

味道上海

欧阳应霁



味道上海

欧阳应霁

味道上海

图书在版编目(CIP)数据

味道上海 / 欧阳应霁著. ——桂林: 广西师范大学出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5495-4038-9

I. ①味… II. ①欧… III. ①饮食-文化-上海市

IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第157388号

作者	欧阳应霁
出品人	刘瑞琳
策划统筹	黄美兰
责任编辑	王罕历
助理采编	戴蓓懿(踏踏)、叶子騫
封面、美术设计	欧阳应霁、陈迪新
内文制作	马志方
摄影	陈迪新
地图设计	欧阳凯诗
封面字体设计	造字工房

广西师范大学出版社发行

桂林市中华路22号 邮政编码: 541001

网址: www.bbtpress.com

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷

临沂高新技术产业开发区新华路 邮政编码: 276017

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 12.5 字数: 100千字

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

定价: 39.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目录

序一 上海轮流吃 欧阳应霁

序二 上海烟火 爻俏

目录

第一章 跟着味觉走

东南西北四天三夜路线图

东区	p16-19
南区	p20-23
西区	p24-27
北区	p28-31

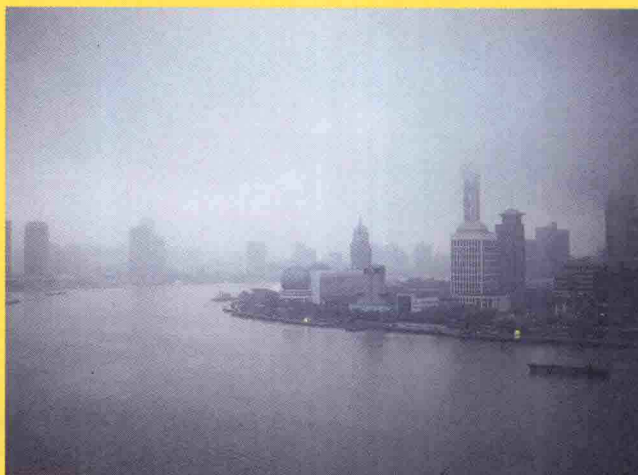
第二章 上海吃不完

第二章之一 早安上海

王师傅葱油饼	p36
东泰祥生煎馆	p37
大壶春	p38
弄堂小馄饨	p39
盛兴点心店	p39
石记南翔小笼	p40
万寿斋	p41
美新点心店	p41
生煎锅贴	p42
粢饭	p42
秋霞阁	p43
咸豆花	p43
Farine Bakery	p44
半岛酒店大堂 The Lobby	p44
Madison	p45

第二章之二 一面之缘

老地方面馆	p48
味香斋	p49
上面坊酥鸭面	p50
大肠面	p51
心乐汤面馆	p52
真如羊肉馆	p52
香阁丽面馆	p53
卢大姐简阳羊肉汤	p53
老半斋	p54
兰桂坊酒家	p54
富祥面馆	p55
三林塘馄饨店	p55





第二章之三 本帮什么菜？

老吉士酒家	p58
致真会馆	p59
豪生酒家	p60
海金滋酒家	p61
兰亭餐厅	p61
阿山饭店	p62
陆家庄	p63
瑞福园	p64
小白桦酒家	p64
屋里香食府 艺术沙龙	p65
龙阳海鲜酒家	p66
东宇酒家	p67
庄祖宜 家宴	p68
《艺术世界》编辑室 家宴	p69

第二章之四 忙里偷甜

hoF 巧荟	p72
糖品	p73
蔡嘉法式甜品	p74
柴田西点	p75
贝蕾魔法	p76
Le Crème Milano	p76
七叶和茶	p77
éclair	p77
La Crêperie	p78
MIGNARDISE	p78
红宝石	p79
凯司令	p79
静安面包房	p80
申申面包房	p80
虹口奶香糕团	p81
七宝一品方糕	p81

