

上海市旅游局监制

# 发现 新上海

王一秋 沈 飞 —— 著

S H A N G H A I



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

# 发 现 新上海

王一秋 沈 飞 —— 著

S H A N G H A I



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 ( CIP ) 数据

发现新上海 / 王一秋, 沈飞著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2018

ISBN 978-7-5439-7727-3

I. ①发… II. ①王…②沈… III. ①旅游指南—上海 IV. ①K928.951

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 165463 号

---

选题策划: 张 树

责任编辑: 王倍倍

助理编辑: 张 璇

装帧设计: 许 菲

---

发现新上海

FAXIAN XIN SHANGHAI

王一秋 沈 飞 著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市文化印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/32

印 张: 8

字 数: 193 000

版 次: 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-7727-3

定 价: 48.00 元

<http://www.sstlp.com>

### 《发现新上海》编委会

编委会主任：徐未晚

编委会副主任：丁振文

主 编：沈 超

副主编：叶 蕾 陆江涛

撰 稿：王一秋 沈 飞

编 委：郭俊凯 胡志堂 金 欣 滕蔚琮 王 婷  
曾少俊 朱政邦

（按姓氏拼音排列）

## 序

如果你骑上一只大鹏，临空眺望上海——这座国际化的大都市，每天你都会看到不一样的风景。晨曦中，熠熠生辉的黄浦江和苏州河穿城而过，一座座高楼拔地而起，大街小巷中的人群行色匆匆，大小汽车穿梭于高架桥梁。上海，一个奔跑着的青年，怕赶不上世界变换的脚步，怕追不上飞逝的时间。

应该给这座匆忙的城市留下点什么，是注脚，是诗篇，抑或只是忠实的纪录。2014年起，在上海市旅游局的倡议和指导下，我们以纪录片的方式，拍摄了大型专题片《发现新上海》，试图从一个新上海旅行者、发现者的视角，通过影像和文字，记录下上海这座城市每年的新事物、新景象、新理念，为来到这座城市的过客、游客提供参考和指引。本书是从这部大型专题片而来，希望通过文字和图片的形式，给阅读者更充分的时间，来细细品味、感受这座城市。

2014年，我们看到了当年的美食新星——法国厨师的“分子料理”、媒体青年的微信订阅号“周末做啥”、创业青年的3D打印技术、“涂鸦大师”如何为建筑进行“美颜”、中华艺术宫和上海当代艺术博物馆的建成、乡村旅游成为上海人热衷的新兴旅游方式，而电影《花样年华》中包裹着优雅和妖娆的上海旗袍的丽影，依然辗转于茂名路旗袍一条街。

2015年，我们以当年风行的几种旅行方式作为整季的主题：亲子游——房车、夜宿博物馆；“上海味道”美食游——上海老字号、英式下午茶、松江四鳃鲈鱼、大闸蟹和蟹粉小笼；富有异域风情的上海留洋游——阿根廷美食、葡萄酒等；

流行中的文艺游——京剧写真摄影、珍得巧克力剧院；郊外游——奉贤伏羊宴、马术俱乐部、金山丝毯，以及一年一度的旅游盛会——上海旅游节。

2016年的上海，我们见证了上海迪士尼乐园在上海的开业；这座城市出现了共享单车；偶像美少女组合 SNH48 登陆 1933 老场坊创意园区的星梦剧院；香港名厨选择了一幢老洋房，开起了以河豚为主要食材的私家餐馆；喜欢刺激的年轻人迷上了滑翔伞运动、CS 拟真游戏。跟着知名演员刘小锋，我们开启了上海的红色之旅——中共一大会址纪念馆、多伦路文化名人街、四行仓库抗战纪念馆。

2017 年，亚洲第一高楼——上海中心大厦第 118 层的“上海之巅”观光厅正式向公众开放。马未都，世界最高博物馆——上海观复博物馆的主人讲述了这座博物馆的缘起；出生于福建的商人郑鸿河重新打造了上海曾经繁华的地标——百乐门；作家赵丽宏在思南公馆开起了“读书会”；一部需要“跑着看的戏剧”——《不眠之夜》，让上海的年轻人着了迷；邮轮成为上海家庭流行的旅行方式。这一年的上海，又有了新的美食体验：已有 35 年烹饪经验的欧洲名厨精心制作的西餐、崇明清水蟹、瑞典厨师的北欧餐厅和台湾人设计的新式素食餐馆。人们对于居住的理念再次更新：艺术酒店、可以移动的酒店、乡村苗圃里的法式套房、只需要一部手机就能入住的轻奢酒店。

