

美食沪上行

她 品 编著

响油鳝糊

大理石芝士蛋糕

太官府目鱼仔

叉烧酥

蟹粉小龙

孔家蟹眼面

咖喱皇炒蟹

酒酿马蹄

白斩鸡

火山碳烧鱼

剁椒鱼头

香干回锅肉

蛋芝多

美味辣卷

红烧猪手

萝卜糕

桂花糯米藕

老鸭粉丝汤

粽子工房

红梅房

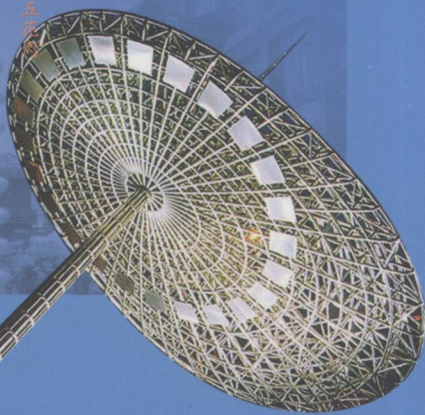
林家肉圆

条头糕

韩国辣汤

烟熏三文鱼

南翔馒头



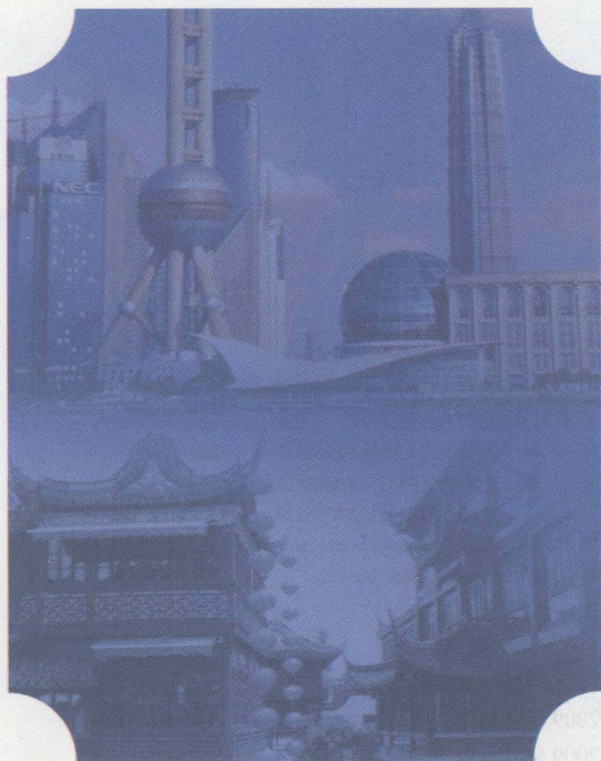
山东画报出版社

食字街头
系列丛书

食

美食沪上行

她品编著



山东画报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美食沪上行 / 她品编著. — 济南: 山东画报出版社,
2009.4

(食字街头)

