

小吃大味



寻访上海的
200家小吃店

芮新林

著

『小吃大味』非我凭空想象，

它存在于我的故乡，味道深远，

浸润着上海人的嘴，滋养着上海人的心。

小吃 大味

200家小吃店
寻访上海的



芮新林

著

图书在版编目(CIP)数据

小吃大味:寻访上海的200家小吃店/芮新林著—
上海:上海文化出版社,2015.7

ISBN 978-7-5535-0386-8/I.113

I. ①小… II. ①芮… III. ①风味小吃—介绍—上海市
IV. ①TS972.142.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第094815号

出版人 王 刚
责任编辑 黄慧鸣
插图绘制 趴 趴
装帧设计 汤 靖
责任监制 陈 平 刘 学

书 名 小吃大味——寻访上海的200家小吃店
作 者 芮新林
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 890×1240 1/32
印 张 11.75
字 数 280千
版 次 2015年7月第一版 2015年7月第一次印刷
国际书号 ISBN 978-7-5535-0386-8/I.113
定 价 30.00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



我为何要写《小吃大味》

人生下来就是要吃的，从奶到粥到饭，从小吃到大餐。

我这辈子大餐没吃过多少，小吃可是从小就吃的。我1967年出生时就住在城隍庙附近，直到1989年大学毕业离开，恰好经历我的童年、少年、青年。城隍庙是什么地方？中国四大小吃胜地之一。

耳濡目染，贪嘴馋吃，几十年下来，慢慢练就了一张能辨出小吃是什么味道的嘴巴。小吃是什么味道？大味。

上世纪30年代末出版的上海《食品大观》曰：“上海摊担小吃，价格便宜，别有风味，虽小道，必有可观焉。”风味一词，宛若在我心里飘进那些美好的小吃，小笼、生煎、锅贴、粢饭、大饼、油条、咸浆、汤团、馄饨、双档、阳春面、各式包子、各式糕团等，多姿多彩，殊样别味。这样的味，不是大味，是什么味？

上海的小吃多到什么程度？没人统计过，仅“各式糕团”，大概就有数百种。但上海小吃的摊点和小吃的分类，史籍有载，《上海通志》：“1949年5月，上海市区有点心店摊1.1万余个。1950年，有店摊10889个。1955年，市区有点心店摊23020户。1956年，坐商全部实行

公私合营。‘文化大革命’开始后，点心街经营萎缩，特色点心品种减少。1976年，市区有点心店1408家。1979年起，允许各行业开设点心店摊。1992年，全市有国有、集体所有制点心店1845家。”

我经历的童年、少年和青年时期，恰恰是“特色点心品种减少”的时代。就算在这样的时代里，我依然吃到了许多纯正的上海传统小吃。

“文革”是对文化的“革命”，除了对各地的小吃网开一面（最高指示“火宫殿的臭豆腐还是好吃”），其余的能“革”则“革”。谁也没想到，近五十年后的2014年8月6日，上海南翔小笼馒头制作工艺，竟然入选国家级非物质文化遗产。

原来小吃也是文化，原来小吃是这么大的文化！这样的味，不是大味，是什么味？

小笼馒头简称小笼，它仅仅是上海小吃中的沧海一粟。《上海通志》：“20世纪30年代，上海点心行业形成糕团、面团、油饼馒、粥店、西点5个自然行业。”其中的“馒”，当然是指馒头了。可是事物是会起变化的，《1996上海年鉴》：“上海小吃历史悠久，品种繁多，大致可分8大类：菜肴类、粥类、面馄饨类、饭类、包子类、糕团类、汤羹类、油炸类等。”

称呼变了，“馒头”变成“包子”，我想有关方面是为适应新时代的需要，让全国人民了解上海的小吃，而让馒头这样的称呼变成包子（拙作中《各式包子》一文，对馒头、包子略有详述）。

我在本书里，自说自话，把上海的小吃也分为八大类，只不过略有变化：“包子类、馄饨类、面类、糕团饼类、油煎炸类、汤羹粥类、饭类、菜肴浇头类。”若您有兴趣看完拙作的全部文章，会觉得我的分类，或有些小道理。

