

本报专刊部主编 | 第 593 期 | 2017 年 2 月 28 日 星期二 责编:沈琦华 编辑邮箱:shenqh@xmwb.com.cn

文 / 本报记者 沈琦华 图 / TP

告别春节长假，在迎来新年繁杂工作的同时还是需要劳逸结合，周末不妨约上亲朋好友去到上海近郊的农家乐呼吸新鲜空气，拥抱大自然，更重要的是品尝地道的农家菜。农家菜都是阿婆爷叔们最细心的手艺。其实在品尝美味的时候，用心的你也一定能发现一个别样的农家乐新体验。特别是最近鼎鼎大名的松江四鳃鲈鱼悄悄来到了人们的餐桌。大家何不去尝一尝？

松江：四鳃鲈鱼的美味

冬春季节，松江四鳃鲈鱼悄然上市。这是一条让西晋文学家张翰朝思暮想，最终为此辞官回乡的鱼；这也是一条让杜甫、范仲淹、苏东坡等大文豪不惜笔墨大肆赞美的鱼。

松江四鳃鲈鱼是中国名贵珍稀物种，是国家二级保护野生动物，有“国鱼”之称。在上海，这条小小的鱼儿承载着悠久的历史 and 厚重的文化传承。松江四鳃鲈是肉食性鱼类，主要以河虾小鱼为食，能在淡咸水中生活。虽然叫“四鳃鲈鱼”，但事实上四鳃鲈鱼只有两个鳃，只是因为两边的鳃膜上各有两条橙色凹陷斜纹，酷似四片外露的鳃叶，故在明代被讹传有“四鳃”。而这种将错就错的称呼，也被世代流传下来。

松江四鳃鲈鱼深受各方名厨所爱，其烹饪方式花色繁多，清蒸、红烧、煨汤、做羹，或烩、或焗、或入火锅，不同的吃法，拥有不同的美味。

目前，第四届“松江四鳃鲈节”正在松江四鳃鲈园中举行。此次四鳃鲈节以“松江鲈牵手中国四大名鱼”为主题，让松江四鳃鲈、黄河鲤、松花江鳊和黑龙江兴凯湖鲈这中国四大名鱼在园内相聚在一起。四鳃鲈节上还会举办“中国四大名鱼”故事展，并有名鱼火锅宴供冬季出游的市民游客品尝。

除了四鳃鲈鱼，松江还有一家以“一鱼三吃”作为其特色的农家乐“湖光山色”。此外，松江的这是一家水景农家乐。“一鱼三吃”是指，鱼头可以烧鱼汤或者做剁椒鱼头，鱼尾做红烧划水，鱼身做熏鱼，各有特色。鱼超级大，条条 10 斤以上，48 元一斤。另外手工豆皮、黑糯米南瓜、蟹粉炖蛋、炒鳝丝都是不错的。

金山：新农村新生活

金山的枫泾是时下最热的农家乐聚集地。这里最吸引大家的的就是可以告别城市的喧哗，在这里肆意狂欢，吃喝玩乐。枫泾新义村农庄自家种植的绿色健康蔬果，散养的鸡鸭羊鹅，口感纯正，味道鲜美，最重要的是健康且营养。孩子玩耍的游乐嘉年华可以开展多种拓展活动，还有涂鸦公社让孩子们充分释放天性。而枫泾的舒颐农庄环境清幽，格调雅致，隐于村野，是人们闲暇时聚餐玩乐，放松身体，放空心灵的好地方。最令人惊喜的是这里设施特别齐全，唱 K、打牌一应俱全，喜欢复古情调的你还可以在此抽雪茄听古典音乐，想要清静的你可以喝咖啡品普洱，特别值得一提的是随处可见的多肉植物，小资情调的农家乐非舒颐农庄莫属。

此外，金山枫泾还有著名的一处农家乐“荷风嬉鱼·水上人家”。“荷风嬉鱼·水上人家”的美绝不是偶然，园区位于“中国农民画村”，本就是个诗情画意的画中景。

崇明：设计丰收

崇明最有特色的农家乐要数“设计丰收”。这是同济大学创意团队的作品，是由一幢上世纪 80 年代的老房子改建的乡宿，设计者将自己对于自然、创新和可持续发展的理念融



去品尝上海农家乐 鲜美香嫩四鳃鲈鱼



入其中。孩子们在这里可以拼种子画、摘草莓，在田间放风筝，在大棚里上自然课。大人们则在灶头熬汤，晚上吃自己做的菜，味道特别香。当然崇明也有极具传统的农家乐，“崇明人家”就是其中最著名的代表。“崇明人家”位于崇明岛上含氧量最高的地方——东平国家森林公园旁。崇明人家的菜不放味精，食材全部自产。一道毛豆面拖蟹，色泽红润、鲜甜适口。崇明毛蟹养在自家稻田里，正应验了“小身体、大味道”，壳薄肉密。吃面拖蟹，尤其要吃裹在蟹上的面糊，因为渗透了蟹肉蟹黄蟹膏的鲜味，令人不由得把手指上的汁液都舔得干干净净。此外崇明针对采摘的“瑞华果园”也很有特色。“瑞华果园”主要分为果蔬采摘区、休闲垂钓区、素质拓展区、自助烧烤区、餐饮住宿和玫瑰花海观赏区等。这段时间，园内盛产了二十多种时令果品。

浦东：舌尖上的“浦东老八样”

走进浦东的“益大本草园”，就好像走进了一个中医药主题文化公园。这里的一花一草一木，都是可入药的植物。在这里能吃到正宗的“浦东老八样”（扣三丝、扣甜肉、扣咸肉、扣鸡、扣蛋卷、蒸三鲜、红烧鲫鱼和肉皮汤）。扣甜肉熟而不烂、油而不腻、肉香味美；蒸三鲜看似普通味道却鲜美无比，据说是明清时代就已经有的菜品，至今都还很受食客们的欢迎。当然，“浦东老八样”最有名的还要算在《舌尖上的中国》露过脸的“三林塘老饭店”。三林塘古镇十分迷人，走进这家名号为三林塘老饭店有一种别有洞天的感觉。它家的菜是非常典型的上海味，浓油赤酱，让人食欲大开。蒸三鲜、散养鸡、八宝辣酱、虾仁、炒年糕、油爆虾……每道菜都让人感觉回到了小时候。三林塘的肉皮、酱菜都很有名气，吃好了农家菜再去街上采购一些带回家，这才是真正的满载而归。