

你吃过没

上海40种

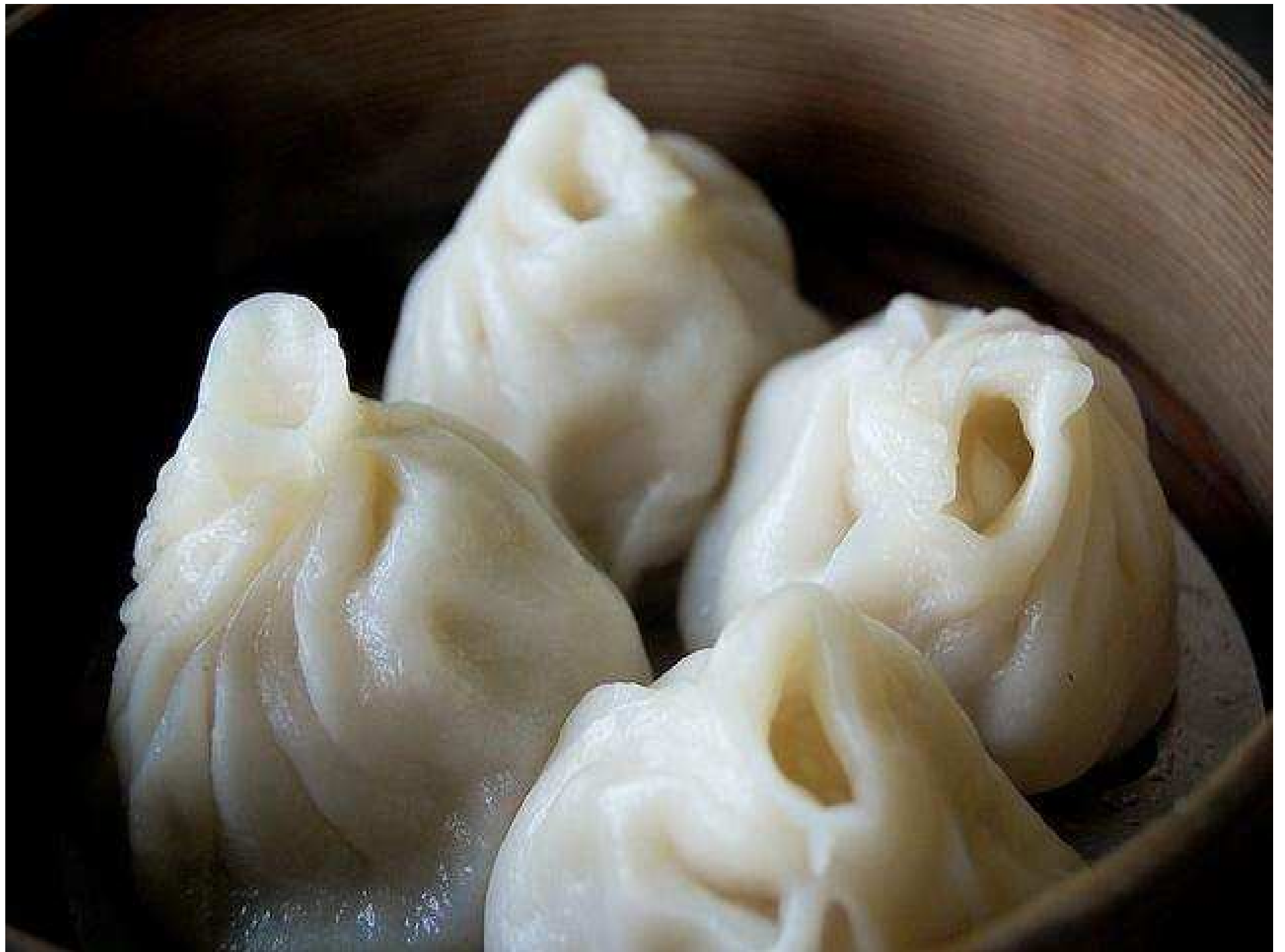
特色小吃



笃笃笃，卖糖粥，三斤胡桃四斤壳”，
“金花菜，马兰头”……这些回荡在老
上海弄堂的吆喝声已几乎销声匿迹，
一起消失的，还有老虎脚爪、梅花糕、
香脆饼、桂花糖粥等上海传统小吃。
其实，这些东西，口味究竟好在哪儿？
您不一定知道，但是，就是其中
的一些“情节”，让我们对他“难以割
舍”，今天，就让我们一起来回忆下，
上海究竟有哪些传统小吃

1、南翔小笼【上海第一小吃】

上海对鲜极其讲究，就好比小笼，选取猪腿精肉为馅，而最独特的是要用隔年老母鸡炖汤，再和猪肉皮煮在一起，然后做成皮冻，拌入馅内。戳破面皮，蘸上香醋，就着姜丝，咬一口南翔小笼，然后细细品味，品味上海传统的饮食文化。



2、三鲜小馄饨【吃啥都不能少了你】

上海人对馄饨的大小分的特别清楚。大馄饨、中馄饨、小馄饨。顶顶欢喜还是小馄饨。薄如纱的皮，挑进一点点肉末，水里一氽，放进蛋皮、虾皮、紫菜调出的三鲜汤里，口感咸香爽滑，哧溜一几溜进嘴巴，味道令人难忘



3、生煎馒头【独领小吃风骚多少年】

生煎馒头，用半发酵面包馅，排放平底锅内，用油煎，喷水若干次即熟。其底部色金黄、硬香带脆，馒头身白色，软而松，肉馅鲜嫩稍带卤汁，咬嚼时还有芝麻或葱的香味。底酥、皮薄、肉香。一口咬上去，肉汁裹着肉香、油香、葱香、芝麻香喷薄而出，味道一级



