



上海人的日历,或许可以用食物来做注脚。

春天里,生机盎然的野菜是江南人家餐桌上的重头戏;夏季则瓜果颇丰,吃一口“8424”再好不过;秋风起,“江海21”携“水八仙”粉墨登场,以飨八方食客;严冬,在屋里厢春粉子,搓圆子、食羊肉、饮酒酿,于数九寒冬里,品味最快意的冬日味道。

12月22日,冬至已至。这一天夜最长、昼最短,也被称为日南至、冬节、亚岁等。《汉书》记载:“冬至阳气起,君道长,故贺。”古人认为,冬至是阳气渐强的起点,是新年、岁首,因此在民间,有着“冬至大如年”的说法。

相传过冬至的习俗自汉代起源,盛行于唐宋,一直延续至今。古时这一天,朝廷放假、军队待命、边塞闭关、商旅停业,亲朋以美食馈赠。

今日冬至,南方湿冷气愈发明显。暮色沉沉中,人们迎来了一年中“最深的黑夜”,同时,也踏上了新的节点。“从今千万日,此日又初长。”当自然界的生命蛰伏,静待轮回,家的温暖就尤为可贵。

冬至 大如年 至味小团圆

冬至这一天 上海人会怎么过?

裹满“团团圆圆”希冀的圆子、图个“年年高”的年糕、驱寒暖身的羊肉汤……冬至夜的家宴上,用料精致,顺应时令的本帮菜,最是“花头精”足。

“家家捣米做汤圆,知是明朝冬至天”。吃汤圆是南方冬至的传统习俗,那圆润的小球蕴含着“团圆”“圆满”的美好寓意,象征着家庭的和谐与吉祥如意。在寒气逐渐弥漫的冬至,人们团聚一堂,品味着热气腾腾的汤圆,温暖的氛围如同冬季里最柔软的拥抱。

每逢佳节,七宝老街汤圆店门前人潮涌动,形成古镇内一道独特的风景线。鲜肉、芝麻、菜肉、豆沙、枣泥、三鲜、虾肉……作为中华名小吃之一,七宝老街汤圆口味繁多,还有贴心的外带生汤圆可供选择,满足顾客个性化的需求。在制作上,师傅们娴熟的手法展现出汤团皮薄馅多的独到之处,巧妙平衡了口感与味道,一口咬下,软糯的外皮包裹着浓郁汤汁与馅料,香气四溢,令人回味无穷,展现了传统手艺的精湛技巧。

同样,以食材丰富、口感软糯著称的糯米八宝饭,也有不少拥趸。

近日,宝山月浦镇乐业二村党总支组织开展了“甜糯八宝饭,邻里情‘饭’倍”活动,居民们欢聚一堂,共同制作这一传统美味,为冬至注入了浓厚的文化和社交氛围。制作过程中,先将糯米浸泡后,煮成香味扑鼻的糯米饭,趁热时加入细砂糖和猪油,搅拌均匀。然后准备适中的碗,放入一张保鲜膜,在保鲜膜上排放红枣、核桃仁、瓜子仁、蜜枣、葡萄干、金桔、红丝和绿丝八种食材。随后放入一小块糯米饭压实,铺上一层红豆沙,最后压上一层糯米饭,包好保鲜膜,象征着吉祥平安的八宝饭就制作完成了。

(下转3版)

