

You Are Welcome to Shanghai

上海欢迎您丛书



上海的

主编 陈贤德 陈祝义



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

上海欢迎您

王乃粒 陈贤德 总主编

上海的吃

Food in Shanghai

陈贤德 陈祝义 主编



上海交通大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海的吃/陈贤德,陈祝义主编. —上海:上海交通大学出版社,2010

(上海欢迎您)

ISBN 978-7-313-06253-6

I. 上... II. ①陈... ②陈... III. 饮食—文化—上海市 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 020611 号

上 海 的 吃

陈贤德 陈祝义 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

昆山市亭林印刷有限责任公司 印刷 全国新华书店经销
开本:787mm×1092mm 1/32 印张:7.625 字数:160千字

2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

印数:1~3030

ISBN 978-7-313-06253-6/TS 定价:28.00元

版权所有 侵权必究

上海欢迎您

(代序)

2010年春暖花开的时候,中国东海之滨的国际大都市上海向来参加中国2010年上海世博会的各国来宾展现她迷人的风采。上海市人民政府和热情好客的上海人民,已经为各位斟满了琼浆玉液,鲜花在此时绽放,白鸽在此时竞翔,黄浦江边海关大楼的钟声,也在此时报告盛会的消息。穿越时空的钟声,回荡在彼此心间,使我们想起160年来的风云际会中,上海这座城市的沧桑巨变。唯一不变的是,我们对世界和平与人类进步的美好愿景和不懈努力。

由中国政府主办、上海承办的本届世博会是一场在特殊的历史时刻拉开帷幕的全球盛会,我们遵守庄严承诺:成功、精彩、难忘,更希望能够与大家一起完美地展现它的阳光主题:城市,让生活更美好。

本届世博会将吸引240多个国家和国际组织参展,预计将有7000万人次的海内外人士走进上海世博会。这是上海的荣幸,是上海的机遇,也是上海的历史责任。

上海是一个充满活力、想象力和竞争力的城市,是中国最大的综合性工业城市,也是中国重要的科技中心、贸易中心、航运中心、金融





和信息中心,是中国发展最快和经济最发达的城市之一。上海地处长江入海口,南北海岸线的中部,交通便利,腹地广阔,地理位置优越。上海港是世界最大的港口。中国目前的最高建筑——上海环球金融中心就在上海,建造中的上海中心将打破这个纪录。

上海又是中国的历史文化名城,中国近现代史上许多重要的事件发生在这里。江南制造总局,奠定了中国近代工业的发展基础;外滩万国建筑,彰显着亚洲金融中心的多彩丰姿;兴业路上中共一大会址,点燃起星星之火救亡图存的长路明灯;黄浦江畔上海世博盛会,更是演绎出人类社会“城市,让生活更美好”的现代文明。

上海是一座尊重传统文化,又积极开放的城市,多元文化在这里显示各自的魅力和独特性,并进行积极交融。上海至今保存着全世界各个时期的数十种建筑风格,也很好地保持着传统的江南民居以及石库门建筑群落。上海市民的原生态也是完整的、有序的、自然的。上海境内还保留着枫泾、七宝、高桥、朱家角等数百年以来的江南古镇,还有城隍庙、龙华寺、静安寺、玉佛寺、国际礼拜堂、徐家汇天主教堂等历史积淀深厚的民俗宗教场所,更精心保留了中国共产党第一次全国代表大会会址纪念馆、孙中山故居纪念馆、鲁迅故居、广富林古人类遗址、大韩民国临时政府旧址等纪念性人文景观。

上海是最早引进西方先进文化,并加以消化吸收、融会贯通的城市。中国最早的电影、最早的现代戏剧、最早的现代美术、最早的现代音乐、最早的新闻出版业、最早的娱乐业,均发轫于此,并迅速传播至整个中国。