4、锅贴【油煎馄饨】

生煎和锅贴是相辅相成的两个东西，欢喜厚皮的吃生煎，欢喜薄皮的吃锅贴，撕开薄薄一层皮，竟然还有像小笼一样的汤水流出，嗲的没话说了。



5、猪油菜饭【妈妈做的“咸酸饭”】

小时候，最期待就是妈妈做咸酸饭了，菜市场里买来的咸肉，洗净，切成一片片肥瘦兼有的肉片。唯有这样浓缩时光的精华的咸肉，才能够吊出菜饭的鲜味。炒好新鲜的青菜，和米饭一拌，加入一点点的猪油，和饭一起烘熟，那个香啊，连吃**3**大碗都没问题。吃着这样的饭，打着响亮的满足的饱嗝，生活还有什么忧愁不能过去呢？



6、粢饭糕【80后放学路上的记忆】

小时候，放学回家，总归要买块粢饭糕“垫垫肚皮”，烹香的糯米，外面被炸的金黄金黄，不但好看，也十分香脆，特别欢喜吃炸的焦透焦透的皮，脆是脆的来，好吃。

推荐店：摊头



7、油墩子【80后，你还记得我吗？】

油墩子，最早可追溯到潮州一种叫做“猪脚圈”的小食。师傅用勺子舀一勺稀薄的面糊，浇进圆槽形的铁容器里，放上萝卜丝，最后用箸挟上一条溪虾，再浇上一层面糊，放进油锅里炸，出锅的油墩子搁在油锅上端的铁丝网里“嘀溜溜”地沥着残油，香味早已让百米之内的人折服。演变后的油墩子省去了虾的原料，馅料就是清香的萝卜丝，从当年的**5**毛钱一个，吃到现在**1**块钱一个，诱人的酥香还是让人留恋忘返。