既然是旅行，就一定要找到当地的美物存下这段记忆。第四季还搜罗了上海富有新意的购物体验、将古老的制作工艺融汇于现代理念的工艺品和纪念品、边喝茶边阅读的“书局”、引入国内外设计师作品的买手店，等等。

系列专题片《发现新上海》，每年制作一季，每季 4 ~ 6 集，每集 30 分钟。这在纪录片中，属于“大型”的体量，但是对于上海这座飞速发展的城市来说，每一年的选材都让我

们难以割舍、犹豫再三。选取哪些人、事、景放入我们的镜头和文字叙述之中，他（它）们是否代表着这一年的“新”上海。我们经常年头开了策划会、定了选题，拍着拍着又不得不把选题换掉，因为上海的每分每秒都是“新的”。

《发现新上海》系列在覆盖全国的电视平台——上海电视台 SiTV 全纪实频道首播，如今又能通过文字和图片留存于书本。作为这个系列专题片的监制者之一，感念于年轻的制作团队，用他们年轻的视角和激情，让我们看到这座城市发展的足迹，感受到这座城市的勃勃生机。

叶 蕾

2018年7月22日

# 目录

## CONTENTS

### 第一季 Season 1 1

想象 /2 斑斓 /18 声谱 /32 曲线 /44  
热力 /54 面孔 /71

### 第二季 Season 2 89

亲子游 /90 美食游 /98 留洋游 /111  
文艺游 /124 郊外游 /135 旅游节 /144

### 第三季 Season 3 157

创智之旅 /158 红色之旅 /169  
奇幻之旅 /180 文化之旅 /190

### 第四季 Season 4 201

潮乐之城 /202 美食之趣 /213  
旅家之选 /223 尚新之城 /233

第一季 / Season 1

每年的金秋10月都是旅游的旺季。秋高气爽，人的精神仿佛也为之振奋，就想远行；远方的人也一样，我们的出发点，正是无数游客的终点。上海如今也是全球热门的旅游胜地。每年的金秋时节，上海总会沉浸在全球游客欢声笑语的海洋里。连续举办28年的上海旅游节，不仅成为城市庆典的标志，更像是上海打开自己的心扉，迎接一拨又一拨远方的朋友。

可是，都市人常常只思念远方，却忘了悉心凝视我们脚下这片日新月异的土地，或许是离得实在太近，只缘身在此山中，反而有点看不清。2010年上海世界博览会的狂欢之后，我们已经太久没有好好亲近上海、感受上海了。国际都市生活匆忙的脚步遮蔽了我们的感官，让我

上海 >



们来不及发现这座城市细腻的新变化。我们脚下的这座城市，是当今中国最发达的滨海大都市，代表着中国城市化进程的前进方向。如同全球所有伟大的城市，这里的每一条道路，每一个街角都能激发起人们无限的诗情与创造力。在这里旅行，你必须充满想象力。

今天，我们故事中的几位主人公，正是有着卓越想象力的人：他们有的来自外国，有的来自外省市，他们都是新上海人。他们眼中的上海，或许，会让你大吃一惊。

### /一/

人的行走是为了觅食，当行走成为仪式，就叫做“旅行”。在现代旅行中，觅食并不是为了果腹，而是为了体验异域文化。每一个到达上海的旅行者都不会放过上海特有的美食，但今天的这群游客要去吃的，却不是普通的海派料理。傍晚六点，十位游客在“外滩18号”聚集。他们彼此互不相识，甚至语言不通，他们正要搭上同一辆车，落日余晖把他们领入一次夜幕与美食的化学反应中。

晚上七点一刻，游客被专车带到了餐厅。这群外国游客已经在夜幕中绕晕了，搞不清自己究竟身在这座都市的哪个角落。这是全球第一间感官餐厅，从没对外公布地址，墙面设计成360度环形荧幕。为配合每一道料理上桌，四周的环境都会发生变化，音乐和室内香芬都不相同。从餐厅自行研发的订位系统来看，三个月内订位全满。这一趟全城最神秘的晚餐，已是全球游客到上海旅行的必备体验。诸多媒体报道，这是近年全球最为风靡的一种美食——“分子料理”，米其林三星名厨Paul则强调是“前卫料理”。



Paul( 保罗 )来自法国, 2005 年搬来上海居住, 他创造了这家全世界独一无二的感官餐厅。对于上海, 他最强烈的印象就是这座城市的力量, 从空气中你听得到这股力量的声音, 永不停歇, 异常忙碌。Paul 说, 无论是从事设计, 还是展现创意, 只要正确地执