第二章之五 咖啡或茶

Aroom	p84
老麦咖啡店	p85
夏布洛尔咖啡馆	p86
马里昂吧咖啡馆	p87
SUMO 咖啡馆	p87
质馆	p88
鲁马滋 Rumors Coffee	p89
秘密花园	p89
城市山民	p90
璞素	p91
宋芳茶馆	p92
澄园	p93

第二章之六 来往菜市场

大沽路菜市场	p96
罗浮路马路菜场	p97
铜川路水产市场	p97
星顿农夫市集	p98
嘉善市集	p99
Green & Safe	p100
红峰副食品商店	p101
管家 家宴	p102-103

第二章之七 一蟹更胜一蟹

- 莲花岛老许蟹庄 p106
成隆行颐丰花园 p107
新光酒家方亮蟹宴 p108
十面埋伏 p108

第二章之八 大江南北

- 新荣记 p112
上味小海鲜 p113
桂花楼 p114
南麓·浙里 p115
大有轩精细中菜 p116
干悦阁 p117
孔雀 p118
花马天堂 云南餐厅 p119
东莱·海上 p120
查餐厅 p121
蕾娜湘香 p122
敦煌楼 p123

第二章之九 冒险家的餐桌

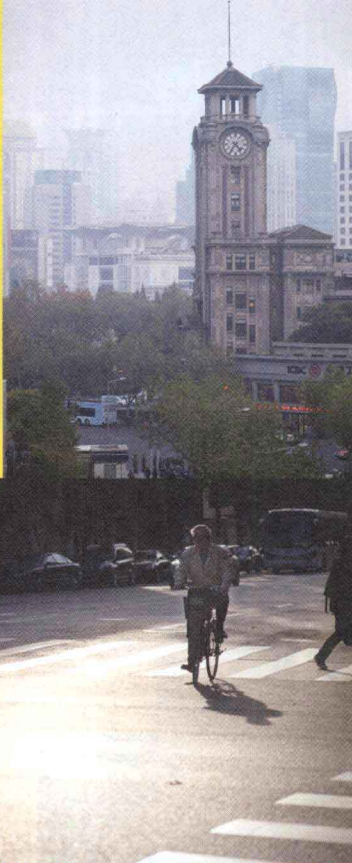
- 8¹/₂ Otto e Mezzo Bombana p126-p127
Jean Georges p128
Mercato p129
Mr & Mrs Bund p130
El Willy p131
Table No.1 by Jason Atherton p132
Franck Bistrot p133
Cuivre p134
Scarpetta p135
de Bellotas p136
Bocca p137
HAI by Goga p138
Ultraviolet by Paul Pairet p139

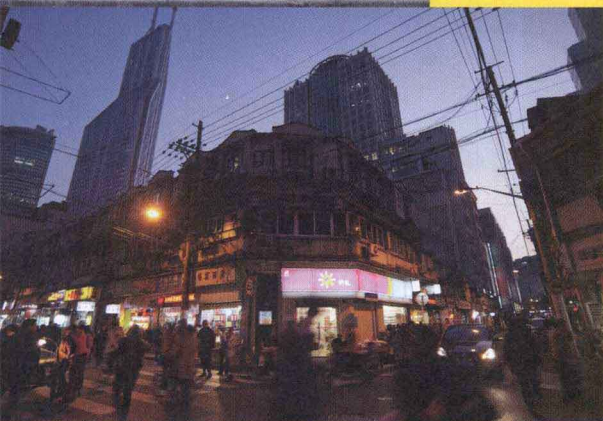
第二章之十 料理精神

- Sushi Oyama 鮪 大山 p142
石见 p143
酒吞 p144
Haiku 隐泉之语 p145
鱼藏 p146
龙之介 p147
和萌牛肠烧烤店 p148
Kota's Kitchen p149

第二章之十一 深宵发帖

- The Long Bar p152
Al's Single Malt p153
Le Bistro du Dr. Wine p153
Salon de Salon p154
Boxing Cat p154
洋房火锅 p155
老绍兴豆浆店 p156
耳光馄饨 p157
顶特勒粥面馆 p157
胜记龙凤村 p158
夜市油条豆浆店 p159





