

年里美味 酒酿圆子

铅云笼罩下的冬日，一碗热气腾腾的酒酿圆子，足以慰藉江南那漫长而湿冷的寒冬。

酒酿圆子，是上海传统名点。上海人习惯新年第一顿饭一定要有圆子，意味新年“圆圆满满”，而且要“有汤有水”，寓意“有财有势”。

“烧酒以米为之曰米烧，其烧酒未蒸煮为酒酿儿，饮之鲜美。”酒酿，又称醪糟、甜酒、米酒，是我国江南地区传承千年的风味小吃。

浦东新区大团镇龙潭村（现车站村）是制作酒酿的高手，素有“酒酿村”的称号，做酒酿的技术至今已有200多年。2015年，龙潭酒酿制作技艺获评浦东新区非物质文化遗产保护项目。2023年获评上海市非物质文化遗产保护项目。

临近春节，申城升腾起浓浓年味。龙潭酒酿也穿过老城厢，走进了大都市。“近期集市多，各式各样的‘年味’在家门口‘嘎闹忙’。”“刚刚摊头尝过龙潭酒酿，味道蛮好，我买了几盒，回家煮圆子用。”“小时候家里也会自己酿米酒的，工序蛮多的。”……酿酒是个大工程，耗体力的同时还需要足够的耐心。从原料到成品，要经过选料、浸泡、蒸熟、加酒曲、密封、加水、发酵等多个步骤，前后需要花费2周以上的时间，才可以成就这似酒非酒，甘甜醇美的米酒汁。

“天寒难锁新春意，炉暖宜烹白玉丸。”“桂花香馅裹胡桃，江米如珠井水淘。”圆子，是这碗热腾腾小食的主角。将糯米粉兑水搓揉成长条，揪



成小块，接着在掌心滚成小圆子形态，等水开后放进锅中，然后勾两勺酒酿，丢一些桂花、红枣。

在氤氲的热气中，从漂浮起来的每一粒米中，瞅到调皮的圆子悄悄露出雪白的肚皮，那沁人心脾的米酒味与馥郁醇厚的桂花香在一起层叠交织，还没有入口，便感觉浑身热乎。

舀一碗上桌，一口下去，热度甜度从舌尖一股脑钻进心尖。新春滋味，愈发浓烈了。

本帮“头道工夫菜” 让人“鲰”味无穷

富含胶原蛋白，鱼肉肥嫩软滑，烹饪后，肉质格外柔嫩细腻，鱼皮则呈入口即化的胶状质感，尤其适合老人小孩食用。若在年夜饭的餐桌上端上这样一道美食，足以体现主人的用心。

历经多年美食积累，宝山本地大厨将红烧鲰鱼做成了本帮红烧菜式中的“头道工夫菜”，在红烧鲰鱼的“自来芡”技艺上匠心钻研，烹饪出了独一无二的鲰鱼之味。

宝山红烧鲰鱼第二代传人“鲰鱼大王”黄才根将六十多年的红烧鲰鱼从业经验精炼为“两笃三焖”四个字。宝山红烧鲰鱼选用的是上等宝山鲰鱼，烹饪时间为半个小时以上，除却两次用旺火，每次二三分种，其他大部分时间是用文火焖，如此则鱼块完整且鱼肉酥绵细糯，鱼肚自然成芡。

不同于其他本帮菜“浓油赤酱”的典型风格，红烧鲰鱼在烹饪上注重依靠“糖色”来增添色泽，要求将糖熬到170度来上色，酱油则用得较少，口感上甜咸相间。

红烧鲰鱼作为一道“工夫菜”，菜肴色泽红亮，鱼皮胶滑，鱼块肥腴饱满，入口即化的肥糯，卤汁的浓厚细腻，味觉的“甜上口、咸收口”都是上海本帮菜的典型特征。现在的宝山红烧鲰鱼烹饪技艺就是继承了当年吴淞老街赫赫有名的合兴馆的余脉，在宝山开枝散叶，知名度颇丰，往来食客络绎不绝。

鱼是年夜饭的餐桌上必不可少的食材。年末餐桌上摆上一条鱼，预示着“年年有余”的喜庆与吉祥。

在众多鱼中，鲰鱼肉嫩味美，属鱼中上品，在民间有着“不吃鲰鱼，不知鱼味”的说法。红烧鲰鱼是上海家喻户晓的名菜，而宝山红烧鲰鱼则是众家红烧鲰鱼技法中的头牌。宝山鲰鱼烹饪技艺更是入选了市级非物质文化遗产名录。

