

旅游名城名小吃

主编 刘志全

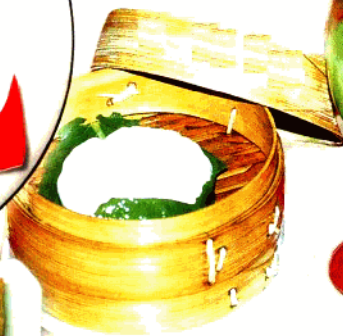
上海名小

林苏钦
编著



荟萃名城著名小吃
展示名店特色佳肴
品尝夜市地方风味
一册在手，导食导游导做
宜食宜读宜藏

吃



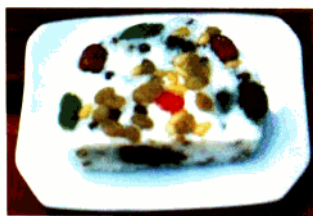
中原农民出版社



◎ 鲜肉粽子



◎ 桂花赤豆拉糕



◎ 猪油百果松糕



◎ 细沙条头糕



- ◎ 桂花甜酒釀
- ◎ 千层油糕
- ◎ 排骨年糕



SHANGHAI MING XIAOCHI



黄芽菜肉丝春卷
蟹粉小笼
素包子
生煎馒头



目录

一、上海概述

- (一)自然地理 / 2 (三)其他 / 6
(二)历史沿革 / 4



二、名店与食街

(一)名店名吃

- | | |
|-------------|---------------|
| 绿波廊餐厅 / 8 | 鲜得来排骨年糕店 / 17 |
| 新雅粤菜馆 / 9 | 五芳斋糕团店 / 18 |
| 德兴馆 / 11 | 老半斋酒楼 / 19 |
| 老正兴 / 12 | 沈大成点心店 / 20 |
| 小绍兴大酒店 / 13 | 杏花楼 / 22 |
| 功德林蔬食处 / 14 | 洪长兴羊肉馆 / 23 |
| 玉佛寺素斋 / 16 | 梅龙镇酒家 / 24 |



(二)上海美食街和美食广场

- | | |
|-------------|---------------|
| 乍浦路美食街 / 25 | 老城隍庙小吃广场 / 26 |
| 云南路美食街 / 25 | |
| 黄河路美食街 / 26 | |

二、流行名特小吃

(一)面粉制品类小吃

- | | |
|-----------|-------------|
| 南翔馒头 / 29 | 千层油糕 / 35 |
| 蟹粉小笼 / 30 | 水晶蛋糕 / 36 |
| 鲜肉馒头 / 31 | 梅花糕 / 37 |
| 汤包 / 32 | 叉烧蛋球 / 39 |
| 素菜包 / 33 | 萝卜丝油墩子 / 39 |
| 翡翠烧卖 / 34 | 三丝眉毛酥 / 40 |



- 火眼金睛 / 41 肉丝炒面两面黄 / 47
蟹壳黄 / 42 四喜蒸饺 / 48
油氽馒头 / 43 虾肉烧卖 / 49
生煎馒头 / 44 虾肉蒸馄饨 / 50
油煎馄饨 / 45 鲜肉月饼 / 50
肉丝炒饼 / 46 鲜肉锅贴 / 51



(二) 面条制品类小吃

- 小肉面 / 53 雪菜煨面 / 54 肴肉面 / 56
焖肉面 / 53 刀鱼汁面 / 55 开洋葱油面 / 57



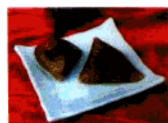
- 猪油百果松糕 / 60 桂花甜酒酿 / 67
百果蜜糕 / 61 西米嫩糕 / 68
大白拉糕 / 62 芝麻汤团 / 68
细沙条头糕 / 63 擂沙圆 / 69
夹心绿豆糕 / 63 鸽蛋圆子 / 70
炒肉团 / 64 酒酿圆子 / 71
鲜肉菜毛团 / 65 山芋金钱饼 / 72
芝麻凉团 / 66 双色薄荷糕 / 73