第二章之十二 伴手有礼

药梨膏	p162
五香豆	p162
大白兔奶糖	p163
花生牛轧糖	p163
云片糕	p164
城市山民	p164
西区老大房鲜肉月饼	p165

第二章之十三 出走上海

莲花岛	p168-169
崇明岛	p170-171
静安公园	p172
复兴公园	p173
中山公园	p174-175
古猗园, 南翔小笼	p176-177
老城厢: 豫园、城隍庙、 小吃广场、上海老街	p178-179

第三章 本帮经典家常演绎

四喜烤麸	p182
陈皮油爆虾	p183
墨鱼红烧肉	p184
蛤蜊蒸蛋	p185
葱烧大排	p186
腌笃鲜	p187
葱油虾籽煨面	p188
上海炒年糕	p189
上海咸肉菜饭	p190
酒酿小汤圆	p191

附录 住宿推荐

东方商旅精品酒店	p192
绅公馆	p193
客堂间	p194
水舍	p195

后记

p196

味道上海

欧阳应霁

味道上海

图书在版编目(CIP)数据

味道上海 / 欧阳应霁著. —— 桂林: 广西师范大学出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5495-4038-9

I. ①味… II. ①欧… III. ①饮食-文化-上海市

IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第157388号

作者	欧阳应霁
出品人	刘瑞琳
策划统筹	黄美兰
责任编辑	王罕历
助理采编	戴蓓懿(踏踏)、叶子騫
封面、美术设计	欧阳应霁、陈迪新
内文制作	马志方
摄影	陈迪新
地图设计	欧阳凯诗
封面字体设计	造字工房

广西师范大学出版社出版发行

桂林市中华路22号 邮政编码: 541001

网址: www.bbtpress.com

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷

临沂高新技术产业开发区新华路 邮政编码: 276017

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 12.5 字数: 100千字

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

定价: 39.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

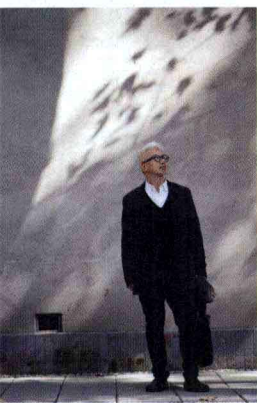
试读结束, 需要全本请在线购买, www.crrtibook.com

序一

上海轮流吃

浪奔、浪流，万里滔滔江水永不休。

淘尽了，世间事，混作滔滔一片潮流——



请勿见笑，很多我身边的70后80后朋友，无论生活在港、台还是内地，真正开始对上海有兴趣，并不是因为吃喝过老上海早餐中称作四大金刚的豆浆、油条、大饼、菜饭，不是吃过那一碗汤里放了紫菜、蛋皮、葱花、虾皮的缙纱小馄饨，亦不是对上海本帮菜中浓油赤酱的代表作红烧肉有多大了解认识，更不要说各式现炒浇头面、生煎馒头、鸡鸭血汤、草头圈子、腌笃鲜……他们所知道的上海，是港产电视剧《上海滩》中许文强、丁力和冯程程生活的三四十年的旧上海。当年上海的政治、经济、民生状况以至日常饮食细节都不及周润发、吕良伟与赵雅芝之间的恩怨情仇来得吸引人，也更被关注，连场黑帮火并更是紧张精彩剧力万钧，流行文化影响力从来不容忽视——上海上海，这么复杂这么简单，这么远那么近。

忽然胡思乱想，如果当年《上海滩》的编剧安排许文强是西餐馆主厨，丁力是本帮菜馆老板，冯程程是面粉大王的女儿更是超级吃货，那为人津津乐道的会否就是二十五集嘴馋为食连续剧《舌尖上的上海滩》，其对广大嘴馋为食群众的号召，对上海西餐与本帮菜的矛盾冲击竞争互动，对上海饮食文化开放包容蓬勃发展的影响也肯定惊人。

