

麻婆豆腐+啤酒？搞错了！ 上海 Local最爱的宝藏美食在这

入境游重启后的中国，免签“朋友圈”不断扩大。欧美、日韩、东南亚，各国的游客争相涌入。“飞往中国”成谷歌热词，“韩国人下班来中国”火了，“韩国年轻人集中打卡上海”霸榜中国热搜……外滩、武康路、南京路，到处都“长”满了外国人。首个非遗春节马上就要到了，来沪过中国年成海外游客新选择。“泼天的富贵”从天而降，上海人是该开心的。可眼见着韩国的欧巴、欧尼们挤爆了海底捞，很久以前，贴着清凉贴吃火锅、撸串，在“上海姥姥”里就着东坡肉、麻婆豆腐、鸡蛋炒饭“三件套”喝啤酒……上海 local 们坐不住了！只有上海 local 们才知道的宝藏馆子、上海 local 们真正喜欢的宝藏美食，“阿拉”今天统统捞出来，一天五顿都吃不完、根本吃不完……

早餐

一顿早餐，开启一座城的烟火气。清晨的街头巷尾还没来得及照例攘攘，早餐店里的浓香就已在雾腾腾的热气中弥漫开来。大饼、油条、菜饭和豆浆，上海传统早饭界的“四大金刚”不仅美味可口，更承载着魔都的情感记忆和饮食文化。上海人喜欢拿油条沾酱油吃，也喜欢拿它“配万物”。大饼油条是标配，油条夹在米饭、饭团、蛋饼里……一样是官搭。当然，最 local 的早餐，除了“四大金刚”，还有各种特色小吃，生煎、小笼、美饼、菜饭团……

【推荐食物：四大金刚】

店名：星神早餐
地址：康定路 809 号



窄窄的门面里面，藏着上海人从小吃到大早餐：豆浆、油条、萝卜丝饼、糯米饭、糖糕、咸豆浆……热乎乎糯米饭里，包上现炸的大油条，加入肉松、雪菜、咸鸭蛋、白砂糖，捏成圆滚滚的饭球，好吃又顶饱。不久前，球星奥斯卡刚刚来过，还体验了一下用筷子夹油条。店太小，放不下桌子，迫不及待解馋的食客们直接端着热气腾腾的咸菜站在街角，或索性蹲在墙角，在小圆凳上吃，自在得仿佛在自家的院子。

【推荐食物：美饼】

店名：沪食光老上海美饼
地址：蒙自西路 2 号蒙西菜场



蒙西菜场是传说中上海最好吃的菜场之一，开在这里的沪食光也是上海美饼大网红。除了吃美饼，隔壁阿饼铺铺满了芝麻，刚出炉的美饼，“咔嚓”一刀下去，听着就很酥脆。饼里放足了葱末，每一口都能感受到油润润的葱香。一斤美饼 12 元，胃口小的买 5 元钱的就够吃了。除了吃美饼，隔壁阿饼铺铺满了芝麻，刚出炉的美饼，“咔嚓”一刀下去，听着就很酥脆。饼里放足了葱末，每一口都能感受到油润润的葱香。一斤美饼 12 元，胃口小的买 5 元钱的就够吃了。

【推荐食物：生煎】

清水派代表：大壶春
地址：四川中路 136 号(总店)



汤鲜、底脆、面粉、肉厚实，不失嚼劲。清水派紧实饱满的肉馅不放猪皮冻，只有肉馅自带的肉汁，没有浑水派爆浆的口感，吃起来不油腻，口感清爽。全发酵的面皮松软

浑水派代表：东泰祥生煎馆
地址：重庆北路 188 号



唯一一家 24 小时营业的百年历史非遗老字号，浑水派生煎代表之一。半发酵的面皮略带松软的气孔，褶子朝下的底板被煎出了脆麻花的口感。咸甜口的肉馅虽然包了皮冻，但汤汁不算特别多。总店里还设了一个姚明专座，你在东泰祥偶遇姚明了吗？

【推荐食物：浇头面】

店名：味香斋
地址：雁荡路 14 号



开了快 90 年的“老爷叔”级别店面，连续三年评为米其林餐厅。最受欢迎的是麻酱拌面，花生味浓郁，偏微甜口。单吃拌面觉得不够满足的，还可以叠加辣肉、焖蹄各种浇头。

【推荐食物：小笼包】

店名：南翔馒头店
地址：豫园路 87 号



外国朋友们来上海，不能不来豫园。喝茶、听曲、吃小笼，是老克勒们在豫园里最爱的雅事。南翔馒头店制作小笼的传统技艺，125 年间历经了 6 代非遗传承。每一只小笼，馅料 21 克，9 克的皮子要捏出长短均匀 16 个褶子传统鲜肉、招牌蟹黄鲜肉、香辣蟹肉、野菜鲜菌……还研发出了十余种口味。一定要尝尝哦，档口外买的味道稍逊色。不久前，豫园南翔馒头店睽违近 20 年的早茶“重出江湖”，每天早上 7 点半起，食客们便可品尝近 50 款点心菜品茶饮，体验沪式早茶的独特风味。

店名：佳家汤包
地址：黄河路 127 号(分店很多)