上海是中国的文化重镇,上海旅游节、上海国际电影节、上海国

际艺术节、上海电视节、上海南汇桃花节等吸引着越来越多的中外人士参与。上海电视节是中国创办最早的国际电视节，上海国际电影节已获得国际电影制片人协会认证，被归于 A 类电影节。

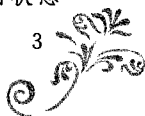
上海是国内主要旅游城市之一。旅游产业占上海市生产总值的比重已经接近 10%。旅游基础设施日趋完善，旅游接待能力不断加强。全市的星级宾馆达 400 家。每年秋季都会举办为期一个月的上海旅游节。

上海是一个热情真诚的城市，已经与日本横滨、英国伦敦、俄罗斯圣彼得堡、美国旧金山、埃及亚历山大、澳大利亚昆士兰、阿根廷罗萨里奥等近七十个城市结为友好城市。

上海属于北亚热带季风性气候，四季分明，日照充分，雨量充沛。上海很适宜举办重大的国际性会展和重要体育赛事，并且具备一流的场馆设施。上海更是一个适宜旅游的城市，是一个通向整个中国南北及腹地的中转站。

在上海举办本届世博会是全世界人民的明智选择。从上海开始了解中国的发展历程，也许是一个便捷的选项。

为当好东道主，办好世博会，上海交通大学出版社策划出版了《上海欢迎您》这套丛书，所列内容涵盖了现代旅游业的基本要素，从吃、住、游、玩多个方面向前来参加世博会的中外来宾提供指南性服务，这也是做好服务工作的一个具体体现。经过专家们的推荐和权威部门的认定，书中所列接待单位是值得信任的，有些还是上海现代服务业的先进单位和标志性单位，相信他们能胜任接待工作，体现中国人民热情好客的优良传统，并展示今天上海这座城市的文明状态



和上海人民的精神品格。中外来宾通过这几个方面来感受上海的魅力,我相信不至于失望。当然,这套丛书所列单位与景观远远不能涵盖上海现代服务业的全部,只是沧海一粟而已。上海可以满足中外来宾旅游需要的场所很多,开放的上海将令中外来宾常常有曲径通幽、喜出望外的感觉。

上海将以“海纳百川、追求卓越、开明睿智、大气谦和”的城市精神办好这届世博会,并将使各国来宾真实感受到中国朝着现代化进步的勇气和速度,感受中国人民分享改革开放伟大成果的喜悦以及作为中国公民的尊严。

上海市旅游局原局长 王乃粒

2010年元月

吃遍上海饱口福

(代前言)

吃，始终是上海的一大内容和魅力。无论是生活在上海本土，还是来自祖国各地的人们，以及港澳台同胞，海外友人、宾客，谁也不会轻易放弃品尝上海美食的机会。

这是因为，说到上海的吃，就如同上海城市的品格，同样是兼容并蓄，海纳百川。无论是何种菜，也不论它来自哪个地方、哪个国家，都能融入上海本土，都能被上海包容，在上海这块土地上生根开花，为上海人，路过上海的人，暂居在上海的人，送上他们最爱吃的菜，最想吃的菜。

当然，在上海还只是一个小渔村，村民日出而作，日落而息，自给自足时，谈上海的饮食文化或餐饮，几近梦呓。就以点心而言，最初也只有小圆子、小馄饨、米松糕等不多几种。

但随着上海成为通商贸易港口以后，各地商贾纷至沓来，徽商带来了徽菜，粤商带来了粤菜……一时间，上海经济繁荣，人口集中。而大量的客籍的拥入，又带动了东西南北中饮食文化的交融、互补，极大地丰富了上海的菜系。由于食客多，因此上海的菜馆也兴旺起来，至解放前夕，上海全市计有京、粤、扬、川、徽、闽、湘、杭、甬、苏、