<Paul

分子料理 >

行, 就能在上海做很多新的事情, 甚至比在世界上其他城市里能做的还要多。

下午三点, Paul 带领 25 人的后厨团队开始工作, 为 10 位客人备餐, 直到晚餐结束, 整个过程持续约 7 小时。用注射器、激光枪、液态氮等科学实验器材取代锅铲刀勺等厨具, 改变食物原有的视觉形态, 让食材产生奇妙的化学反应。

“鹅肝香烟难戒”, 这道菜名是 Paul 2007 年的作品。主题很简单, 从名字就看得出来。他做了一根烟卷, 内有鹅肝; 要“吃”这根“香烟”, 正好与抽烟的顺序颠倒, 要用香烟沾点烟灰。在上菜前的最后时刻才将鹅肝慕斯挤入针筒里。上菜前, 快速地把香烟浸入液态氮, 液态氮的低温可以使鹅肝变得更加酥脆。



年少的 Paul 在法国主修科学及理科。但这并不是成为主厨的首要条件。他成为主厨其实比许多法国厨师晚。普通厨师大概 14 岁左右就开始学习烹饪，而 Paul 大约 20 岁才开始，到现在将近 30 年了。其实，背景并不重要，重要的是你的热情、兴趣、韧性，以及让这股热情有增无减的能力。大部分对这份工作有热情的人，都很热衷“发现新事物”。

目前全球最红的料理被这位法国人移植到上海，配合全感官的用餐体验，在这座城市的土壤中培育出了一朵吸引全球游客的七色花。

Paul 介绍道：“上菜时会有双重气味，餐室里已有土地的气息，客人品尝之前，又会闻到一点雪茄香味，不会很浓，因为菜里有很多的奶油，而奶油会把烟雾固定住。如果你要看什么是完美，就看这个——雪茄烟雾。等到菜被送入餐室时，盖在里面的烟雾会穿透这个泡沫，再加上餐室内的气味投放器会散发土地的香味，在这双重气味的衬托下，这道菜极富林地风味。呈现给客人时，不会有太强的烟味，只会让他们快速地闻香，如此大脑开始感觉这道菜，然后才真正地品尝。就这样简单。”

全球第一间感官餐厅运营两年后，22 道料理全部更新了一次。就在这间 Paul 的私人实验室里，他探索出食材与食材碰撞的 N 种可能性。他为此长留上海，用想象力进行着全球独一无二的实验。他说这座城市召唤着人们的好奇心，可以给他无限的灵感。我们并不知道，他的实验新品何时才能上桌。也许就在不久的一个夜晚，当夜色再一次调和美味，催生一种全新的口感，这位背井离乡的法国人，也将又一次完成他与“魔都”上海最完美的化学反应。

自古，移民城市往往积聚了更多的智慧与创造力。上海是中国典型的移民城市，要想在这片土地上有所作为，必须技高一筹。近代上海是冒险家的乐园，遍地是黄金，而当代新上海的摩登、神奇、时尚、新潮交汇成一种神秘的吸引力，更让人趋之若鹜，就连 Paul 这位法国人也甘愿离开全球的“时尚心脏”——法国巴黎，前来上海，开拓他的“新冒险王国”。

6 / 上海最摩登的地标，非陆家嘴莫属，陆家嘴是每一位到达上海的游客一定不会错过的景点。明永乐年间，黄浦江水系形成，江水自南向北与吴淞江相汇后，折向东流，在东岸形成一块嘴状的冲积沙滩。明代翰林院学士陆深，生卒于此，所以这块滩地被命名为“陆家嘴”。陆家嘴聚集了上海最重要的景点地标：东方明珠、金茂大厦等；环球金融中心的高度纪录已被新落成的上海中心刷新；现代的城市经典建筑与外滩万国建筑博览群隔江相望。这里又被称为东方华尔街，多家外资金融机构、银行总部都在陆家嘴办公。

经过一夜的沉寂，陆家嘴金融区重新迎来清晨上班的白领，城市又一天的光合作用开始了。陆家嘴金融城的白领来自全球各地，他们是这片金融森林向城市输出的氧细胞。

苏宁是一位标准的“陆家嘴人”，一位陆家嘴金领。他是某国字号银行位于上海陆家嘴总部的总经理，也是一位新上海人。1996年毕业后在北京工作，他当时的生活状态就是家和单位两点一线。1999年，他加入了北京的一个户外俱乐部，从那以后，生活就发生了很大的变化。那一年夏天，他基本没有在北京的家里过周末，因为周末的时候，他都在北京的山里面宿营。周末的郊游生活唤起了苏宁要将旅行融入生活