在上海吃小笼，除了南翔馒头店，还有数不尽的美味小笼。从 1986 年开到现在的佳家汤包也一直在上海各种小笼榜单前列。种类丰富，鲜肉、蟹粉、蛋黄、虾仁，皮子也是又薄又透。蟹肉现拆现包，蟹肉量足，从皮子就能看到蟹黄的油。配的蘸料是带着姜丝的醋，很贴心。

店名：沪西老弄堂面馆
地址：定西路 685 号



创始于 1981 年，开在长宁小弄堂里的上海本帮面。可能是全上海排队时间最长的面馆，每天都有游客拖着行李箱来排队吃。一碗面，一块炸猪排，是不少人心中的“黄金 CP”。猪排外焦里嫩，辣酱油一定要有，这是炸猪排的“灵魂”。大、大肠面、辣肉面、腰花面是他家招牌。

午餐

【推荐类型：百年老字号】

店名：鲜得来(总店)
地址：云南南路 36 号



“外面东西再好吃，总归跟排骨年糕不好比的……”，一部《繁花》里汪小姐的一句话，让排骨年糕火出了圈。云南路是上海公认的美食街，要吃排骨年糕，当然首选云南路上汪小姐最爱的鲜得来。裹着鸡蛋面粉的排骨炸得外酥里嫩，配上软糯的年糕和特调的酱汁，口感丰富，是上海小囡从小吃到的美食。始于 1921 年的百年老店，鲜得来拥有众多美食，小馄饨、葱油拌面、单档双档汤、虾仁春卷……

【推荐类型：米其林霸榜】

店名：人和馆
地址：愚园路 142 号



创始于 1800 年，连续 4 年上榜米其林，还连年入围黑珍珠餐厅指南，是各路美食家和上海人认证的本帮菜馆，装修风格一秒穿越百年前上海滩，菜品和服务都非常的好。虽然在肇嘉浜路也有店，但对于游客，更加推荐愚园路这家。离静安寺很近，且 1 楼是面馆，有特色面条和各类小吃。三楼可以点菜，蟹粉捞饭、红烧肉、本帮熏鱼、老醋海蜇头，还能吃到“生煎鼻祖”罗春阁的生煎。

【推荐类型：上海本帮菜 omakase】

店名：豪生酒家
地址：广元路 156 号



“广元路上这家饭店看上去平平无奇，却在上海一众米其林中是个极为特殊的存在。有人说，豪生是一家“最孤独的饭店”。老板 1 个人，又当厨师又当服务员，守了店里 4 张桌子 20 多年，却连续 7 年上榜米其林。在这里需要提前预约，不能点菜，只提供 100 元、150 元和 200 三种人均价位可选。老板烧什么，客人吃什么，所以被大家戏称为“上海本帮菜 omakase”。

【推荐类型：老洋房里的美味】

店名：雍福会
地址：永福路 200 号



这家藏在花园洋房的米其林，专攻精致上海菜，不少菜品是从古法本帮菜复刻而来。普洱茶红烧肉、祁门红茶烟熏银鳕鱼、糟香扣肉等招牌菜，道道精致可口。

下午茶

【推荐美食：咖啡】

店名：O.P.S. CAFE
地址：太原路 177 弄 1 号



爱特调的，选这家。上海第一家主打自主研发特调的咖啡店，每个季节都会更新菜单，每一款使用的咖啡和风味都有见解清楚的说明。小小的店面，开了 8 年，排了 8 年队，这家“罚站咖啡”你想试试么？

店名：鲁马滋咖啡
地址：湖南路 9 号



爱手冲的，试试这家上海最早专注做手冲的咖啡馆。沿街的墙是大大的落地玻璃，适合下雨天去坐坐。

【推荐美食：蝴蝶酥】

店名：上海国际饭店
地址：黄河路 28 号



“蝴蝶酥作为沪式甜品的代表，其中国际饭店西饼屋的蝴蝶酥最受欢迎，常常需要排队购买。其口感酥脆，奶香浓郁，甜度适中，是上海的经典伴手礼之一。

晚餐夜宵

吃过了上海的传统点心，本帮佳肴，晚餐或宵夜就来点不一样的美味吧！

【推荐美食：火锅】

店名：楼上火锅
地址：茂名南路 46 号



“没有什么是一顿火锅解决不了的，一顿不行，就再来一顿……”火锅的魅力，真的很难抵挡吧！TVB 港剧场景里，金牌走地鸡煲花胶汤底几乎桌桌必点，经过 6 小时的熬煮，鲜美浓郁。花胶 Q 弹软糯，鸡肉细嫩紧实。象拔蚌、斑节虾……各种海鲜都很新鲜，和牛大理石花纹清晰可见，大红漆盒九宫调料仪式感满满，不愧是黑珍珠餐厅哦。

【推荐美食：小酒馆】

店名：三佰杯
地址：茂名南路 56 号、华山路 328 号



在上海风起云涌新开的各种 bistro 中，最火爆的，三佰杯算一个。即便在某小程序上开放了一周的预订，还是很难约上，被网友们吐槽“地球最难约”。明明是日式居酒屋的装修风格，主打的菜品却是把每日从宁波运来的海鲜醉糟、呛脆，还有各种霉臭、酱鲜。十八斩、哈甜虾，臭豆腐炒毛豆、臭豆腐蒸猪脑……再添一壶小酒，“老酒日醉，生活万万岁”，夜幕与小酒馆很配吧！