(三) 米粉制品类小吃

- 黄松糕 / 58
赤豆松糕 / 58
猪油松糕 / 59

(四) 米制品类小吃

- 鲜肉粽子 / 74 桂花糖粥 / 76
鸡粥 / 75 腊八粥 / 76



(五) 汤羹类小吃

- 咖喱牛肉汤 / 78 八珍羹 / 78 鸡鸭血汤 / 79 桂花赤豆汤 / 80



- 桂花糖芋艿 / 81 油炸臭豆腐 / 86
桂花糖藕 / 82 猪油夹沙球 / 87
酿枇杷 / 83 火腿肉茸锅炸 / 88
马蹄糕 / 83 黄芽菜肉丝春卷 / 89
油氽排骨年糕 / 84 四喜烤麸 / 90
油氽鱿鱼 / 85 糟货 / 91

(六) 其他制品类小吃

- 桂花糖油山芋 / 81



上海概述

SHANGHAI GAISHU





(一) 自然地理

1. 地理位置

上海, 作为中国的第一大现代化城市, 正逐渐发展成为亚洲和环太平洋的经济、贸易和文化中心。这一

切得归功于上海得天独厚的地理位置。上海地处北纬 $31^{\circ}14'$, 东经 $129^{\circ}29'$ 的交汇点上, 位于太平洋西岸大陆海岸线的中点, 面临浩瀚的东海, 背倚历史悠久、生机繁华和广阔无垠的欧亚大陆; 位于中国母亲河——长江入海口, 富饶的长江三角洲的前沿, 为冲积平原地貌, 平均海拔4米左右; 西接淀山湖、太湖等物产富饶的鱼米之乡; 正处于我国南北海岸线的中部, 交通便利, 腹地广阔, 地理位置优越, 并且是一个良好的江海港口。

上海地区河湖众多, 水网密布, 水资源丰富, 是著名的江南水乡, 水面积占全市总面积的11%; 源自太湖、全长113公里的黄浦江和苏州河横贯其中, 形成了“十里一横塘, 五里一纵浦”的水乡特征; 黄浦江, 江道宽度300~770米, 平均360米, 江宽水深, 终年不冻, 是上海通往周边的水上要道。因此, 也就有了丰富的地下水资源, 在近三百米厚的第四纪疏松沉积岩中具有五个承压水层, 较强的承压能力使城市建筑具有相对的稳定性; 丰富的水资源为城市提供了充足的生活和生产用水。

1949年, 上海的面积只有636.18平方公里。现在上海区域为南北长约120公里, 东西宽约100公里; 占地总面积达6340余平方公里, 占全国总面积的0.06%。

2. 气候条件

上海地处温带, 东临大洋, 属于典





型的海洋性季风气候，四季分明，日照充分，雨量充沛。春季，气候暖和湿润多东南风，天气变化多端，时晴时雨；夏季，气候炎热湿润，除艳阳天外，尚有闷热的梅雨季节和季末的台风季节，最高温度近 39°C ；秋季，天高气爽，多晴天少雨，温度适中（特别是9月中旬至11月初），凉爽宜人，特别适合人群生活、工作，上海旅游节即在此期间举行；冬季，相对干燥寒冷，夜多霜降，最低温度为 -10.1°C ，在前些年“数九”天曾时有大雪飘降，表现特征为“湿冷”，比“干冷”要寒冷一些，随着近几年地球

气候转暖，上海出现的“暖冬”天气也越来越多，最高气温可达 25°C 左右，最低白天温度一般在 0°C 以上。总体上上海气候温和，春秋较短，冬夏较长。在2000年，全年平均气温 17.6°C ，无霜期300天；年降水量为1302毫米，且全年50%以上的雨量集中在5月至9月的汛期，汛期有春雨、梅雨、秋雨三个雨期。因此，上海的总体气候比较适宜工作、生活和旅游等。

3. 城市人口

上海人口规模不断扩大，1949年，上海人口仅为520万，至2000年年末，全市户籍人口已达1321.63万人，是解放前的2.5倍，占全国总人口的1%。2000年，全市人口密度为每平方公里2084人，其中市区2897人。根据第五次全国人口普查结果，全市人口为1674万人。现在上海已是我国人口最多的城市之一，仅次于重庆市。