的想法。后来，他被公派去了香港，再调来上海，殷实的收入足以支撑他在上海购房安家、娶妻生子，而始终热爱旅行的他却选择了一种“超前”的生活方式。在朋友们看来，他太有想象力了：周一到周五，他是金融城区的高级金领；周末就做一位农民。他在上海郊区租了房、租了地，打造了自己的“私家度假小屋”。

苏宁与房东签下10年合约，正式租下这间带院子的青浦农民房。租金是一年3000元人民币，所有听到这个价钱的人都以为自己听错了。他在家门口另外租下了40亩土地，种上稻子，等着秋天收获新米。原本满是荒草的院子，修整得很干净，苏宁打算以后再铺上一些草皮。院子里的几棵梨树已经开始结果了，橘子树也开花了，还有几株向日葵。



苏宁耕种稻田 | 收获新稻

青浦是苏宁经过多番比较，最后选定的周末落脚点。青浦历史悠久，是上海古文明的发源地。六千年来，这片土地孕育了崧泽遗址、唐塔宋桥等一大批名胜古迹。而烟波浩渺、水天一色的淀山湖风景区，正好满足了他对帆船和皮划艇运动的热爱。

近几年，环绕淀山湖开设的诸多帆船和划艇俱乐部在上海的城市白领圈悄然流行，周末体验水上项目成了上海白领圈最时髦的度假休闲方式。淀山湖离市区很近，空气、水质

都很不错。蓝天、白云，和在城市里是完全不一样的感觉，仿佛离开熙熙攘攘、匆匆忙忙的生活，来到了另一个世界。微风吹拂，在船上飘荡，或是乘风破浪、勇往直前，都是非常美好的体验。



< 帆船俱乐部

8 /

帆船 >



玩帆船，是苏宁减压的另一种方式。一年中的第一第二季度是苏宁工作最忙的时候，常常要加班到很晚，甚至连轴转。所以，只要周末不加班，或者周末稍微有点空，他都会到淀山湖上来玩玩帆船，放松一下。

10月，上海的初秋，清晨七点的淀山湖尚有一丝凉意，苏宁独自驾着自己的帆船出发了。他在香港的时候买过一艘帆船，来上海工作后又重新买了一艘，平时就寄存在淀山湖畔的帆船俱乐部里。他的私人度假小屋紧挨着淀山湖，平时耕地种稻，干农活干累了，就去湖上放松一把。

苏宁分享道：“坐在船上，把上舵的那一刻，会感觉到一种激情，尤其是在有风或者是有浪的时候，你会觉得，是在与浪搏斗。正常情况下都能赢，当然有的时候会被浪打得很狼狈，但是最后都能回到港口。在经历了这些风浪之后，回来的这种感觉是非常好的。”

苏宁经常招呼朋友来这座带着院子和田地的郊外小屋度周末。这是上海白领的惬意生活，将一周紧张的生存压力稀释在郊外清新香甜的空气中。晚餐后，他们带上新鲜蔬果，回到市区，准备投入新一周的都市职场。每一天的太阳都是原来的那一轮，而每一天的晨曦却会因为各人的心情而不同，你看到的是你内心折射在这座城市天空的色彩。城市从不缺乏想象，只要你有自己的翅膀。

苏宁的双模式生活——城市森林模式和郊外度假模式，仿佛上海的缩影。这座城市既有快节奏的国际步伐，也不乏慢生活的乡间野趣。城市的多元气质造就了独特的生活方式。

### 131

据我们了解，通过微博微信的传播，苏宁的生活方式已经吸引了他朋友圈大批年轻人的追随。他在青浦租的40亩地每年都会收获丰硕的稻子，这些地完全不施农药，收割的大米又糯又香，是苏宁朋友圈的抢手之物。今年，他还在稻田里养了鸭子，小小的有机生态圈让他的稻子越长越好，他的周末生活也越来越健康、丰富。

很多人都有回归都市田园生活的愿望，可也许我们没有苏宁的精力，没有他坚定的执行力，所以我们周围似乎也只有他将梦想真正变成了现实。但接下来的这两位人物，就离我们的生活更近了：他们都是媒体人，无论主职工作还是兼职工作，都是为公众采撷城市中容易被人忽略的细节之美。