

上海吃这么



黄琦舫

世界餐评界巨头

Zagat Survey
来到上海也靠她!

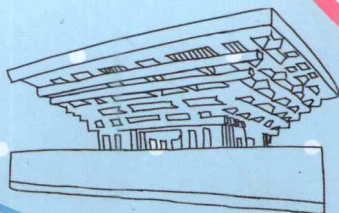
全球权威美食评级机构Zagat Survey
上海地区联络人

她的上海美食私房攻略
首度大公开!

最本帮的美味餐厅 50+
最到位的经典食评 200+
最诱人的美食图片 500+

PLUS

上海时令美食大搜索



老洋房里的克勒“饭”

吉士酒家 · 复兴汇 · 上海老站 · 夜上海

里的本帮小馆

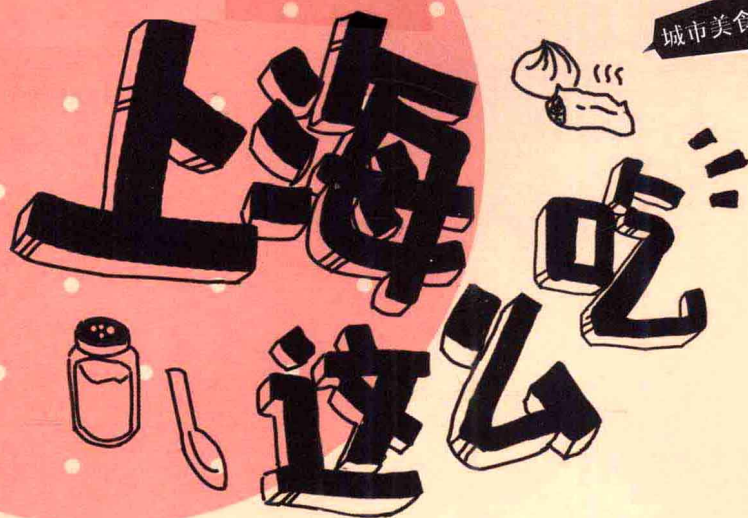
滋 · 兰心餐厅 · 兰亭餐厅 · 永兴餐厅

上海四大金刚

园 · 小杨生煎 · 胡记锅贴 · 特色荠菜馄饨



上海吃这么



城市美食家系列

◎ 黄琦舫 / 著

飞思数字创意出版中心 监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

每个城市都有属于自己的草根美食家，跟着他们，就能吃到这座城市最地道最正宗的美食。《上海这么吃》由上海草根美食达人黄琦筋带着大家品尝最美味的上海美食。本书分为本帮菜、四大金刚、特色面馆、地方美食、甜品、特色餐厅、周边特色美食等主题，每个主题下推荐最受欢迎的代表店家。店家的风格特色、背后故事、招牌品尝，一应俱全，内容丰富，资讯丰富。

本书不仅适合上海本地人阅读，也适合外地到上海旅游的人随身携带，跟着本书，展开一次美食之旅吧。

参与本书编写的人员还有：向雯、柳帆、朱莹莹。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

上海这么吃 / 黄琦筋著. — 北京：电子工业出版社，2012.8

（城市美食家系列）

ISBN 978-7-121-16959-5

I. ①上… II. ①黄… III. ①饮食—文化—上海市 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第088250号

监 制：飞思数字创意出版中心

策划制作：谷声图书

总 顾 问：郭 晶

总 策 划：柳 帆

责任编辑：何郑燕

特约编辑：李新承

执行策划：朱莹莹

封面设计：赵一鸣 唐一丹

版式设计：

插画设计：JUNE

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：208千字

印 次：2012年8月第1次印刷

定 价：39.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

上海这么吃！

也许是受了外公的影响，我从小便喜爱甜食，曾经位于上海丽水弄中华路的“源诚食品店”，有着我记忆中最最美味的牛利；喜爱路边小吃，生煎、锅贴、小笼、馄饨无一豁免；喜爱浓油赤酱、红烧爆炒，酱鸭、红烧肉自然是饭桌上永远少不了的角儿；喜爱异域风情，咖喱香料，无论南北，逐一网罗。