锡、本、津、潮、素菜、清真、西餐等 18 个帮别，上百家菜馆。而不同帮别的菜馆纷纷登场，争奇斗艳，给生活在上海的人带来了好口福。

进入改革开放新时期，国门洞开，国内外交往、交流愈加频繁，每天都有数不胜数的外内外客商和友人出入上海。而由此同时，上海的餐饮市场也变得热闹起来，三黄鸡旋风摧枯拉朽，生猛海鲜的浪潮汹涌而至，重庆火锅炭火犹炽，龙虾、刺身，又让人领教绿芥末的辛辣，铁板烧的牛肉还在吱吱作响，等吃老鸭汤的客人已在店堂里拍桌子了。早些年，“杭州菜”大行于市。不久，以咸鲜取胜的“宁波菜”似乎掀起了一波狂潮。毛主席老人家爱吃的湘菜同样让上海人辣不怕。同时，来自西北少数民族地区的家乡菜也摆出一副抢占制高点的模样，一样强烈地刺激着我们麻木的味蕾……

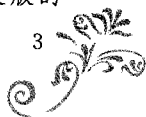
曾经有人奢想：在同一个城市里能不能品尝到全世界的不同的美食？经过改革开放 30 年后的上海，足不出“沪”，享尽全球美食早已不是什么梦想。据权威机构统计，如今上海的饭馆酒家已经超过了 4 万多家，分布在上海的四面八方。菜系也早已打破了传统的 18 个帮别，形成了本帮、淮扬、杭帮、宁波菜；粤菜、茶餐厅、燕鲍翅；川菜、湘菜、湖北、云贵菜；北京、新疆、清真、东北菜；闽菜、素菜、台湾菜、创意菜；火锅、烧烤、小龙虾；日本料理、日式烧烤、韩国料理；泰国、新加坡、越南、印度菜；法国、意大利、西班牙菜；牛排、比萨、拉美烧烤；西式简餐、自助餐、其他西餐；外加面包甜点、咖啡厅、酒吧、茶室……上海的吃可谓花样多多，无所不包，琳琅满目，应有尽有。因此，有人戏称上海是把“地球装进了餐盘中”。

国内各地、世界各国特色风味佳肴，如同色彩缤纷的万花筒，争

先恐后抢滩上海,不仅大大丰富了上海餐饮市场,而且使那些生活在国际化大都市上海的海内外人士,完全不必担心饮食的习惯问题。素有东方明珠之称的上海,也由于有了无比丰富、无比可口的美食、美点的添彩增色,因而愈加璀璨,愈加迷人。

但要将如此众多的饭店酒家放在一本书中详尽介绍,显然是不现实的。更何况交大出版社在策划组织《上海欢迎您》丛书时,反复强调要突出文化品位。按照我们的理解,《上海的吃》不是简单地对饭店酒家作一般的介绍,而同时要反映、表达饮食文化。因此在编写本书时,我们只能从4万多家饭店酒楼中选择具有代表性的近40家,她包括了传统老字号20家,特色名店9家,西餐馆8家。当然,选入本书中的这些酒家饭店,与上海火爆的餐饮市场相比,诚为冰山一角,远远不足以反映上海餐饮市场的总体真面目。尤其,在改革开放30多年中崛起的云南路、乍浦路、黄河路、吴江路、仙霞路、新天地等,每天都在影响着上海人生活的声名远播的新兴美食街,在本书中也未有提及,这无论如何是种遗憾。同时,被收进本书的固然代表了上海餐饮的佼佼者,但许多没有被本书收入的如小南国、苏浙汇、王朝、和记小菜、王家沙、丰裕生煎、友联生煎等等精美菜点,同样都是让人垂涎三尺,极有特色的。只是限于篇幅,挂一漏万在所难免。为了弥补缺憾,在37篇之后,我们又增加了时尚小吃和传统美食两篇。不过还是要说明的是,收入本书的这些饭店酒楼所反映的水平,是可以对上海的餐饮业作个交代。读者在这些饭店里所感受到的美食体验,也可以为吃在上海积累味觉经验。

作为上海交通大学出版社精心策划、推出的这套中、英文版的



《上海欢迎您》丛书中的一本,《上海的吃》主要是推介上海的饮食场所,也就是说,本书是一本上海美食指南。所以这里特别要强调的是,本书绝对不受商业意图左右,不接受企业赞助,完全是根据饭店的特色而定,以保持选取的公正与客观,对读者负责。

雨后春笋般不断涌现出的新酒家、新饭店,催进上海餐饮市场的日新月异,充分反映了融入国际化的大都市的上海高速发展的步伐,让人们深切感受到了上海正在演奏着的时代进行曲。我们为此感到骄傲!

