

沪上金秋品蟹榜： 魔都金秋吃蟹天花板！

秋风一吹，上海的空气里都飘着大闸蟹的鲜醇香气。进博会期间来沪，恰逢大闸蟹“膏满黄肥”的最佳赏味期，这场舌尖上的“蟹宴狂欢”可千万别错过！从百年老字号的经典水煮蟹，到米其林餐厅的精致蟹粉料理，从不限畅吃的自助盛宴，到一口爆汁的蟹粉小笼，魔都把大闸蟹的鲜美玩出了N种花样。这份吃蟹指南，帮你精准锁定5家宝藏餐厅，带你吃透上海的秋日限定鲜美。

晨报记者 郁文艳



连续四年霸榜米其林一星，源自香港的精致蟹料理

成隆行蟹王府(多家门店可选)

推荐理由：

品牌源自香港，连续四年霸榜米其林一星餐厅，专注蟹宴与蟹粉料理，古色古香的装潢搭配民乐演奏，氛围感拉满。

芝士焗蟹斗：蟹斗饱满，裹着浓郁芝士焗烤，蟹肉的鲜甜与芝士的奶香融合，外皮微脆，内里嫩滑，一口爆浆。

翅汤蟹粉捞饭：清鲜的翅汤打底，铺满满满一层蟹粉，米饭吸饱汤汁与蟹香，软糯入味，鲜而不腻。

秃黄油捞饭：纯粹的蟹黄熬制，色泽金黄，香气浓郁，拌上热米饭，每一粒都裹着蟹黄的油润鲜香，堪称“蟹粉界的奢侈品”。

蟹粉豆腐：豆腐嫩滑如布丁，吸足蟹粉的鲜醇，入口即化，清淡又鲜美，平衡整体口感。

小贴士：有专人拆蟹，解放双手，适合注重仪式感与口味的食客，性价比见仁见智，但蟹粉用量足、品质高是共识。

推荐指数：★★★★★

地址：黄浦区九江路216号、徐汇区汾阳路1号国际广场裙楼3层、长宁区虹桥路1442号颐丰花园

消费：单人蟹宴374元、674元、984元等价位，虹桥店也有双人蟹宴套餐。



不限畅吃自助盛宴，百年老字号经典水煮蟹

王宝和大闸蟹自助餐

推荐理由：

始于乾隆九年的“蟹界活化石”，“蟹大王，酒祖宗”的名号名不虚传，精选阳澄湖水域大闸蟹，品质稳如泰山。

招牌水煮大闸蟹：现捞现煮，蟹壳青亮，蟹肉细嫩弹牙，膏黄饱满凝脂，入口满是鲜甜，搭配温热的王宝和老酒，解腻又提鲜，堪称经典搭配。

蟹粉拌面：限量供应的“隐藏王牌”，劲道面条裹满浓郁蟹粉，鲜而不腥，一定要一进场就排队抢占，晚了可就没了！

非遗蟹菜 & 蟹粉点心：蟹粉小笼、蟹粉馄饨用料扎实，蟹香纯粹，每一口都是老上海的地道风味。

小贴士：人气爆棚的大闸蟹自助餐需提前2-3周预定，17:30开餐，16:30就有人排队，认准上海大酒店1楼，别走错到王宝和大酒店哦。

推荐指数：★★★★★

地址：黄浦区九江路505号上海大酒店1楼

消费：官方小程序成人308元/位，儿童198元/位(0.8-1.4米)，第三方平台常有优惠。



小马路上的宝藏小店，美食家蔡澜推荐

新光酒家·方亮蟹宴(2家门店可选)

推荐理由：

黄浦店是藏在小马路的宝藏小店，被美食家蔡澜推荐为“全球50家值得去的餐厅”，主打全蟹宴，专业拆蟹服务员全程服务，懒人友好。

蟹柳烩芦笋：芦笋脆嫩清甜，蟹柳丝丝分明、鲜嫩弹牙，荤素搭配，解腻又爽口，凸显食材本味。

蟹膏银皮：蟹膏糯糯的口感和银皮绝配，一定要趁热吃，胶质感十足。

清蒸蟹钳：都是完整的大蟹钳，蘸甜醋一口下去丝丝甜甜，肉质纤维饱满，每一口都超级满足。

小贴士：环境偏“old school”，地方略局促，但味道靠谱，进门就看到阿姨在拆蟹，食材新鲜无勾兑，分量足。

推荐指数：★★★★☆

地址：黄浦区天津路512号、浦东新区花木路800号

消费：浦东店有蟹宴双人餐960元、单人餐360元可选，黄浦店是老店



专注蟹黄面的老字号，每一口都是实打实的蟹香

裕兴记·蟹黄面馆(有多家门店可选)

推荐理由：

专注蟹黄面的老字号，把蟹的鲜美融入面食，每一口都是实打实的蟹香，深受本地人与游客喜爱。

蟹天蟹地：面条劲道爽滑，铺满蟹黄、蟹粉、蟹腿肉三重鲜料，裹满酱汁后，每一根面条都吸足蟹香，鲜醇浓郁，用料毫不吝啬。

蟹黄大汤包：超大个头，皮薄如蝉翼，馅料是饱满的蟹黄蟹粉，搭配吸管吸食，汤汁鲜甜滚烫，蟹香十足，一口爆汁超满足。

秃黄油面：纯粹的蟹黄熬制而成，无蟹肉掺杂，色泽金黄油亮，拌上热面，蟹黄的油润与鲜香在口中迸发，搭配手剥虾仁，鲜度再升级。

推荐指数：★★★★☆

地址：黄浦区四川中路410号、静安区沪太路静安大融城B1层、威海路830号等

消费：蟹天蟹地双人餐254元，招牌蟹黄面138元，蟹粉面88元，金牌蟹黄汤包88元



米其林一星餐厅，一口爆汁蟹粉小笼

菜菜小笼·乔艾(有多家门店可选)

推荐理由：

米其林推荐餐厅，老上海人的心头好，外地游客拖行李箱打卡、外国人慕名而来，性价比超高，还原地道上海口味。

蟹粉小笼：分蟹粉鲜肉和纯蟹粉两种，蟹粉鲜肉馅鲜而不腻，肉香与蟹香融合恰到好处；纯蟹粉馅饱满浓郁，搭配特制蟹醋，中和油腻，凸显鲜甜，皮薄馅足，咬开爆汁。

蟹粉拌面：蟹粉用量扎实，汤汁浓郁，面条吸饱蟹香，咸鲜适中，搭配小菜清爽解腻。

蟹粉菜汤年糕：年糕软糯有嚼劲，吸足蟹粉汤汁与蔬菜的清甜，口感丰富，鲜而不腻。

推荐指数：★★★★☆

地址：静安区万航渡路50号900食品城1楼、静安区天津路506号、静安区茂名北路277号101

消费：蟹粉鲜肉小笼46元/笼，蟹粉虾仁拌面138元，纯蟹粉小笼86元、蟹粉小馄饨32元，蟹粉汤年糕49元