鲰鱼没有刺骨，没有鱼鳞，鱼皮

挂得住酱汁又收得了高汤 难忘这口粉糯甜香



“香似龙涎仍酽白，味如牛乳更全清”用来形容崇明香酥芋是再好不过了。都说崇明香酥芋好吃，原因在于崇明沙质土壤很对芋艿的“胃口”。崇明香酥芋是红梗香酥芋的一种，呈圆卵形，拥有梗红、叶心红、芋艿顶芽红“三红”特征，口感更香更糯，精致且个头均匀。

崇明得天独厚的水土林气本底优势和优越的自然资源禀赋造就了香酥芋这一特色种质资源。然而，自20世纪90年代以来，随着大量高产蔬菜品种被引进种植，崇明香酥芋的蔬菜种性逐步退化，亮点不再明显。为打破该种源缓慢发展的局面，2022年以来，崇明区蔬菜站联合上海交通大学开展了崇明香酥芋种质资源保护与创新研究，建立了崇明香酥芋种质资源圃，开展农艺性状、营养成分、糯性相关组分和风味物质鉴定，从营

养、烹饪特点、香味等方面，依托科学依据总结提炼崇明香酥芋的特色优势。专家团队通过实地采样、提纯复壮，成功还原崇明香酥芋原种的特征特性。结果显示，优质种源通常外形瘦长、呈月牙形，顶芽为淡红色，外皮颜色较深，具有丰富的蛋白质、脂肪和膳食纤维含量低，是营养高、热量低的健康食品。

土生土长的香酥芋十分百搭，挂得住酱汁，又收得了高汤，香糯的滋味让人回味无穷。过年餐桌上的扁豆香酥芋，绝对是每个吃货都爱的，崇明人不管在家还是在饭店，必点的就是这道菜。作家王安忆曾经在《绿崇明》中这样形容香酥芋：“个头很大，看来粗放得很，烹制又很简单，无甚作料，带皮煮熟而已。吃来竟十分细糯，既没有水渣，也不噎喉。一种香也是粮草的香，质得很。”

百年叶榭软糕 松软甜香肥 鱼米之乡味

上海民间有句顺口溜：浦南点心三件宝，亭林馒头张泽饺，叶榭软糕呱呱叫。浦南点心三宝之一的松江叶榭软糕，凭借甜而不腻的口感，是逢年过节松江人餐桌上招待来客的佳品，也是一份馈赠亲友的特色伴手礼。

叶榭软糕起源于明代万历年元，即公元1573年，至今已有400多年的历史。松江叶榭紧靠黄浦江，地处水运要道，是当时的船民集结之地，但船民们大多在此处短暂停留，就会再次出发，因此如何吃饭成了大问题，给船民们带来了许多不便。家住叶榭塘边的施茂隆看到商机，研制了一种糯米糕，色泽洁白，加入了豆沙等配料，吃起来香糯软滑。更重要的是，这款糯米糕方正小巧，便于存放，适合在路上当干粮。好吃又方便的点心马上受到船民们的欢迎，叶榭软糕也逐渐流传开来。直至清咸丰年间，里人施人和重制软糕，增加调料并改变制作工艺，叶榭软糕再享盛誉。清末民初时，费孝生开设费城和软糕店，继此之后又有数家软糕店相继经营。

经过历代传承人的努力，叶榭软糕拥有松、软、甜、香、肥的特点，有方糕、素糕、桂花白糖糕等品种，成为闻



名上海“呱呱叫”的地方特产，而造就叶榭软糕独特风味的关键就在于原料和制作工艺。

松江叶榭，自古以来是鱼米之乡，以水稻作为当地主要的农业作物，是“松江薄稻”的重要产地之一，叶榭软糕的原料正是选用当地优质粳米和糯米。而软糕的制作工艺考究，经十六道工序制作，最后经过筛粉、点坑、挤馅、铺面、脱模五道工序制成，2011年，以上海米糕冠名的叶榭软糕制作技艺入选上海市非物质文化遗产名录。在制作前，需要先将粳米和糯米在冷水中浸泡七天以上，每天换水，使米中酵素成分完全挥发。经过晾透的两种米，按照一定比例混合，用石臼舂粉，并细筛三次，再用筛子筛入模具中，之后加入豆沙等各色馅料。制糕时糕底垫上荷叶，出炉后，口感清香、凉爽。咬上一口刚出炉的叶榭软糕，松软中又带有弹性，淡淡的米香在唇齿间回荡。