

“微孝家宴”还原乡情年味

浓浓年味，满满乡情。

近日，在被称为“幸福老人村”的松江叶榭社区堰泾长者照护之家，一场特殊的迎新“家宴”将节日气氛点燃。红烧野鸭、走油蹄膀、八宝辣酱、雪菜大肠等八大碗，以及农村餐桌必备的全家福八大样，还原了乡村邻里的喜庆记忆。

赴宴者，是村里300位70岁以上的老人，而活动的筹划者，则是200名来自爱心企业、学校和社会各界的志愿者，这是他们第二年为老人举办新年“家宴”。幸福老人村村长蒋秋艳介绍，这场“微孝家宴”以“特别的爱给特别的你”为主题，既是给老人新年礼物，也是在传承乡邻文化。

在叶榭镇堰泾村，70岁以上的老人共有479名，占本村人口14.9%。与市郊许多乡村一样，当年轻人搬往市区居住，老人们留恋几代人生活的家园，不愿离开。非营利性社会组织“幸福老人村”，探索以公益带动养老的新模式，农村留守老人就近养老，不离乡土和乡情，收获快乐和满足。

长者照护之家、老年人助浴点、老年人日间照料点、老年助餐点、乡村老年大学……房屋在村民闲置的宅基地上改建，格局与村里相仿，连院墙前的自留地也被原样保留，分隔成田垄用木栅栏围起，整修一新的村舍生态而自然，被小桥、流水、涵养林包围，形成老年宜居社区。

而入住的老人，多是本地邻里或亲朋，彼此相互熟悉，环境没有改变，生活却得到了全方位的照料。此外，平台还从老人需求设计出发，推出一系列农村公益养老项目，打造“孝文化基地”。

“微孝家宴”即公益方式运作，经费支持来自企业、个人等赞助，全

程则由志愿者筹备。潘建刚是日资企业高管，业余爱好烹饪，为张罗这场宴席，提早一个月就开始罗列菜单，家宴中每桌12道菜品、共计40桌菜量，由他一人掌勺。

微孝1+1、微孝早餐、微孝农场、微孝一日游、孝工坊、微孝林……幸福老人村与周边联动，培育多特色的爱心助老项目。

最早启动的“微孝早餐”公益项目，为村内相对贫困和高龄老人，提供全年免费早餐，如今受惠老人已达106人，这源于各方爱心汇聚。一家户外俱乐部发起“孝行一公里”，不定期组织公益徒步活动，以每走一公里助捐3元钱的额度，投入项目运营；志愿者联合在松餐饮店开展“微孝一元牵”，顾客每单消费总额超100元，店铺认捐1元钱用于资助；松林公司也参与签约，为幸福老人村捐赠每月300公斤大米、75公斤猪肉，保障老人餐饮改善。

村里不少老人也主动当起志愿者，根据兴趣为“幸福老人村”提供力所能及的服务，包括菜园打理、剥毛豆、做馄饨、包饺子等，在互动和参与中找到“家”的氛围。

通讯员 贾佳 本报记者 范洁



寒风中桃花“盛开”桃园村

浦东书院镇特色墙画点缀美丽庭院



寒风中，浦东书院镇桃园村，竟有桃花盛开！如此奇景出现在当地主干道老芦公路两侧，实在惹人诧异。记者驱车前往恍然大悟，原来，由村民自定主题、画师手绘的墙画出现在公路两侧17幢民宅白墙上，让美丽庭院名副其实。

2017年，桃园村拆违面积达到14万平方米，“五违四必”基本清零。拆违是件好事，然而，村委在“三

听三解”走访中却听到群众反映，桃园村相对经济发展比较落后，再加上老房拆违整治，村容村貌变得破落。针对群众呼声，桃园村在镇政府支持下，请来专业画师，以村宅外墙为画布，挥墨泼彩，点缀乡居。

最初在第一家试点时，村民们都觉得十分新奇，常来围观，还七嘴八舌地提出建议。最初，画师的想法是绘制水墨画，村民们觉得色彩比较素净，在冬天看着格外觉得“冷”，建议结合浦东农业特色和桃园村的村名，绘制桃园主题的墙画。这一建

议被迅速采纳，因此，之后的农宅墙面都开出了桃花。翠绿的桃叶、红粉菲菲的花瓣、空旷的蓝天白云，远看近看都美不胜收。

从去年11月底到最近，桃园村已经完成老芦公路两侧涉及20余户农家、1100平方米的民宅墙画。彩绘墙面是美化庭院的第一步，接下来，村民宅前屋后的空地还将进行卫生整治、土地规整、栽种植被，打造更多口袋公园，让桃园村变得更美。

