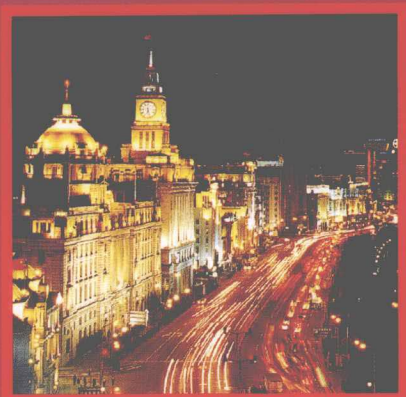




一本就 GO!

SHANGHAI
上海

一本就

GO!

墨刻编辑部 编著

人民邮电出版社
北京

编辑说明

How to Use This Book

本书分为分区导览、旅游资讯两个部分。分区导览部分除了介绍各区的交通资讯、地图等基本资料外，还用四个小单元介绍了各区最热门的景点、最时尚的购物场所、最受欢迎的美食和最便利住宿。另外，本书还针对喜欢美食和购物的读者，推荐当地最地道的大闸蟹美蟹餐厅，以及各种独具特色的个性商店，让你在上海能吃得开心、买得尽兴！

在本书的最后，特别介绍了上海世博园区，主要场馆，上海世博会吉祥物等相关信息。

为了方便阅读，分区导览中的旅游资讯，包括电话、传真、地址、网址、开放时间、交通方式等，都用放大字体供您查询，并以简单易懂的图例标示，各图例说明如下：

 地图页码&坐标

 交通方式

 地址

 电话

 传真

 开放时间

 旅馆时间

 价格

 网址  E-mail

本书正文中标示的价格，全以人民币为货币单位，书中所提示的各项变动性资料，如交通、费用、开放时间、地址、电话等，系以本书出版前所收集到的资料为准，其中费用部分特别容易发生变动，仅供读者参考。同时，我们也欢迎读者与我们联系，将变动情况告知我们，我们的联系方式是：shp@ptpress.com.cn。

上海一本就GO!

◎最轻盈自在的开本，跟厚重说BYE BYE!

127mm×210mm的尺寸、250g的重量，轻巧无负担，放口袋、放包包都OK。

◎超大资讯量，一书在手，情报全有。

集结墨刻采访精华，一网打尽必访景点、必尝美食、必购之物。资讯为主，摘要说明，快速上手。

◎超便利超友善的编排，一册在手，去哪里自己搞定。

以各区域作为章节，搭配地图与交通资讯，一次搞定吃喝玩乐麻烦事。

◎景点+美食+购物+住宿，快速提升旅游达人指数。

超完美旅游计划自己打造，3天2夜、5天4夜，随你高兴，随性搭配。

◎瞩目度No.1的包装，旅游必备的风格行头。

超强设计感、明亮色彩印刷，容易翻阅的装订，独领旅游指南图书的时尚潮流。

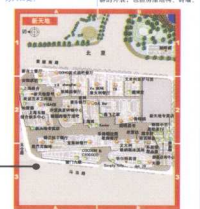
黄陂南路站

新天地

④ 地铁站出站后，徒步5—10分钟可达。

⑤ 上海市太仓路181弄(以北里为入口处)。

在新天地尚未开发之前，这里是一片石库门里弄住宅。石库门是19世纪中期开始出现的中西合璧的建筑形式，是近代上海民居文化的缩影，然而随着都市的发展，石库门建筑越来越少了。上海新天地试图保留石库门建筑的样貌，改变其原有的居住功能，使之呈现出一种古今融合的新风貌。



星瓦、门楣等。以铁路为界，划分为南星、北星两个部分。北星石库门保存较完整，漫步其中别有一番风情。南星则经历了较大的翻修，外观时尚而新颖。如今的新天地已有店面上百家，是一处集合了高档餐饮、酒吧、中西服饰等功能的复合式休闲中心。是上海最时尚、最具话题性的商业区。