于是我开始了在这座城市的寻味之旅，从大街小巷到犄角旮旯，比起富丽堂皇的星级酒店，我更爱传说中的黑暗料理……在寻味的过程中，我发现自己对这座城市的爱，越来越浓。

在这个属于吃货的世界里，我更喜欢别人把我称为“饭饭”。这是一个从高中时就开始的绰号，最初是“范范”，但为了和大歌星区别开，就改成了“饭饭”，岂料一语成谶，这个叫做饭饭的女生，就真的成了一名吃货，不仅吃遍全上海 2000 多家餐厅，写了上千篇食报，就连职业，也离不开吃吃喝喝。有人说我是幸福的，我承认，作为一个吃货，我很幸运，也很幸福。

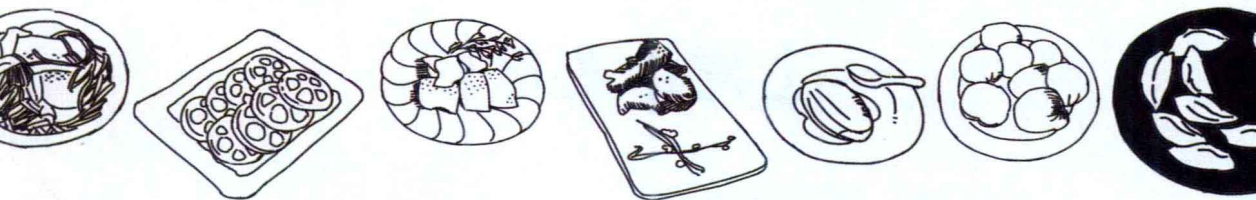
一天，当我接到一通来自厦门的长途电话时，真不敢相信，我就要出书了！经过反复思量，将那些浮于心头和脑海的食肆、摊档一一列出，我才发现，原来自己吃过的，已经有那么多，原来自己想要去吃的，还有那么多！

几个月来，一路将自己过往的食报整理成篇，一路探寻那些想去还没有机会去的餐厅。虽然进度比想象中慢，过程也比想象中艰辛，但还是完成了我的“处女作”——一本不带任何商业性质，不涉及任何金钱的美食记录。

但我不得不承认，这本书带有很明显的个人色彩，不仅是与喜欢美食的人们一同分享我的故事，更是给自己多年觅食历程的一个总结，一件礼物。

最后，感谢忍受我长期不在家吃饭的饭爸和饭妈；感谢那些容忍我餐前拍照“恶习”的同学们；更要感谢在我写书期间给予关心和支持的 Austin Hu、Marco Du 及 Madison 餐厅所有成员。

希望各位看官，看得开心，吃得满意。



目 录

【PART 01 老洋房里的克勒“饭”】

吉士酒家，本帮系富豪饭堂	002
复兴汇，庭院深深中的精致本帮菜	006
上海老站，坐在宋庆龄专列上吃饭	009
夜上海，新天地石库门里畅享中式点心	012

【PART 02 藏于弄堂深处的本帮小馆】

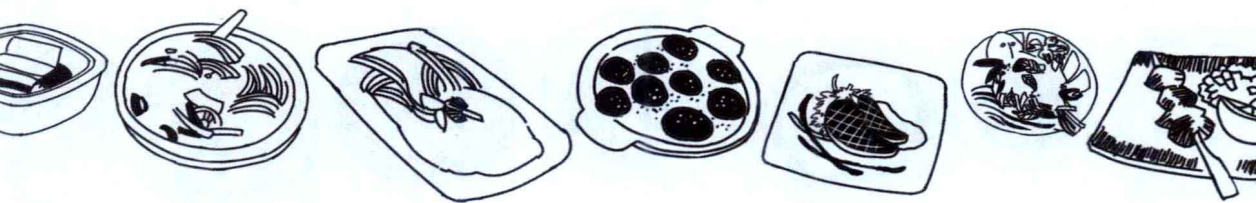
海金滋，铺满一桌子的浓油赤酱	016
兰心餐厅，外公外婆的锅香味	019
兰亭餐厅，只有 6 张桌子的本帮小馆	022
永兴餐厅，弄堂深处有人家	024