推荐店：摊头



8、蒸拌冷面【三丝浇头+花生酱+醋】做冷面是着技术生活，要将面条先蒸后煮，晾干拌油，再用冷风吹凉，最后加调味拌匀，面条经过这几个步骤后，更加韧，更加弹牙。大夏天的，拌点花生酱，淋点醋，加上茭白、绿豆芽、肉丝炒出来的三丝浇头，混在一起，囫囵吞枣般下肚，老惬意了。

推荐店：家里



9、烂糊面【名字难听，味道好吃】

烂糊面是上海人的叫法，通俗一点说--就是把面煮得烂烂的，带有一定的糊状，但却又要烂而不黏，糊而不焦，简单却非常“吃功夫”。

考究点的烂糊面，里面有青菜，肉丝、虾仁，鸭肫干碎粒，茭白碎粒等不少辅料，味道鲜美，鲜的落眉毛。

推荐店：家里



10、开洋葱油拌面【开洋+焦葱】

以熬出香的葱油和烧透的开洋，和面条一起拌着吃。焦香的葱干和极鲜的开洋，拌出喷香。一碗好拌面在手，如果桌上再来几份好味道的小菜，人生的一大享受啊！



11、两面黄【两面黄其实是面，不是点心】

“两面黄”又是一种什么点心？不少年轻人把它错认为是两面煎黄的饼类点心。其实它是把条状的面条炸制后的一种小吃。传统的两面黄，口味有两种，虾仁浇头和肉丝浇头。一般是生日宴的晚餐吃两面黄，中午吃排骨面。



12、蟹壳黄【近乎失传的美食】

蟹壳黄其实和蟹浑身不搭界，用的是发酵面加油酥制成的酥饼。饼色与形状酷似煮熟的蟹壳。成品呈褐黄色，吃口酥、松、香。

早期上海的所有茶楼、老虎灶(开水专营店)的店面处，大都设有一个立式烘缸和一个平底煎盘炉，边做边卖蟹壳黄，只是到如今，会做蟹壳黄的师傅越来越少。目前，王家沙还有卖，每次去，都得买点尝尝。



13、老虎脚爪【失传的经典美食】

年轻一代的上海人，对“老虎脚爪”几乎闻所未闻。它是老上海一道很寻常的点心，主要用料是面粉，捏成有点像老虎脚爪的形状，然后放在特别的器具里烘烤而成。虽然用料、做法都很普通，但其色泽金黄，香脆酥松，价廉味美，老上海人对它可是情有独钟。



14、糯米烧麦【上海本地的口味】

各地有各地烧麦的做法，上海人吃的，是极具本土口味的糯米烧麦，糯米和肉糜做的馅料，加入吊鲜的香菇，淋上点酱油，包在皮子里，吃下去，肚皮有点涨涨的，早饭吃**2**个，混到中午也不会饿



15、麻球【小小麻球，竟有百年历史？】

麻球是上海最著名的大众化传统名点。最早始于清代，近**100**年来，在上海极为盛行。

最喜欢吃里面是豆沙馅的大麻球，一口咬下去，糯米带着外层的白色芝麻嚼起来特别有劲，伴着不多的豆沙馅，甜度也是刚刚好，基本上只要路过看到麻球都会买上一个！



16、崇明糕【过年吃糕，年年高】

每年过年，崇明糕是上海人必吃的食品之一，做得像小圆桌面那么大的崇明糕，需要一家人坐在一起吃。崇明糕不仅好吃，还代表着团圆、美满、幸福和甜蜜。

崇明糕有硬糕和松糕两种，松糕一般吃冷的，硬糕一般都是热过了以后再吃，有时候是蒸热，有时候是放些酒酿做成酒酿糕丝汤，很好吃。



17、肉丝汤年糕

年糕种类很多，但上海人鼎鼎欢喜的，只有一种，就是长条的年糕，买回来，放在水里泡一泡，泡软了，切成小片；再烧一锅高汤，放入黄芽菜或是青菜，挑点肉丝，和年糕一起烧，烧至年糕和凝脂一般，白白嫩嫩引人食欲大开。