新天地不仅是一个高级时髦的休闲用餐地，更是吸引上海顶级美女的好去处。往来此处的人大多打扮入时，放歌歌舞，可以代表上海人的生活方式。



分区地图

地图图例

景点名称

地图页码&坐标

景点资讯



中共“一大”会址

● 地铁站出站后，徒步5—10分钟可达。

成立于1952年。纪念馆原有馆舍系利用“一大”会址所在地例德里的原有建筑。这幢石库门建筑建于1920年，是目前上海保存最完好的石库门建筑之一。

纪念馆建馆50多年来，共征集、收藏文物3.8万余件，是全国爱国主义教育基地。



the GLOSS

- ④ 地铁站出站后, 约走10分钟可达
- ⑤ 上海市兴业路123弄6号楼106单元(新天地)

品。商品种类以T恤、牛仔类、运动休闲鞋、背包为主。在这里你不仅可以找到NIKE限量款运动鞋,还可发现Adidas的限量款夹克。除了这些耳熟能详的品牌外,还有

对喜欢追求时尚的人来说，GLOSS总会让人惊喜不已。这个全球时尚名品店中的翘楚，在上海新天地开设了继日本之后的亚洲第二家分店。

品牌概念店之所以吸引人，就在于品牌与店铺能够在同一空间

陈列其中。你要做的事就是取柜中，然后疯狂地爱上它们——在the GLOSS。这样的事每时每刻都在发生。因为在这里，每件商品都一定有它耐人寻味的背景或故事。the GLOSS想传达的，就是这样一种与众不同的时尚精神。



年间这里原本是喝早茶、
常文给自己按摩的地方。

如今的东台路古玩市场已被重新划为工艺品市场,以经营瓷器、玉器、铜器、银器和刺绣工艺品为主。



6%

分区索引 & 单元(分景点、购物、美食、住宿)

