

对不起！这样的美食书现在才出现，让你久等了！



吃货逛上海

谷声图书 编著

谷声新攻略

SHANGHAI



超全面，巨划算！

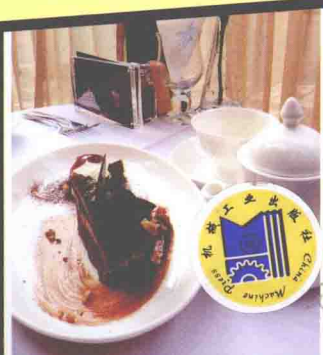
超详细，巨省心！

超经典，巨美味！

▶ 推荐超过**200**家餐厅，**1000**多道美味菜肴。一书在手吃遍上海不用愁。

▶ 推荐理由、推荐菜品、人均消费、详细地址、温馨提示一个也不少。

▶ 传统点心、本帮美味、老宅私房菜，**不好吃不要钱。**



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

吃货逛上海

谷声图书 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

《吃货逛上海》：魔都的“魔力”食物，本书完全 Hold 得住！老字号、本邦菜、异地美食、异国料理、咖啡馆，令人眼花缭乱的新兴美食与丰富的品类，全方位打造了这本地道的美食书。全书以时间为主线，让你在对的时间吃到对的店家！让你用舌尖体验什么叫作“特好切”！

图书在版编目（CIP）数据

吃货逛上海 / 谷声图书编著. — 北京：
机械工业出版社，2014.9

(谷声新攻略)

ISBN 978-7-111-48294-9

I. ①吃… II. ①谷… III. ①餐馆—介绍—上海市 IV. ①F719.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第241186号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：陈道雨 封面设计：曹明瑞

版式设计：曹明瑞 责任校对：王欣

责任印制：乔宇

北京汇林印务有限公司印刷

2015年1月第1版·第1次印刷

170mm×230mm·11.75印张·172千字

标准书号：ISBN 978-7-111-48294-9

定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：(010) 88361066

读者购书热线：(010) 68326294

(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

教育服务网：www.cmpedu.com

金书网：www.golden-book.com

HOW TO USE THIS BOOK

使用说明

本书分为上海特色菜、24 小时美食推介、上海美食聚集地以及附录四个部分。

上海特色菜部分，即本书的第一章，提取出到上海必须品尝的几道特色菜肴，除了图文并茂地介绍菜肴之外，还列出该菜肴的必尝理由，以及可以到哪些店家去品尝，让你一趟吃遍上海特色美食。

24 小时美食推介，即本书的第二章至第六章，不仅将上海的各个美食店按照吃早饭、午餐、午茶、晚餐、夜宵的顺序进行分类，让你每一餐都吃对点；还设置了许多实用的小栏目，包括推荐理由、建议人群、推荐菜、人均消费、地址，以及店家是否有无线网络、外卖服务、刷卡服务等实用信息，让你按需选择，绝不犯难。

上海美食聚集地，即本书的第七章，分为上海特色小吃街推荐与上海周边美食推荐两部分，让你吃得过瘾、吃到不一样的美食。

附录部分，不仅介绍吃上海的独门小绝招，囊括美食网站、美食达人推荐、美食公众号等实用参考信息，还将书中提到的所有店家按片区做成索引，方便查找。

网罗上海所有值得一去的美味店！

每一家都吃对菜！

每一次都吃对家！

一个新兴吃货达人即将诞生！

注：我们保证本书中所有的信息都是经过反复核实并及时更新的，尽力做到准确无误，但随着城市的发展，书中所介绍店家的各种信息有可能随之变更。因此，请本书使用者以实际情况为准。