目 录

【PART 03 新上海四大金刚】

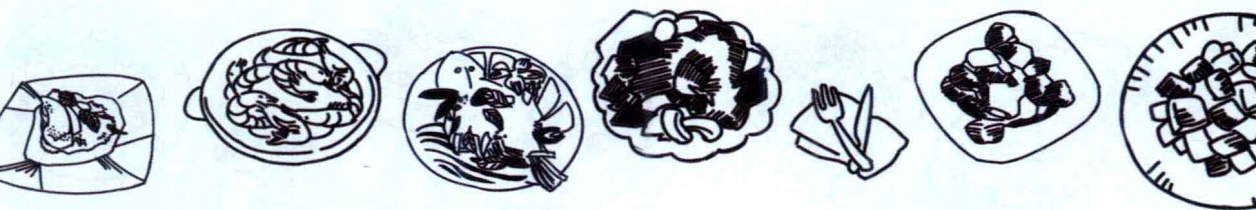
古猗园餐厅，南翔小笼发源地	028
南翔馒头店，城隍庙九曲桥旁的小笼包	031
鼎泰丰，小笼包与黑松露的 Cross-Over	035
佳家汤包，老城厢里的小笼包故事	038
小杨生煎，成为旅游地标的生煎店	041
舒蔡记生煎，草根文化孕育的生煎老店	043
大壶春，没有汤汁的生煎馒头	046
和乐点心店，马路菜场里的重油锅贴	048
胡记锅贴，吃锅贴要赶早	050
大王锅贴，霸气外露的校门口美食	052
盛兴点心店，老式“黑面”馄饨	054
特色荠菜馄饨，老城厢的深夜食堂	056
弄堂小馄饨，静安别墅里的猪油小馄饨	058
阿大葱油饼，20 年如一日的老式葱油饼	060



目 录

【PART 04 如果你也爱吃面】

香阁丽面馆，缩头和他的下水面	064
阿娘面，上海滩最出名的一碗黄鱼面	067
十面埋伏，掉入海鲜高汤面的陷阱	070
味香斋，一碗 80 年不变的经典麻酱面	073
顶特勒粥面馆，淮海路 24 小时弄堂面	076
老地方面馆，凭记忆织成的面馆	079
狠牛独创牛肉面馆，后现代台式牛肉面	082
维心，豚骨拉面的感动	085
屯京，东京的超人气拉面	087
Pho Real，适合落单的越南河粉	089



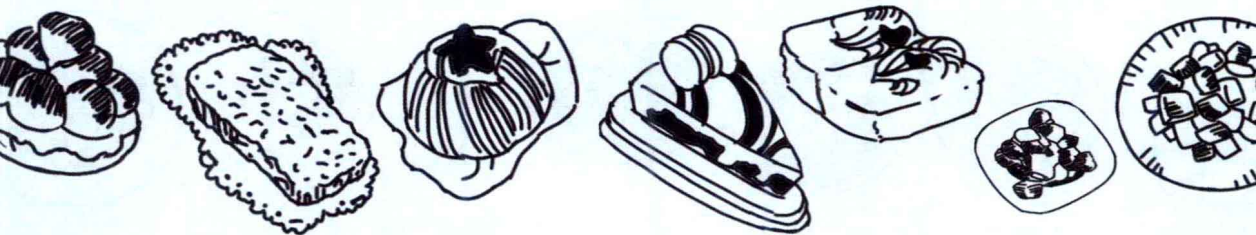
目 录

【PART 05 大江南北汇上海】

南麓·碧乡，外滩边的杭州小菜	092
兴龙酒家，木材市场里的福建小海鲜	096
西贝莜面村，胡辣无敌的西北农家菜	100
查餐厅，港剧里的茶餐厅	104

【PART 06 融进血液的洋餐文化】

Madison 餐厅，中国制造的现代美式西餐	108
Cuivre 法式餐厅，名厨 Michael Wendling 的得意之作	112
Kota's Kitchen，厨师们下班后的夜宵地	116
清迈天堂，掉进泰国菜的调料盒	120