(二) 历史沿革

1. “申”、“沪”的由来

大约在6000年前，现在的上海西部即已成陆，东部地区成陆也有2000年之久。上海的别称为“申城”，源于古上海春秋时期属于吴国，后被越国所灭，接着又被楚国吞并；楚考烈王把其作为春申君的封邑。此后故有称黄浦江为春申江或申江之说，上海也因此被称为“申城”，并沿用至今。

上海的简称为“沪”，源于上海古时乃一荒凉的鱼村村落，时称“沪渎”。有史为证：距今一千六七百年前的《古图经》上即有“沿松江，下沪渎”的文字记载，《晋书》上也把其称为海口防御的要地。其中，“沪”源于“扈”，扈是一种在江河边插布竹栅，再以绳子编织以拦捕鱼虾的专门工具，而后逐渐发展成为“沪”；而“渎”则源于“江凡独流入海者，谓之渎”，渎即入海口之意。而松江即为现在的吴淞江、苏州河，而“沪”也自然而然地成为现在上海的简称。



2. 建制演变

上海从“申”到“沪渎”，直至唐宋逐渐发展成为一个繁荣的港口。唐天宝年间设置华亭县，宋咸淳三年设置上海镇，设市舶司常驻，专门负责船舶进出口管理征税和接待外国商人，成了当时对外贸易的重镇。至



公元29年升格为上海县，下辖华亭东北、黄浦江东西两岸的高昌、长人、北亭、海隅、新江五乡区域。明洪武二十年间，全县已有114 326户人家，共532 803人，发展成为“东南名邑”。

中华民国年间成立了“沪军都督府”，之后，袁世凯政府又将其改为“上海镇守使”，后与松江镇合并为“松沪护军使”。1842年，鸦片战争后，上海被划分为五个对外通商口岸之一，英、美、法等帝国主义国家在上海圈占租界，受制于鸦片和火炮淫威下的旧上海成了冒险家的乐园，也开始了十里洋场与棚户区难民共存的繁荣背后有血泪的屈辱史。1937年8月，日寇侵华战争打响，同年11月，上海遭受轰炸后沦陷。1945年8月，抗战胜利后，国民党上海政府按原先伪政府时期划分的32个区，接管下辖30个区（除马桥和塘湾区外）。1949年5月28日，上海这个具有光荣革命传统的城市获得解放，开始新生。中国共产党成立了上海市人民政府，逐渐把一个备受创伤的旧上海变成了一个稳定繁荣的新上海。特别是1978年改革开放以来，上海经济和社会发展的各个领域发生了历史性的大变革，与外界经济文化交流加强，综合实力显著增强，城市面貌日新月异。上海已成为我国最大的经济中心和国家历史文化名城，成为国际经济、金融、贸易中心之一，带动长江三角洲和整个长江流域地区实现了经济的新飞跃。上海肩负面向世界、服务全国的重任。2001年突破了人均年收入4 500美元的大关，相当于世界上中等收入国家(地区)的水平。





(三) 其他

1. 城市接待设施

2001年年末,上海有星级宾馆248家,其中五星级宾馆15家,分别是静安希尔顿酒店、花园饭店、华亭宾馆、新锦江大酒店、锦沧文华大酒店、波特曼丽嘉酒店、太平洋大饭店、香格里拉大酒店、富豪环球东亚大酒店、金茂凯悦大酒店、新亚汤臣大酒店、和平饭店、万豪虹桥大酒店、国际会议中心东方宾江大酒店和锦江饭店等。同时也有许多类似锦江假日之星和新亚之星等大批经济型酒店设施。

2. 上海市市花

1986年经上海市人大常委会审议通过,决定白玉兰为上海市市花。白玉兰在上海的气候条件下,开花特别早,冬去春来,清明节前,它就繁花盛开。白玉兰洁白如玉,晶莹皎洁,开放时朵朵向上,溢满清香。选择白玉兰为上海市市花,象征着一种开路先锋、奋发向上的精神。

