



## 冬至这一天,上海人会怎么过?

(上接2版)

蒸糕,也是南方人冬至夜的“常驻嘉宾”。在这个特殊的日子里,南方人有吃蒸糕的习俗。

在嘉定区徐行镇,徐行蒸糕是一种具有地方特色的传统美食,其制作技艺已经被列入上海市级非物质文化遗产项目。徐行蒸糕以糯米为主要原料,经过浸泡、磨浆、蒸制等多道工序精制而成。其口感软糯,香甜可口,是徐行人民在冬至佳节不可或缺的美食。

旧时,在冬至这一天,人们会早早地起床,开始制作蒸糕。他们将糯米浸泡在水中,待其软化后磨成浆。然后,将浆倒入蒸笼中,用大火蒸制。经过几个小时的蒸煮,一道道软糯可口的蒸糕便呈现在人们面前。

家人团圆而坐,品尝热气腾腾的蒸糕,驱散寒意,互道家常,也是一项非常有仪式感的活动。通常,人们会在家中摆上一张长桌,将蒸好的蒸糕整齐地排列在桌上,全家人围坐在一起,品尝传统美食,分享彼此的快乐和幸福,表达对家人的关爱和祝福。

如今,徐行蒸糕被列入市级非遗项目,已传承至第四代。其制作技艺、口味、品类也在不断改良升级。运用现代化的制作设备,短短几分钟,冒着热烟的徐行蒸糕就制作完毕可以被端上餐桌。经过不断地调配尝试,不甜不腻的口感,更符合现代人健康的饮食需求。猪油糕、红糖糕、五仁糕……推陈出新的品类开发也为徐行蒸糕注入了新的市场活力。

时代在变,不变的是对文化的传承。徐行蒸糕不仅仅是一道美食,更是一项传统,它承载了劳动人民的智慧和辛勤付出,寄托了人们对美好生活的向往和追求。在这个特殊的节气,不少市民慕名前来购买徐行蒸糕,为的便是那一口香甜软糯的滋味和对新一年生活的美好希冀。



当然,能满足冬日胃口,寄托冬至情意的,又何止是圆子、八宝饭和蒸糕呢?

俗话说:“冬天食了羊,少穿一件棉衣裳”。在我国一些地区,有冬至吃羊肉的习惯。羊肉肉质细嫩,容易消化,含有很高的蛋白质和丰富的维生素,性温而不燥。寒冬吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体,能提高身体素质和抗疾病能力。

张桥喝羊汤,冬日暖洋洋。冬令进补之际,2023上海湾区金山卫张桥羊肉美食文化节将于12月23日拉开帷幕。此次羊肉美食文化节不仅是吃货的羊肉盛宴,更是因地制宜推进金山卫镇乡村产业高质量发展、巩固拓展乡村振兴成果的重要手段。据悉,本次活动将通过乡村振兴成果展示、金山卫镇特色农副产品展示、非遗美食文化展示、群

众文艺汇演等产业与趣味相结合的方式,营造轻松、活跃、和谐、幸福的新农村新生活,与广大党员群众共享乡村振兴成果、共品非遗文化美食饕餮。

张桥羊肉无论从选择羊源,还是到屠宰、烧煮工序,都有“独家秘方”,因此,烧制出来的羊肉以肉鲜、味正、汤浓而被食客津津乐道,特别是烹制的“全羊宴”更是远近闻名。白切羊肉香而不腻,羊肝口感软糯,红烧羊肉色香味俱佳,羊血吃起来嫩滑。作为金山区区级非物质文化遗产的张桥羊肉享有“天下一品羊肉”的美誉。

张桥村的“吃羊肉”习俗最早可追溯到明嘉靖年间,抗倭将领胡宗宪和戚继光退敌前曾和当地百姓摆下军民大宴,并支起大锅十口烹饪羊肉,号称“千人锅”,以张桥羊肉犒劳军士,一时间香满金山卫,军民欢腾。宴罢,众将士顿觉热血沸腾,气力大增,便开拔合洲决战。经过一番浴血拼杀,戚家军终于取得“合洲大捷”,一举扫平倭患。张桥羊肉也因此声名远播。在新建成的张桥非遗展示馆中,有一口大铁锅,就是当年的“千人锅”。

冬至时节,家人在身旁,热汤热菜在嘴边,总有一味温暖人心。

“晚来天欲雪,能饮一杯无?”吃完冬至肉,怎么能少一杯冬至酒?冬至前后,家家户户会拿着各式器皿,前往老字号门店排队打酒酿,或是自己晒桂花、淘糯米,酿米酒。在时间的沉淀里,香气和甜味变得愈发迷人,而最让人期待不已的,大抵是“点睛之笔”的那一勺“糖桂花”……当然,除了饮食的讲究,冬至的正事,还是祭天与祭祖。“国之大事,在祀与戎。”冬至祭天,自古以来就作为国家大礼而被历代帝王所遵循。春秋时期《公羊传》曾有记载:“天子祭天,诸侯祭土。”公元前112年,汉武帝开启皇帝冬至祭天仪式。唐宋时期,祭天大典也于冬至日举行。到了明清时期,历代皇帝都要去天坛祭天。历代帝王通过隆重庄严的冬至祭天仪式,祈佑风调雨顺、国泰民安。而在民间,祭祖与祭扫活动同样是百姓的一件大事。这个时节前后,人们在家中或是墓园,为过世亲友进行祭扫活动。

这些代代流传的习俗与饮食文化构成了上海人冬至的“仪式感”。大家在这寒冷的季节,静盼春天的脚步。

文字:记者 刘晴晓 赵一苇 曹佳慧 施懿赞 见习记者 张昀洁  
摄影:记者 赵一苇 部分图片来源:月浦镇 今日闵行 乐游上海  
版式设计:赵俊杰