18、春卷

上海人对于春卷的记忆，或起源于街头巷尾摊春卷皮的小摊，小时候，买回春卷皮回家，总要帮妈妈一张张分开，然后拌馅，包起来，炸到金黄金黄，蹦蹦脆蹦蹦脆的，才好吃



19、八宝饭【过年吃，甜甜蜜蜜】

八宝饭也是上海知名小吃之一，八种馅料，拌上猪油，和糯米敲在一起，*实了，吃时在火上一蒸，香喷喷的油就留出来了，虽说有些甜，亦是有些腻，但是，过年，不就追求这种甜蜜幸福的感觉吗？



20、豆浆（咸浆）【正宗上海味道】

上海人所说的豆浆，其实指的是咸浆。咸浆，是豆浆里花头最浓的一种，一般里面都会有油条片+榨菜末+虾皮+葱花+紫菜+鲜酱油+辣油，实实足足的一碗，配着花卷馒头，一顿早饭营养又好吃



21、豆腐花【幸福的一天，从豆花开始】

无论春夏秋冬，上海都能见到一个大保温桶，满满当当一桶豆花，不消**2-3**小时，肯定卖完。

盛一碗豆花，中间的豆腐脑像小馒头似的，加入紫菜、虾皮、酱油、辣油，一般还要搭配大饼油条或者粢饭，总价也不超过**3**元



22、水扑蛋【美味就是这么简单】

查了很多资料，还是弄不清，水扑蛋的扑字究竟该怎么说，知道的朋友可以一起纠正。

上海人的水扑蛋做法很简单，一过水就好，考究点的做法可以加入牛奶，或是桂圆。

有时候，美味就是这么简单。



23、龙虾片【最讨孩子欢心】

喜欢吃龙虾片，缘于一种情结，从前过年的时候，爷爷总是会炸一大碗龙虾片，在晚饭还没有开始前，给小孩子垫肚子用，白白脆脆的，有一股子鱼虾鲜味，最讨小孩子喜欢。

以前的龙虾片还有小动物，小螃蟹的造型，油炸起来，更可爱



24、锅巴【渐渐变味的美食】

小时候的锅巴，是没有咸味、没有辣味、没有奶油味的。柴灶烧的大锅饭，锅底必留下厚厚的锅巴，底层是焦黑的，中间是黄色的，一股醇厚的米香从中散发开来，不需要任何调料，也能吃很多。



25、油氽排骨年糕

猪大排佐以小而薄的年糕，经油氽、烧煮而成。炸过的年糕，一定要淋上甜蜜酱，炸过的猪排，一定要淋上泰康的辣酱油，这样，味道才正宗。

不过，现在的排骨年糕里的排骨，用锤子锤的实在太狠，真的是价比天高，肉比纸薄



26、油豆腐线粉汤

干点配湿点，这是平常上海人习惯的饮食方法。而湿点中油豆腐线粉汤则是保留节目。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



27、鸡鸭血汤【小汤水也能有大味道】

浓浓的汤，豆丁大小的血块，伴着少许的鸡胗、鸡肝、鸡肠子，吊出浓浓的鲜味。

鸡鸭血汤一直是作为点心的配角，并不为大众所待见，但细细想来，不管是叫小笼、生煎、春卷等小吃，配一碗鸡鸭血汤却是必须的。

看来小汤水也能有大味道啊。



28、千张包

千张包和我们经常地百叶包其实是不同的，千张包更细致，里面的“花头”也更丰富，开洋、火腿、猪腿肉泥，好食材加上极品的吊鲜辅料，这千张包能不好吃吗？



29、鸡粥【米香+鸡汤+鲜酱油】

鸡粥是地道的上海风味小吃，是用鸡汤原汁烧煮成的梗米粥，配以鸡肉和各种作料的一种小吃。吃鸡粥时，将煮熟的鸡切成**3厘米**长**0.6厘米**宽的块，装盘，鸡粥盛入碗内，加上葱、姜末和鸡油，一同上桌



