

白露至，秋渐近，品味沪郊润燥美食



莲藕采收。资料图

(上接1版)

莲藕：荷塘深处的润燥宝物

“荷莲一身宝，秋藕最补人。”莲藕是上海地区水生作物的亮眼招牌。白露时节的莲藕最为饱满，松江、崇明等地产的莲藕品质上乘，清脆甘甜。

每年7月开始进入露天莲藕的采收季节，采藕工人们凌晨三四点便身着连体衣在荷塘中挖藕。新鲜莲藕一经采收，就立刻被送至加工车间，经冲洗、切段、分装，供应各大平台。其中珍珠藕因节短小巧，

契合市民健康饮食风尚，颇受青睐。

青浦练塘的莲藕也十分出名，这里水资源充沛、生态优越，为莲藕生长奠定良好基础。同时，当地探索三产融合，开发亲子采藕体验项目，在节假日期间推出挖藕、钓螃蟹等活动，既宣传了农产品，又为农民创收，拉近市民与乡村的距离，为练塘莲藕产业拓展新路径。上海佳欣茭白专业合作社是练塘莲藕种植主力之一，在

张联村、芦潼村等有生产基地，总面积近600亩，以珍珠藕、35号、太空3号、鄂莲6号为主打品种。其中，露天藕塘亩产3000—4000斤，通过早中晚熟品种布局，实现每年7月至次年4月的超长采收期。

莲藕可生食也可熟食，生吃清热润肺，熟食健脾开胃。桂花糯米藕、莲藕排骨汤都是秋季润燥的经典美食，富含铁、钙等微量元素，植物蛋白和维生素含量也很丰富。



茭白销售直播间。资料图

“白露茭白秋分蟹”，此时节的茭白最为鲜嫩。上海青浦练塘镇，凭“华东茭白第一镇”的美誉立足沪上。这里的“青紫泥”富含有机质且呈弱酸性，黄浦江过境带来的充沛水源，共同构筑了茭白生长的天然优势环境，孕育出兼具口感与品质的练塘茭白。

作为上海首个获国家地理标志产品保护的蔬菜品种，练塘茭白的产业根基可追溯至上世纪五六十年代。其品质保障源于系统化管理：练塘镇范围内的茭白种植采取统一绿色农资供应、“两诱一布+生物农药”的绿色防控体系，更有每年两次的科学种植培训，形成从田间到餐桌的质量闭环；无锡茭、杭州茭等多个品种错峰上市，实现4月至11月的持续供应。

为了延伸产业链条，练塘不仅联合市农科院研发雪菜茭白等即食产品，还开创了茭白叶的资源化利用——非遗传承人沈萍开创茭白叶编结技艺，将废弃茭白叶转化为手工编结原料，编结而成的长颈鹿、蚱蜢、熊猫、飞龙等茭白叶工艺品活灵活现。

节假日去青浦练塘，不仅可以购买到新鲜的茭白，还可以感受非遗手工的魅力。

茭白：水中人参正当时

葡萄：从盛夏延续到秋日的甜蜜

“露浓压架葡萄熟，日嫩登场罢亚香。”秋日金风起，葡园叠翠深。虽然日历已翻至秋季，但“秋老虎”余威不减，空气干燥、暑热袭人。此时，一串葡萄恰好成为润燥生津的天然“小水库”，被誉为换季调理的时令佳品。

葡萄位列上海都市农业四大主栽果树之一，栽培面积约占19%。通过控产优质栽培技术，地产葡萄的亩产量稳定在1100—1300公斤。其中，嘉定马陆葡萄、金山施泉葡萄等品牌尤为出名。

上海地区主栽的葡萄品种以欧美杂交种为主，阳光玫瑰、巨峰、醉金香、巨玫瑰、夏黑等近100个品种错峰上市，供应期从5月底一直延续到10月底。

科研端的发力满足了市民“从夏甜到秋”的期待，也让更多地产葡萄走入了大家的视线。上海市农业科学院林木果树研究所力推“申”系列省力化设施专用新品种，通过标

准化示范种植，较传统“阳光玫瑰”省工12%。其中，“申华”葡萄已多次斩获全国葡萄评比大奖，并实现成果转化。

与此同时，马陆葡萄研究所聚焦“调早调优”，经过多年田间观察和市场需求调研，自主选育的“马葡1号”成熟早、果粒大、果肉硬脆，并伴有浓郁的草莓香。该品种获得了农业农村部植物新品种权，意味着上海地产葡萄在全国“葡萄界”多了一张属于自己的“专利”名片。

从田间到舌尖，上海葡萄正以“品种+技术”双轮驱动，串起一条甜蜜的都市农业产业链。去沪郊果园散散步，亲手摘下一串香甜美味的葡萄吧。

沪郊的田畴沃野，藏着自然的馈赠。这里不仅有润泽身心的时令风物，更有一望无际的秋光，稻浪翻金、果挂枝头，正是丰收写就的大地诗篇。不妨趁一个闲适



农户展示葡萄丰收成果。资料图

的假日，步入沪郊的乡间小路，让微凉的秋风拂过衣襟，俯首品尝一口清甜软糯的百合、莲藕，让舌尖领略属于这个季节的温柔。天地清旷，烦忧俱净，唯有自然，以最本真的滋味

抚平心绪，予人从容与宁静。

文字：记者 施懿 许怡彬 赵一苇