

不惧风雨 沪郊莴笋产量稳品质佳

□记者 陈祈 摄文

莴笋是市民餐桌上常见的春菜之一，口感鲜嫩，凉拌、清炒都十分美味可口。

当下正是莴笋种植的季节，尽管下着雨，但在位于奉贤区青村镇元通村的上海杨向前农业专业合作社，农民们不惧风雨，栽下一棵棵莴笋幼苗，只待其茁壮成长。“这一茬莴笋我们从春节前就已经开始种植，要一直持续到三月中旬。”合作社负责人杨向前介绍，“小雨的话反而有利于莴笋种植，能够省去灌溉的环节，而且莴笋喜冷怕热，一般在6℃以上都可以种植，因此当下的天气对我们的莴笋种植影响不大。”

合作社莴笋种植面积约

350亩，其中露地种植面积300亩，春季这一茬的亩产约3000公斤。杨向前表示，合作社每年种植春、冬两茬莴笋，目前种植的这批莴笋最早四月初就可以采收，能持续供应到6月初。而冬季的莴笋主要种植在大棚内，每年12月至次年春节采收。

杨向前从2008年开始在奉贤种植莴笋，十几年下来，已成为奉贤小有名气的“莴笋大王”，而合作社目前集莴笋的育苗、种植、采收、售卖于一体，已是全市莴笋种植规模最大的经营主体之一。“我们种植的莴笋产量稳定、品质佳，在市场上有口皆碑，也深受市民喜爱。”杨向前告诉记者，“合作社生产的莴笋，除了35%左右



会卖到全市多个大型农产品批发市场之外，剩余的大部分由客户指定收购。”能得到客户的信任，也得益于合作社在种植上的精耕细作和不吝成本，

“就拿施肥来说，我们除了使用常规肥，还要追施生物菌肥和鸡粪、羊粪、牛粪等组成的农家有机肥，这样才能种出品质好的莴笋。”

□短讯 □

崇明北沿“梅”美与共映现“百里梅景廊道”

□石路 记者 王平

迎春梅花盛开，寒中怒放迎客。拥有“百里梅景廊道”之称的崇明区东平镇，近日迎来第七届梅花文化节。不少岛内外游客闻之慕名赏梅而来，一睹“花中君子”那凌寒傲雪、坚韧美丽的风姿。今年该镇梅花文化节，除沿袭传统的游览观赏、文艺活动、情景表演等节目之外，还将首次举办梅花摄影大赛，旨在让更多朋友用镜头留下这绚丽动人的海岛梅景。

近年来，东平镇在致力于生态立镇过程中，精心打造出一条崇明北部主要道路——北沿公路生态廊道，主打梅花为景，点缀沿线，颇受游客喜爱。据统计，该镇已累计种植梅花面积超过800亩，品种有10多种，数量达17000余株；同时，该镇还建有“梅花报春”“梅林香径”“清潭梅影”等花园景观。梅花，也就此成为了东平人最喜爱的花。从2018年举办第一届梅花文化节以来，每年早春二月，该镇总要在寒风凛冽的季节举办以“梅”为主题的文化节日，大家一起“梅”美与共，彰显“俏也不争春，只把春来报”的梅花品格。

今年的梅花文化节摄影大赛，自即日起至4月15日结束。经过组委会筛选，作品亦可参加于3月份举办的2024年崇明花朝节·东平分会场“宏宇·崇林花海杯”摄影比赛。

宝山罗泾与江苏太仓浏河镇携手共促乡村振兴

□记者 施懿贇

每到元宵佳节，在罗泾人的心中，一碗“圆团”必不可少。吃“圆团”象征着全家人的团圆，和睦幸福。今年元宵节期间，罗泾人不仅亲手制作了“圆团”，还将这份象征美好祝福的喜悦传递到了周边省市，拉近两地关系。

日前，宝山区罗泾镇洋桥村西杨宅党群服务站内充满了欢声笑语，十分热闹。罗泾镇洋桥村和江苏太仓浏河镇浏南村村民围坐在一起，拿出提前准备好的糯米粉、馅料，揉面、包馅、搓“圆团”，忙得不亦乐乎。

大家你一言我一语，交流着包“圆团”的技巧，分享着过年期间发生的开心事。随着双手的搓转，一块块白白的糯米面

在手中团成一个球，一个个白胖胖、圆滚滚的“圆团”逐渐摆满桌面。“这是我第一次自己包‘圆团’，一学就会了。”青年志愿者跟着阿姨们边学边做，在大家的共同努力下，一颗颗饱满、圆润的“圆团”整齐摆放，象征着两地村民团结和谐。

细雨蒙蒙中，两村村民我撑伞你拿盘，一路欢声笑语走到西杨老宅用土灶头煮“圆团”。当一碗碗热气腾腾的“圆团”端上桌时，大家品尝着自己亲手包的汤圆，脸上都洋溢着幸福的笑容，浏南村的王阿姨激动地说，“两村村民团结友爱，一起吃‘圆团’，团团圆圆过元宵，兄弟姐妹一家亲”。

