价格也比较实惠。



鱼羊老镇 之 崇明味道

商家信息

地址：(黄浦路店) 黄浦区黄浦路158号

电话：021-63571717



鱼羊老镇之崇明味道的黄浦路店位于北外滩、外白渡桥附近。一楼有人造竹林，装修很有田园风，四周墙上喜庆的土灶画营造着热火朝天的农家味。二楼有一间大包房可以观看无敌江景，窗外就是上海的标志性建筑——东方明珠，是浦西遥望浦东的绝佳位置，16个人坐绰绰有余，且不设最低消费。

鱼羊老镇的菜式比较丰富，带着地道的农家特色，他们家新鲜可口的羊肉硬是吸引了平时很少吃羊肉、忌讳那股膻味的我。没有花哨的摆盘，以鱼和羊为主打，滋补的羊肉更适合冬天食用。去吃的朋友可要记得早点定位，去晚了就吃不到了，为了保持新鲜度，他家的白切羊肉和红烧羊肉每天都是限量供应的。



鱼羊老镇的冷盘价格不贵，清爽新鲜的黄瓜卷和又脆又爽的萝卜片，如果配上两大碗泡饭就着吃，味道赞到让人停不了口。

崇明糕也是当地特色之一，不可不尝。招牌菜毛蟹年糕浓油赤酱，量很实在，端上桌来发现果然蟹肉饱满、肉质鲜美，饱吸了蟹的汁水的年糕很Q，软糯鲜甜。

酸菜鱼也是推荐菜之一，鱼种可以自选，我们要了肉质比较Q弹的黑鱼，很新鲜，酸辣辣好开胃。

另外还有一道鱼烧鱼，更是价廉物美，只要38元，用鲳鱼、昂刺鱼、带鱼等好几种鱼混搭，再用毛豆提鲜，眉毛都要鲜得掉下来（“鲜得眉毛掉下来”是句上海俚语，用来形容一道菜拥有无与伦比的鲜味）。

点心则必须推荐带有地方特色的崇明糕，油炸和清蒸的都很好吃，软糯可口不粘牙，太让人喜欢了，一气吃了三块还是不过瘾，必须打包一份。

价格实惠是鱼羊老镇一大特色。15元一份的蛋饺白菜汤面量足、汤鲜、面韧，作为工作餐的话两人分享绰绰有余。外面市场草头已经卖到14元一斤，他家的一份成品却只要12元，所以绝对是薄利多销的店家。食材新鲜、性价比高，让鱼羊老镇成为一家适合家庭聚餐的农家乐餐厅。

美食推介

鱼烧鱼

崇明糕

圆苑酒家

商家信息

地址：卢湾区襄阳北路108号嘉华中心会所1-2楼

电话：021-51083377



圆苑酒家是许多年前就吃过的一家中高档餐厅，如今步入还是有着记忆中的典雅风情。香氛的味道跟香格里拉如出一辙，环境很优雅，每张桌上都放置了鲜花，让人心情愉悦。坐到桌旁，发现菜单分几种，有传统大菜单和酒水单，还有手绘小菜单。小菜单侧重于家常菜，品种很多，价格亲民。

到这里就餐，冷菜必点糯米红枣，选用大颗粒红枣，将中间掏空后塞入糯米，温热的口感、弹性十足的糯米再加上枣子那股特有

的香味，好吃又养生。

另外推荐本帮爆鱼，厨师别出心裁地将冷菜热做，特色之处在于上面的一层酱，浓稠入味、甜而不腻，鱼肉要先用油炸过，才能有表皮酥里面嫩的口感。

红烧肉做得好吃的店家不少，不过这家的红烧肉特别出名。98元的价格略有些贵，但是当菜端上桌，看到麻将块大小的五花肉肥瘦掺半，瘦肉有嚼劲，肥肉的脂肪吃起来油而不腻，你便会觉得这钱花得不算冤枉。秉承了上海菜浓油赤酱的传统，用桂皮、八角等调制好酱汁，把酱蛋对半剖开，最后再将酱汁跟鸡蛋混合在一起，让蛋和五花肉互相入味，真是好吃得令人灵魂出窍。

宫廷烤鸭是挂炉烤制的，这道菜很讲究火候和时间，经高温烤过后那叫一个外酥里嫩。我们点了一鸭二吃。只见师傅下刀稳、准、狠，片得很到位。调料里最爱白糖和面酱，脆脆的鸭皮只蘸少许白糖，溶于口中，极香！鸭肉卷上京葱、萝卜丝和面酱包在饼皮里，很



