

P
购

游

住

食

娱

新上海发现之旅

主编 / 何学林

编著 / 韩心怡

步金桦



上海三联书店

前言

PREFACE

上海是国家历史文化名城。

上海地区正式的国家行政建制“上海县”的设立，始于1292年(元至元二十九年)，至今已经历了708年。然而它的迅速崛起则是近百年的事。

自1840鸦片战争后，上海于1843年11月被辟为5个对外开放的通商口岸之一。从此，上海始终是东西方文化碰撞首当其冲的舞台，华界与租界、国货与洋货、科学与传统、改良与革命、耻辱与光荣……，演绎着道不尽理还乱的故事。

上海是个移民城市。当五湖四海的人们汇集在这个城市，不同的方言在社交场合逐渐被本地衍生的新方言替代时，上海人这一集合名词便出现了，于是从中派生出了海派文化、海派时尚、海派风格……，以显示地域文化的区别。但人们私生活仍顽强地保留着祖籍地的习俗、饮食、婚配，甚至观念，就这样一个整体统一，而组合部分却又丰实多采的生活形态便形成了。

今天的上海继续演绎着新的历史一页，而1300万上海人中又涌入了外省的与海外的，投资的与打工的新移民。于是还是在这个东西方文化的撞击点上，海派生活形态又增添出新的生活内容与风姿。例如：近年来拔地而起的，使老上海出门叹不识途的超高层建筑，丰乳不丰腰的广告和袒肩露脐的肚兜、几十万身价的蓝印户口……。因此，本书按“游、购、娱、食、住”分为5册，不仅要介绍上海的旅游景观、购物环境、娱乐场所、美食天地、留宿暂住、交通出行，也不仅仅讲海派的井市习俗，更要将一种纵贯全书的历史地理人文观显现出，使读者不仅了解今天的上海，而且知道旧日的上海，上海地域的独特文化。

目 录

CONTENTS

上海主要特色风味菜肴 SHANGHAI SPECIAL DISHES

.....(1)

上海人对于食,历来很精细,很有讲究。对于哪里吃,吃什么,吃得好,吃多少,都能如同“大将军决胜于千里之外”,做到心中有数。

此外,与外地人的吃法不同,上海人吃时常善于揣摩,精于学习,某家餐馆刚推出某道特色菜,不久,上海的普通家庭都会做了。

如果某些特色菜,家庭不易自行烹制,那么上海人也有办法。那就是单独另叫外卖。这样,在同等经济收入的条件下,上海人的餐桌更丰富。天长日久,上海人的餐桌上自然而然地有了一份常备的外卖菜单。

鸡	板鸡	景德板鸡	(2)
	炖鸡	帮帮鸡粥	(3)
	白斩鸡	小绍兴白斩鸡	(3)
		振鼎鸡	(4)
鸭	盐水鸭	小金陵盐水鸭	(4)

鹅	烧鹅	香港烧鹅	(5)
鱼	鱼头	沈家鱼头王	(5)
		梁溪鱼头酒家	(6)
蟹		王宝和蟹筵	(6)
龟鳖		翁龄旺山珍酒家	(8)
牛	牛排	红屋牛排	(8)
猪	烤乳猪	大昌烧味	(8)
	水晶肴肉	扬州饭店	(9)
	排骨	鲜得来排骨年糕	(10)
羊		东来顺	(10)
蛇		深港城海鲜蛇馆酒楼	(11)

上海主要中国风味餐馆 CHINESE RESTAURANTS(12)

论吃,上海人有口味,更有口福。

近年来,各地餐饮大军纷纷抢占上海滩,以地方风味为号召,地域文化为特色,大街小巷一夜春风,千树万树梨花开,涌现出各色中国风味餐馆。既然杭州菜能抢滩成功,那么绍兴菜为何不能落户上海。

于是,上海正成为集各地美食于一地的“美食天堂”。不仅能品尝到全国各地的名菜,而且能吃到笑傲江湖的,集各地菜系大成的上海菜。

上海菜	上海老饭店	(13)
	老隆兴	(14)
	老人和饭店	(14)
	德兴馆	(15)
	老四茹春菜馆	(15)
	南翔饭店	(16)
	草芦酒家	(16)
	鲜墙房	(17)

