



▲ 游客在金山枫泾新义农庄认领向日葵

本报记者 陶磊 摄

▲ 青浦枇杷乐园农家菜

本报记者 郭新洋 摄

▶ 小朋友在金山枫泾农民画村体验 本报记者 陶磊 摄

农家野趣

采菊东篱悠游乐



▲ 金山嘴渔村民宿半朵悠庭 陈嘉珺 摄

粉墙黛瓦,水清岸绿,房前绿树成荫,屋后竹林深篁,是很多人孩提时代的乡村印象,也是萦绕梦乡的乡愁记忆。

目前,上海休闲农业和乡村旅游的项目共 358 个,去年共接待游客 1946 万人。趁着假期,远离都市的喧嚣,感受泥土的芬芳、拥抱自然的野趣、品味农家的菜肴,守护乡情,回归乡土。



▲ 嘉定毛桥村“华亭人家”举行家庭钓鱼比赛

毕华英 摄

品农家菜,享农家乐

荠菜百花酿黄玉、石锅稻香肉、奶香鸡头米炖血蛤……“2017 海派农家菜大擂台”日前在青浦开赛,来自市郊的 45 家单位、300 余道农家特色菜品同台大比拼。

“以往,农家菜都是针对 50 后、60 后群体,随着 90 后年轻顾客主流化,红烧肉、大锅菜、老八样失去了吸引力,这对农家菜提出全新要求。”上海联怡枇杷乐园总经理顾新福将这种转变归纳为

“土菜不土”,食材愈发新鲜健康,摆盘愈发考究精致,口味愈发新潮时尚。

例如,枇杷园的特色干菜鸭和椰汁双味虾,分别入选今年十大特色农家菜和十大创新菜。“每只鸭都经过精挑细选,必须是养了两年的老鸭,而梅干菜则是来自浙江。”顾新福介绍,食材原料注重绿色,多为园区种养的农产品,确保新鲜与安全,烹饪方式更加多

元,结合中外饮食文化、古今食疗文化。

在海派农家菜的评选中,除了具有浓郁农家风味的招牌菜品外,还有一大批创意新菜,例如用竹炭粉加虾肉塑造成天鹅形状的“天鹅酥”,荷叶、莲蓬等完全入菜的“荷花宴”等。

而记忆中的传统味道,也不乏拥趸。在金山廊下中华村农家乐,李菊观的“阿婆菜饭”吸引不少市

民慕名前来。“在我们廊下,菜饭是家家户户都会烧的一道家常菜,我也烧了一辈子菜饭。”

老灶头、老柴火、老阿婆,一碗菜饭,是家的味道。选料也是自家地里的蔬菜,如莴笋、蚕豆、咸菜、嫩笋、青菜等,还有特制的咸肉、地产的大米、纯正的菜油。在廊下,蒸方糕、做塔饼、卷眉毛饺,各色小吃花式多样,风味独特。

本报记者 范洁



▲ 宝山罗店镇的娃娃们正在体验织草帘、搓草绳

杨建正 摄



▲ 强丰生态农庄举行功夫生态猪“水上三项”比赛

庄毅 摄

渔隐远村,古意农趣



9 月 21 日,农业部公布 2017 年中国美丽休闲乡村,青浦金泽镇蔡浜村、嘉定华亭镇毛桥村等入选。

村如水上舟,水是村中景,青浦蔡浜村素有“水中蓬莱岛”的美誉,湖岸两三里,亭榭四五顶,稻香百十亩,徒行万步轻。

走进村宅,一片占地 30 亩的湿地小公园率先跃入眼前,荷叶、菖蒲遍布,美人蕉,再力花正艳,张巧珍阿婆头戴草帽,划着木桶船在塘里翻菱。“有青菱、红菱、无角菱,很鲜很甜。”

路边,粉墙琉璃瓦的 7 栋民居,唤作“道甜农庄”,原是有人向村民租下十年使用权,悉心设计改建民宿、食堂,装饰或秉承中式古典,或依据节气民俗,颇具古意农趣。走出三楼露台,淀山湖一览无余,清风徐来,水波荡漾,惬意悠然。两栋 15 间客房国庆假期已经全部约满。

走乡间小路,看田园风光,尝农家食堂,还可一品市级非遗“阿婆茶”,配上本地土产腌菜、酱瓜、酥豆和糖果等茶点,佐以家长里短、家事乡情,远离城市的喧嚣,快活、滋润而自在。

在嘉定毛桥村,体验更生动的垂钓乐趣。日前,2017 年华亭镇田园七彩体育系列活动开赛,来自全市各区的 100 余组家庭挥杆开钓。

甩杆下饵,鱼线在空中划出一条优美的抛物线,右手架好鱼杆,左手搓捏饵料,双眼紧盯浮标,动作娴熟一气呵成……不一会儿,一条条鲫鱼、扁鱼就跃出湖面,将抄网从鱼侧深入湖水,十多斤的胖头鱼,近二十斤的草鱼纷纷咬钩,“战利品”瞬间收入网兜。

一旁,近 20 幅“渔识·渔趣”民俗画,生动再现本地“掠鱼”“攀蟹”“耙蚌”等场景在“华亭人家”,逛荷苑竹林,享垂钓闲趣,穿百树土坡,摘时令果蔬,有渔隐远村的旧意,有绿随水走的美景,一圆都市人的绿色梦想和农耕情结。

本报记者 范洁

▲ 川沙五灶港河畔的连民村民宿群别有一番农家田园特色 杨建正 摄

▲ 青浦金泽镇蔡浜村航拍全景 本报记者 徐程 摄