ISBN 978-7-80713-720-7

I. 美… II. 她… III. 餐厅—简介—上海市
IV. F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 145530 号

责任编辑 王硕鹏

装帧设计 宋晓明

主管部门 山东出版集团

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

规 格 150 × 228 毫米

8.25 印张 208 幅图 80 千字

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—5000

定 价 30.00 元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

食字街头
系列丛书



编委会

主 编 她 品

编 委 宋明静 吕 进 于 靓

陈 鑫 唐 俊 林 彬

刘亚莉 李凤莲 陈东旭

赵梦莹 朱庆玲 杨林静

林治平 郑艳芹 彭泽宏

彭 妍 罗玉婷 段志贤

宋明蓉 马绛红 杜凤兰

总序

世界是一本大书，那些从来没有旅行过的人仅仅读了这本书的一页。

——圣·奥古斯丁

越来越多人爱上了旅行。

一个人的逍遥游，两个人的甜蜜旅，一家三口温馨行，亦或与志同道合的朋友一起远足，其乐淘淘……

在越来越繁忙的工作与学习生活中，我们却总寻思着稍微离开一下熟悉的环境，去到另外一座城市，感受别样的风景。

不过旅行和旅行是不一样的。旅行玩法可谓千变万化，好像谈恋爱的感觉，有辣，有苦，有甜更有酸……如果只是走马观花地看看名胜，拍个靓照到此一游，那未免太OUT了！请稍微打开一下思维：在自己的城市，您曾经肆无忌惮地在马路上一边走路一边大快朵颐吗？恐怕很少吧，万一遇见个熟人，嘴角还留半根葱，一世英明可就毁了。要正巧被心仪的男孩或女孩看见，那更窘得要立马找个地洞钻进去！而在别处，这种事基本不会发生。就算是一万个不小心，您真的出现了在路边不顾形象大啖美食的“丑态”，且被熟人撞见，那也因为您人在旅途，反显得自然随性，更可亲可感吧！

继续放开思维：在一个陌生城市，您每日早早起来，独自到什么背街小巷里一通乱逛，走到哪便吃到哪，无论地摊还是名店，一日一日全不同，只有你自己逍遥自在的身影此出彼没，那日子是不是好似

神仙，生命是不是又增加了许多新鲜与况味，消解了多少平日马不停蹄工作的劳顿与困局呢？

如您又正好撞见了本书中推荐的某偏僻小店，哇，真是酒香不怕巷子深，您当机立断到此止步，完美饕餮一顿，然后一步三回头仍余香袅袅。至此，真是此生夫复何求了！

再侧耳聆听一下这陌生城市的风吟，观察那些或历史或现代的经典建筑，和路边闲游的当地老人谈谈天，然后带着这座城的老故事和新潮流慢慢折回家去，这旅途，是否太迷人了点！

没错，“食字街头”就是这么一套奇怪的书，带给您的貌似只是些七零八碎的偏街散店，甚至只是路边的一小个摊，然而它们却坚持了很多年。就这些说不清道不明的各路神通，以一种奇怪的叫做“好吃的”的逻辑在本书聚合后，忽然散发出奇绝光彩，您就这么惊喜地明白了，为什么曾经“一次一次徘徊在十字街头”，为什么“我们一起绕过的十字街头，怎么走都走不到尽头”，原来它暗指的，不过是一个“食”字。

如同恋爱有秘籍，吃游自然有攻略。本书就好比当地的一个最大好吃佬（书中我们称其为“食神”）兼做了个热心导游，带领朋友们神出鬼没走街串巷地享受风土美味，介绍沧桑城墙、辉煌宫城、悱恻传说等等，一个也不能少。风景、人情、吃情，一通畅游下来，一定会让您深切体味到生命的完美！

就要这样单纯的吃喝游，不是声色犬马，不是金钱万能，只要您静下心来，慢慢地细细地感受。瞧，街角散店那各种好吃的，已经在字里行间静静地顾盼生辉了，让人不由自主跟着那一路指引，不去不罢休。没有噱头，拒绝权威，自由自在。

她品于2008年10月15日

目 录

“食字街头系列丛书”总序 /1

第一章 东方之珠大上海 /1

- 一、上海的由来 /1
- 二、“十里洋场”上海滩 /2
- 三、纵观今日大上海 /4
- 四、行前贴心叮咛 /6

第二章 食字黄浦 /9

- 一、品味优雅的海上风情——外滩 /9
- 二、陪着城隍出游——城隍庙 /17
- 三、畅游传说中的“十里洋场”——南京路 /23

第三章 食字徐汇 /31

- 一、梧桐掩映下的莺歌燕舞——衡山路 /31
- 二、寻找遗失的宗教——徐家汇 /43
- 三、名流荟萃的地方——复兴西路 /51
- 四、城市中的江南水乡——龙华 /56