一共 77 篇小吃文章，其中 30 篇改自《寻访上海的 30 样小吃》。我 40 岁开始为文，我的文字之旅，说来好玩，起源于贪吃。

2008 年，因病在家，闲极无聊，用了半年的时间，走遍上海，找各式各样的面吃，写下《寻访上海的 30 碗面》。2009 年，再贪再吃再写，就有了《寻访上海的 30 客生煎》一文。2010 年，本考虑把《寻访上海的 30 样小吃》作为系列的结束，没想到，寻访的过程中，出了一件我预料不到的事情。

恰恰在 2010 年左右，淮海中路的“沧浪亭”旗舰店、“吴越人家”老店，竟然消亡了，这使我非常伤感！“沧浪亭”的消失，也带走了我心心念念的一碗“三虾面”。这两家名店，曾有数款面获得过“中华名小吃”的称号，其中就包括我再也吃不到的“三虾面”。

“中华名小吃”是什么小吃？那是可以入选国家级非物质文化遗产的小吃啊。那不是小吃，而是“大吃”啊！

这两家名小吃店的消亡，对我打击很大。店和小吃有消亡的一天，人也有。“逝者如斯”，消亡总会来临，但至少要给后人留下个念想。于是在 2014 年，我用一年的时间走遍上海，寻访了上海的 200 家小吃店，尝吃了非常多的本地传统小吃，并把这些店的所有小吃和价格，记录下来（见附录）。

我希望这些小吃能传承下去。若是不能，即使它们消亡了，在我年老的时候，也还能看看这些小吃的名字，想想它们当年的价格。再想想，那些小吃的滋味……

心念，是天下最大的念！

2015 年 3 月 12 日

一个人离开故土久了，未免就会惆怅。惆怅家乡的三样东西：乡情、乡音和乡食。不管走得多远，心最想念的，是故土的亲人朋友；不管去往哪里，耳最想听的，是故土的浓浓乡音；不管飘零何处，胃最想煞的，是故土的那一口家乡味。

家乡味，最勾引人的，却是那平常得再平常不过的小吃。就是这平常不过的小吃，有时会让我们的心过不去，甚至是一梦绕情牵！

目
Contents
录



包子类

- 003 小笼馒头
- 007 肉馒头
- 010 净素菜包
- 013 各式包子
- 016 烧卖

馄饨类

- 021 小馄饨
- 024 大馄饨
- 027 各式大馄饨
- 031 柴片馄饨

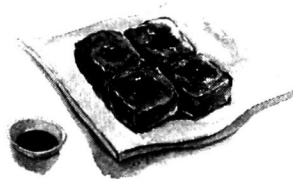
面类

- 037 阳春面
- 040 葱油拌面
- 043 辣酱面
- 046 雪菜、咸菜肉丝面
- 049 焖肉、焖蹄面
- 052 黄鱼面
- 057 三虾面
- 061 咖喱牛肉面
- 065 羊肉面
- 069 大肠面
- 073 素面
- 076 麻酱面
- 079 肉丝炒面
- 082 肉丝菜汤面
- 085 烂糊面
- 088 冷面
- 091 浇头冷面

目
Contents
录

糕
团
饼
类

- 097 粢饭
100 肉丝炒年糕
103 鲜肉汤团
106 猪油汤团
109 鲜肉粽子
112 鲜肉月饼
115 蟹壳黄
118 眉毛酥和萝卜丝酥饼
121 青团
124 粢毛团、炒肉团
127 定胜糕
130 重阳糕
134 条头糕、金团、双酿团
137 老虎脚爪
140 各式糕点
143 八宝饭



油
煎
炸
类

- 149 大饼油条
153 生煎馒头
161 鲜肉锅贴
164 三丝春卷
167 排骨年糕
170 粢饭糕
173 葱油饼
176 油墩子
179 牛肉煎包
182 羌饼
185 包脚布
188 臭豆腐
191 糖糕
194 麻球
197 麻油馓子
200 面衣饼
203 龙虾片

