

在一席鲜味中品味崇明生态岛风物



□记者 欧阳蕾妮 实习生 欧扬

夏至将至，暑气渐浓，闷热天气里，人们总偏爱清简爽口的家常滋味。坐落于长江入海口的崇明，是上海得天独厚的生态绿岛，清风裹挟着江雾与田园清气，让这片沃土孕育出无数地道农产品，仅凭本土风物，便能摆出一桌鲜气十足的美味盛宴。

在“寻味乡野——主任邀你下厨房”系列视频拍摄现场，崇明区农业农村委员会党组书记、主任龚霞化身“崇明鲜品”推荐官，和主持人一同开启特色农产品“盲盒”。一件件带着田间灵气的崇明鲜品依次亮相，从肉禽水产、鲜蔬菌菇到飘香好米，满满一盒的本土食材，串联起一桌原汁原味的崇明乡味。

好水土养出好食材，崇明白山羊与沙乌头猪作为国家地理标志产品，是崇明美食里的两张亮眼名片。崇明白山羊位列“崇明三白”之一，也是全国名特优新农产品，早已深深融入当地人的生活，化作萦绕心头的乡愁记忆。崇明江水清冽、气候温润，得天独厚的自然环境，让白山羊的肉质紧实细嫩，入口鲜醇、全无腥膻。这一美味，不仅征服了食客的味蕾，更成为带动乡村振兴、助力农民增收的致富好物。

民间素来有“三伏吃羊”的习俗，盛夏食羊肉，发汗祛湿、温补养身。说起上海的羊肉美味，崇明白山羊是许多市民心中的首选。龚霞用新鲜白山羊羊腿肉烹制地道白汤羊肉：羊肉切块，温水洗净，辅以姜片、料酒去除腥气；冷锅下姜片，倒入羊肉慢慢煸炒，直至肉块色泽金黄、香气溢出，再注入足量热水，大火煮沸后转小火慢煨，全程不添繁杂调料，仅凭文火慢工“逼”出肉中鲜味，出锅前撒上少许食盐提味即可。一碗奶白温润的羊肉汤，肉质酥烂，鲜味儿直钻鼻腔，将食材本味发挥到极致。

鲜香羊肉汤还在灶上咕嘟炖煮，另一道经典硬菜——沙乌头猪红烧肉也同步登场。同为地理标志产品的沙乌头猪，是崇明本土优良猪种，历经多代选育，依旧保留着慢生长的特质：精品肉猪养殖周期长达一整年，普通生猪出栏也需八个月以上。天然饲料、充足生长时长搭配科学养殖方式，造就了它肥瘦相间、脂香浓郁的上乘肉质。

五花肉切块清洗干净，冷锅热油，加入生抽、老抽、姜片与少许糖，下入肉块翻炒上色。肉香四溢时添入清水，中火焖煮一刻钟，再转小火慢慢收浓汤汁。揭锅瞬间，红亮油润的红烧肉映入眼帘，肉皮晶



莹弹润，肉质软嫩入味，浓郁肉香扑面而来，让人垂涎不已。

“如年轻人们工作忙碌，都想做出一餐快手美味，我们的崇明鲜品‘盲盒’，恰好契合大家的需求。”谈及崇明地产农产品，龚霞满是自豪。优质食材本就无须花哨的工序和厚重调味，简单烹饪，便能解锁最纯粹的自然鲜味。

“盲盒”里的惊喜远不止肉品：上海市农业科学院倾力研发的“网红”藜麦菜、品类丰富的崇明“七大菇”、爽口的金瓜、粉糯的红皮土豆，还有香软可口的“崇尚217”大米……各色时令鲜蔬、特色菌菇，都是崇明人家餐桌上不可或缺的鲜味搭档。

镜头前，龚霞手把手演示多款家常快手菜，做法简单易学，新手也能轻松上手。翠绿的藜麦菜焯水后，拌上玉米面

与淀粉蒸熟，搭配蒜泥、香醋、香油调制成的蘸料，清嫩爽口；个头饱满的褐菇切块焯水，淋上芥末、生抽，撒上葱花与黑胡椒拌匀，肉质绵密多汁，风味独特；金菇清水慢煮一刻钟，既可细品鲜爽菌汤，又能捞出凉拌，一菇两吃，口感柔韧鲜香；有着“红宝石”美誉的红鲷鱼，几乎无细刺，鱼片简单焯水，仅靠姜片、料酒去腥，肉质嫩滑鲜甜，吃起来格外过瘾。

短短两小时，一桌满是崇明风情的佳肴便悉数摆上桌。汤色温润的羊肉汤、色泽诱人的红烧肉、清鲜解腻的藜麦菜、汁水丰盈的褐菇、鲜爽回甘的金菇、嫩滑无刺的红鲷鱼……道道菜品做法质朴，却将食材的天然鲜香展现得淋漓尽致。拍摄现场还摆上了提前备好的凉拌金瓜丝、红烧红皮土豆、咸