3. 旅游方面的便民投诉

(1) 旅游质量投诉

受理机构:上海市旅游质量监督所

受理范围:涉及管辖范围内的旅行社的保证金赔偿请求权利义务

受理时间:周一至周五 9:00~17:00

受理时限:请求用保证金赔偿的时效期限为60天

投诉电话:021-64393615

受理地址:中山西路2525号华亭宾馆二号楼502室

邮编:200030

(2) 上海市出租汽车管理处投诉处

受理机构:上海市出租汽车管理处

受理范围:乘客与出租汽车从业人员对收费、服务质量有争议时,可以写信或到上海市出租汽车管理处查询或投诉,并必须提供当天乘车的车费发票。

投诉电话:021-63232150

受理地址:上海市黄浦区中山南路1155号 邮编:200011





名店和食街

MINGDIAN HE SHIJI

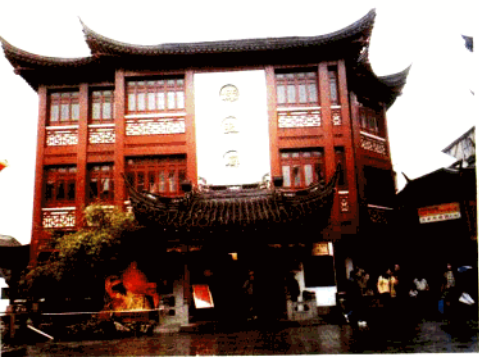




(一) 名店名吃

上海近百年的发展过程中留下许多的百年老店,其中也包含了许多的百年老酒楼,为繁荣上海饮食市场和本地化的推进作出了较大的贡献。

绿波廊餐厅



绿波廊餐厅位于上海市的重点旅游景区上海城隍庙豫园商场内,原为豫园内的一个游乐场所,名为“闾阖阁”,经营茶楼业务;直至1979年经改建装修成为现在的绿波廊餐厅。绿波廊坐落在老城隍庙的九曲桥畔,南临繁华市井,北傍豫园景观,系明清建筑,青瓦朱栏,飞檐翘角,与湖心亭相映

成辉;餐厅内环境幽雅,装饰古色古香,具有浓郁的传统民族气氛。

绿波廊是国家指定的涉外旅游定点餐馆,曾先后成功地接待了英国女王伊丽莎白二世、克林顿等40多批外国元首级贵宾,其特色点心给外国友人留下了深刻的印象。餐厅的一级点心师周金华师傅曾多次前往日本等地传艺。餐厅主要经营上海菜、上海点心、鱼翅宴和蟹宴等四大系列品牌,其菜点因清新秀美、温文尔雅、风味多样和质量上乘而闻名海内外。

绿波廊的菜肴具有以下几个特色:(1)选料精细。其所用的蟹大都来自阳澄湖上等河蟹,个个青皮白肚,体厚结实;所用鱼翅、海参皆为上等制品。(2)制作考究、精细。鱼翅菜肴经过挑、浸、涨、煮、漂、整理、蒸和煨等十几道加工工序,选用老母鸡、火腿、排骨和桂圆肉等炖制而成,使其滋味鲜浓爽口;其点心更是以小巧玲珑、造型





米的一家集港粤风味菜肴、中西点心、豪华包厢和娱乐功能为一体的多功能、综合性餐馆。

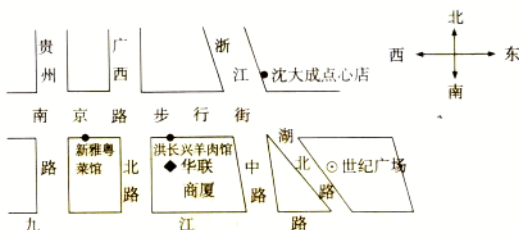
新雅粤菜馆在保持原有的广州传统风味特色的基础上，吸收了国内外中西菜肴的烹调技术，创新制作了一大批备受广大市民欢迎的新式菜肴，从而吸引了包括美国前总统尼克松在内的多国国家元首来此进餐。