目
Contents
录

汤羹粥类

- 209 咸浆
212 豆腐花
215 全色血汤
218 单档双档
221 油豆腐细粉汤
224 大肠线粉汤
227 咖喱牛肉汤
230 羊汤
234 上海酸辣汤
237 罗宋汤和炸猪排
241 酸梅汤
244 刨冰
247 鸡粥和白斩鸡
250 桂花糖粥



饭类

- 257 蛋炒饭
260 猪油菜饭
264 菜泡饭
267 盖浇饭

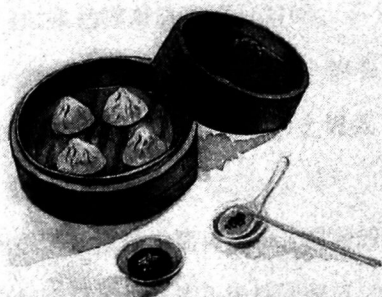
附录

- 273 上海的 200 家小吃店



|| 小吃大味 ||

寻访上海的
200家小吃店



包子类

小笼馒头

上海有一家店，门口永远排着队，不分时间，不分季节。有人于隆冬岁月，宁肯哈着手、跺着脚，也愿排上一两个钟头，只为一份美味。这份美味，就是上海的地标美食：小笼馒头。上海人一般简称“小笼”，现在亦有称“小笼包”或“小笼汤包”。

这个队从来都非常长，后面的人翘首期盼，前面的人欲咽又止，咽什么东西？咽馋水！当热气腾腾的小笼从厨房端到窗口，肉香四溢，或引前面人群骚动。先买到的，当街寻一可坐之处，迫不及待，撷取而食。早年有第一次吃小笼的人，心急而食，一口咬下，烫嘴不说，还汤飙四处。

这家店，就是上海滩最最著名的小笼美食胜地：“南翔馒头店”。2014年8月6日，南翔小笼馒头制作技艺入选国家级非物质文化遗产。

写小笼馒头，一定要写写小笼馒头的历史。清同治十年（1871年），南翔镇上一位黄姓居民开了一家糕团店，取名“日华轩”。他的儿子黄明贤继承家业，先是把店改为专卖大肉馒头和点心，后又试着把馒头改小，由此，南翔小笼横空出世。据《上海通志》记载：“同治年间，杭州人黄明贤在嘉定县南翔镇经营馒头业，所创小笼馒头以皮薄汁多闻名于市，成为上海名点。”

黄明贤有个亲戚叫吴翔升，在“日华轩”当学徒。吴翔升有志创业，从南翔来到城隍庙，在九曲桥畔开了一家专门制作经营小笼的店，取名“长兴楼”。上世纪50年代，“长兴楼”顺应口碑改名为“南翔馒头店”。《上海通志》：“清光绪二十六年（1900年），南翔人吴翔升建长兴楼，后改今名。蟹粉小笼形似宝塔，收口如鱼唇，上桌时口溢蟹黄油，色香味形俱佳。”

上海做小笼的店总有上千家，这次入选“国家非遗”，是以南翔“古猗园餐厅”小笼为代表的制作技艺。“古猗园餐厅”南翔小笼，未成功申遗前的2014年5月底，本人曾特意寻访过。食之，鲜柔（汤，凝而清，清指无酱油，味清淡，鲜）、紧柔（肉，紧而柔）、绵柔（皮松，软柔而不粘牙，收口处无面疙瘩味）。

可为何我独寻城隍庙的“南翔馒头店”来写？因为那里有我的记忆，那里有我关于美食的记忆，那里有我关于风情的记忆。

年少时，有外地客人来，家父必招待“南翔馒头店”，我亦可趁此饕餮。家父虽穷，然待客有道，总是寻“南翔馒头店”的二楼靠窗雅座，点小笼数笼（一笼两客，一客八只2角3分），惠而不费，客尽心而去，我亦抹嘴而归。

早年在“南翔馒头店”二楼，临窗而坐，清风拂面，可尽目九曲桥。清晨的桥上，游人稀少，点缀其间，成为风景。桥下湖里的莲花喷头，喷水至上，开散如花，落于湖中，引池水微皱。我一双小眼，望景而愿，愿什么？愿九曲桥上的人永远稀少。一只小嘴，翕动而贪，贪什么？贪“南翔馒头店”的小笼永远好吃。

