

尝一道当季美食 品一口初春时鲜

田园美食节

正月未出,春天的味道已经扑面而来。沪郊大地上青草初生,春花烂漫,带着泥土芬芳的马兰头正在蹿个儿,破土而出的春笋节节攀高,那些味道最为鲜美的野荠菜也在暖阳下舒展开叶片。荠菜汤团、下沙烧卖、马兰头干烧肉……哪一样是你家乡春天特有的美食?哪一样能勾起你浓浓的乡思和挥之不去的味道记忆?

南汇下沙烧卖出锅啦

烧卖烧卖,边烧边卖!春雨润物,春笋破土而出,用新鲜春笋入馅的下沙烧卖热气腾腾出笼啦!

于 2014 年被认定为上海市非物质文化遗产的下沙烧卖是浦东南汇地区特色点心,诞生于明代的浦东下沙地区,沿袭至今。下沙烧卖的烧卖皮用特殊擀面杖手工擀制,保证中间厚、四周薄特色。与大多数烧卖以糯米为馅不同,



分为咸甜两类。咸味烧卖主要原料是鲜笋和猪肉、猪皮冻,汤汁浓郁,比糯米肉丁更加鲜美。甜味烧卖则以豆沙、核桃肉、瓜子肉和陈皮橘制馅,甜而不腻。烧卖

包好后,上笼旺火蒸 9 分钟,揭开盖子,老远就能闻到令人食指大动的香味了。

在 2011 年入选浦东新区非物质文化遗产后,一度式微的下沙烧卖焕发新春,在全上海声名远扬,日均销售数万只,每年开卖都成为吃货界的一桩盛事,门店前排队最长可达五六十米。

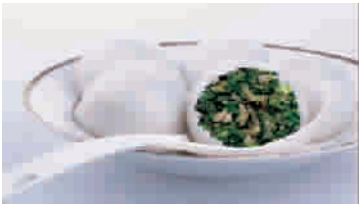
为了让更多人品尝到下沙烧卖的好味道,“非遗传承人”郑玉霞在传承中加以创新,以冬笋入馅,

还在浦西也开出了两家分店,食客们得以全年大饱口福。不过,爱吃笋的市民都知道,春笋较冬笋更加鲜嫩,尤以元宵节后的第一场春雨后至清明前风味最佳。也正因为,下沙烧卖的粉丝们总是一到正月,就开始盼望着以春笋烹制的下沙烧卖近早上市。

这几天,伴随着春笋上市,下沙烧卖蓬头再起。怎么样,来一笼烧卖,感受一下春天的味道吧?

本报记者 孙云

金山荠菜汤圆正当时



在金山区吕巷镇、廊下镇等地,依然保留着开春吃荠菜汤圆的习俗,过去,它是一年才能吃到一次的期待,现在,它是初春里寄托情感的“妈妈的味道”。

荠菜之味在于“野”,金山人习惯元宵节吃荠菜汤圆,所以一过年初十,妇人们就带上孩子提着篮子,到路边田头去采野荠菜。

在很多金山人心中,采摘荠菜充满着儿

时的童趣,立春之后,风还微寒,田野里青草初生,田埂边、坡地上,就趴伏着一棵棵荠菜,锯齿边,嫩红青绿。有经验的妈妈会告诉孩子,最好吃的荠菜一般都“藏”在菠菜或者香菜的菜地里,相比麦地里生长的荠菜,这些“寄生”的荠菜更肥硕味道自然也更鲜嫩。

采荠菜要趁早,现在正是最好的季节,金山当地有一种说法,“到了三月三,荠菜就老成药”,那时的荠菜就口感不佳无法食用了。

元宵包荠菜汤圆,是金山独特的民俗,咬上一口,荠菜的清香扑鼻而来,加上肉的鲜美、糯米的香糯柔滑,是春天里最极致的美味。老人们说起其中还有故事,“以前家里穷,平常日子里吃不到大鱼大肉,过年‘恶补’,肠胃油腻容易不适,所以到正月十五就包上些荠菜汤圆‘刮油水’”。

本报记者 程绩

浦东奉贤春鲜马兰头



走进浦东新区 0001 号家庭农场,农场主乔占和父亲乔文龙正与工人们一起收割马兰头,老乔父子骄傲地介绍说,今年马兰头的种植规模已经达到 110 亩,毛收入预计能超过 200 万元,果真是书院镇大名鼎鼎的“马兰头大王”。

乔家种植马兰头已有 20 年,他们家的马兰头品种叫一点红,是正宗本地野生品种引种而来,叶面肥厚,茎秆粗壮,口感更加爽嫩。

虽然大棚种植的马兰头早在去年冬季就已上市,而且加工成马兰头干还能一年四季食用,烹饪书院名菜“马兰头干烧肉”“马兰干菜饭”。但是懂行的人都知道,露地种植的更加好吃,从现在到 5 月 1 日都是最佳上市期。这期间,马兰头壮实叶厚,味道鲜美。每逢清明,老乔父子也喜欢用马兰头馅做青团,吃起来比青菜肉馅更多一番鲜香。