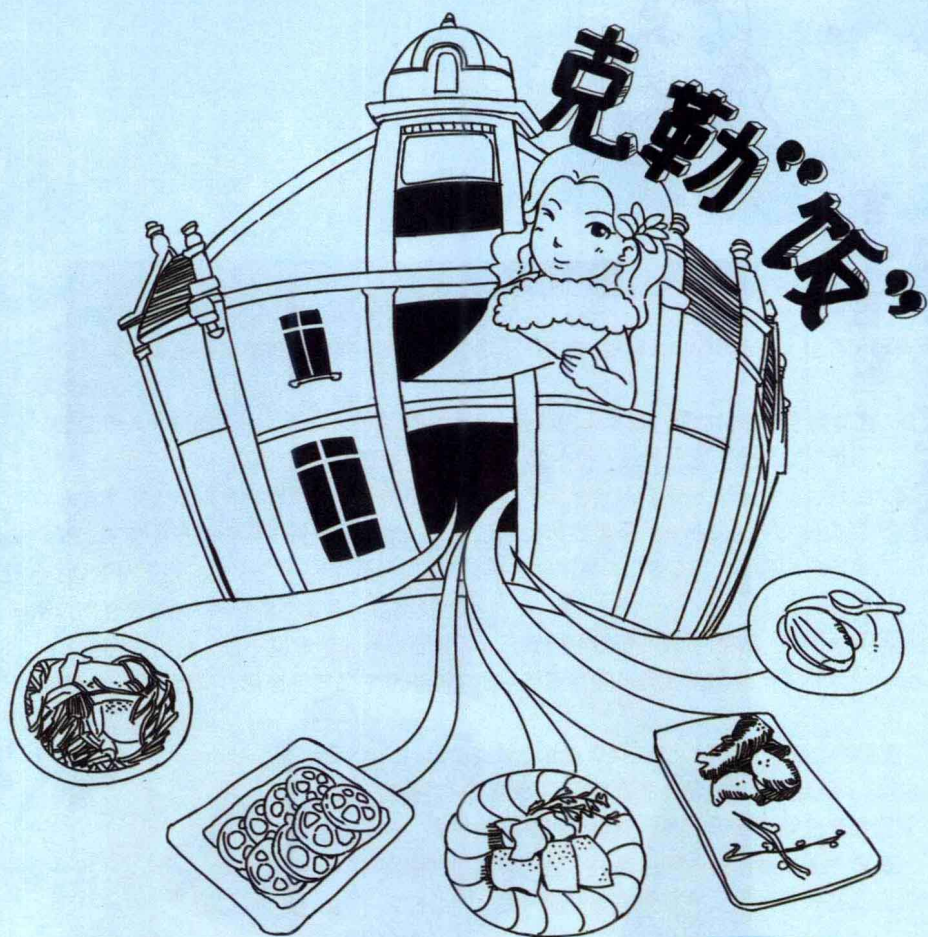


目 录

【PART 07 一座热爱甜品的城市】

HoF, 巧克力与芝士共疯狂	124
红宝石, 超具英伦范儿的海派西点	127
蔡嘉法式甜品, 伤不起的金牌拿破仑	130
COVA, 跟风香港名媛追逐甜品界的“爱马仕”	132
凯司令, 全城至赞栗子蛋糕	134
糖品 TangPin, 马来西亚大排档式的糖水铺	136

【附录 A 上海时令美食大搜索】	138
【附录 B 上海这么吃之“最”】	147



● PART 01 ●

老洋房里的 克勒「饭」

生在石库门，长在老城厢。

从小到大吃过的熏鱼、红烧肉、

腌笃鲜不计其数，

一直默默地被浓油赤酱的本帮味宠爱着。

老洋房里的豪宴，

老克勒们记忆中的味道，

叫人热爱本帮菜的理由之一。

每每提及老洋房里的家宴，

就会想起20世纪80年代上海的纸醉金

迷，以及只有大老婆们才有资格享用的

虾子大乌参……



老洋房里的
克勒“饭”

THE OLD GENTLEMAN DET
IN THE VILLA HOUSE

本帮系富豪饭堂

吉士酒家

JI SHI JIU JIA,
THE LOCAL CUISINE LIKE PLUTOCRAT'S DINING HALL



吉士酒家

地址 徐汇区天平路41号(近淮海中路)

电话 021-62829260

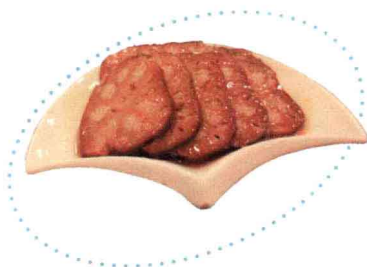
交通 地铁10号线交通大学站;