景点简介

10 地道美蟹

新光酒家·王宝和酒家·上海老饭店·小南国·宋记香辣蟹

24 个性小店

长乐路

古往今来旗袍店·杉旗帜·PH7银饰店·中国蓝印花布馆·Lab / One by One·丑牛 / 食草堂·西门町·The Thing

巨鹿路

Davi & Leila·烫石专门店

泰康路

金粉世家·in sh·Yulaki·三毛手工皮艺坊·La Vie·石怡集



35 搭地铁游上海

38 徐家汇站

景点：徐家汇天主堂·徐家汇

购物：港汇广场

美食：吉士酒楼·海上阿叔·上海老站

住宿：建国宾馆·西华酒店·宛平宾馆·好望角大饭店·雅舍宾馆

48 衡山路站

景点：衡山路·普希金纪念塑像

美食：乐加尔松·南伶酒家·杨家厨房·萨莎餐厅·天泰

住宿：庆余宾馆(南楼)·西子缘宾馆·富豪环球东亚酒店·衡山宾馆



54 常熟路站

美食：保罗酒楼·毛豆阿姨酒家·棉花俱乐部

56 陕西南路站

景点：思南路·孙中山故居·周公庙

购物：淮海中路

美食：圆苑餐厅·茂名南路·大公馆·1931·苏浙汇·Judy's Too·汉源书屋·兰纳泰国餐厅&哈扎拉印度餐厅

住宿：花园饭店·瑞金宾馆·锦江饭店·新锦江大酒店·城市酒店·襄阳饭店·美臣大酒店

66 黄陂南路站

景点：新天地·中共“一大”会址

购物：the GLOSS·东台路古玩市场·Vivienne Tam·Y-3·Zuc Zug·新天地专卖店

美食：新吉士餐厅·席家花园酒家·California·湖庭餐厅·Park 97-Baci·Va Bene·Luna西餐厅酒吧·T8·透明思考·乐美颂

住宿：锦江青年会宾馆(YMCA)·盛捷高级服务公寓·88新天地酒店式服务公寓

80 人民广场站

景点：上海大剧院·上海城市规划展示馆·人民公园·上海博物馆

住宿：古象大酒店·国际饭店·大都市酒店·扬子饭店

86 世纪公园站

景点：世纪公园

87 上海科技馆站

景点：上海科技馆

90 东方路站

住宿：瑞吉红塔酒店

91 陆家嘴站

景点: 东方明珠·滨江大道·世纪大道·陆家嘴绿地·上海海洋水族馆

美食: 宝莱纳·翡翠36·九重天酒廊·浦劲娱乐中心

住宿: 浦东香格里拉酒店·金茂君悦大酒店·东方滨江大酒店·浦东雅诗阁饭店

100 河南中路站

景点: 外滩·南京东路·依云水疗·观光隧道

购物: 夏姿·陈·阿玛尼·三品牌专卖店·Cartier·BOUCHERON·EMPEROR·Patek Philippe·Gabbian·Ermenegildo Zegna·Allan Chiu·BREE·Aquascutum·PORTS·创意无限@YOUNIK

美食: 陆唯轩·新视角餐厅和酒廊&望江阁·Sibilla Boutique Cafe·Jean Georges·Bar Rouge·滩外楼·巴比馒头·Sens & Bund·和平饭店老年爵士乐吧·M on the Bund·黄浦会·老正兴菜馆·12号咖啡馆

