

# 罗泾生态休闲园 自然景致吃货天堂



宝山区罗泾镇地处上海最北端，驱车沿成都路、共和新路、崑川路高架一直向北，半个多小时后即可抵达，再拐上两个小弯就到了万亩生态休闲园。

休闲园给人的第一感觉是一派“水天相连”的景色，辽阔的水田看不到边际，与半小时前车水马龙的都市情景完全判若两个世界。入秋后，从北方来沪越冬的候鸟纷纷来此安家，野鸭与白鹭时而从头顶掠过，在离你不远的浅水塘里觅食。据介绍，水塘里养殖了各种鱼儿和即将成熟的大闸蟹，加上广袤的草地绿林，难怪候鸟都青睐这里“衣食无忧”。

罗泾生态休闲园又名沪宝水产养殖专业合作社，拥有四千亩标准化规模养殖基地和6000亩属于上海水源二级保护区。清澈的鱼塘饲养着青鱼、鲢鱼、鲫鱼、白鱼、鲈鱼与小龙虾。垂钓区考量着垂钓者的技术与耐心，不过不愁钓不到鱼，只有钓得多与少之分。除了河鲜，生态园还饲养大批散养鸡、崇明小山羊、梅山黑毛猪，是烹饪美味佳肴的上好材质，连蔬菜与大米都是自产自用。季经理说，上世纪三十年代，宝山吴淞的红烧鲈鱼曾是享誉沪上的一道名菜，很多“上海人”专门乘坐当时的淞沪铁路小火车来宝山品尝这一佳肴。如今，罗泾生态园的鲈鱼滋味堪比当年，当一盆色泽红亮、微溢酒香的“红烧鲈鱼”上桌，细细尝之，唯觉得咸中带甜，鲜嫩不腻，汤汁似乳，稠浓黏

唇，真是鲜美绝伦。田野上栽种的超甜杂交玉米，由于汁多、质脆、香甜，薄薄的表皮一咬就破，清香的汁液溢满齿颊，生吃熟吃都像水果一样，因此称其“水果玉米”，市民可

现摘现吃，感觉极佳。

罗泾生态休闲园毗邻长江，繁殖的长江口大闸蟹已连续三年夺得全国优质蟹金奖的桂冠，其中尤以大蟹居多，公蟹一般都在四两半以上，六七两的也不在少数。养殖场从长江口引入优质江水，经自然沉淀和水草净化后再灌入河蟹养殖池。由于养殖密度低，养殖出来的大闸蟹都很壮实，投放的饵料除螺蛳、水草、小鱼、玉米之外，增加了紫薯、南瓜和带鱼的比例，使大闸蟹更加增色增味，被业内专家称为肥、大、腥、鲜、甜皆备的“五星级”大闸蟹。在古色古香的餐厅，蒸熟的大闸蟹热气腾腾地端上桌，“蟹封嫩玉双双满，壳凸红脂块块香”，游客在持螯对酒中啖蟹尝鲜，极目四野，江风浩荡，不啻为各路“吃货”的天堂。

**小贴士：**罗泾生态休闲园位于宝山区新川沙路25弄70号，紧靠宝钢水库和陈行水库，车载GPS导航仪标注“沪宝水产养殖专业合作社”即可。生态休闲园设有完善的酒店标房，环境静谧优雅，唯闻风声鸟鸣，不见马路车流，实为上海大都市里难得的迷人村庄。

胡昌龙



国庆期间，位于青浦区的朱家角古镇着实“火”了一把，尤其是假期前三日一度突破2万人次的最佳游客承载量使得旅游体验成了无奈的“停车难，行路难，如厕难”。这幅放生桥夜景拍摄于国庆前夕一个凉爽的傍晚，三三两两的游客在桥上合影留念，享受着水乡宁静祥和的夜色，与国庆节的人山人海形成了鲜明的反差。文/摄影 杨清悦

## 【信息】

### 重阳节品重阳糕 传承孝道文化



重阳节吃重阳糕，寓意步步高升，寄托了人们对美好生活的向往和憧憬。随着时代变迁，很多传统习俗已淡出人们视线，但重阳节为长辈孝敬一盒重阳糕，这一延续千百年的习俗，至今仍然活在上海人的生活中。

今年国庆恰逢重阳，日前，静安区静安寺街道举行“立家训、树家风、讲家教”重阳敬老活动。身着汉服的嘉定州桥重阳糕传人向柏万青志愿者工作室赠送了一批文化色彩浓厚的重阳糕，并把重阳糕当场分送给200位老年志愿者。