第四章 食字卢湾 /61

- 一、精彩绝伦的时装之苑——淮海路 /61
- 二、石库门的华丽转身——新天地 /69
- 三、在最大的拱桥上看上海——打浦桥 /78

第五章 食字静安 /85

- 一、喧嚣中的佛家圣地——静安寺 /85
- 二、追溯《色·戒》中的爱情——南京西路 /91

第六章 食字长宁 /101

- 一、值得一看的经济开发区——虹桥 /101
- 二、洋老外也有圈子——古北 /108
- 三、乐山乐水乐口腹——中山公园 /115

第七章 食字普陀 /123

- 一、香火缭绕中的古刹——长寿路 /123
- 二、在花园学府中乘风破浪——长风公园 /130
- 三、不可思议的宗教与信仰——曹阳 /137

第八章 食字虹口 /145

- 一、听到了“呐喊”的回音——四川北路 /145
- 二、文人梦起的地方——山阴路 /153
- 三、闲逛文化名人街——多伦路 /158
- 四、倾听一座公园的诉说——四平路 /163

第九章 食字闸北 /167

- 一、“墨笔”在香茗氤氲中舞蹈——共和新路 /167
- 二、黑夜中的明珠——天目西路街道 /174
- 三、纤尘不染的一方净土——临汾路街道 /181
- 四、灰姑娘的教母——七浦路 /186

第十章 食字杨浦 /191

- 一、小家碧玉——中原路 /191
- 二、浪漫的园林情怀——营口路 /196
- 三、星光梦工厂——平凉路 /202
- 四、博大精深的学者——四平路 /208

第十一章 食字浦东 /215

- 一、东方的香榭丽舍——世纪大道 /215
- 二、江风拂面感风华——滨江大道 /223
- 三、一眼百年——川沙大街 /227
- 四、管中窥世界——张扬大街 /231
- 五、华丽的文艺宫殿——迎春路 /235

附录 大上海延伸套餐 /241



第一章

东方之珠大上海

一、上海的由来

早在两千年以前，还是我国战国时期，楚国的春申君来到一块封邑考察。他发现这片封地是一片贫瘠的沼泽，沼泽中的一条被称为“断头河”的河流因雨水常年泛滥成灾，使得当地民不聊生。春申君为了封邑百姓的生计，不辞辛苦地带领百姓对这条河流进行整治，最后将河流接入长江，涌入东海。从此，这条河流便不再泛滥，周边的人民安居乐业。

为了感谢春申君，当地人便将这条河取名为春申君的名字“黄歇”，又叫做黄浦江。从此，这片封地称“申”，这就是最初的上海。

四分五裂的战国时期过后，秦朝统一了全国。秦始皇采用郡县制度，将这里分为繆县、由拳县和海盐县，繆县就是当今上海的嘉定、青浦、松江地区。为了巩固统治，秦始皇在上海修筑了一条抵南达北的宽阔大道，道路不但宽广，而且绿荫成片，虽然当时上海还未形成城市，但这条大道带来了不少商机，许多商业买卖都要经过这里，再加上当地物产丰富，一时便成为熙来攘往的喧嚣之地，连秦始皇南下

巡游的时候也特意来到过这里。

汉代时上海兴起了海盐交易。这里的海盐量多且质量上乘，被运往全国各地集散买卖。海盐贸易使当地经济飞速发展，同时也带动了当地的渔业发展。当时的松江和滨海一带捕鱼业相当发达，渔民还发明了一种叫做“扈”的竹编捕鱼工具，上海简称为“沪”，就是从这里来的。

魏晋南北朝以后上海渔业和盐业越发繁荣了，只是一直没有形成完整的行政区域。到了唐代的时候，虽然上海还不是一个独立的行政区，但是开始设立了华亭县，县里设青龙镇。青龙镇成为唐代上海对外贸易的重要枢纽，镇上的青龙港口不仅有内海和内河的贸易，还与日本、朝鲜都有着直接的贸易往来，开始了上海最早的对外开放。

上海真正成为独立的行政区域是从宋代开始的。唐代建立的华亭县发展到了宋代已经是成为“人烟浩穰，海舶辐辏”的上海滩了，青龙镇也被誉称为“小杭州”。因为松江上游的水太浅，大船的出入很不方便，特别是外来船舶总是难以进入港口，所以它们只得停留在松江的一条支流上面，这条支流就叫“上海浦”。后来上海铺设了一个镇，叫上海镇。从此，以上海为名的历史便开始了。