30、酒酿圆子

酒酿圆子的历史可以追溯到清代，那时的酒酿圆子，都是放在小推车里，由小贩一路吆喝一路买的，酒酿圆子在上一世纪**20**年代，终于被固定收编，成为城隍庙固定的小吃品种。甜而醇的酒酿，配上糯而**Q**的小圆子，考究点的圆子还有各种味道的馅料，上桌前撒一圈桂花，飘香四溢，未尝心已醉。



31、海棠糕【点心中的“老革命”】

海棠糕可是点心中的老一辈了，年轻人恐怕有很多都没吃过。它的外层是粉皮，里面是豆沙馅，在特制的模具中烘烤而成。由于模子的形状象海棠花，故得名



32、 烘山芋【冬天必吃的美食】

每年冬天，上海街头总会出现一部部板车，上面装着用柏油桶改装的炉子，炉子上摆放着一些正冒着热气的烘山芋，老远就能闻到那股甜甜的香味。

烫手的山芋，拨开烤焦的外皮，露出黄红的内心，咬一口，很糯很甜，大鱼大肉可以不吃，但烘山芋，却不能不食。天越冷，越爱！



33、青团【可能是上海最古老的小吃】

上海人在清明前后有吃青团的习俗,这种风俗可追溯到两千多年前的周朝。

现在,青团有的是采用青艾,有的以雀麦草汁和糯米粉捣制再以豆沙为馅而成,流传百余年,仍旧一只老面孔



34、 擂沙圆【你一定认识，但不一定叫的出名字】

糯米汤团煮熟后滚上一层擂制的干赤豆粉而成。清朝末年，上海城里三牌楼附近的雷姬以设摊卖汤团为生。为多做些生意，她想方设法弥补汤团存放和携带不便的缺陷。开始，她把汤团表面滚了一层糯米干粉，后又试制了各类干粉，结果采用赤豆粉效果甚佳，大受食客欢迎



35、条头糕【男女老少都喜欢的美食】

条头糕，上海人最喜欢的点心之一。吃上去甜甜糯糯，中间还夹着豆沙，所以老人喜欢、小孩也喜欢。因为是传统食品，上海的老字号里都可以找到



36、定胜糕【逢年过节、乔迁奠基 必备之选】

定胜糕倒是真正的上海小吃，但是上海人却离不开他，就好像逢年过节，新婚乔迁，都是买上几百块馈赠亲友。定胜糕倒也真是好吃又耐饥，红色的糕，颗粒很粗，带一点点甜味，入口不腻，而内藏的夹心馅料，则带厚重甜味，两者一结合，完美



37、枣泥酥饼【全国大赛银牌奖】枣泥酥饼是用油酥面作皮，黑枣泥为馅，经油炸成熟的面食。其色泽金黄，小巧玲珑，外皮酥松，馅香甜可口，深受港澳同胞及日本旅游者欢迎。**1988**年第二届全国烹饪比赛获银牌奖



38、 奶油五香豆 【上海话“擦屁豆”】

真宗的上海奶油五香豆是以嘉定“三白蚕豆”为原料，添加茴香、陈皮、桂皮、食糖、香精等配料烧制，使蚕豆口感软中带硬，咸中带甜。这也是上海较早使用食用香精的食品，未尝味已闻到一股清淡的奶油香味，遂称“奶油五香豆”。

上海现在的五香豆中，当属城隍庙的最为正宗。



39、城隍庙梨膏糖【上海1300年的小吃】

梨膏糖，相传已有**1300**多年历史。**100**多年前上海城隍庙开设了果膏糖店，疗效梨膏糖有止咳平喘、生津开胃之效用。系采用杏仁、桔梗、茯苓、半夏、冬花、前胡、桔红等药材和白砂糖一起经煎熬精制而成。花色梨膏糖则用砂仁、山楂、丁香、佛手、木香等中草药加上白糖精熬而成。

