

新老村民一起过年，吴房村的白墙黑瓦里共享幸福的滋味



见习记者 李子哈 摄/文

冬日的暖阳下，一排排白墙黛瓦的屋舍干净整洁，修剪整齐的黄桃树与随风摆动腰肢的竹林动静相宜，清澈的河水泛着粼粼波光……好一幅美好宁静的乡间美景图。这里，便是位于奉贤青村镇的吴房村。新春佳节，吸引市民近悦远来的网红村似乎和往常不一样了：旋律悠扬的古筝声声入

耳；一盏盏大红灯笼把素净的白墙黑瓦“装点”起来；青石板小路上安上了一个个可爱的风车；咖啡厅张贴着一张张庆贺新春的标语；雕刻桃仁、模拟插秧、织布等新年活动……不管是在吴房村居住的新老村民，还是慕名而来欢度春节的游客，都能在浓浓的年味中十足地感受到中国最重大、最传统的节日气氛。

不体现着地道传统美食背后的功力。一块块冒着热气的塌饼相继出锅，村里不一会儿便弥漫着这道传统农家点心的诱人香气。吴房村特色的草头塌饼有咸甜两种风味，咸味塌饼由糯米包裹草头肉末馅料炸制，外皮脆糯，香浓咸鲜；甜味塌饼是草头切碎，融进面粉里，包裹豆沙馅，一口咬下去，清甜软糯。“这些都是我来到吴房村后和这里的阿姨们学的。”今年刚刚选调过来的



硕士毕业生程媛一边吃着刚出锅的塌饼一边开心地向记者介绍。二十出头的她表示，在吴房村工作的年轻人也很多，作为上海市乡村振兴示范村，吴房村不一样的魅力，深深吸引着一批像她这样的年轻人。出生于宁波的她这样说：“今年响应国家号召，我打算就地和这里的村民们一起过春节了，同时还可以为村内的疫情防控增添一份力，今年虽然不能回家，但是吴房村的氛围和人文是特别让我喜欢的，就像今天这种塌饼制作的活动，在这里过年也可以和这里的阿姨们学‘手艺’，这让我觉得即使不回家过年，也能体会到吴房村的别样年味。”

刚开业不久的田心农创市集，是吴房村里又一亮丽的风景线。店里陈列着各种春节“特供”商品，零钱包、笔袋、环保挎包、围裙……各色土布制成的用品摆满了货架。这些看似简单的手工艺品，都是吴房村的阿姨们一针一线做出来的。“我们老人在家里闲着

没事，也喜欢手工，村里工作的年轻人便想让我们制作土布用品。你看，这是我们吴房村特有的土布。”一位负责土布手工的阿姨拿起一块粉色格纹布向记者自豪地介绍。农创市集的负责人钱安娟说：“村里的阿姨们还制作了‘年年有鱼米袋’，在里面装上大米，送给向我们订购的公司或者村里的村民，当作过年的伴手礼。土布同样是村里的阿姨亲手缝制的，图案logo都是年轻人设计的。”各式手工艺精美，代表着吴房村形象，黄桃logo印花周边，无处不体现着新年之际吴房村新老村民们的智慧融合。

八仙桌上的老八样，承载着召稼楼旧日里过年的记忆



记者 贺梦娇 摄/文

小时候，一张八仙桌，四周坐满了家人，台面上，扣三丝、走油肉、蒸三鲜、红烧河鲫鱼、扣蛋卷等八道菜飘来阵阵香气。大人们围坐一桌，笑谈着家长里短，孩子们闹作一团，充满了欢声笑语。正月里的团圆，让八仙桌旁的这份“拥挤”变成了热闹和甜蜜。

八仙桌上热气腾腾的沪郊老八样，正是闵行浦江地区的人们记忆里的正宗年味。

点上一盆肉皮汤和两道小菜，赵师傅带着妻子吃了一顿简单的午饭。瞥见隔壁桌上满满当当的老八样，他忍不住在一边看了许久。“当年的孩子们都已长大成婚，大家庭拆分为一个个小家庭，家里的八仙桌也被更为精致小巧的餐桌取代。”他感慨，如今过年吃的菜已经远远不止八样，但年味，却慢慢淡了。但这八仙桌上的老八样，却把老赵拉回到了旧日里的新年，欢声笑语，热闹喜庆，记忆里的年味又回来了。

八仙桌即为大的方桌，四边可围坐八人，所以往往把它叫做“八仙桌”。以前家家户户会置办这样一张桌子，周围配上四条长凳，家里人在八仙桌上吃饭、写作业、喝茶聊天……现在坐在八仙桌上，还会勾起对家的回忆。

八仙桌上热气腾腾的沪郊老八样，正是闵行浦江地区的人们记忆里的正宗年味。有人问，到底哪八样？其实，老八样一般指扣三丝、走油肉、蒸三鲜、红烧河鲫鱼、扣蛋卷、扣鸡、咸肉水笋、肉皮汤，这八样菜，曾经是过年时的标配。