HOW TO USE THIS BOOK

使用说明

餐厅推荐指数

【路过才吃】

代表还不错，路过可以吃吃

【专门去吃】

代表值得推荐，美食店家中的翘楚

【排队也吃】

代表绝对不容错过，一定要吃，吃货必去

餐厅类别

餐厅名称

店家或菜品实拍

照片均为现场拍摄



超有面子
理由

用材料来体现价值

特
色
推
荐

厚切牛舌 五花肉
烤肝 雪花牛肉
的蟹排 多多牛肉

超 XX 理由

店家值得推荐的原因
或特色，一目了然

特色推荐

店家特色与必点菜品

基本信息

包括人均消费参考
价格与地址

TIPS

非固定栏目，为读者
提供的一些贴心
信息

不知不觉中，嵒山路的餐厅、小吃店越开越多，短短的一个街区，就有三家生煎店。韩国料理也有两家，比起另外一家开了很久却从来叫不上名字的韩国料理而言，炭多多显得更贴近 85、90 后的风格。丰富且免费的餐前小食，已成为韩国料理的基本配备。与别家送的南瓜粥不同，炭多多做的是八宝粥，香香糯糯挺好吃。烤肉蘸酱分作三份，豆豉、海鲜和孜然辣粉，用甜甜的海鲜酱来蘸牛肉绝对好吃到爆。店内的特选五花肉、厚切牛舌和雪花牛肉是必点内容，都是超厚超大块，用红彤彤的炭火和两种不同的烤盘来烤肉，更是美味；等肉烤到七分熟时用剪刀剪开，美味更甚。

人均消费 65 元

地址 浦东新区嵒山路 706-2 号



网络上有该店的团购券、代金券。附近还有不少餐厅值得一看，如日式料理纯彩、大江户，价格稍贵；川菜红辣椒、渝信川菜价格适中，适合朋友小聚。

146

图标说明：



适合独自前去



适合团体或家人聚餐



适合情侣约会



有无线网络



能够刷卡



能够外送



第一章 上海特色菜 饭桌上必不可少的菜肴

1

蟹壳黄 | 排骨年糕 | 油豆腐线粉汤 | 虾子大乌参 | 红烧鲰鱼 | 响油鳝糊 |
生煎 | 草头圈子 | 南翔小笼包 | 青团 | 老虎脚爪 | 葱油饼 | 酒酿饼 | 油墩子 |
重阳糕 | 双酿团 | 汤团 | 海棠糕 | 绿豆糕 | 三丝春卷

第二章 吃早饭 传统地道超有爱

12

小笼生煎

14

南翔馒头店 | 小杨生煎 | 金彪生煎王 | 不错生煎王 | 飞龙生煎 | 佳家汤包 |
月亮生煎大王 | 阿三生煎馆 | 晓贤生煎 | 富春小笼 | 东泰祥 | 珊珊小笼馆 |
大壶春 | 沈大成

汤团

22

城隍庙宁波汤团店

老店

23

真老大房 | 鲜得来排骨年糕 | 美新点心店 | 绿杨村 | 四新食苑

草根早点

27

宁波路葱油饼摊 | 老上海葱油饼 | 阿大葱油饼 | 弄堂小馄饨 | 大王锅贴 |
胡记锅贴

糯米烧麦

30

乔家栅 | 王家沙 | 白玉兰面包房

第三章 爱午餐 好吃划算超经济

32

面食

34

上海早晨 | 香阁丽面馆 | 老地方面馆 | 阿娘面 | 大眼面馆 | 金刚饮食店 |
小管面馆 | 芷月楼老法师高汤面 | 老半斋 | 美味饮食店

本邦菜

40

葡萄园 | 老正兴 | 阿英煲 | 麒麟宫 | 洪齐林老镇 | 兰亭餐厅 | 海金滋 | 德
兴馆 | 上海砂锅饭店 | 金城酒家 | 老房子酒家 | 原食街 | 鸿瑞兴

老店

47

麟笼坊 | 五芳斋 | 小绍兴

异地美食

49

岳阳飘湘楼 | 广莲香 | 熠盛粤味 | 博多新记 | 枣子树 | 周记港式烧腊 | 盈
田盈粥庄 | 小黄苏州羊肉馆 | 嘉厨小馆 | 葡京茶餐厅 | 1001 原汁牛肉面 |
吴越人家面馆 | 广记小馆 | 绍兴名菜 | 九龙城 | 辣翻天 | 海宁阿月煲 | 大
家乐 | 新发记港式茶餐厅 | 蜀菜行家 | 查餐厅 | 小厨面