本报记者 孙云

庄行建起乡贤公园



近日，庄行镇杨淞村牛湾4组的村民们有了散步的好去处。“做做上肢训练、散散步、打打拳，生活过得很惬意。”村民蒋婉萍告诉记者，自从村里的乡贤们建起公园后，像她这样出门就进公园的村民有整整30多户。

乡贤公园占地2.4亩，分健身区和休闲区，是22位乡贤与村委会共同出资48万元建设而成的。健身区，安装了不少室外健身器材，“在农村，这样的配置还是蛮少的。”蒋婉萍说。而休闲区，则铺设了红色塑胶小径，村民既可以用来散步锻炼，也可以在小径边休息，晒晒太阳，“真的老好的”。村干部告诉记者，事实上，早在几年前，村民们觉得农村没有一处休闲场所，就希望有一个这样的公园。但造这样一个“微公园”，少说也要50多万元，但对于经济薄弱村来说，“杨淞村扣紧裤腰带，离目标还差一大截”。就在去年初，住市区92岁的企业家徐德政、种粮大户陈嶽崎、民主党派人士吴新源积极响应区里的号召，主动以乡贤身份参与村级治

理，并围绕这个问题，召集村里其他19位乡贤一起谋划、解决这件事。当下，乡贤们就纷纷表示，愿意自掏腰包给乡亲们建公园。

听到这个好消息，村民们也激动万分，为了让公园尽快落地，村民们纷纷“让”出了宅前的拾边地，为建公园创造条件。有的乡贤有设计资源，免费为公园设计；有的乡贤，则通过个人关系为公园争取到了免费的健身器材；而有的乡贤，还根据村民需求，专门加装了可供村民休息的长椅等。就在去年下半年，短短三个月时间，公园就建成了。

72岁的村民冯明权说，“村委会里只有一个村活动室为村民提供休闲活动，但过去至少要半个多小时，特别不方便。现在，散步、健身随时随地的。”临近春节，乡贤们还在公园上举办了一场小型的“春晚”，舞龙舞狮，老百姓看得不亦乐乎。冯明权说在乡贤的帮助下，即便居住在这个偏远小农村里，村民们的生活一样过得有滋有味。

本报记者 李一能 通讯员 孙燕



徐泾汤炒，来自蟠龙古镇的百年乡味

蟠龙古镇，坐落于青浦徐泾镇，当建筑、人物随时光逸散，却有一样百年乡味仍色香味浓，那便是本地人口中的“徐泾汤炒”。

汤炒，又称开炒、热炒，为徐泾当地婚丧嫁娶必不可缺的菜肴。不起油锅，将几样原料放入事先熬制的吊汤中，几分钟后勾芡，即起锅装盆。听来简单，但每一步都需功夫：荤素搭配的原料囊括山珍海味，吊汤的制作又分高汤和清汤，勾芡助味、保证脆嫩、突出主料、增加色泽，配合得当的翻勺手艺，这一道菜才算圆满。

徐泾汤炒历史悠久，今年101岁的王惠芳回忆，自己小时候便跟随父母在蟠龙吃过酒水，当时就有汤炒；蟠龙老书记张伯良坦言汤炒从小吃起，炒鱼片、炒肉片、炒鸡丝，食材全靠乡下养。过去，乡下办酒水都在冬天。数九寒天，汤炒一来，碗盏调羹叮当作响，一勺下去，口感热、肚里暖，亲眷邻里间的家常都氤氲在这团烟火气里。

说起徐泾汤炒，擅长这门手艺的高手大有人在。上世纪30年代初，蟠龙南街的沈洪楼和连庵的沈阿小是“烧么事的头头”，子承父业

的沈小二也凭着这门汤炒手艺进了机关食堂。他介绍，解放前汤炒就分本炒和客炒，本炒就是家里、地里、河里的食材，客炒是开洋、干贝、海参等，办酒水“出客”的都是八菜八炒四点心。

2011年，徐泾镇烹饪协会成立，开展各式“汤炒”烹饪赛、饮食文化交流，人气十足。“过去生活条件有限，一方面想要节约，一方面尽力丰富，师傅就教我们把煮下来的鸡汤、骨头汤、猪心汤都提留起来，等沉淀后再落壶烧，再提再烧，好汤要提留三次，就是现在说的吊汤。”徐

泾烹饪协会会长王勇说。

王勇“师承”奚伯祥，奚家“汤炒”手艺至今已传三代，从子辈孙辈传到亲眷邻里，跨越“家族”门槛后愈发壮大。如今，徐泾镇擅长“汤炒”的厨师不论师承遍地开花，一路沿袭一路创新。

为弘扬本地菜系，徐泾镇编纂出版了《徐泾汤炒四十例》，图文并茂地介绍制作汤炒的基本技艺。徐泾汤炒，这道舌尖美味，经过传承与弘扬，正成为青浦、闵行等地区宴席上的“特色菜”。

本报记者 范洁 通讯员 袁丹凤