住宿: 和平饭店·新城饭店·南京饭店·海仑宾馆·吴宫大酒店·威斯汀大饭店

126 石门一路站

美食: 小杨生煎包·王家沙·梅龙镇·四季酒店爵士37酒吧

住宿: 四季酒店·锦沧文华大酒店·海港宾馆·太平洋国际大酒店

131 静安寺站

景点: 静安寺·静安公园

购物: 恒隆广场·久光百货

美食: VIP Room·原创私房菜·Mint·丽嘉酒吧

住宿: 波特曼丽嘉酒店·延安饭店·静安希尔顿饭店·静安宾馆·国际贵都大饭店·美丽园龙都大酒店

140 江苏路站

美食: 福1039



144 虹口足球场站

景点：虹口足球场·鲁迅纪念馆·鲁迅公园·多伦路

147 宝山路站

购物：七浦市场

148 虹桥路站

景点：宋庆龄陵园·古北新区·刘海粟美术馆

美食：蓝蛙

住宿：虹桥迎宾馆·云峰宾馆·古北湾大酒店·国航大厦·新苑宾馆·扬子江大酒店·喜来登豪达太平洋大饭店



155 豫园

景点：豫园·城隍庙

购物：上海老街

美食：绿波廊·南翔馒头店

住宿：上海老饭店·良良大酒店·绿苑大饭店

164 上海世博会



166 上海旅游实用资讯

地图索引

8 上海市

35 上海地铁示意图

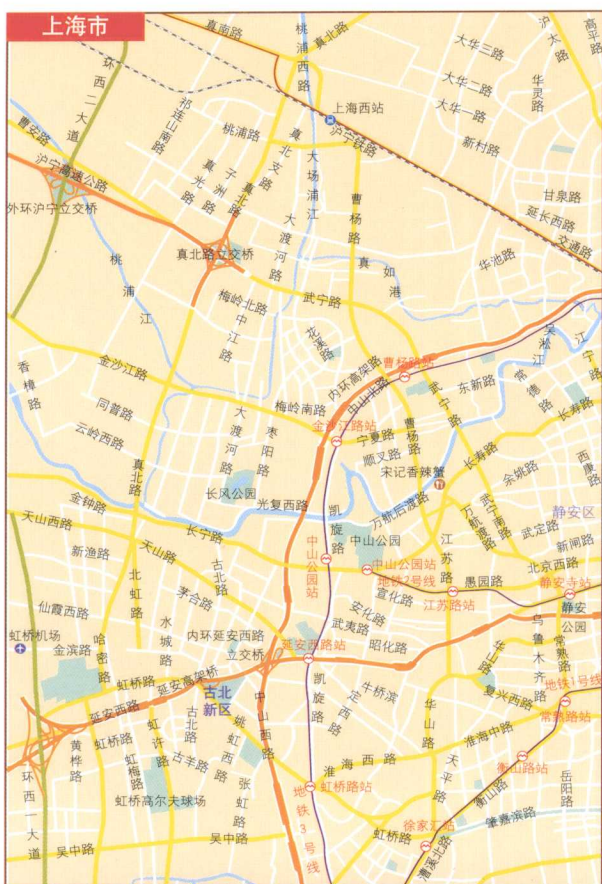
40 上海地铁1号线、2号线周边位置图

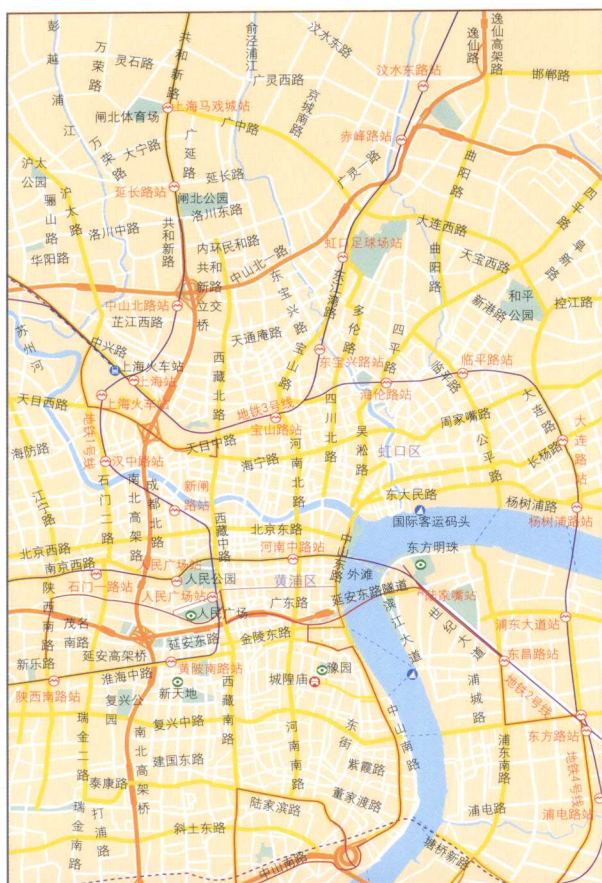
66 新天地

88 上海地铁2号线周边位置图

145 上海地铁3号线周边位置图-1

149 上海地铁3号线周边位置图-2









地道美蟹

地 道 美 蟹

我国沿海各省，从北方的辽宁到南方的广西，很多通海的湖泊水域中都有鲜美的螃蟹出产。这其中，又以阳澄湖的大闸蟹为最佳，堪称蟹中极品。

阳澄湖的大闸蟹为什么特别受到人们的喜爱呢？这是由于阳澄湖水水质清澈、水草鱼虾多，在这里生长的蟹不但蟹黄、蟹膏丰腴，肉质也特别鲜美，所以很多人一旦尝过

雄蟹、雌蟹怎么分？

我是男生：

尖肚肚，螯大有力。



我是女生：

圆肚肚，螯小秀气。



健康吃螃蟹

大闸蟹虽然味美，但由于其性寒，肠胃和皮肤不好的人及体质虚寒的人都不宜多吃。蟹黄的胆固醇