元代时期上海镇发展成为了上海县，并从华亭县划分出来，辉煌的商业发展使上海的经济风生水起，到明代的时候俨然已经是远近闻名的“东南名邑”了。

清代的上海一直到鸦片战争之前都是全国最大的商业城市，康熙年间清政府在上海设立了海关，更加快了上海对外开放的程度，使上海一跃成为商贾云集的大都市。当时上海已经有街道63条，商圈繁荣，特产丰富，人称“江海之通津，东南之都会”。

二、“十里洋场”上海滩

第一次鸦片战争爆发后，软弱的清政府同英国签订了《南京条约》，其中有一条就是规定上海为通商口岸，可以让英国国民及其家

属居住。从此以后，上海被迫沦为帝国主义列强的通商口岸。1843 中国与英国的《虎门条约》签订后，英国首任驻上海领事巴富尔要求上海政府划分一块“居留地”给英国人，上海正式开埠。

之后的 100 多年里，列强相继入侵上海，这座繁华的中国商城被洋人分割而占，英国、法国、美国相继在上海建立了自己的租界——黄浦区、静安区、虹口区、杨浦区为公共租界地；卢湾区、徐汇区是法租界地，“十里洋场”的故事从此开始。

在租界里面，外国人享有完全独立的行政权和司法权，他们在租界里构建各种建筑和设施，传播文化，寻找商机，上海成为了商人冒险的乐园。租界虽然使上海失去了部分主权，但也使上海的部分地区逃避了战火，而且加快了上海的国际化。

列强侵略上海期间，这里出现了不少爱国的民间组织，尤为突出的是“小刀会”。小刀会是反清复明的天地会分支，列强入侵之后，便联合太平天国运动，一起反抗列强。小刀会在上海坚持了十八个月的斗争，虽然最后失败了，但沉重打击了中外反动势力。

辛亥革命时，中国同盟会、光复会上海支部以小南门的钟声为信号，宣布上海起义。

1919 年中国爆发了著名的五四运动，上海工人、学生和各界人士奋起反抗，组织大规模游行，反对列强对中国的侵害，上海今天繁华的街道上，留下当年了无数爱国人士奋起抗争的足迹。

1921 年毛泽东、何叔衡、董必武、陈潭秋、王尽美、邓恩铭、李达、李汉俊、张国焘、刘仁静、陈公博、周佛海、包惠僧共十三人在上海召开了中国共产党的第一次全国代表会议，揭开了中国人民反帝反封建斗争的新篇章。

1925 年，上海改名为淞沪市。1928 年，中华民国政府在租界以外地区设立了上海特别市，同时将江苏省上海县、宝山县 17 市乡并入上海特别市。两年以后上海特别市改称上海市。

抗日战争爆发后，日本驻上海海军陆战队驱车闯入虹桥军用机场挑衅，引发了淞沪会战。日军强行占领了上海除了租界以外的全部

地区，一直到1945年日军战败投降，上海才从水深火热中被解救出来，由中华民国接管。

又经过了长达三年的解放战争，1949年上海解放，翻开了上海历史崭新的一页。这片经历过100多年半殖民地半封建历史的土地从此面貌一新，历史遗留下来了无数旧的痕迹，在新的和平年代，这些旧的景点、建筑焕发出了新的光彩。

改革开放以来，上海凭着早年大都市的历史优势，在新的历史机遇下，稳步迈进，在短短三十年间便成为中国的经济中心、文化中心，大大超越了从前鼎盛时期的辉煌。她是世界贸易之城，是雍容华贵的上海滩，是风姿卓越、充满魅力的大上海。

三、纵观今日大上海

上海处于中国南北海岸的中间地带，长江和钱塘江的汇合口，它北临长江，南接杭州湾，东至东海，西面与江苏和浙江相邻，面积6340.5平方公里，相当于全国总面积的0.06%。上海有崇明、长兴、横沙三座岛屿，其中的崇明岛是我国第三大岛。上海城市有水流才有血脉，才有灵气。上海的血脉一条是气势磅礴的黄浦江，一条是温婉柔和的苏州河。黄浦江之水来自太湖，整条江长约113公里，流经上海的市区。黄浦江是上海的一大景点，凡是来到上海的人都会慕名而去黄浦江滩，心潮澎湃地站在黄浦江边驻足观望。在黄浦江滩上，你可以看到上海许多标志性建筑：东方明珠塔、西方建筑群、世贸大厦等等，还有声势浩大的来往轮渡，无不让人感受到上海华贵的风采。黄浦江附近还有著名的挂过“华人与狗不得入内”招牌的黄浦公园。与黄浦江不同的是，苏州河如同一位柔情的女子，水流蜿蜒绵长，河面上有外白渡桥、四川路桥、乍浦路桥等一共18座上海名桥，河岸两旁都是上百年的历史建筑，底蕴深厚，风景如画。