三十年后寻去，底楼只有外卖，队伍实在太长太长。只好到二楼，

价钱翻番，但客人相对少点。上了楼，左右要分清，若一不小心右拐了去，对不起，价钱再得翻番。

到上海生意好的小吃店，时间一定要选择恰当，上午十一点前或下午一点后，此时客人最少。三十年后，我又坐到临窗那个熟悉的位置上，只是“日月逝矣”，时空慢至，九曲桥上人影舞动，似重叠而行，已没了早年那份悠然的清雅。不过远处的金茂大厦、环球金融中心和上海中心大厦，与湖心亭茶楼（开设于1855年）遥相辉映，扑入眼帘，倒添一份异彩！

小笼散着热气上桌，用筷子在褶皱上撩住，手势需轻巧，微微蘸醋。提小笼于嘴，歪头用齿轻啄，破皮而嘬。提、啄、嘬，需一气呵成。

品味小笼，若手法不到位，恐怕不能称为“品”。这一“嘬”间，如婴儿吮奶，汤汁满口，鲜味四溢。小笼，从前上海人一般叫小笼馒头，现在亦有称“小笼汤包”，神韵就在这汤上。上品的小笼，用鸡汤煮肉皮取冻拌入鲜肉中，方得其鲜，方得其味。

“嘬”完鲜汤，可整只小笼进嘴而食。“南翔馒头店”不愧是百年老店，虽已无三十年前的肉香，但其韵犹存。刚才上桌，我仔细观察过此小笼，卖相好，汤水皮中荡，皮薄而不塌。撩起不破，食之有三味：汤鲜、肉紧、皮韧。皮色微黄，韧而不硬，与鲜肉、醋混合而食，真是腴而不腻，香而不柴，醉人心怀。

说是“蟹粉”，其实是“一点点的蟹肉点缀的猪肉”。想吃出“蟹粉”味，要么回到三十年前。从前的“蟹粉小笼”，那真正是蟹粉镶嵌的小笼，咬开来，一抹蟹黄。

不好再提从前了，再提从前，我眼泪水要下来了！

我真真怀念从前,(注1)从前可以很远,远到春秋,也可以很近,近到上世纪80年代!

吃过觉佳: 015 南翔馒头店(豫园路总店)、016 绿波廊、113 富春小笼(愚园路总店)、096 王家沙点心店(南京西路总店)、200 古猗园餐厅

注1: 本书中所有的“从前”,指20世纪七八十年代,经历过我的童年、少年、青年,记忆着我的故乡故味。

肉馒头

肉馒头也就是肉包子，北方人可能比较奇怪，有馅的馒头怎么能叫馒头呢？没办法，上海人就是如此叫的。

肉馒头在我的记忆里，是一个关于美食，或者说关于馋食的回忆。每次经过城隍庙，甚至每次听到、看到“城隍庙”三个字，第一反应总是会想起那个肉馒头。那个肉馒头在我的记忆里，已经永远地飘香人心。

从前，1角洋钿（沪语：1角钱）可以吃一副豪华版大饼油条，包括两只咸大饼和一根长油条，或者吃二两半阳春面。城隍庙一只大肉馒头要多少钱？1角2分。当年全市的肉馒头统一价5分，唯独这只肉馒头例外。我能记得我每次走到那个冒着香气的肉馒头前，总是踟躅留恋。吃不起，闻一闻，也好！一个少年关于馋的记忆，埋在了那个早已永远消失的肉馒头里了。

那个肉馒头店的位置到今天我依然记得，原址就在如今城隍庙的“宁波汤团店”，当年是闻名遐迩的“桂花厅”。那个肉馒头的味道到今天我也还依稀记得，皮松软到嘴里，肉紧香到梦里。

1角2分吃只肉馒头，在当年绝对算奢侈的行为，因为1角2分可以吃一客生煎馒头。换算到今天，一客生煎馒头5元，我没看到有同样