蛋黄鹿茸菇，再配上粒粒饱满的崇明大米，一桌盛宴，满是生态岛风情。

“这些食材都来自崇明合作社。我们用心守护这片绿色水土，就是想让上海市民吃得安心、吃得放心、吃得舒心。”面对满桌本土美味，龚霞言语间满是热忱与笃定。

坚守品质初心，用一方水土的馈赠，烹制出道道人间烟火。夏日，不妨择一日闲暇走进崇明，漫步绿野江滩，尝一碗暖鲜羊肉汤，品一席地道乡野美味，在舌尖鲜香里，邂逅独属于崇明的生态与温柔。



（扫描二维码阅览详细内容）

稻田边吃披萨、老树下做扎染

松江长湊村打造乡村微度假业态

□记者 张孜怡

沿着华长路驶入水杉掩映的乡间小道，便来到了松江区车墩镇长湊村。村庄集合了非遗、艺术、美食等多元元素，一步一景，处处有故事，已成为沪郊周末游的理想去处。

黄浦江畔的长湊村，是上海市级乡村旅游重点村，村内不仅有好风景，还聚集了手工作坊、窑烤烘焙、非遗体验、乡野民宿等多元业态。“长湊村整体区域面积比较大，村居也比较分散，在保留乡村原本风貌的基础上，我们希望吸引一群有乡村情怀、志同道合的人来长湊村，碰撞思想，展开探索。”长湊村党总支书记姜丽娜介绍。

走进丁娘子布艺馆非遗传习基地，率先映入眼帘的是一块块老布，向访客展示着松江布的文化历史。“松江布是元代

以后，松江府地区流行的一种纺织技艺。丁娘子布便是松江布里较为出众的品类，而丁娘子正是我们车墩人。被后人誉为“衣被天下”的纺织技术家黄道婆学习并改进了棉纺织技艺，丁娘子则把这项技艺发扬光大。我们办布艺馆，就是想把非遗技艺与传统文化融合在一起，做成一个品牌。”布艺馆主理人杨潘红说。

馆内既有老式手摇纺车、传统松江布嫁衣服饰等丰富藏品，也有传统手织布衍生出的服饰、手工文创作品。目前，布艺馆开发了琳琅满目的手作文创，包括老布制成的手帕、香囊、杯垫、箱包、服饰、玩偶等。此外，这里还有小型织布机，能让游客在研学中感受江南一针一线的魅力。

村里的芝云水蓝非遗小院，同样将非遗融入乡村，讲述乡村之美。小院主理人王海霞

在运用板蓝根、树叶、油菜花等植物，借助扎染非遗技艺，在布料上形成各式各样的花纹。“染色剂全都取自天然材料，来到乡村后，我利用这里的一草一木进行创作，心情就像老鼠掉进了米缸一样快乐。”王海霞展示着作品道。通过不同的扎染技法，草木原本的颜色和形状得以保留，呈现出五彩斑斓的视觉效果。游客可以在这里亲身体验扎染的乐趣，创作属于自己的独一无二的图案。

长湊村的乡村之旅不止于非遗，稻田边、果树下，一处处风景构成了海派新乡村的完整画卷。

田埂边的杉禾稻，是长湊村新晋的“网红”面包咖啡空间。一楼是烘焙室，二楼是餐饮区，二楼设有半环绕式落地窗，窗外便是一望无际的稻田风光。“我们在乡村做的是‘洋家乐’餐饮。”主理人凌波深耕

高端烘焙行业十五年，将正宗的意式窑炉披萨和法式烘焙带到了乡野。“很多蔬菜食材，我们力求做到从本村采购，还开辟了6亩菜地，目前做披萨、色拉所用到的一些香料，已经实现自产自销了，希望能打造从田园到饭桌的概念。”在杉禾稻的二楼露台眺望，可以看见远处大片的农田和葱郁树林，是观赏夕阳的绝佳点位。“我们做了阶梯状座位，想营造松弛舒适的环境，之后还会在这里举办音乐会等活动。”凌波说。

奥德山庄，既是自主培育100多种葡萄的专业果园，又是集亲子游乐、萌宠互动、农产品手作体验于一体的休闲农庄。“希望给让亲子体验活动有体验、有深度、有乐趣，让孩子们在玩乐中学习农耕知识。”农庄主理人邢英伟说。同时，萌宠互动区里自由奔跑着鸡鸭、小香猪、孔雀等动物，宛如一

座治愈的小小动物园。

入夜后，大树与稻田乡村艺术中心民宿拥有8种个性居所和19个生活空间，满足人们对乡村生活美学的向往与期待。“大树与稻田”得名于门口一棵历史悠久的香樟树与周边连绵的稻田景观。大树下的草坪、稻田旁的泳池，共同构筑了一处亲近自然的度假空间，让游客在老树的环抱与稻田的滋养中，感受乡村独有的宁静与和谐。

如今，从非遗工坊到窑烤面包，从乡村民宿到艺术展览，多元业态已如种子般在长湊村生根发芽，让这片土地洋溢着蓬勃的生机与创造力。但这只是一个开始。“我们正在招募更多有想法的乡村主理人，一同共创长湊的无限可能。”姜丽娜说，村子还在积极探索林下经济等新业态，一幅更加丰盈、更具活力的乡村画卷正徐徐铺展。