新雅粤菜具有以下一些特色：(1) 选料精细、新异。沙律烟鲳鱼必须选用鲳鱼中段；新雅滑虾仁必须选用 50 只 / 斤左右的青壳柴虾；另外，经常选用一些如蛇、雀之类原料进行烹制。(2) 制作考究、中西结合。沙律烟鲳鱼是把鲳鱼加葱花、姜片、酱油、白糖、饴糖、精盐、味精和大曲酒等调味料腌渍后，用烤制烟熏后再加调味奶黄色拉酱蘸用的方法，类似于法式菜中的烟熏鹅肝菜；还有焗烙花蟹、膏蟹等。(3) 口味清淡、鲜嫩软滑。竹蛭、生蚝和花蟹等鲜活海货，烧制中多以清淡的咸鲜口味，保持原料的鲜嫩本味；蚝油牛肉也鲜嫩软滑，别具特色。(4) 其主要名菜、名小吃有新亚滑虾仁、干煎大虾、沙律烟鲳鱼、蟹黄鱼翅盅、迷你炖八珍、龟蛇煲、南乳稻香扎肉、冬菇炖乳鸽、蚝油牛肉、七星葫芦鸭、烤乳猪、戈渣鲜奶和烙酿禾花雀等十几种招牌菜；另外，还拥有以新雅粤菜馆命名的风味月饼。

地址：上海市南京东路 719 号

电话：021-63224393

交通：公交 20、37、ZX330 路





德 兴 馆

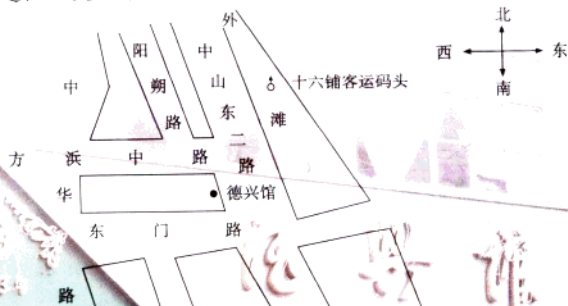
德兴馆是一家以经营上海风味菜肴的百年老店，创立于1884年（清光绪十年），原址在十六铺旁的真如路，于1958年迁至现址十六铺东门路。该店最初以经营黄豆汤、肉丝豆腐羹和咸肉百叶等经济实惠的家常菜为主，后因生意较好，扩大经营范围和档次，增加了一些特色热炒和宴席类菜肴，从而形成了一楼经营经济小吃和本地特色的茶点小吃，二楼是以本地风味菜肴为主的宴席，三楼则经营高档宴席的包房为主的本帮菜的特色。

德兴馆的菜肴具有以下一些特点：（1）选料独特。海参选用优质的大乌参，糟钵头要用精心调制的糟卤浸渍。（2）本帮风味。菜肴以汁浓油重、鲜香酱色为特点。（3）其主要名菜、名小吃有虾子大乌参、鸡骨酱、竹笋腌鲜、糟钵头、白切肉、扣三丝和清蒸河鳗等。

地址：上海市东门路29号

电话：021-63263751

交通：公交11、22、24、64、65、902、910路



老 正 兴



老正兴是一家经营无锡和上海风味菜肴的百年老店，创立于1862年（清同治元年），原址在上海九江大陆商场内，因其创始人祝正本和蔡仁兴合伙开店而命名为“正兴馆”，主要以经营咸肉豆腐、炒肉粉皮、炒鱼粉皮和肠汤粉线为主。后因其生意好、名气大，许多仿效者开设了同名饭店，而更名为“老正兴菜馆”。之后又出现了形形色色的仿效者，而再次改名为“同治老正兴菜馆”，直至新中国成立前夕，上海拥有了100多家的老正兴菜馆。现在最老的一家是当时名列第三、创立于1908年、位于山东中路330号的正源馆，1934年迁至福州路现址，改名为“老正兴”。因其位于原同治老正兴菜馆的东面又被称为东号老正兴。老正兴几经翻修，形成了一楼经营经济实惠的家常饭菜，二楼以豪华型套间为主的经营格局。

老正兴的菜肴具有以下一些特色：（1）选料普通、精细。其原料以普通河鲜鱼类为主，精心挑选一些如青鱼肺、下巴划水。（2）制作精细。其菜肴制作精细，口味突出咸鲜带甜、色泽金黄、油润不腻的特点。（3）其主要名菜、名小吃有青鱼秃肺、青鱼下巴划水、生煸草头、红烧圈子、腐乳肉、梁溪脆鳝、油爆虾和蛤蜊鲫鱼等。

地址：上海市福州路556号

电话：021-63515496

交通：公交573、584、980路；上川线；隧道三线