古老的河流淌过城市的土地，滋养着城市的生命，见证着城市的

成长。如今的上海不但保留着历史的韵味，还多了一份现代感。

老城隍庙里面那古色古香的亭子，豫园里面那股悠哉悠哉的文气，徐家汇里的成群的教堂，江南水乡龙华，处处充满人文气息。著名的静安寺、龙华寺、普陀寺、玉佛寺、黄浦公园、人民公园、长风公园等不计其数的历史景点，深厚的文化底蕴下产生了无数的名胜古迹，让游人流连忘返。

现代感十足的商圈也是热闹非凡，著名的中华第一街南京路上商品琳琅满目，充满风情的淮海路上来往着几乎全国最时尚的男女，衡山路、新天地里面现代与历史相融合的酒吧里坐满了客人，巨大的徐家汇商圈更是吃喝玩乐一条龙，尽现大上海的繁华与时尚。

若是喜欢文化艺术的人，来到上海如同畅游天堂一般。徜徉在曾经是法租界的衡山路上，你会惊异于藏在街边法国梧桐后那一栋栋艺术洋房，还有周围成片的艺术酒吧和咖啡店。而同样的风景你还会在复兴西路发现。泰康路艺术街上无数的大师工作室能让你感受到现代艺术之风，四川北路上的文人故居是所有热爱文学之人魂牵梦绕的地方。此外，上海著名的博物馆和美术馆也很多，上海工艺美术博物馆、刘海粟美术馆、多伦路艺术馆等等都很值得一看。花园学府华东师范大学、用蒋宋私宅改造的上海音乐学院等高等学府也是风景优美、人文气息强烈的景点。

醉人的风景和浓郁的文化气氛之下，美食也同样诱人。

上海正宗的本帮菜用的是蒸、煮、炸、烙的做法，品种繁多，新鲜清淡，味道甜而不腻，许多本帮菜的老字号味道独特，而且有着上百年的历史。这样的老字号在上海数量多，特别是在城隍庙、豫园一带，云集了上海各种各样的小吃老字号，一到节假日，游人便蜂拥而至，他们一边赏园逛庙，一边享受美食，不亦乐乎。在这里，你能品尝到著名的南翔小笼包、松月楼的素菜、绿波廊的眉毛酥、桂花厅的鸽子蛋、林家肉丸子等等，全都是正宗的上海老字号。另外，在南京路和淮海路也有许多这样的老字号，像王家沙、沈大成点心店等等，虽然有的深藏在巷子里面，但“酒香不怕巷子深”，食客一样如云。

除了本帮菜，上海最著名的就是情调美食餐厅。来到上海，不体验一下华贵的上海风情美食确实是遗憾。上海许多风格独特的餐厅，除了食物的美味以外，还将餐厅的用餐环境作为一种文化，历史典故、名人轶事、民间传说等等，全都包含在美食文化里面了。若你是喜欢品味人文气氛的一族，那就一定要去上海有特色的餐厅感受一下。衡山路、复兴西路上满是用历史旧宅改造的人文餐厅，你会发现那些耳熟能详的名人曾经住在这里，各式各样的老上海怀旧情调会让你感觉自己似乎还生活在上一个世纪。而新天地的现代餐厅与古老的石库门气氛相融合，又是另一种旧而不破，闹而不俗的感受。你还会惊异地发现新天地里几乎每一家餐厅都是当今明星大腕开设的，在这里用餐似乎是在和这些明星大腕“近距离”接触，这可是在上海用餐超值的体验。