本书在编写过程中得到了已故上海著名美食家林苛步先生鼎力相助,遗憾的是他没有能看到为之付出他心血的本书的出版。好在本书终于在上海世博会举办前夕,交到了读者手中,我们深信,在天国的林老闻此喜讯,他一定也会发出由衷的欢笑。

这里,我们还要感谢餐饮行业的方方面面朋友的热情支持和关心,如果没有他们的支持和关心,本书的编写就不会那么顺当。

欢迎海内外朋友前来上海参与世博会,但是到了上海可千万别忘了品尝上海那丰富多彩的美食;吃遍上海饱口福,实乃是人生一大享受啊!

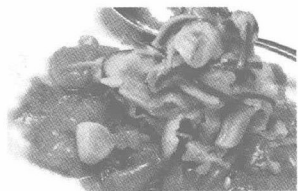
陈贤德

2010年元月

目 录



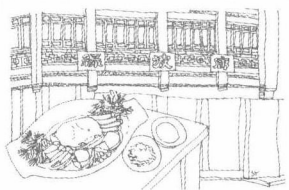
传统老店



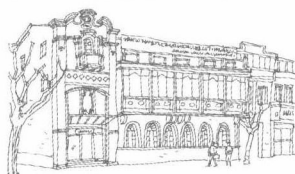
1



特色名店



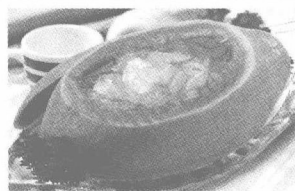
105



精美西餐

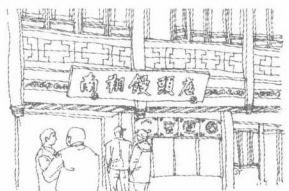


161



上海滩时尚小吃

201



难以忘怀的上海传统美点 207

索引 217

传统老店

Traditional Chinese Restaurants



A decorative border featuring stylized flowers and butterflies. The flowers are arranged in a vertical line on the left and a horizontal line at the top. Butterflies are scattered throughout the design, including a large one in the upper center and several smaller ones near the bottom.

粤菜翘楚·新雅粤菜馆 / 3

百川归海·上海老饭店 / 10

蟹始蟹终·王宝和酒家 / 16

淮扬隽味·老半斋酒楼 / 22

川扬联姻·绿杨邨酒家 / 28

川菜砥柱·洁而精川菜馆 / 35

海派京菜·燕云楼 / 41

天厨异味·小绍兴酒家 / 46

海上名涮·洪长兴 / 52

驰名粤菜·杏花楼 / 56

时尚“妖”菜·新镇江酒家 / 61

梅家菜醇·梅龙镇酒家 / 66

姑苏风味·沧浪亭 / 70

善烹河鲜·老正兴菜馆 / 77

精美素菜·功德林素食处 / 83

净素之冠·春风松月楼 / 87

本帮鼻祖·上海德兴馆 / 91

团团圆圆·宁波汤团店 / 96

最旺人气·南翔馒头店 / 100

粤菜翘楚·新雅粤菜馆



新雅粤菜馆

国家级特级酒家新雅粤菜馆，一直以善治粤菜著称，是上海餐饮业的一家大店、名店、特色店。



上海
的吃

Food
in Shanghai

她的前身为“新雅茶室”，系广东南海人蔡建卿 1926 年 8 月开设在当时广东人居住比较集中的虹口四川北路上。只有单开间门面，二层楼建筑，底楼经营罐头食品、点心、饮料；二楼为新雅茶室，座位不多，但与上海的旧式茶馆相比，这里环境清静，风光洋派，点心质量上乘，服务周到、优良，食具都经严格消毒，不仅赢得了顾客的赞扬，同时也吸引了如鲁迅、陈望道、傅东华、邵洵美、袁牧之、郎静山等文化名人，他们常借此聚会，成了当时文化人的沙龙。