是喜？是愁？浪里分不清欢笑悲忧。

成功？失败？浪里看不出有未有——

认识上海，了解上海的吃，坊间美食指南食评食谱眼花缭乱，网上点评铺天盖地，未吃几乎已经饱了。这回我有幸觅得在上海从小吃大的为食好友受侑为我把关引路，放心开吃。而在进一步搜寻上海文化相关资料的时候，叫我印象最深的，是并不以写吃著称的前辈李欧梵教授在其学术著作《上海摩登》中记载的一段逸事：1948年，九岁的他随母亲从河南乡下到上海寄居一个多月，暂时借住在外祖父住的一家叫“中国饭店”的小旅馆。童稚无知的他第一次进大都市，浑然不知电灯为何物，而上海的声光化电世界对他的刺激，恐怕还远远超过茅盾小说《子夜》中的那个乡下来的老太爷。有一

天清晨，外祖父叫他出门到外面买包子，他从五楼乘电梯下来，走出旅馆的旋转门，买了一袋肉包，走回旅馆，却被旅馆的旋转门夹住了，耳朵被门夹得奇痛无比。他匆匆摆脱这个现代文明的恶魔的巨爪，逃了回来却发现手中的肉包子不翼而飞，于是又跑出去寻找，依稀记得门口的几个黄包车夫对他不怀好意地咧着嘴笑，他更惊惶失措，最后不得不回到外祖父的房间向他禀告，外祖父听了大笑，他却惧怕得无地自容。这是李教授生平第一次接触上海都市文明的“惨痛经验”。

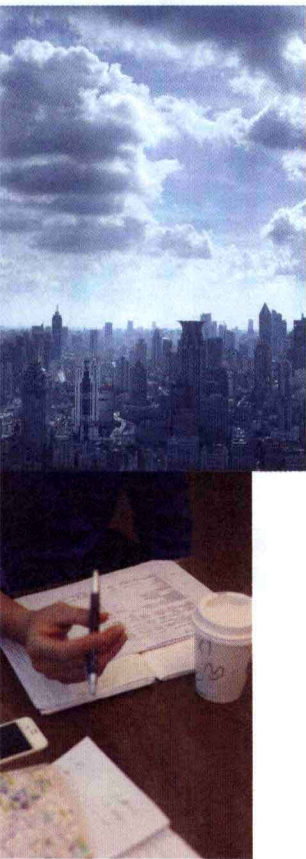
中国饭店、电灯、电梯、旋转门、夹住、肉包子、奇痛无比、咧着嘴笑，大笑——

李教授这六十多年前的上海往事，竟与今时今日我们在上海的吃喝经验有着许多的牵连和类似。人在上海，我们走进的无论是雕栏玉砌金碧辉煌的，食材食器也都异常讲究的高档食府，还是门面寒碜的开在里弄尽头的无名小店，走近推开的都是“旋转门”，有些是人手动的，有些是电动的，被动、主动、被被动。忽然发觉我们都在一个又一个热火朝天的饮食大潮流中，吃什么喝什么虽然都是自己掏钱，但其实不由自主。吃饱喝足推门“被转”出去，眼前人情景物以及味道都不再一样，真个像周璇在夜上海老歌里唱的“换一换，新天地”。更中要害的，是作为传统饮食象征的“包子”不见了，是被咧着嘴笑的黄包车夫拿走吃了呢？还是连这些大叔都嫌包子太土，不屑一吃？当然我们可以积极进取一点，跳上黄包车，吩咐车夫把我们送去吃西洋大菜，去吃大江南北来的各帮各派的经典创新好菜，在声光化电的 enhancement 中来一场 techno-psycho taste 五感体验之旅——这，就是我和身边同样能吃爱懂吃的好友在上海这个从来就开放包容的移民城市里，从早到晚吃了近两个月的兴奋深刻经验。

一如走进餐厅常常会有背景配乐，此刻在我耳畔响起的倒不是浪奔浪流，却是1980年8月4日在香港TVB首播，原定为六十集的另一套长篇剧的主题曲，黄霑先生作词，顾嘉辉先生作曲：