四、行前贴心叮咛

来到上海，给人第一感觉就是大，但是不要为出游的路线担心，在上海出游乘搭交通工具的选择很多，各有各的优势，细细选择定能使旅途更加愉快方便。

上海的交通拥挤，马路上经常有堵车一两个小时的情况，乘坐的士不一定能节省时间，所以在上海除非有特殊的情况，一般很少有人选择的士为交通工具。

刚从飞机场过来的旅客最好选择磁悬浮列车，在城市里除了飞机外就没有其他交通工具能比它快了，给旅行的人节省了不少时间。磁悬浮列车从飞机场直通市中心，不会有任何交通障碍的意外情况，虽然价格相对机场巴士较贵，但是用飞机票可以打折，而且环境舒适，刚从飞机上下来的人可以缓解奔波的疲劳。

上海的公交巴士中有十条旅游专线空调巴士，旅游巴士按照景点的地点不同按站收费，其他的巴士有单一票价的，也有按站收费的。旅游的朋友最好出游前就确定好去往景点的位置，不必一定要通

过旅游巴士，乘搭普通巴士也能到达。虽然乘搭巴士相对来说价格最为便宜，但是如果碰上堵车的时候，拥挤的交通也许会耽误你一两个小时的时间，大大破坏游玩的雅兴。

若是选择地铁交通就不会有这样的问題。上海的地铁交通一共有八条路线，覆盖了上海一共十三个主要区域，速度相对公交车大大提高了，大约十分钟就会有一趟，地铁站上面还会有车次到站时间提示，乘客可以很清晰地知道需要等待的时间。最大的优势是，乘坐地铁不会有堵车之类的意外情况，游玩时间上有保障。即使转车，地铁站也有很明确的提示图。只是上海的地铁一般都非常拥挤，乘坐之前可得做好心理准备。而且地铁票价相对巴士要贵，线路换乘的时候也要注意路线。

初次到上海游玩的人最好根据地图拟定每日旅游路线，拟定路线的时候要尽量把相邻的景点事先查找出来，以便一次游玩到位，免有遗漏。比如说，外滩、城隍庙、南京路、人民广场可以作为一条路线，徐家汇、衡山路、复兴西路等可以作为一条线。因为上海的交通比较拥挤，所以安排线路的时候尽量按照一个区一个区地划分，大的区一天游玩一个，时间就比较充裕了。当然，手中别忘了拿一份最新版的上海地图，以备不时之需。

游玩景点的时候，很多地方，如人民广场的大剧院、博物馆、美术馆等都可以购买联票，还可以使用多种证件打折，如此下来便可节省不少开支。选择住宿地方的时候也应尽量选择有景点特色的地方，既可以免去长途跋涉浪费时间，还可以节省路费。

在上海享用美食的时候也同样有很多小窍门。在大餐馆吃饭的时候，一定要先问一下菜价的计算方法，不少饭店在“两”和“只”上面写得含混不清，所以一定要注意。不同地方的餐饮档次也不一样，江滩、衡山路、新天地的餐厅一般都是以餐馆的环境著名，菜肴的价格也比较贵；而陆家嘴、城隍庙、豫园、龙华镇多为上海的老字号特色小吃，价廉物美。上海的特产也很多，如云片糕、梨膏糖、苏式点心、蜜饯、牛皮糖、五香豆、藕粉、豆腐干、黄金糕、石库门老

酒等等，正宗的上海糕点味道甜而不膩，看相精致，游玩之余购买一些自己享用或作为礼品馈赠亲友都不错。

上海的购物环境在全国也是鼎鼎有名的，但如果不掌握诀窍就不太容易淘到自己想要的商品了。一般来说，南京路上的店面都是著名的老品牌，款式比较大方；而淮海路上的店面比较新潮和时尚，适合年轻人的口味；徐家汇的商品种类比较多，各个阶层的都有；若想买比较便宜划算的衣服则可以去四川路。

除了白天的景点游览、商圈购物以外,上海晚上的酒吧生活也是全国闻名,非常值得体验。江滩、衡山路、新天地一到入夜就热闹喧嚣,莺歌燕舞,都是娱乐休闲、放松心情不错的去处。