公交 920、926、945路等

营业时间 11:00-0:00

人均消费 150-200元

推荐菜色 心太软、吉士咸鸡、红烧肉、鸡片鱼块、
八宝鸭、上海菜饭



曾想过，为何那么多曾经在上海生活过的香港老人如此钟情于吉士。如果说进贤路小店还原的是“平民们”记忆中的本帮味，那么吉士还原的应该就是“大户人家”的本帮味了吧！



1. 吉士咸鸡 2. 蒜泥白切肚丝

吉士咸鸡

真心给力的咸鸡，尤其是鸡皮部分，咬在嘴里扑扑脆；鸡肉以咸鲜味为主，肌理丝丝分明，很香。

蒜泥白切肚丝

我平时很少吃肚丝的，看在黑小姐推荐的份上，小试了几口，结果却是出乎意料地大爱。用镇江陈醋和蒜泥调拌的白切肚丝，丝毫没有内脏的膻味，极具开胃之效。

香港人喜欢把有钱人经常出没的餐厅称为“富豪饭堂”，陆羽茶室、镛记酒家、福临门都算是港版的富豪饭堂。同样，在上海亦有不少餐厅拥有富豪级的粉丝群，有些富丽堂皇，也有些外表平凡但内藏乾坤。天平路上的吉士酒家（又名“老吉士”），无疑就是其中一间。

被蔡澜、沈宏非、江礼暘等老饕啧啧称赞了N年的本帮菜馆，惭愧我这枚吃货还是头一回去。本就不大的吉士酒家，每晚都被开着香车宝马、手攥大笔小费的客人们挤满；普通食客若非提前一个月定位，就准备在门口吃西北风吧。

与黑小姐的饭局，“开后门”通关系才订到的餐位。晚7点到达餐厅，服务生带领我们到正门隔壁的“密室”，应该是专门留给熟客的3张台。

我们边上的那桌，先后来了两户香港人家，出手极为阔绰，刚落座点菜就塞给每个服务生一张红色的毛爷爷。难怪 Austin 和我说，他总是临时订得到吉士的座位和需要预留的特色菜——因为平时小费塞得够多呗！也难怪服务生对于普通的“平民”饭局，态度冷淡得多。

尽管如此，还是喜欢吉士。那种亲朋好友围坐在一起吃老派上海菜的感觉，并不需要富丽堂皇的环境，一座简单却有味道老宅，氛围到就足够了。

曾想过，为何那么多曾经在上海生活过的香港老人如此钟情于吉士。如果说进贤路小店还原的是“平民们”记忆中的本帮味，那么吉士还原的应该就是“大户人家”的本帮味了吧！



1.



2.



3.



4.



5.

3. 外婆红烧肉加蛋

4. 鸦片鱼头

5. 心太软

外婆红烧肉加蛋

这是到“吉士”不可不点的红烧肉。肥瘦相间的带皮五花肉，被浓油赤酱的酱汁裹了个严严实实。肥肉部分相当嘜，丝毫不腻，吃货们不必以胶原蛋白为借口来安慰自己；瘦肉的口感偏柴，因此更喜欢带皮的部分。五花肉被切成小块，不怕不够分。虎皮蛋和红烧肉是最好的搭配，而白米饭则是酱汁最好的归宿。

鸦片鱼头

这道菜需要提前预订。鸦片鱼其实是比目鱼的一种，真名叫做牙片鱼。

不过，老吉士的鸦片鱼头真是超级大，用炸过的细香葱覆盖，给鱼肉增添烟熏和葱花的香气。鱼肉的肉质非常细腻嫩滑，让人误以为是鳕鱼，完全颠覆了我记忆中的鸦片鱼头，难怪要提前预订！

心太软

老吉士可是这道菜的鼻祖！将糯米塞进去核的红枣内，涂上蜂蜜放入蒸锅，的确是一道功夫菜。难怪引得其他餐厅众相效仿。温热的心太软口感非常好，红枣皮在蒸汽的作用下已柔软到可以嚼食，糯米很糯却不会粘牙，女生对它的喜爱程度远远超过男生。

八宝鸭

这道菜也要提前预订。完全去骨的整鸭中，塞满了酱香味十足的糯米八宝饭。

一是佩服师傅的拆鸭功力，在保留完整鸭肉和鸭皮的情况下把大骨头拆得丝毫不剩，这是以前在电视里才见过的宫廷做法啊！二是糯米八宝饭真好吃呀！就像是一个绝顶美味的粽子，所有我能用来形容美妙粽子的词汇，我都想在此用上。而且，这是一个超大型的粽子，怎么挖也挖不完。

番茄蟹黄浓汤

同样出自黑小姐的推荐，若是秋冬季节前去的话一定要点。虽然汤中的蟹黄和蟹肉只不过是毛蟹，但依旧鲜美，估摸着应该也是加了蟹黄酱的。番茄则很好地中和了蟹黄的肥腻。这道厚重的浓汤，我更愿意把它称为“菜”。

上海菜饭

以电饭煲来做的传统上海菜饭，生米、青菜、咸肉和香肠一起煲，却泛起阵阵久违的锅香。无论是单吃还是淋上红烧肉的酱汁来拌，都非常赞。

6. 八宝鸭
7. 番茄蟹黄浓汤
8. 上海菜饭



6.