	席家花园·····	(18)
	美林阁·····	(19)
北京菜	凯福饭店·····	(19)
	牡丹酒家·····	(20)
东北菜	北大荒不了情酒店·····	(20)
扬州菜	老半斋·····	(21)
无锡菜	老正兴菜馆·····	(22)
	天山酒家·····	(22)
苏州菜	人民饭店·····	(23)
杭州菜	知味观杭菜酒家·····	(24)
	西湖饭店·····	(24)
	张生记·····	(25)
	万家灯火·····	(25)
	苏浙汇·····	(26)
	新开元·····	(27)
	西湖人家·····	(27)
宁波菜	沪东状元楼·····	(28)
绍兴菜	孔乙己酒家·····	(28)
	沈永和酒店南市老街店·····	(29)
安徽菜	大富贵酒楼·····	(29)
江西菜	德宇餐饮分公司·····	(30)
湖南菜	洞庭春湘菜馆·····	(31)
	毛家菜馆·····	(32)
广东菜	杏花楼·····	(33)
	沙申大酒家·····	(33)
	沈记靓汤·····	(34)
	珠江红甜心·····	(35)
	电影文艺沙龙酒店·····	(35)
	红子鸡·····	(36)
潮州菜	福满楼·····	(36)
四川菜	洁而精·····	(37)

云南菜	傣家村大酒店.....(38)
宁夏菜	宁夏罐罐鸡.....(39)
新疆菜	维吾尔餐厅.....(40)
港式菜	金世纪大酒楼.....(40)
台湾菜	富美食苑.....(41)
素菜	功德林.....(41)
	春风松月楼.....(42)
清真	回风楼.....(43)
火锅	谭火锅.....(43)

上海主要世界风味餐馆 WEST RESTAURANTS.....(45)

上海人对于食,确实有“海纳百川”的情怀。上海人对世界风味美食的情结,往往体现在出入于使用刀叉的西菜馆。

巴西餐厅的生意火爆,法式餐厅、德式餐厅也可照此经营。日本人的料理推广成功,韩国人的烧烤也可效仿。最后,大家都来了,越南菜、泰国菜、阿拉伯菜、意大利菜、西班牙菜、爱尔兰菜、澳大利亚菜、美国菜等等,不一而足,于是,上海人不出国门,就能品尝世界美食了。

朝鲜菜 KOREAN	高丽餐厅.....(46)
日本菜 JAPANESE	明治咖喱馆.....(47)
	藩日本料理.....(47)
	大江户.....(49)
	伊藤家.....(50)
越南菜 VIETMANESE	西贡餐厅.....(50)
	欧越年代餐厅.....(51)
泰国菜 THAILAND	欧风泰国餐厅.....(52)
	天泰餐厅.....(53)
	泰合金餐厅.....(54)
印度菜 INDIAN	Tandoor 印度餐厅.....(54)
阿拉伯菜 ARAB	AliYY.....(55)

德国菜 GERMAN	宝莱纳 Paulaner(57)
	德大西餐社(57)
	豪士餐厅(58)
意大利菜 ITALIAN	洛卡意大利休闲餐厅(59)
	比盛坊 PizzaFactory(60)
	红磨坊西餐社(61)
西班牙菜 SPANISH	PARK97(61)
	卡罗坊西餐厅(62)
法国菜 FRENCH	红房子(63)
	马克西姆餐饮有限公司(64)
澳大利亚 AUSTRALIAN	澳洲史东岩烧餐厅(64)
墨西哥 MEXICAN	百岚墨西哥花园酒吧(65)
	锦江玛雅西音乐餐厅(66)
巴西菜 BRAZILIAN	锦江拉丁餐厅(67)
	巴西烧烤 BrasilSteakHouse ... (68)
	哥伦波巴西餐厅(68)
美国菜 AMERICAN	旧金山越南粉(69)
	星期五餐厅(69)

上海主要美食街 SHANGHAI RESTAURANT STREET(71)

上海在 70 年代改革开放初期,出现了不少社会无业人员申请的个体经营的小饭店。到了 80 年代,个体户则已积累一定资金,生意日渐兴隆。不过,当时个体饭店分散经营,形成不了规模。

上海的第一条美食街起始于虹口区乍浦路,尔后的第二条美食街云南路,是集体和国营饭店以美食街的形式与主要以个体经营户组成的乍浦路形成竞争势态的样板街,其结果可想而知。

上海的五条美食街的夜景很是壮观,但是它们的前途则有两则流行的故事可以说明问题。上海美食街的发展,由那些现在已经很富有的业主的社会道德水准和文化素质是否能够提高而决定的。

云南路美食街	(72)
乍浦路美食街	(73)
黄河路美食街	(74)
仙霞路休闲小吃街	(74)
天钥桥路餐饮街	(75)

上海主要风味小吃广场 SHANGHAI FOOD AREA.....(77)