据嘉定州桥旅游文化发展有限公司总经理沈玲娜介绍，州桥是嘉定之根，各种地方小吃早就很丰富，而由中国三大孔庙之一的嘉定孔庙中的“状元糕”延伸的各种糕点，更是在文化造就方面独树一帜。沈玲娜说：重阳糕原来就是从孔庙的“状元糕”基础上发展而成的。据孔庙现存的史料记载，孔子在周游列国，教学讲课时，都会向弟子派发一种糕点，以便在听课时充饥。时间长了，由孔子教学的学生大多都中了状元，人们也自然把孔子分发的糕点称为“状元糕”。后来有人认为，年长者操劳一辈子，也应该有个糕点来庆祝一下，慢慢就演变成了重阳糕。久而久之，重阳糕就在州桥老街上盛行起来。如今州桥老街复原了古时的州桥重阳糕门店，州桥重阳糕现已成为州桥老街的一张名片。每到重阳节，州桥老街重阳糕店人来人往，热闹非凡，连一些海外华侨也赶来采购送人，州桥重阳糕也成为传递中华文化的“纽带”。

文/摄影 金耕 杨清悦

## 去安吉中南百草原爱情谷邂逅一生一世

## 【周边】

浙江安吉一直是上海客人喜欢的一个休闲之地，饮食和风景都很合上海人的口味，尤其是中南百草原，吃喝玩乐应有尽有。这个秋天，中南百草原新开辟了一个爱情谷，吸引了那些准备爱恋和正在爱的游客。

说起中南百草原的爱情谷还是有些历史渊源，在三国时期，这里曾诞生了一个吴国著名的大将军——朱然，这位将军和他的夫人一生美满幸福，他们神仙眷侣的故事在当地传为佳话。在民间，常有恋人来此相会定情，希望自己的婚姻能像朱然将军和他的夫人一样，能够白头偕老。

今年秋天，中南百草原将这久负盛名的景点重新规划开发之后，赋予了这个古老传说更现实的意义。爱情谷由爱情河、月老山、相亲会所、大榕树和幽兰谷组成。月老山专门为单身男女而设，希望天下有情人在月老山相见、相知、相恋，最后修成正果，百年好合。这里几乎每天都有各种形式的相亲活动，青山碧水、曲径通幽，单身男女可以在这

里喝茶聊天，如此自然优美的环境，即使是陌生人也很容易就熟识起来。

这里的相亲会所是特意亲友团设计的，专供男女双方父母单独见面。年轻人在月老山相谈甚欢时，父母也可以在相亲会所里了解对方的其他情况，可以很快地促成美满姻缘。

逐渐熟悉起来的年轻人，大都会选择去那条呈弯月形蜿蜒而下的爱情河边漫步。别看这条只有两百米的河道，却有99道弯、99道坎，形成99道小型瀑布。九是最大的数字，还与长长久久的“久”谐音，在古代又有“多”的意思，所以自古为人们所喜爱，在今天则象征着不管是人生还是婚姻，很多时候都需要历经坎坷，最后才得美满幸福。在这个浮躁的社会，能让爱情从这样一个安静和谐的乐土萌发，也是一种美好的象征，还在寻找爱的年轻人，不妨去中南百草原的爱情谷邂逅一下有缘人吧。

浙旅



“过去很少有人问津，如今每到周末游客络绎不绝，目前已经吸引台州、宁波等地游客3000多人。”近日，浙江省庆元县百山祖镇斋郎村村委主任叶锋算起了今年的“旅游账”。

斋郎村位于百山祖国家级自然保护区主峰东侧，是浙南山区典型的古村落。随着百山祖景区的开发建设，红军战斗指挥部遗址、牧牛场战斗遗址等红色遗迹也成了游客游览百山祖自然风光之余的又一选择。为了吸引更多游客，村里还建起了红色文化礼堂、农家乐，并在今年启动创建斋郎农家乐特色村。

据悉，斋郎村，是一个革命的红色村，是当年红军挺进师“斋郎战斗”的发生地，是一个具有光荣革命传统的老区村，“斋郎战斗”是红军挺进师进入浙江以来的第一次大胜仗，为建立浙西南游击根据地创造了有利条件，“斋郎战斗”被粟裕称为“关键性一仗”而载入史册。斋郎村人民为“斋郎战斗”取得大捷作出了贡献。至今，斋郎村还有红军战斗指挥部遗址、牧牛场战斗遗址、吞头淤战斗遗址、猪背脊战斗遗址、斋郎战斗纪念碑、红军亭等，斋郎村也因此成为丽水市爱国主义革命教育基地。浙旅

### 到宝山炮台湾看朝霞

在宝山吴淞炮台湾的江堤上，几乎每天凌晨都有不少摄影爱好者来这里拍摄长江口水三交汇的美景，用镜头定格清晨绚烂的朝霞。

吴淞炮台湾承载着厚重的历史文化，这里不仅有近百年历史的航道航标灯塔，也是中国最早自建铁路——淞沪铁路的终点。上世纪初，上海市民曾乘淞沪铁路火车至炮台湾看江河大海。著名的“沪城八景”中的二景“海天旭日”、“吴淞烟雨”就在这里。宝旅