现由豫园商城上海梨膏糖商店专卖



40、高桥松饼【浦东人民的美食】用精白粉、熟猪油、绵白糖、赤豆、桂花为原料，精细加工而成，滋味甜肥，松酥爽口，为高桥四大名点(松饼，松糕、薄脆、一捏酥)之一。目前在淮海中路瑞金路口的高桥食品厂门市部专营



photo by 饭饭

上海各区
好吃的
摊点小吃散布

黄浦区：

广东路浙江路口烤羊肉**2元**

浙江路福州路口老半斋的肴肉面**6块**(得过国家金奖的)

云南路宁海路口的伊利**菜馆门口的羊肉串

云南南路小吃街鲜得来排骨年糕**7块**；小绍兴

鸡鸭血汤**3.5元**；三八旅社小龙**16个3.5**

元；云南路上(或者附近？不太认路)汤团是

一流(是家很小^_^的店面)

山东路近福州路仁济医院麻辣烫(**P**:仁济医院

对面的那家麻辣烫一点都不好吃，而且态度

非常差，蔬菜量少而且感觉不新鲜)

来福士广场地下一层的云南美食林米线
董家渡路中山南二路家佳汤包鲜肉蟹粉汤
包**16.5/笼/15只**

原董家渡路面料市场边上鸳鸯馄饨；飞龙
生煎(个大汤足味美)

董家渡路南昌街路口汤圆**0.5圆**一只(肉、
豆沙、芝麻)

董家渡路蔑竹路麻辣烫

文庙西北狼烧烤鸡心

寿宁路小龙虾(把经去掉的)

人民路(沪南电影院对面)牛肉汤**2块**(牛就
像自己家里养的一样)

复兴东路近光启路三角串
南市区红房子妇产科医院对面辣肉面(不过时间久矣,拆没拆不能保证)。黄河路靠近青岛路那边有一家鸿兴酒家,里面卖砂锅,那个味道好。
福建路广东路**14**路终点站边上的德兴馆闷肉面加辣肉双交头面,味道一流哦,还有小笼味道也不错。
汉口路山东路 过桥米线 就在新旺这里 **10**元就够了。
武进路河南路口, **6**路终点站, 推荐食物: 千里香馄饨**3**元一碗是一定要推荐的罗! 特色潮州卤味, 味道不错, 色味就...价钱嘛就不等了, 算比较便宜的。余下就是主题麻辣烫了, 我一定要加日本豆腐的! 。河南路海宁路口, 天桥下, 红色的房子; 都是一串串的准备好在冰柜, 自己地只篮子去拿吧..辣辣的牛肉串一定要吃!

卢湾区：

蒙自路尤鱼面

肇周路济南路长脚面**5**块一碗，对面水饺混吞**4**块
(纯手工酿造)

肇周路建国新路咸豆酱+油条(大碗的**1.2**元,小碗**8**角,油条**6**角)

复兴路大肠面

人工湖那里的好乐迪富民面馆素交面**5**块

马当路建国路小辣椒炸猪排**4**块

建国东路**25**号(近肇周路，顺昌路之间。新天地步行**10**分钟)党氏宁夏大碗羊肉面食馆 简介：店不大，但羊肉新鲜，卫生，荞面口感也不错羊肉每天(凌晨银川河东机场——中午上海虹桥机场——下午本店)新鲜运来