同样在奉贤,到四团镇上海爵森农产品合作社体验农事乐趣的市民也能收获新鲜的马兰头。这几天,合作社大棚内试验的一亩马兰头已经探出头来,预计清明期间将再收获 700 斤。奉贤人食用马兰头花样还不少,凉拌素食,或是与盐煮花生米、五香豆腐干搭配,甚至包饺子、馄饨,马兰头都是春天一道风味独特的美味。

本报记者 孙云 李一能
通讯员 陶金晶 刘念章



观景台

滴水湖年底“刷圈”走起来

滴水湖环湖景观带将在今年底建设完成,明年,湖面还将建起七座步行桥梁,为环湖公园提供连贯的步道体系。 本报记者 孙云

生态长廊扮靓江桥滨江景观带



“美丽乡村”建设

近日,记者在嘉定区江桥镇采访时看到,被列为市重点整治区域的吴淞江北岸(江桥段)环境整治成效显著,昔日搅拌站尘土飞扬、加工厂私搭乱建的吴淞江北岸区域“脱胎换骨”,取而代之的是一条绿色、优美、生态的高品质滨江文体长廊。吴淞江北岸江桥段“五违”整治已全部完成。

行走在吴淞江北岸,水清岸绿,崭新的健身步道临水而建,亲水平

台吸引很多周边的人在此垂钓,只有一座保留下来的龙门架,提醒人们这里曾经是繁忙而杂乱的码头,“一年多以前,这里还到处是扬尘,违法建筑成群,没想到短短时间内,竟然变得那么美。”杨女士就住在紧邻吴淞江北岸的小区,记者采访时,她正带着小孙女到吴淞江边散步,“过去我们羡慕徐汇滨江、浦东滨江,现在我们家门口也有了自己滨江景观。”

据悉,吴淞江北岸江桥段生态环境综合治理范围东至申纪港,南至吴淞江,西至嘉闵高架,北至爱特

路、丰华公路,总面积 1.28 平方公里,涉及吴淞江岸线约 5 公里,覆盖 3 个村、2 个社区,违法建筑 22 万平方米,违法用地 341.48 亩,违法居住人员 1460 人,违法经营户 306 户,违法排污企业 12 家。

2016 年 1 月起,吴淞江北岸江桥段综合治理工作全面启动。短短 3 个月,幸福村、沙河村、华庄村三个村已拆除违法建筑约 12.8 万平方米。7 月 25 日完成所有企业违法建筑的拆除。

拆违只是第一步,江桥镇对吴淞江北岸的后续发展方案更吸引

人,未来吴淞江北岸江桥段将打造北虹桥商务区滨江文化创意、体育休闲生态长廊。由东向西依次划分为三大区域:以发展生态绿地为主导的生态门户区域,以改造城市空间为核心的文化创意产业区域,以提供体育运动、休闲健身和科普教育等功能的体育休闲区域。此外,沿岸将结合跑步道和自行车道设 5 公里滨江慢行道,串联起重要的滨水休闲目的地,拟建设 12 组可提供休憩赏景的廊亭、4 座公厕等配套设施以及 3 个自行车驿站。

本报记者 程绩



郊区新事

■ 崇明 食安检测中心启用

崇明区食品安全检测中心日前正式启用,成为全市首家挂牌的区级食品安全检测中心。

该检测中心目前的检测能力覆盖 82 个食品产品和 3 个食品相关产品,5 大类 345 个检测项目和参数。今年,检测中心还将进行能力扩项,扩项内容主要针对为崇明生态岛建设服务和广大人民群众关心的农药残留等方面。

■ 青浦 老通波塘列入风貌区

市规土局近日公布全市 44 处历史风貌保护区,其中青浦重固“老通波塘”榜上有名。“老通波塘”保存有“福泉山”古文化遗址,完整保留了距今 6000—7000 年历史的各期文化叠压遗存,被考古学家誉为“古上海的历史年表”。



田头速报

平价菜价低热销 中心城区全覆盖

申城菜价近期总体平稳,在静安、普陀、黄浦、长宁等中心城区菜市场的平价菜摊,还能买到低于市场价近一半的平价菜。

在静安区海康菜场,平价菜摊的青菜售价只要 1 元/斤、生菜 1.6 元/斤、大白菜 1.2 元/斤、土豆 1.6 元/斤,销售火爆。菜场每天都会推出四样平价菜,根据时令的不同,菜品有所变化,在绿叶菜的基础上,还会增加土豆、萝卜等时令蔬菜,价格低于市场价近一半。

目前平价菜摊位主要集中在本市中心城区,政府设立专项资金进行财政补贴,在菜价波动较大时,补贴力度也会相应提高。

邵未来