上海最早的,具有风味小吃广场部分属性的地方,应该首推老城隍庙,但是它属于一个集“园、庙、市场”于一体的旅游商业区。并非是一个单纯的风味小吃广场。

上海较早具有风味小吃广场雏形的地方可能是沙市小吃。

上海具有休闲意义的风味小吃广场应当非徐家汇的大千美食林莫属。大千美食林占尽了天时地利。开张的几年,生意特别好,但是使得大千美食林长驻人们心中的是业主对社会的回报,对当时一位名不见经传的普通人余纯顺的慷慨解囊。

此后,各大百货商厦先后都在顶层或地下层开设风味小吃广场。

最近,徐家汇港汇广场旁的宏基休闲广场是一种新兴的风味小吃广场,它是房地产商临时建造的两层楼建筑群,通过招商而形成的风味小吃广场。

老城隍庙饮食	(78)
沙市小吃	(79)
宏基休闲广场	(80)
活力音乐主题餐厅	(80)

上海主要特色点心店 SHANGHAI REFRESHMENTS ... (82)

上海的特色点心非常可口,而且品种还真有讲究。于是这些脍炙人口的老牌特色点心店的店名,如沧浪亭、王家沙、大壶春、鲜得来、乔家栅等,成了老上海口中的指路的地理坐标。

上海人是高明的食客,善吃,已不过瘾,讲吃,发现也隔鞋搔痒,干脆,自己开张,指点江山。第一家成功,接着开连锁店,尔后发展加盟店,并市中一时老店犹存,新店新开,人头攒动,更热闹了。

沈大成	(83)
五芳斋	(84)
和丰楼	(84)
王家沙	(85)
大壶春	(85)
沧浪亭	(86)
上海乔家栅	(87)
伍京堂	(88)
长安饺子楼	(89)

上海老字号餐馆 SHANGHAI FAMOUS RESTAURANT (91)

上海的饮食文化带有强烈的地域文化的特征,

上海老字号餐馆的形成、发展充分证实了这一点。这些上海老字号餐馆在解放前基本形成了品牌。解放后,这些上海老字号餐馆的经营在大众化上下过很大工夫。但是,在计划经济的行政干预下,逐渐丧失活力。目前,上海老字号餐馆除了几家外,大多数生意逐渐清淡,品牌资产严重流失。其实,只要这些老字号管事的轮批去民营餐馆打工,从低层做起,卧薪尝胆,老字号餐馆的复兴还有希望。否则,皮之不存,毛将焉附。这些老字号经理下岗事小,上海人的老字号餐馆存亡事大。

梅龙镇酒家	(92)
绿波廊酒楼	(93)
燕云楼	(95)
新雅粤菜馆	(96)
洪长兴	(98)

上海快餐连锁店 SHANGHAI SNACKS(99)

上海市的常住人口有一千三百万,早餐、便餐和快餐曾经一度是个很大的社会问题。上海各级政府也曾下很大的力量解决,但是效果始终不如市场经济的自发作用来得好。

大饼油条豆浆菜饭是上海人的四大金刚,但是在 80 年代,由于就业人口的剧增,这些简单的餐点竟也供不应求,成了新闻报道的热点问题,你我他快餐就是那时出现的,而后起的新亚大包按照市场经济规律运作,经营的比较成功。

90 年代,肯德基进入上海,引进了快餐的新概念,就餐的人们排起了长龙,对上海的餐饮业形成了强大的冲击,政府支持的荣华鸡起而应战,但终因不按照市场经济规律运作,而后销声匿迹。

现在,上海的早餐、便餐和快餐已经完全解决,漫步街头,随时可以在任何场合享受到美味的饮食,而林林总总的世界各地风味餐饮的店招为上海的繁华增添了笔墨。

麦当劳	(99)
肯德基	(102)
莫师汉堡	(102)
美仕唐纳滋	(103)
必胜客	(104)
避风塘	(105)
新亚大包	(106)
你我他	(107)
永和豆浆大王	(108)

上海主要特色风味菜肴

SHANGHAI SPECIAL DISHES

上海人对于食，历来很精细，很有讲究。对于哪里吃，吃什么，吃得好，吃多少，都能如同“大将军决胜于千里之外”，做到心中有数。

平日的上下班，外出办公途中，都会对沿街的新开张的餐厅饭馆的店招门面逐一评判，暗记心上。机会合适，敢去尝天下鲜。

他们或三五成群，或独自成行，吆三喝四走入，很气派地坐下，然而点菜却不多。如果菜肴合口，便喜上眉梢，啧啧称赞；如果不合口味，则满腹牢骚，于是朋友、家人、同事以及他们的朋友、家人、同事都知道了，评价会不胫自走，不几天，人气很旺的餐馆突然门可罗雀。餐馆经营者苦思不得其解，只得暗暗叫苦，上海滩生意难做。