茶余饭后，两村干部共同召开座谈会，就今后如何更好地做好党建引领，实现民生项目联动、推动设施汇合、治理融



合和产业耦合等工作展开讨论，并广泛征求两地村民、乡贤代表意见，引导他们自己“说事、议事、主事”，从“依和吾”变成“吾尼”，从“要吾做”变成“吾要做”。

下阶段，宝山区罗泾镇洋

桥村将继续筑牢“美好社区 先锋行动”项目成果，持续发挥连心桥作用，充分用好两地“乡贤人才库”，做大“幸福五环”，不断探索跨越行政管理边界的网络型关系，聚合资源，共同推进乡村振兴。

把“春天”吃进肚子里

(上接2版)

“咬春”热浪卷市场

随着春天的到来，市民“咬春”尝鲜的热情渐长。各大农贸市场、线下商超热闹非凡。

在嘉定仓场路的皋成农贸市场，卖“春菜”的菜摊一家挨着一家，蔬菜摊位上一片“春色”。枸杞头、马兰头的售价从春节期间的18元/斤降到了13元/斤。新鲜翠绿的蚕豆已经上市，被摆在最显眼的位置，价格为3~4元/斤，“新鲜蚕豆一天能卖50斤，壳都来不及剥”摊主说。春笋更是时鲜货，下午的农贸市场里，几乎已经寻不到春笋的身影了，“早就卖完了，一早上能卖400斤”，摊主说，近日，春笋的价格已经从刚上市

时的18元/斤降到7元/斤。再过一段时间还会有大批像香椿、荠菜这样的“春菜”上市，这些时令菜能卖上一个月左右。

在嘉定盒马鲜生城中店内可以看到，盒马专门设置了春菜的售卖区。红香椿、春笋、蚕豆、草头、荠菜等均已上市，货架上琳琅满目，市民菜篮子有了更多丰富的选择。

一箸入口 三春难忘

春菜是大自然赋予的馈赠，也是对上海人味蕾的诱惑。

香椿的吃法可谓多种多样，除了家喻户晓的香椿炒鸡蛋，还有香椿竹笋、香椿拌豆腐、潦香椿、煎香椿饼、椿苗拌三丝、炸香椿鱼、香椿皮蛋豆腐、凉拌香椿、腌香椿等等，每

一道都是春天的味道。

蚕豆口感鲜美，是春季不可错过的美味佳肴，也有众多吃法，可以当菜，也可以当零食。炒菜、煮汤、烤制等方式均可。嫩的连皮炒，老的剥掉内皮炒。上海人还会把较老的重油炒成蚕豆泥，佐粥尤为好吃。沪郊地区还有把蚕豆瓣放在鸡蛋汤里烧的。把它们晒干成老蚕豆，浸水生芽，再加盐及香料煮熟，就成了一道下酒菜。把蚕豆当零食，油炸可做“兰花豆”。曾经盛极一时的“嘉定三白”之一“白蚕豆”就是专供上海老城隍庙的奶油五香豆原料。

在春天的绿意中，荠菜头是“小清新”的代表。三月的荠菜头最为鲜嫩，口感清甜。厨房小白也可以轻松制作出美味

的荠菜豆腐羹，不仅好吃，还有助于清肝调脾、止血明目。还有荠菜馄饨也是上海人的心头好。

春笋的吃法千种百味。炒、烧、煮、煨、炖，不同的做法，风味各异。春笋的出现，给上海人传递了一个信号：享受腌笃鲜的时节已经来临。春笋的鲜嫩，与咸肉的醇厚、火腿的馥郁交织在一起，炖煮出一锅浓郁的汤品，让人回味无穷，“鲜掉眉毛”。油焖笋是另一种浓油赤酱的风格。经过油焖烹制，春笋更加入味，口感更加醇厚。而与莴苣搭配的“凉拌双笋”，则清新爽口，为春日的餐桌增添了一抹绿意。无竹使人俗，无肉使人瘦；不俗又不瘦，春笋炒猪肉。新鲜春笋去皮清洗干净，切成小块。锅内加水，水开后加入一点食盐，放入春笋焯水去涩。切一点肉片，在锅中简单翻炒至变色，随后加

入春笋翻炒。最后加入盐、糖、酱油、蚝油等进行调味，翻炒均匀即可。清甜、鲜嫩的春笋，带着大自然的清香，成了春天里独有的记忆。

另一样深得上海人喜爱的春菜便是草头。清炒草头、酒香草头、草头圈子……都是独具上海特色的经典菜式。酒香草头，柔嫩碧绿的嫩叶在白酒或黄酒的激发下把草头原本的清香发挥到极致，入口即化的口感更是让人无法拒绝。做法上，将草头洗净，控干水分，放入盆中。锅中放入适量油，大火烧热，将草头倒入锅中，迅速翻炒30秒左右，随后加入适量的盐、糖调味，最后加入少量白酒或黄酒翻炒均匀即可出锅。酒的加入不但能锁住草头的清香鲜嫩，浓郁酒香也令这道菜回味无穷，这样简单的美味，不试着做一下吗？