含量很高，高血压、心脏病病人及老年人也最好不要常吃。

螃蟹死后体内细菌易大量繁殖，所以不能吃死蟹。螃蟹一定要完全煮熟，而且要趁热品尝——蟹可是愈热愈好吃，冷了不能回锅，而且味道也开始变腥。

吃蟹时，要去掉胃、心和腮，因为胃里有泥沙，腮不好吃，其性又寒，而蟹的心则是最寒的，吃了会对健康不利。吃蟹的时候要搭配酒或姜来驱寒。



大闸蟹，就再也忘不了它的滋味。

由于人工养殖，现在一年四季都可以吃到大闸蟹了，但在一年之中，还是以金秋时节（农历9月~11月）为品尝大闸蟹的最佳时机。中国俗谚“九雌十雄”“九月团脐十月尖”说的就是农历9月时雌蟹蟹黄饱满，是吃雌蟹的好时候；农历10月时雄蟹膏脂丰富，是吃雄蟹最好的时候。农历10月以后，螃蟹虽然会更成熟饱满，但会因为肉质太老

而不够美味。

一般来说，懂行的人更喜吃公蟹。这是因为母蟹的蟹黄胆固醇高，而公蟹的蟹膏味道香甜且活性蛋白多，可美容养颜、增加人体免疫力。

邻近阳澄湖的上海，每当到了金秋时节，不论是大酒店还是小饭馆，莫不供应诱人的大闸蟹宴。接下来，我们将为您介绍几家闻名上海的品尝蟹宴的好地方。

我才是“正宗”的大闸蟹

青背：我的壳面呈青色，富有光泽，摸起来光滑平顺。

白肚：我的小肚肚光洁白皙，干干净净的找不到什么斑点喔。

黄毛：我的腿毛长而挺，呈漂亮的金黄色，很容易分辨。

金钩：我金黄色的爪子挺拔有力，威风的很。





新光酒家

- 📍 P88A1+P145A4
- 🚇 搭乘地铁2号线于河南中路站下，徒步约12分钟可达
- 📍 上海市天津路512号
- ☎ (021)63223978
- 🕒 11:00~13:30, 17:00~21:30

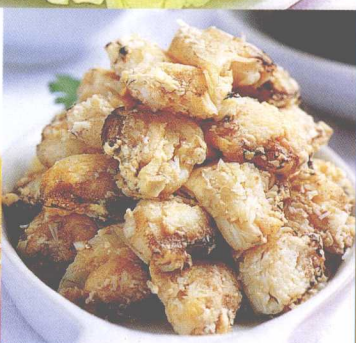
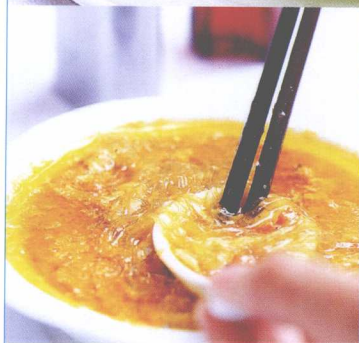
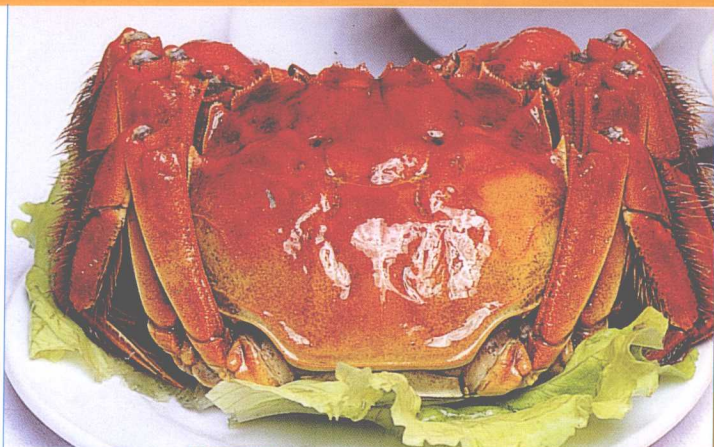
新光酒家共有3层楼，可以容纳七八十名客人。但这里不论中午还是晚上，几乎总是座无虚席，尤其是晚上，不预约的话大概都没有位子。有时在寒冷的夜晚，街道上几无人影，只有新光酒家就算到了晚上9、10点钟，还是门庭若市。人们特意跑来，只为一尝美味。新光的门口总有客人在等位，这些热衷美