雁荡路**14**号(近淮海路口)味香斋 推荐：
麻酱拌面、小牛汤、大排、排骨年糕、
冷面。氛围：路边小店、一个人就餐。

嵩山路**65**号(近淮海中路口)神州豆浆大
王 推荐：生煎、渔香肉丝包、韭黄虾仁
煎饺、椰汁年糕、小馄饨。氛围：一个
人就餐、路边小店。

卢湾区思南路**19**号(近淮海路)阿娘面馆
(泰和饮食店) 推荐：雪菜黄鱼面、蟹糊
面 氛围：路边小店、一个人就餐、二三
人小坐

徐汇区：

万体馆近龙华龙三新村麻辣烫

龙华的易初超市边烧烤

复兴路襄阳南路(近永嘉路)串串

香麻辣烫(加麻酱的很特别)宫爆

鸭。永嘉路襄阳南路上的麻辣烫

(有花生酱很神奇的)。再往襄阳

路走点“老地方”的面馆炸猪排**5**

元；“东方红”奶茶(不知道比避风

堂好吃多少来)

弘基广场烤羊肉(个人觉得味道比广东路的那个烤羊肉串还要好一点) 北路上的烧鹅(老板请给我推广费, 都帮你找了N多下家了) 木桥路斜土路, 金色港湾的红火锅(斜土路清真路之间) 香辣小龙虾和鱼香小龙虾味道浓厚, 肉质鲜美, 椒盐味和卤味的也不很不错, 颇具川味特色。龙华西路天钥桥路路, 大脚丫鞋城对面的**小饭店(龙华烈士陵园附近) 一定要吃爆炒羊杂、爆炒黑肺、腊肉面、小盘鸡、风味羊排。 **小黑啤也很对味

虹口区：

虹口足球场边西北郎烧烤

虹口公园**139**车站旁边有家烧烤店叫啥名字忘记了 伊的羊肉串味道也很好的。鲁迅公园万寿斋，山阴路**123**号(四达路吉祥路间)三鲜馄饨，小笼广灵二路近广灵一路羊肉、羊排、鸡中翅、烤馒头、土豆、玉米(酱骨小龙虾挺不错)这家店越做越差，羊筋多是肉，玉米拿上来还是冰的

四川北路(靠近多伦路)四新食苑 **4.5元4个**.一般去吃的話就是一碗汤圆+一碗鲜肉小馄饨

溧阳路上的,油豆腐粉丝汤, 加点辣火, 还有鸡杂

吴淞路闸桥下(峨嵋路口)**19路、55路**车站。推荐

食物: 小笼**8个/3元** 大肠粉丝堡**15元** 从来没有吃到过小馄饨, 均被告知卖完了! 曾经怀疑到底有没有?

牛肉粉丝汤之类从来不放盐, 都要自己调配

七浦路麻辣烫东宝兴路轻轨站烧烤摊(有好几只, 是个四五十岁的老男人)老板自曝曾经了**插队落户时学的手艺

七浦路, 铁马菜场路口, 店名: 广莲香, 粥是不能少的拉! 红豆糕**1元1块**, 奶香浓郁! 还有很多美食, 都是广式的, 布丁拉, 炒粉

塘沽路上，靠近七浦路。店名：游子，当然是鸡鸭血汤罗，不过环境好多了，女老板也很有头脑，注重品牌观，重新定做了配套的碗，（无论何时天天排队。不过因为老板控制，出来一个才放一个，一般等个一刻钟就可以了）

四川北路，山阴路的那个东泰广场里，店名：飞龙生煎，可惜不是推荐生煎～我觉得没有以前好吃了！要推荐的是蟹粉酸辣汤，8元，料很多！！味道很鲜！！而且服务员很多～环境一般般，毕竟吃的人多，一定要记住是那个服务员拿了你的单子，很有可能她会忘记的！千万记住！

静安区：

吴江路小吃街光头的烤中翅**5元4只**

广州荔苑煲饭**15元**粥**10元**

华华饭店麻辣牛肉煲**30元**(川菜米道蛮好，偏辣！)

留香面馆辣酱面干挑**5元**

久光对过静安小庭麻辣烫(特别推荐：上海老街四牌楼牌坊下，吃的时候叫他+点麻)

石门二路新闻路口老沪东邮局门口的麻辣烫很好吃，又便宜

谢谢观看