好多年轻人对传统的老八样不甚了解，或是本地人想回味小时候的滋味时，都会来召稼楼尝鲜。

走进古色古香的召稼楼古镇，很多店铺都打出了“老八样”的招牌，可见它在当地人心目中的地位。古镇开业没多久，本地人杨治康在古镇上开出了第一家老八样酒楼。“本地人更懂得老八样的滋味。”酒楼厨师长瞿育锋告诉记者，酒店依旧在延续传统制作老八样，而其中一些菜色颇具本地特色，和上海其他郊区略有不同。比如走油肉，当地又叫拆蹄，选五花肉，把它切成四方形，然后放入锅中沸水煮熟，加入葱、姜、料酒去腥；然后捞出放入蒸箱，蒸一个半小时后取出；接着开始起油锅，放入锅中炸至表皮起泡、颜色金黄捞出；将炸好的肉皮撕下来，再将肉也撕成一条条，烧制时更容易入味；最后将撕好的肉和皮放

入熬好的高汤桶里，加老抽，生抽，冰糖，再煮半小时，捞出扣入碗中，香喷喷的拆蹄就制作完成了。

“把肉撕成一条条，是我们召稼楼当地特色，延续这一传统，某种意义上就是延续了我们的美食记忆。”瞿育锋表示，而这八道菜多采用“扣”的方式装盘，或是摆盘成圆形，也象征着团团圆圆的意味，他安排后厨将整套老八样制作完后端上了八仙桌，吸引了一旁的食客赵师傅前来打卡拍照。

点上一盆肉皮汤和两道小菜，赵师傅带着妻子吃了一顿简单的午饭。瞥见隔壁桌上满满当当的老八样，他忍不住在一边看了许久。“当年的孩子们都已长大成婚，大家庭拆分为一个个小家庭，家里的八仙桌也被更为精致小巧的餐桌取代。”他感慨，如今过年吃的菜已经远远不止八样，但年味，却慢慢淡了。但这八仙桌上的老八样，却把老赵拉回到了旧日里的新年，欢声笑语，热闹喜庆，记忆里的年味又回来了。

好多年轻人对传统的老八样不甚了解，或是本地人想回味小时候的滋味时，都会来召稼楼尝鲜。

走进古色古香的召稼楼古镇，很多店铺都打出了“老八样”的招牌，可见它在当地人心目中的地位。古镇开业没多久，本地人杨治康在古镇上开出了第一家老八样酒楼。“本地人更懂得老八样的滋味。”酒楼厨师长瞿育锋告诉记者，酒店依旧在延续传统制作老八样，而其中一些菜色颇具本地特色，和上海其他郊区略有不同。比如走油肉，当地又叫拆蹄，选五花肉，把它切成四方形，然后放入锅中沸水煮熟，加入葱、姜、料酒去腥；然后捞出放入蒸箱，蒸一个半小时后取出；接着开始起油锅，放入锅中炸至表皮起泡、颜色金黄捞出；将炸好的肉皮撕下来，再将肉也撕成一条条，烧制时更容易入味；最后将撕好的肉和皮放

入熬好的高汤桶里，加老抽，生抽，冰糖，再煮半小时，捞出扣入碗中，香喷喷的拆蹄就制作完成了。

“把肉撕成一条条，是我们召稼楼当地特色，延续这一传统，某种意义上就是延续了我们的美食记忆。”瞿育锋表示，而这八道菜多采用“扣”的方式装盘，或是摆盘成圆形，也象征着团团圆圆的意味，他安排后厨将整套老八样制作完后端上了八仙桌，吸引了一旁的食客赵师傅前来打卡拍照。

点上一盆肉皮汤和两道小菜，赵师傅带着妻子吃了一顿简单的午饭。瞥见隔壁桌上满满当当的老八样，他忍不住在一边看了许久。“当年的孩子们都已长大成婚，大家庭拆分为一个个小家庭，家里的八仙桌也被更为精致小巧的餐桌取代。”他感慨，如今过年吃的菜已经远远不止八样，但年味，却慢慢淡了。但这八仙桌上的老八样，却把老赵拉回到了旧日里的新年，欢声笑语，热闹喜庆，记忆里的年味又回来了。

好多年轻人对传统的老八样不甚了解，或是本地人想回味小时候的滋味时，都会来召稼楼尝鲜。

走进古色古香的召稼楼古镇，很多店铺都打出了“老八样”的招牌，可见它在当地人心目中的地位。古镇开业没多久，本地人杨治康在古镇上开出了第一家老八样酒楼。“本地人更懂得老八样的滋味。”酒楼厨师长瞿育锋告诉记者，酒店依旧在延续传统制作老八样，而其中一些菜色颇具本地特色，和上海其他郊区略有不同。比如走油肉，当地又叫拆蹄，选五花肉，把它切成四方形，然后放入锅中沸水煮熟，加入葱、姜、料酒去腥；然后捞出放入蒸箱，蒸一个半小时后取出；接着开始起油锅，放入锅中炸至表皮起泡、颜色金黄捞出；将炸好的肉皮撕下来，再将肉也撕成一条条，烧制时更容易入味；最后将撕好的肉和皮放