食的客人，是一定要等到老板说今天没蟹了才肯死心的。

说到为何这么受欢迎，带着浓重上海口音的老板介绍说，新光在阳澄湖有自己的大闸蟹养殖场，在这里吃蟹不但不可能有假货，而且品质更是有保障。

再者就是厨师的功夫，新光酒家现在主厨的上海老师傅已经60多岁了，他料理大闸蟹的独门手艺让老板也佩服。与其他餐厅相比，新光酒家的价格并不便宜，但老板介绍说，这里的每道菜都是物有所值的“功夫菜”，许多原本嫌贵的客人，在尝过之后都会觉得物超所值，一来再来。

店家的大闸蟹到底好不好，只要吃一只清蒸蟹就可见真章了。新



光酒家的大闸蟹每只都在6两以上，而且这里只卖公蟹，一只蟹的价格约60元。新光有一道叫“蟹膏烧银皮”的菜，是店里卖得最好的招牌菜。银皮就是粉皮，和蟹膏一起调理后香气扑鼻，记得要用舌尖抿着吃，这样才能充分感受其黏密丰腴的口感。这道菜每份120元。“清蒸蟹钳”是一道能让人尝到大闸蟹原汁原味的菜，清蒸后的蟹钳有种特别的甜美，清淡却不失鲜美，新鲜的蟹钳肉弹性好、口感佳，每份100元。“蟹黄烧鱼翅”则是由蟹黄、鱼翅、火腿等原料制成的，是这里的第

二大名菜，每份100元。



如何吃蟹

食蟹的方法不胜枚举，今天新光的老板亲自为我们示范只以一只剪刀即可尽享美味的秘诀。

1.先将蟹钳和蟹足折下，只留第二对蟹足，并将每只蟹足一折为二。



2.取蟹足上段，将两端用剪刀剪开，用尾段蟹足的尖端将蟹肉推出，而后用嘴吸吮即可。



3.接着将蟹钳尖端剪掉，再用剪刀从蟹钳中间剪开，将肉挑出来后就可以品尝了。



4.从蟹肚一边打开蟹壳，将胃、心和腮挑出后，把蟹黄和蟹膏推至蟹壳并佐以香酱食用。



5.将蟹身折半，手持未折掉的第二对蟹足将蟹肉蘸酱吃，并重复第一步吃完蟹足肉。





王道和酒家

▲ P88A1

● 搭乘地铁1号线或2号线于人民广场站下，徒步5~10分钟可达

● 上海市福州路603号

● (021)63223673

● 11:00~13:00、17:00~21:00、蟹宴17:00~20:30

● 人均300~880元

王道和酒家的历史，可以上溯到清朝乾隆九年，最初是由绍兴人王式创立于绍兴的，后来迁移至上海，而今已成为上海家喻户晓的餐厅。

你大概很难想象，这个以供应美蟹而闻名的餐厅，在每年10月到次年1月大闸蟹最肥美的季节里都是

一座难求。如果没有提前2周以上的预约，想要进入王道和酒家吃蟹，基本是不可能的。

王道和酒家最引以为傲的招牌就是大闸蟹，这里大闸蟹的品质在整个上海都是数一数二的，他们拥有自己的养殖场里出产的阳澄湖最佳品质的大闸蟹——中华绒蟹。

以蟹壳状的紫砂壶装盛的“清炒蟹粉”是这里的王牌名菜；而“蟹粉酿鱼肚”则是将鲈鱼的鱼膘切块，然后用蟹粉肉与鱼肉打成膏状去酿、蒸鱼膘，最后勾芡上桌的，口感鲜甜滑腻，建议品尝。

大闸蟹的盛产期也正是王道和生意最兴隆的季节；其实其余时间里也一样有蟹供应，只是对于讲究的上海人而言，就不是吃蟹的最好时节了。



王道和酒家提供

王道和酒家提供