据说第一位发现“新雅”，并在作家圈内广为揄扬的是林微音，他曾在《深夜漫步·老新雅东厅素描》中，对当时的情景有相当精彩的描绘。除林微音外，翻译家李青崖、诗人戴望舒、叶灵凤、施蛰存等文化名人也常来此聚会。有趣的是，如同现代文学巨匠巴金与其夫人萧珊的初次见面在新雅一样，郁达夫与王映霞亦是在新雅初次订交，在文坛上留下了一段佳话。

由于当时的商业重心已向南京路转移，考虑到虹口地区偏北了一点，新雅茶室在原地已无发展余地。于是，1931 年蔡建卿向地产大王哈同标得一块南京路菜场地皮，集资 15 万元成立了股份有限公司，由其长子根据他的构想，设计了首屈一指的高级新雅粤菜馆：从高雅洁净的餐厅到宽敞明亮的厨房，从银光锃亮的餐具到光洁无比的柚木地板，都堪称是当时沪上设备最好、式样最新、面积最大的一流粤菜馆。为了保证烹饪质量，蔡建卿又亲自数次赴广东请来了高厨，创新菜肴如“蚝油牛肉”、“葱油鸡”、“烟鲳鱼”、“咕嚕肉”等，深受顾客的青睐，顾客盈门，生意十分兴隆。开业后的新雅粤菜逐渐占据同行业之上，被当年出版的《食品大观》称为“能执广帮菜馆牛耳的，

当推新雅……”

那时的上海社会名流如巴金、周信芳、白杨、赵丹等都是新雅粤菜馆的常客。尤其抗战胜利后，国民党高官、美国驻华将领、巨商买办，都成了新雅的座常客。国母宋庆龄就曾在新雅宴请过苏联领事馆官员。1949年2月，李宗仁代总统，就在新雅设宴50桌，招待上海各界人士。解放后数十年里，新雅作为一家涉外饭店，曾接待过如美国、法国、德国、日本、加拿大等130多个国家和地区的来宾，受到广泛好评。

素有“粤菜之尊”的新雅粤菜馆，在1985年原中商部优质新产品评比中，新雅豆沙包、叉烧包、朗姆蛋糕、新雅广式月饼、沙律烟鲳鱼等品种，均被评为“优质产品”。1988年10月，由特级厨师卢兆祺、特级点心师方毓芝，代表新雅赴德国法兰克福参加奥林匹克烹饪大赛，分别获得金牌、银牌各一枚。

1996年，新雅粤菜馆进行了历史上规模最大的一次改扩建工程。改建后的新雅粤菜馆为10层现代化建筑。其中的6个楼面对外营业，一楼为“新雅饼屋”、G楼“新雅名人餐厅”、二楼为“新雅羊城风味餐厅”、三楼为“新雅特色风味餐厅”、五、六楼为包房，就餐环境优雅、装潢豪华；在经营上，以传统“招牌菜”吸引着顾客，新雅滑虾仁、沙律烟鲳鱼、南乳稻香扎肉等10个招牌菜领衔。同时对菜谱进行了重新包装，对传统菜、特色菜进行了重新归类筛选，果断淘汰了80多种不合现代消费口味的传统菜，增加了200多种小吃，120种河、海鲜类菜和50余种广式茶点品种。

2005年新年伊始，坐落在上海松江科技园区的新雅食品生产基