异国料理

63

CoCo 壹番屋 | 新视角餐厅酒廊 | Table No.1 | 巴贝拉 | 一品韩拌饭 | 屯
京拉面 | 和味日本料理 | 融合马来西亚餐厅 | T8 餐厅 | 焖鲜汇 | 洋面屋
五右卫门 | 维心日面 | 干鹤寿司



第四章 **喝午茶** **香甜可口超美味**

72

甜品咖啡

74

香港糖潮 | 拿破仑巧克力吧 | 糖品 TangPin | 歌帝梵巧克力 · Cafe GODIVA |
源吉兆庵 | 酷圣石 | 洛林挞屋 | Le Creme Milano | 1984bookstore | Pier39 |
宝珠奶酪 | 青海老酸奶 | 法国帕迪斯坊 | 谢记甜品 | 小宫山浩二 | Ponchiki |
Cat-cafe bliss | 夏朵花园 | 蓝玛赫 | Corner Cafe | K+ Cafe & Zakka | 乐弗涯
Le Voyage | 维也纳咖啡 Vienna Cafe | 老麦咖啡馆 | Tima Harbour | 阿二
冰茶 | 保罗贝香 | 香所

酒店午茶

95

晶采轩 | 利苑酒家 | 尚渝

茶馆

97

宋芳茶馆

第五章 享晚餐

聚会宴请超有面子

98

本邦菜

100

保罗酒家 | 兰心餐厅 | 绿波廊 | 福 1039 | 老吉士酒家 | 致真酒家 | 永兴餐厅 | 夜上海 | 福 1088 | 黄浦会 · Whampoa Club | 汉宫 | 鹿港小镇家常菜 | 黎云阁 | 上海老饭店 | 音乐之声大酒店 | 瑞福园 | 廊亦舫 | 灶鼎阁 | 春餐厅 | 上海 1 号私藏菜 | 上海老站

异地美食

115

美心酒家 | 厉家菜 | 满盆鲜老北京羊蝎子 | 鼎泰丰 | 广州蕉叶 | 渝信川菜 | 西贝莜面村 | 桃花源小厨 | 正斗粥面专家 | 揽香川菜馆 | 东方亚克西 | 外婆家 | 热气羊肉双叶居酒家 | 红辣椒 | 屋企汤馆 | 南蛮子云南烧烤吧 | 德庄火锅 | 苏先生海鲜渔庄 | 五观堂素食 | 老山东 | 望湘园 | 渔谣汇 | 锅德港式海鲜肥牛火锅 | 麻辣诱惑 | 藏乐坊

异国料理

132

Simply Thai | 拳击猫 | Otto e Mezzo Bombana | Jean Georges 法国餐厅 | Restaurant Martin | Maya | Cuivre | Madison 餐厅 | 鲔一 | 味里 | 鱼新寿司 | 筑地青空三代目 | PORTA NOVA | 米氏西餐厅 | 万藏荞麦酒房 | Kota's Kitchen | 泰廊 | 玛满矿 | 清迈天堂 | 炭多多 | 韩林炭烤 | 福烤锦花 | Hooters 美国猫头鹰餐厅 | 高峰牛排馆 | 诗碧阁西餐厅 | 柔日本料理 | Casanova | 仁清日本料理 | 天家



目录

第六章 **嗨夜宵** **热闹有趣超开心** 152

深夜美食 154
顶特勒粥面馆 | 来兴潮菜 | 正圆烩面

第七章 **上海** **一定要知道的美食聚集地** 156

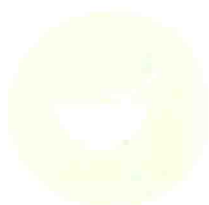
一条路里吃 N 遍 158
云南南路美食街 | 仙霞路美食街 | 老城隍庙美食街 | 七宝老街