轮流转，几多重转？循环中，几段情缘？
千秋百样事，几多次轮回，点解世事万千转？





这一出由甘国亮先生监制，由当年尚未成名已戴黑超的导演王家卫任助导的电视剧《轮流转》，以一个上海家庭在香港的生活为背景，由战后的香港一直演进现代——剧本精彩演员阵容强劲，当红小生郑少秋，当家花旦李司棋及郑裕玲，还有森森、李琳琳、叶德嫻、陈百强及林子祥等等演员和歌手参与演出。可惜开播后收视被另一电视台另一套以中国近代史为题材的电视剧《大地恩情》击败，TVB 决定腰斩《轮流转》，是香港电视史上首部没有结局的电视剧。

这种残酷现实，也与上海以及其他国际都会的饮食界今天经历面对的几乎一样。食客推开旋转门走进，今天跟昨天的餐厅名字，室内装潢，服务员装扮和态度以致菜色种种都随时不一样。食肆开张关张的内部外部原因固然很多，食物素质高味道好主厨师长得帅的也不一定可以在激烈竞争中胜留下来。所以我们这些嘴馋好吃的只能早午晚宵夜密密地吃，且心存感激多做鼓励支持，因为天晓得还可以吃到什么时候吃到什么？

至于更私人的一个觅食原因，希望在上海还可以一尝上世纪三四十年代外祖父母年轻时作为印尼华侨世家子弟勾留上海吃得到的美味，追寻觅得在上海出生的母亲的童年滋味——从我抵达上海的第一天就知道，那恐怕真的是太奢侈太天真的一个要求。

剩下了，多少挂牵？还留得多少温暖？
抑或到头来一切消逝，失去了就难再现。

人群里，几多奇传？情缘中，几多爱恋？
当一切循环，当一切轮流，此中有没有改变？

应霁
2013年3月

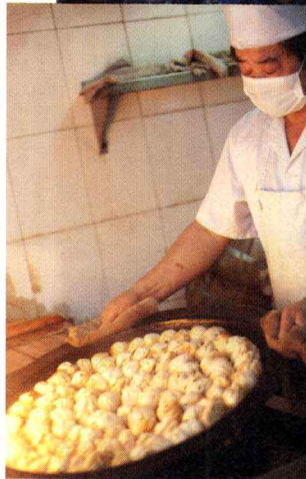
序二

上海烟火

故乡的味道让人觉得珍重，一是因为岁月的关系：从小吃起，整个味蕾浸润在本地的调料和食材中长大，伴随着长辈的絮叨、街坊的热络、市井的八卦，推推搡搡成一整张堆得满满的大饭桌，占据了我們所有童年里关于“好吃”的记忆空间。二是因为地域的缘故：以家为起点，发散出方圆几里地。小学的时候，吃亲戚家的菜、邻居家的点心、学校门口的摊贩；中学的时候，就懂得推辆自行车，几个女同学似懂非懂逛街，末了还要到城中小有名气的餐馆打打牙祭，中餐、西餐、甜食，纵使当年零花钱不充裕，也要一样样吃过来；到大学，未专精学业之前，学到的却是一有机会就到处旅行，从近处的城镇开始，渐行渐远，这时候意识到，世界上原来有这么多种不同的味道在等着我们去发现，而在我们走了大半个地球之后，会领悟到，最想念的滋味，仍在家门口，像妈妈一样对我们不离不弃。

2012年中，欧阳邀请我跟他一起做这本《味道上海》，彼时我早就是个客居北京八九年的异乡人了。我们在一间小小的咖啡馆里聊着食物与城市的关系，离开和回来的各种情绪，其时，我特别想知道，为什么是我，而不找一个仍然生活于上海，牢牢扎根在上海的上海人来合作这本书。欧阳笑眯眯地回答，你看，上一本《味道台北》，找的也是旅居荷兰的台北人韩良忆呀。有时候，离开故乡的人会比任何本地的居民都要敏感，因为换了个角度来看自己居住的城市和喜爱的食物，百分之十的疏离，加上百分之九十的熟悉，反而是百分百最浓厚的情感。

