

# “荷”你相约，解锁荷的N种玩法



往届泥地足球赛资料图。

(上接1版)

泥地足球赛采用5对5赛制，每场比赛时长20分钟，参赛队伍涵盖企业、事业单位、高校、市民团体等多元主体。每周4至8支队伍进行淘汰赛，决出的周冠军将参加总冠军争夺赛，还将评选出“泥地球王”“泥地门神”“泥地

射手”“泥地西施”等单项奖。赛事奖品更融入当地元素，除了比赛奖金、奖牌，每名参赛队员可获得一份新浜特色伴手礼，总冠军队伍每名队员可获赠纪念球衣及新浜本地特产一份。

赛场上，选手们在泥浆中奔跑、翻滚、扑球，水花飞溅，欢声笑语此起彼伏。

伏，瞬间化身“泥人”，上演一场场酣畅淋漓的比赛。除了泥地足球，泥地拔河、泥地背媳妇等趣味赛也将陆续登场，邀请市民扑进泥潭，与“泥”共舞，感受最纯粹的田园野趣。

若想体验更“接地气”的农事乐趣，游客可亲手采下荷叶、莲蓬，挖取嫩藕，直接带回餐厅加工，让荷塘的鲜味直达舌尖。今年新增的70亩荷塘同样不容错过，这片荷塘种植了大王莲、九品香莲等特色品种，孩子可躺上大王莲叶片，漂浮在荷塘中央，体验“水上漂”的童趣；游客采下的九品香莲则可泡茶品鉴，在淡淡花香中品味宁静时光。

此外，荷花园定期举行的亲子研学活动将自然教育与传统文化巧妙结合，孩子可学习荷花的生物特性，观察水生昆虫，身临其境地体会诗歌意境，制作荷花手工制品，在玩乐中学习，在探索中成长。

**荷味：  
从田间到舌尖的全荷宴**

“荷花全身都是宝”，在胡家埭村的荷宴悦色餐厅得到了生动的诠释。自2024年营业以来，餐厅以荷文化为核心，运用花、藕、莲蓬、莲子等元素，推出荷花宴、莲藕宴等系列创意融合菜，让食客四季都能尽享“荷”味道。其中荷叶八宝鸡是餐厅代表菜品，获得了2024年海派农家菜大擂台十大创意菜奖项。

步入餐厅，荷花主题从户外自然景观延伸至室内空间。大厅中央，精心打造的荷花景观与古朴典雅的中式装修相得益彰，内部装饰处处可见的荷元素，风雅氛围扑面而来。当前，在荷宴悦色餐厅可品尝“荷花宴”，有“香酥荷花”“莲子醉糟卤虾”“荷塘秋韵”“秋莲虾仁”等菜品。今年中秋期间，餐厅还会有团圆宴限定款菜品。

餐厅一旁的荷咖小屋则是一处休憩的打卡地，点一盏清冽的荷花茶或一杯特制的荷花咖啡，与三五好友闲坐。还有荷花绿豆糕、荷花酥等手工DIY活动，将荷香与甜蜜一同揉进面团，制作出专属的荷花糕点。

## 荷香满城：“荷莲+”开启夏日盛宴

沪上“芙蓉镇”正以“荷”为媒，打造一场沉浸式的田园派对，与此同时，第十二届上海荷花睡莲展正在如火如荼展开，串联起申城各处次第绽放的荷莲，共同勾勒出上海夏日“荷经济”的立体画卷。

今年荷花睡莲展以“莲开万象和荷共生”为主题，为市民游客带来了一场跨越古典与现代、融合文化与经济的夏日荷莲盛宴。本次展览包含一个主会场、四个分会场及两个联动宣传点，覆盖静安、杨浦、浦东、嘉定、松江五大区域，将持续至8月7日，横跨小暑、大暑、立秋三个节气，为市民解锁申城夏日新玩法。

作为第十二届上海荷花睡莲展的主会场，上海古猗园内500余个品种的荷花、150个品种的睡莲竞相绽放，迎来盛花期。

约400个品种和2000余盆国内外名、特、优、奇荷花齐聚古猗园大草坪展区，塘栽区域100多个红粉、金黄、复色品种荷花竞相绽放。其中古猗园首个获得国际登录认证的新品种“猗莲悠梦”惊艳亮相。2024年，该品种获得第38届全国荷花展铜奖。“猗莲悠梦”花色多变，初开为深粉色，之后每日与前日相比，颜色会淡一点，最后变成内部

黄白、瓣尖为红色。

睡莲展区更是汇聚热带、耐寒等多品类，展出了“洛璃”“魔术锦缎”“普拉卡”、超重瓣蓝蟹爪、超重瓣红蟹爪、“粉红锦绣”“暹罗幸运”“曼谷粉豹”等8个国内首展的睡莲品种。这些“水中精灵”的首次亮相，为这场荷莲盛宴泼洒了浓墨重彩的一笔。

荷莲不仅是视觉盛宴，更是文化载体。今年，古猗园聚焦“荷莲+非遗”，特别开设非遗面塑、药斑布荷叶染等美育课程，让市民在亲手创作中触摸传统文化的肌理。穿过曲径回廊，多元主题展览正以另一种形式延续荷莲的文化叙事：“漫游江南园林”主题展用图文解构荷莲与园林的千年羁绊，“出淤泥而不染”荷莲文化印章展以金石篆刻定格诗词中的莲韵，碗莲写意展让方寸盆中绽放微型荷塘，“来往荷香里”主题书画展则以笔墨勾勒荷风送香的东方意境——从立体手作到平面艺术，多维呈现荷莲在中华文明中的精神图腾。荷香盛宴中，荷藕小笼、创意荷莲菜肴将舌尖上的美味与荷文化完美融合。

此次展览的分会场也各展所长。上海醉白池公园以“出诗入画 为荷而来”为主题，池栽荷景与“童画董其昌”展览相映成趣；闸北公园奏响“荷



古猗园开展的美育课程。

莲+艺术”乐章，音乐快闪与荷莲市集带来视听狂欢；黄兴公园打造“荷韵星途”夜游集市，光影长廊与文创美食编织梦幻夏夜；上海世博文化公园申园则以“纳夏凉”为韵，邀您体验古人消暑雅趣。静安889GLO广场、嘉定南翔老街两个联动宣传点，也将通过主题打卡点，让荷莲之美融入城市街巷。

值得一提的是，本届展览还首次为企业搭建“产、展、销”平台，设置了

企业新品种展区与荷莲衍生品专题展，让市民游客既能赏荷，又能将美好带回家。另外，展览创新构建了“荷莲经济”新模式，凭上海古猗园主会场门票，可在南翔老街、静安889广场享商户优惠，获得“赏花+消费”一站式体验。

快来赴一场与荷花睡莲的约定，感受自然与匠心共同雕琢的夏日风情吧。

文字：记者 张孜怡 赵一苇