势不可挡的周边美味 160
周浦老八样 | 崇明岛前卫村古瀛饭庄 | 崇明岛农家乐 | 兴龙酒家

附录

01 吃上海，有绝招！ 163

02 店家索引 167



第一章

上海特色菜

饭桌上必不可少的菜肴

它们是这个城市的美食代言人。
也许是一个新奇有趣的小吃，
也许是一道色香味俱全的菜品，
也许是当地人的一种饮食情结，
了解它们，
只是你认识这座美食之城的第一步……

蟹壳黄

必尝
理由

未见饼家先闻香，入口酥皮
纷纷下



当年老上海的点心摊卖一种吃食，因为它独特的饼色与形状酷似煮熟的蟹壳，人们给这个点心起了个很好听的名字，叫做蟹壳黄。蟹壳黄是一种用发酵面加油酥制成皮加馅的酥饼。蟹壳黄的馅有咸、甜两种，入口味美，咸甜适口，皮酥香脆。想要品尝到最地道的蟹壳黄，一定要前往上海石门一路威海卫路口的吴苑饼家，点一份刚出炉的蟹壳黄，吃一口酥、松、香，感受一段上海滩上的小资生活。

哪里吃

上海石门一路威海卫路口吴苑饼家、前云南南路 118 号的小绍兴

排骨年糕

必尝
理由

糯中发香，不可错过的
地道沪菜



排骨年糕是上海一种经济实惠、独具风味的小吃，已有 50 多年的历史。大排佐以小而薄的年糕，经油氽、烧煮而成，排骨色泽金黄，表面酥脆，肉质鲜嫩。排骨年糕既有排骨的浓香，又有年糕的软糯酥脆，入口糯中发香，略有甜辣味，鲜嫩适口。而作为两大主料的排骨和年糕都有很高的营养价值，可为幼儿和老人提供钙质，具有滋阴润燥、益精补血的功效。如此营养又美味的菜肴，怎可错过？

哪里吃

“小常州”“鲜得来”点心店

干点配湿点，这是上海人平常习惯的饮食方法。而湿点中油豆腐线粉汤则一定是保留节目。虽然它看上去有点清汤寡水，但配生煎等油腻的点心，则是绝配。而且看它的烧制过程也是一个享受：锅内汤汁翻滚，煮着铁丝网勺里的线粉，闻一闻，香气四溢。这道美食汤水够清，味道够鲜。油豆腐、粉丝和百叶包，再加个双档，绝对美味。



油豆腐线粉汤

必
理
由

料丰软熟，滋味鲜美

哪里吃

上海城隍庙、云南南路等各条美食街

虾子大乌参

必
理
由

油光发亮，质软酥烂

虾子大乌参，始于20世纪20年代末，由上海德兴馆名厨杨和生和蔡福生创制。将海参水发后，加笋片、浓鲜汤，调味后制成了“红烧海参”。后来厨师们考虑到海参虽富有营养，但有鲜味不足的弱点，于是用鲜味较浓的干虾子作配料，使海参口味更鲜，从此“虾子大乌参”便诞生了。数十年来，此菜一直盛名不衰。经油炸和焖制而成的成菜色泽乌光亮丽，肉皮软糯酥烂，卤汁稠浓，味香醇厚，深有回味。

哪里吃

德兴馆、上海老饭店、上海绿波廊酒楼、上海老正兴菜馆

红烧鮰鱼

必尝
理由

色、香、味、形俱佳的鱼宴上品

红烧鮰鱼的主料是长江鮰鱼，又名江团，是我国独有的淡水名贵野生鱼类。鮰鱼肉肥而不腻，春秋两季最肥嫩。所以在这里要提醒那些迫不及待想要品尝这道菜的朋友们，一定要注意季节！只有在春秋两季，才能吃到鲜嫩肥美的红烧鮰鱼。吃这道菜，鱼和皮并重，各占一半。入口时鱼肉鲜嫩、鱼皮黏糯，有类似胶着“拉黏”的感觉，把鱼的美味表现得淋漓尽致。一道鱼，不仅美味，更富含了多种蛋白质、维生素等。