确实，这几年的我，穿梭于北京、上海以及其他城市之间，最快乐的事情，莫过于不带任何工作任务的“回娘家”。而一到上海，快乐中的快乐，则是飞机一落地就去吃碗热气腾腾的鲜肉小馄饨，加块蘸辣酱油的炸猪排。这都是对上海人来说再简单不过，寻常不过的食物了，但旅居在外，往往就是最怀念这种最庶民的食物气息。换言之，这样的食物，代表着整座城市的烟火气。所谓的“人间烟火”，和生活在城市中的乐趣，并不是来自那些钢筋铁骨的大厦，锦衣玉食的幻象，而是来自一碗小馄饨中，热汤里泛着细细油花的光晕，一咬一包鲜汁的肉馅和如金鱼尾巴一般摇曳的缙纱馄饨皮，也来自那一块被捶打和拍松过的猪排外面，裹得细密炸得金黄的



面粉薄壳，和蘸过“泰康黄牌”的临近骨边的肥瘦相间的那一口。我总是有这样一个心愿，要做一本关于上海吃食的万能指南，其中对餐馆唯一的筛选标准，就是看有没有这个“烟火气”。



感谢欧阳的书给了我这样一个机会，既是工作，又不像工作，总之，我们一起回到了上海，每天用最大的热情和最大的“肚量”拥抱着各种上海的食物，寻找着那些我记忆中带着“烟火气”的食物。我们在铺着塑胶台布的本帮菜家庭小馆里吃油腻腻的草头圈子、油爆虾、酱肉；也到人满为患的充满了老爷爷老奶奶的点心店里温习鲜肉小笼、千层油糕、糯米烧卖；我们一早起来，去人气最旺的包子铺面排队买肉馒头、菜馒头、豆沙馒头（感谢老天，我终于又能这么理直气壮地把有馅的东西叫做“馒头”了，要知道这在北京可会被人笑话）；我们也会撑到很晚，特地跑去号称是上海最美味宵夜之一的小摊尝试令人难忘的深夜豆浆及深夜“四大金刚”；作为一个特殊的有着西餐传统的城市，我们也探访了上海各种各样的“洋食店”，从时髦雅致的法国、意大利、西班牙小馆，到作为时代产物的半中半洋“海派”老西餐馆，乃至我从小买到大的面包店，欧阳说，只要你觉得重要的，具有上海气质的食物，我们就一间都不能错过。

而今，《味道上海》终于完成，这是许许多多爱吃的上海人和非上海人一起努力的成果。我的力量，在其中何其微薄，但我的心愿，却由欧阳及其团队代劳，把它完成得极其妥贴。相信这是一本真正记录这座城市各种精彩食踪的觅食指南，异乡客来到这里，可用它遍寻美味。它也应该是一本浸染了这座城市“人间烟火”的怀乡指南，如我这般，深夜拿起这本书翻几页，心和胃便能感受到那些熟悉的温暖呢。

爻俏
2013年3月

目录

序一 上海轮流吃 欧阳应霁

序二 上海烟火 爻俏

目录

第一章 跟着味觉走 东南西北四天三夜路线图

东区	p16-19
南区	p20-23
西区	p24-27
北区	p28-31

第二章 上海吃不完

第二章之一 早安上海

王师傅葱油饼	p36
东泰祥生煎馆	p37
大壶春	p38
弄堂小馄饨	p39
盛兴点心店	p39
石记南翔小笼	p40
万寿斋	p41
美新点心店	p41
生煎锅贴	p42
粢饭	p42
秋霞阁	p43
咸豆花	p43
Farine Bakery	p44
半岛酒店大堂 The Lobby	p44
Madison	p45

第二章之二 一面之缘

老地方面馆	p48
味香斋	p49
上面坊酥鸭面	p50
大肠面	p51
心乐汤面馆	p52
真如羊肉馆	p52
香阁丽面馆	p53
卢大姐简阳羊肉汤	p53
老半斋	p54
兰桂坊酒家	p54
富祥面馆	p55
三林塘馄饨店	p55