入熬好的高汤桶里，加老抽，生抽，冰糖，再煮半小时，捞出扣入碗中，香喷喷的拆蹄就制作完成了。

“把肉撕成一条条，是我们召稼楼当地特色，延续这一传统，某种意义上就是延续了我们的美食记忆。”瞿育锋表示，而这八道菜多采用“扣”的方式装盘，或是摆盘成圆形，也象征着团团圆圆的意味，他安排后厨将整套老八样制作完后端上了八仙桌，吸引了一旁的食客赵师傅前来打卡拍照。

点上一盆肉皮汤和两道小菜，赵师傅带着妻子吃了一顿简单的午饭。瞥见隔壁桌上满满当当的老八样，他忍不住在一边看了许久。“当年的孩子们都已长大成婚，大家庭拆分为一个个小家庭，家里的八仙桌也被更为精致小巧的餐桌取代。”他感慨，如今过年吃的菜已经远远不止八样，但年味，却慢慢淡了。但这八仙桌上的老八样，却把老赵拉回到了旧日里的新年，欢声笑语，热闹喜庆，记忆里的年味又回来了。

传承至今的“非遗”美食，张泽羊肉的肥美酥滑让人上瘾



记者 贾佳 摄/见习记者 袁梓涵 郁若辰

羊肉冒着热气，白嫩嫩的，软烂酥滑，轻轻挑起，亮澄澄的肉皮合着瘦肉，蘸一下酱油或细盐，就入口即化了。从拆骨到装盆，整个过程要不了两分钟，讲究的是刚出锅的鲜香。会吃的食客，再来一盘白切羊肉。同样是炖煮

出来的，裹成了肉冻，香味中带嚼劲。一热一冷，一化一嚼，羊肉的滋味就丰满起来。

这是张泽羊肉的吃法，自元代起便有记载。史载松江是元代中央的粮赋重地，元军挥师南下，蒙古或色目军眷将吃羊肉的习俗带到这里。如今，张泽羊肉制作技艺被列为松江区非物质文化遗产。

羊肉冒着热气，白嫩嫩的，软烂酥滑，轻轻挑起，亮澄澄的肉皮合着瘦肉，蘸一下酱油或细盐，就入口即化了。从拆骨到装盆，整个过程要不了两分钟，讲究的，就是刚出锅的鲜香。

特别是叶榭一带，家的年味里少不了一道羊肉。这段时间，张泽老街上的羊肉店“暗搓搓”地火爆着。因为疫情的缘故，来堂食的客人少了，酒店吃年夜饭的人也少了，但外带订餐量上升，全羊宴也推出了原模原样的外送套餐。新明木桶羊肉是老街上的

闹，还过瘾。叶榭路的张泽羊肉庄推出全羊宴多年，相关负责人黄林一说：“做烂糊羊肉，口感最嫩的部位要数羊的腰部；羊肝、羊肚、羊蹄、羊头、羊心、羊腰……都能做拼盘，各有特色。”但要原汁原味吃过瘾，羊杂汤是必配的。汤底保留了木桶高汤的浓郁，羊血、羊骨、羊杂扔进去，喝几碗才算尽兴。

下来的。顾学强在老街开了一家以张泽羊肉为名的酒店。他学做羊肉是上世纪80年代的事，像很多店家一样，延续着炖煮的老法。张泽羊肉，又称“木桶羊肉”。灶台上的木桶，大约60-70厘米高，当地人叫“接口”。“有的‘接口’，一次煮三只羊没问题。”顾学强说，煮前，羊肉摆放有讲究。通常，一只羊分四块，先放羊脚，接着是四只羊腿，羊头放在中间。皮在下，肉在上，摆好后用手按压，老汤和水刚好没过手背，如此比例煮出的肉，浓度最适宜。煮时，上面放一个蛋架，再压块

石头。木柴灶炖煮两个小时，旺火再小火，木桶盖盖几焖烧，如此反复。没加任何佐料的木桶羊肉，汤汁乳白，肉香四溢。“整条老街都是羊肉香。”顾学强说，这样的印象从老一辈印象中就留下了，也许也成了当地老人爱吃羊肉的原因。1977年的一天，凌晨四点，他花了5毛钱，从老街一家名叫“阿大羊肉”的小窗，接过用羊苏叶子包着的二两热气腾腾的烂糊羊肉，蘸着细盐，门店常年有一对老夫妻经营。这场景和滋味，大约成了顾学强后来做张泽羊肉的动力。



羊肉成了年夜饭的主题，吃得热

羊肉成了年夜饭的主题，吃得热

羊肉成了年夜饭的主题，吃得热

羊肉成了年夜饭的主题，吃得热

羊肉成了年夜饭的主题，吃得热