哪里吃

圆苑酒家（梅龙镇店）、福 1039、西湖饭店、建工锦江大酒店

响油鳝糊

必尝
理由

“噼啪”作响，品菜更要
“听”菜



响油鳝糊，顾名思义，有名就在“响油”之上。鳝丝看似毫无章法地蜿蜒盘旋，但味道却是绝对的上海味。装盘上桌之前，再浇上一层热油，淋在鳝糊和葱花上，哗然作响，香气愈加四溢。偏甜但不过分的味道里，点睛的是微微的辛辣，这归功于最后撒上的少许胡椒粉。品尝这道菜最大的乐趣便是，在菜肴上桌后听热油尚在盘中“噼啪”作响。因此，这道菜成了一道非常考验厨师与服务员默契程度的菜肴。否则，油温一降听不见响声了，便失去一半的趣味。

哪里吃

上海老饭店、九兴里经典本邦菜、一得仙上海餐厅



生煎

必
理
由

土生土长的上海点心，
地道上海风味

上海生煎包可以说是土生土长的上海点心，据说已有上百年的历史。生煎包外皮底部煎得金黄，皮酥、汁浓、肉香。轻咬一口满嘴汤汁，肉香、油香、葱香、芝麻香全部的美味在口中久久不肯散去。更是有人对它做出了如此评价：“皮薄不破又不焦，二分酵头靠烘烤，鲜馅汤汁满口来，底厚焦枯是败品。”因此，千万要注意了，凡是看到“底厚焦枯”的可千万别买！

哪里吃

小杨生煎、丰裕生煎、飞龙生煎、友联生煎、舒蔡记、保罗酒家、金彪生煎王

草头圈子

必
理
由

本邦菜中的经典

光看名字，相信很少有人能够立刻明白这道经典菜肴到底是什么。草头圈子实为两道菜肴：红烧圈子与生煨草头。圈子即为猪直肠，沪人嫌其名不雅而改称“圈子”。收整干净的圈子需经开水煮至软糯后方可切断，再加酱油、花雕等入锅以肉汤焖，最后铺在生煨不超过一分钟的新鲜草头上。这道菜色泽红润，肠头丰腴，“吃油”的草头恰好吸足圈子的油腻，吃起来草有肉感，肉有草香。

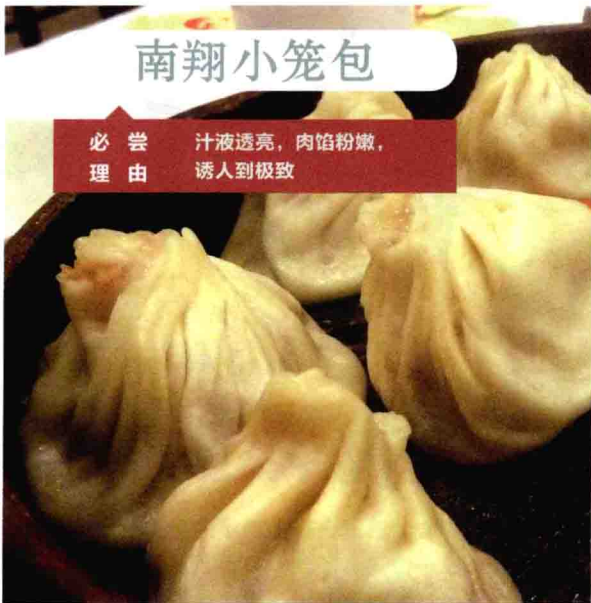
哪里吃

上海老正兴菜馆、上海老饭店等本邦菜馆

南翔小笼包

必尝
理由

汁液透亮，肉馅粉嫩，
诱人到极致



南翔小笼包是上海嘉定南翔镇的传统名小吃，已有百年的历史。南翔小笼包的馅心是用夹心腿肉做成肉酱，不加葱、蒜，仅撒少许姜末和肉皮冻、盐、酱油、糖和水调制而成。蒸熟后的小笼包，小巧玲珑，形似宝塔，皮呈透明，晶莹透黄，一咬一包汤，满口生津，滋味鲜美。戳破面皮，蘸上香醋，就着姜丝，咬一口南翔小笼包，然后细细品味，品味着上海传统的饮食文化，更品味着远离喧嚣都市的那份“乡野”之情。