此外，与外地人的吃法不同，上海人吃时更用心。广东人天上飞的、地下跑的、水中游的什么都吃，敢吃；四川人吃辣不怕、吃怕不辣、辣吃不怕，狠吃。上海人则不同，在吃时非常善于揣摩，精于学习，某家餐馆刚推出某道特色菜——醉虾，不久，普通家庭都会做了，而且利用高度酒易燃，上菜时再添上一道程序，关灯点火，食用时煞是好看。

如果某些特色菜，由于受原料、设备、或调料的限制，家庭不易自行烹制，那么上海人也有办法。那就是

单独另行外买。打浦桥地区有家老东北餐馆的拉皮粉条做的特别好，粉皮是从东北进货，上海不产，于是叫外买的多了，这家老东北餐馆就变成一家外买店。这样，上海人家庭的餐桌上时常不乏有风味独具的特色菜。在同等经济收入的条件下，上海人的餐桌更丰富。

天长日久，上海人的餐桌上自然而然地有了一份常备的外卖菜单。

鸡 板鸡

景 德 板 鸡

在江西昌江两岸，农户用谷物在天然环境中喂养着一种地方鸡——景黄鸡。板鸡用2斤左右的景黄鸡为原料，采用微生物发酵技术，促使鸡肉中的蛋白质有机转化为氨基酸，采用天然香料精制而成，不添加保鲜剂，肌肉内没有药物残留，保留景黄鸡的原汁原味，香味扑鼻。



板鸡低脂肪、高蛋白，肉质鲜嫩、营养丰富、风味独特。符合现代食品“天然、营养、卫生、方便”的要求。采用真空包装，食用方便，常温下保存，想吃就吃。该产品获首批“江西省名牌产品”和“全国食品行业名牌产品”称号。

朱镕基总理誉之“中国第一板鸡”。

地址：建国西路137号

电话：64673218

交通：公交17、41、96、310、786路

燻鸡

帮帮鸡粥

申凤燻鸡是上海太仓传统特产、上海名菜，它以营养丰富、肉质鲜嫩、味美醇厚等特点而驰名。帮帮鸡粥选用优质上等草鸡为原料，使用天然香料、黄豆油等辅料，采用现代真空包装和灭菌技术，能保证申凤 ao 鸡在储藏过程中不变质，并保持原有独特的风味，实为旅游、家宴之佐餐和馈赠亲友之佳品。

地址：长寿路 736 号

电话：62316645

交通：公交 36、63、40、54、63、105、106、550、830 路

白斩鸡

小绍兴白斩鸡

小绍兴大酒店原为小绍兴鸡粥店，由风味小吃店发展而来。以制作白斩鸡著称。创建人章润牛，16 岁从绍兴来沪，设摊经营白斩鸡等熟食品，逐渐成名。小绍兴白斩鸡选料讲究，用鸡由南汇县定点供应，鸡肉白嫩鲜美；佐料精心配制，风味独特。鸡粥用上等粳米和鸡汁原汤烧煮。在新闸路西藏路口和豫园商场附近设有分店。

地址：云南南路 118 号

电话：63732890

交通：公交 18、17、23、42、782、783、980、775 路

振 鼎 鸡

振鼎鸡是白斩鸡连锁店。独特的专用鸡种、调料配方和烹制方法、让人有独特的美味享受。鸡肉很鲜很嫩,鸡粥软糯喷香,相信去过的人都深有体会。统一装修风格,红色、白色为主色调,墙上以中国传统剪纸做装饰,是经营非常成功的中式快餐。

地址:番禺路5号1号楼10楼

电话:62255555

交通:公交138、76、48路

鸭 盐水鸭

小金陵盐水鸭

素有“江南第一鸭”著称的小金陵,是一家老字号。现拥有五家具有相当规模的分店、一家专卖店和一个大型盐水鸭制作工场。总营业面积达2400平方米,总店坐落在云南南路美食街上。该店发扬特色,分档经营,以适应多层次消费需求作为经营方针,经营各类淮扬菜点,各色点心。

此外,别具一格的龙须面、鸭味面等,为顾客称道。其点心也是一绝,有海鲜秋叶包、萝卜丝酥饼等。

地址:云南南路28号

电话:63280763

交通:公交980、775、18、17、23、42、782、783路

鹅 烧鹅

香港烧鹅城

香港烧鹅城位于黄浦区九江路上，主要以招牌菜——香港深井烧鹅和广帮菜肴为特色，特聘请香港厨师掌勺。色香味具佳的烧腊，让人垂涎欲滴。特增设夜茶、夜宵，供应青岛扎啤、珠江纯生啤酒、饮品及冻豆浆，欢迎各阶层人士惠顾。餐厅营业时间从早上7点一直到凌晨3点，无论何时想吃，烧鹅城都恭候您的光临。