7.



8.

TIPS

1. 虽说还有很多家新吉士，但口味和氛围始终不及老吉士，难怪此处生意兴隆。
2. 有不少“大菜”（如八宝鸭、鸦片鱼头和散养老母鸡汤）是需要提前预订的。



老洋房里的
克勒“饭”

庭院深深中的精致本帮菜

FUXING HUI
THE LOCAL CUISINE IN THE COURTYARD



复兴汇

地址	徐汇区复兴中路 1479 号 (近徐汇艺术馆)
电话	021-64336955
交通	地铁 1 号线、7 号线常熟路站, 公交 26、911、926、945 等
营业时间	11:00-22:00
人均消费	150-200 元
推荐菜色	海蜆尖、熏鱼、大黄鱼、蟹粉狮子头





从泰国菜到本帮菜，
不变的恐怕只有曾经的庭院
深深、曾经的流水潺潺。



在淮海西路复兴中路的转角处，曾经有家一直很想去的店。那时候，它的名字叫做 Baan Thai；但当后来终于有机会走进这家店时，它的名字已改为复兴汇。从泰国菜到本帮菜，不变的恐怕只有曾经的庭院深深、曾经的流水潺潺。

复兴汇可以分为4个区域：院落中的凉亭（用玻璃隔开，有空调的那种）、1楼的沙发散座、2楼中式情结浓重的小桌，以及3楼的包房区域。布置也好，菜单也罢，走的都是精致路线；请客吃饭肯定不失面子。

三个人，事先预留了1楼的沙发座；整体氛围是小家碧玉式的落落大方，不张扬亦不委懦。点了两道冷菜、3道热菜、1份主食，都是充满上海特色的那种，所以吃得完美的同时，也非常非常地——撑。☀



1.

老上海熏鱼

取代了西区老大房的熏鱼，正式成为我心中的熏鱼 No.1。温热的口感，外脆里酥、浓油赤酱，连吃三块都嫌不够。

黄瓜海蜇头

好久没吃到如此爽脆的海蜇头，不禁想起小时候过年吃海蜇头的兴奋劲儿。用米醋浸了很久，非常入味，连铺陈的黄瓜也被消灭干净。



2.

1. 老上海熏鱼
2. 黄瓜海蜇头

雪菜笋丝面疙瘩

主食也是值得称道的。身为 85 后的我们，童年记忆里鲜有与面疙瘩的交集，唯独印象深刻的两次，是妈妈做的南瓜面疙瘩和外婆做的雪菜黄鱼面疙瘩。

面疙瘩在这里走的也是精致路线，外形像意面（cavatelli），口感软 QQ 的，雪菜冬笋肉丝汤底更是鲜到眉毛掉下来。

焗烧大黄鱼

其实大黄鱼一直是本帮菜中经典的“大菜”，在我的印象中就如“虾籽大乌参”一般，只有旧时的大老婆们才会叫佣人烧来吃。

复兴汇的大黄鱼有三种烧法：糖醋、松子、焗烧。末者是他家的特色，其实就是把黄鱼炸一下，浇上特制的酱（有点干烧的味道），铺上香脆的炸雪菜。

红烧肉

很敦实的红烧肉，奉劝各位 4 人以下的話不要轻易尝试。

我吃下两块后立即撑住，憋了一晚上！不过好吃还是好吃的，尤其是连皮带肉的部分。

P.s.: 可另加虎皮蛋、笋干或目鱼大烤等配菜。

TIPS

1. 包房设有最低消费：
200 元 / 位。

2. 迎合时代潮流冲起了怀旧的麦乳糖，虽然很潮的搪瓷杯与整体氛围并不搭，但偶尔调一调还是挺有意思的。

3. 雪菜笋丝面疙瘩

4. 焗烧大黄鱼

5. 红烧肉