哪里吃

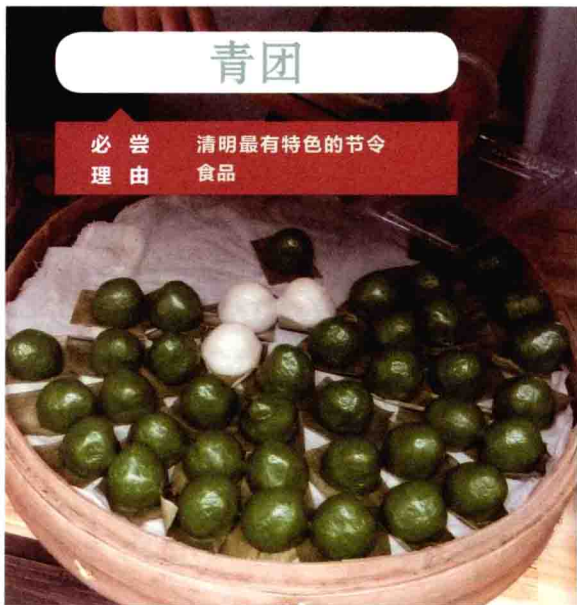
南翔馒头店、古漪园餐厅

在中国古代，每逢寒食节，人们便不生火做饭，只吃冷食。而青团便是江南一带最著名的冷食小吃，因其色调而得名。用清明前后才有的一种艾草的汁拌进按比例配好的糯米里，手工揉匀，再根据个人喜好包裹进不同的馅料蒸制，又香又滑又糯的青团便出炉了。狠狠地咬上一口，甜甜的糯米包裹着酸甜苦辣都变成了甜蜜的回忆。因为是清明期间的特色节令食品，想要品尝最传统地道的青团，可一定要把握好时节！

青团

必尝
理由

清明最有特色的节令
食品



哪里吃

王家沙点心店、北万新、光明邨、五芳斋、功德林、秋霞阁



“老虎脚爪”，顾名思义，是一种形似老虎爪子的食品。过去，它是苏浙沪一带居民的日常点心。将和好的面团，揉搓成圆状，然后在面团上分切三刀，面团就成了“爪子”的模样，放入烤炉烘烤约20分钟，香喷喷地便出炉了。老虎脚爪表面脆而不硬，稍显坚实，吃起来外脆内软。由于上海人喜好甜食，所以地道的上海老虎脚爪表面刷了一层糖，味道甜但不会很重。因此就算是不喜好吃甜食的人也不会觉得过分甜腻，甚至会被它淡淡的碱香味所吸引。

哪里吃

王家沙点心店、老城隍庙小吃广场

葱油饼

必尝理由

香气四溢，满是浓浓的老上海风味

说起葱油饼，全国各地应该都有，但是各地都有自己的特色，做法也不完全一样，有大型的也有小个的。而老上海的葱油饼，大小基本在直径10厘米左右，厚度也必须达到1厘米左右。用上海本地的小香葱，再放上猪板油，先煎后烘。趁着新鲜出炉买上一个，一口咬下去满嘴酥脆，让人想忘记都难。可以说，在很多上海人心里面，葱油饼代表的就是一种记忆，那些悠远诱人的葱香，能勾起许多儿时美好的回忆。

哪里吃

阿大葱油饼、大个子葱油饼、阿婆葱油饼、宁波路葱油饼摊、临汾路葱油饼摊