地址：九江路 313 - 327 号

电话：63232578

交通：公交 20、37、ZX330 路

鱼 鱼头

沈家鱼头王

山清水秀的天目湖，为鱼类的繁殖创造了天然野生的生长环境。这里的鱼没有鱼腥味和泥土气，由此，天目湖大鲢鱼成为湖鱼中的一绝，这种鱼头大身体小，是天生做鱼头汤的鱼。“沈家鱼头王”引进天目湖大花鲢鱼，用天目湖的水，在保持原有的加工工艺基础上，使鱼头汤清白如乳，鱼肉白里透红，鲜嫩无比。除此特色外，同时经营色香味俱佳的海派上海菜肴：沙律虾、百粒鱼球、糯米蒸膏蟹等，都受到食客的赞誉，食而不忘。

地址：大木桥路 461 号

电话：64162402

交通：公交 41、128、104、89、45 路

梁溪鱼头酒家

鱼头馆于一九九八年九月十五日在无锡隆重开业，该馆开业后，生意连年火爆，慕名品尝者纷至沓来，众口皆碑，特别是以烹制极具风味特色的天目湖大花鲢鱼头煲闻名于锡、沪两地。

为了让上海人足不出户，能品尝到原汁原味的天目湖大花鲢鱼头煲，该店经营者率烹饪好手挥师申城，落户东长治路 355 号，即上海梁溪鱼头酒家（无锡鱼头馆上海店），新开张的上海店环境宜人，设施齐全，可同时容纳 300 多人就餐。本店为阳澄湖大闸蟹有限公司在上海的独家经销商。该店菜品丰富，风味独特，除天目湖鱼头煲、鱼甩水、鱼糕、鱼膘、鱼肉馄饨等系列品种外，还有锡帮名菜无锡排骨、蝴蝶烩鳝，苏北乡村风味菜点，干蛭烧萝卜、鱼汤刀切面、特色锅贴等。

地址：东长治路 355 号

电话：65410946

交通：公交 17、37、145、934 路

蟹

王宝和蟹筵

素有“蟹大王、酒祖宗”之称的王宝和酒家始创于清朝乾隆九年，至今已有 250 年的历史，是上海最早的酒家之一，以专营王宝和老酒、清水河蟹闻名于世。

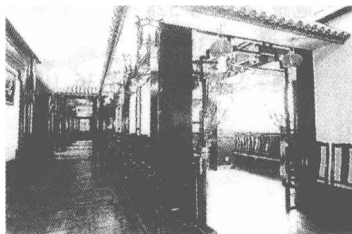
王宝和酒家地处福州路浙江中路口，环境幽雅而舒适，二楼餐厅设有 11 间小餐厅，具有浓厚的东方民

族色彩，给宾客以美的享受而留连忘返。

王宝和酒家在经营清水大河蟹传统方法的基础上，推陈出新，独创了“菊花蟹筵”、十多年来，别具一格的菊花蟹筵之所以经久不衰，全在于以“特”、“新”、“优”取胜。

“特”：王宝和蟹筵绚丽多姿、鲜美绝伦。其中有“芙蓉蟹粉”、“翡翠虾蟹”、“流黄蟹斗”、“阳澄蟹卷”等，只只不离“蟹”字，形态精美、香气四溢，一客皮薄馅嫩，卤汁充足的蟹粉小笼，使宴席“蟹始蟹终”，风格独特。

“新”：王宝和蟹筵在不断创新中发展。几年内先后推出了“太极蟹盒”、“阳澄赤壁”、“三丝蟹美”、“鱼米之乡”、“菊花对蟹形”等新品



种，其中“菊花对蟹形”力求在象形上下功夫，使拼制的对蟹栩栩如生，聚色、香、味、形于一体。

“优”：上桌河蟹严格挑选，所用蟹粉随拆随烧，保持蟹筵菜肴的优质、口味鲜美而纯正。

泰国的王族、世界船王包玉刚、日本参议院领袖、香港议员、以及我国著名书画家唐云、谢稚柳、程十发、徐子鹤等光临后都赞不绝口，称王宝和蟹筵为“最丰盛别致”的筵席，我国人大常委会副委员长叶飞品尝后，即兴挥毫书写了“别有风味”四个大字，概括了蟹筵令人倾倒的，堪称菜肴精品之特色。

地址：福州路 603 号

电话：63223673

交通：公交 49、17、123、503、573、584 路、上川线、隧道三线