



乡愁笔记

在这里，感受沪郊风物与温度

在物质匮乏的年代，草头是田间地头唾手可得的食材，以草头为原料制成的草头饼是上海一道特色的农家点心。

上海地区，尤其农村地区，很早就有制作和食用草头饼的习俗，有“立夏吃草头饼可以让人不疰夏”的说法。如今，这道农家点心早已超出了补给体力的功效，多了几分田园诗意的承载。

草头饼：在细火慢烘中闻见时光的清香



见习记者 赵一苇
通讯员 陆蓓蓓

草头，学名“苜蓿”，生长于春耕备耕时节，口感鲜嫩，枝叶单薄。在物质匮乏的年代，草头是田间地头唾手可得的食材，以草头为原料制成的草头饼是上海一道特色的农家点心。

上海地区，尤其农村地区，很早就有制作和食用草头饼的习俗，有“立夏吃草头饼可以让人不疰夏”的说法。草头饼被煎至金黄的表皮下，是糯软而不黏牙的糯米，夹杂其中的草头碎末散发出阵阵清香，一口下去，咸香清甜。草头饼可以当做日常点心餐饭，又尤其适合作为农忙时节田间地头充饥补充体力的食物。如今，这道农家点心早已超出了补给体力的功效，多了几分田园诗意的承载。

在2020年海派农家菜擂台赛中，来自嘉定区华亭镇毛桥村愚园农庄的草头饼从200多道美食中脱颖而出，获评10大特色农家点心。

在毛桥集市小吃街的一间小铺里，本地阿姨们每天都在这里迎接八方食客。祝阿姨是这间铺子的“主力”。祝阿姨从小就是做菜的好手，喜欢研究烹调技艺，在坊间小有名气。2年前，毛桥集市开业，优先招聘本地村民，她从乡亲们那里听闻消息，便毛遂自荐，应征上岗，和其他阿姨一起，打理这间集市小铺。铺子以制作千层饼、甜咸饼、草头饼、霉等特色华亭小吃为主，草头饼是她们的招牌之一。

草头饼的制作工艺并不难，海派农家菜擂台上也涌现了不少草头饼的“身影”，但唯独华亭的草头饼脱颖而出，这其中自然离不开阿姨们对制作工艺的琢磨和优化。“切草头，揉面粉，下锅炸”，不同于市面上常见的“三部曲”，阿姨们通常会先十分细心地将草头洗净，挑选优质的部分，加入适量细盐，把草头揉“熟”，然后再将其切碎；另外，把准备好的糯米粉揉匀，搓成糯米团，放

入锅中用清水煮熟。经过阿姨精心挑选的、几十年来坚持使用的嘉定黄渡糯米粉是让草头饼软糯不黏牙的关键；随后，按照一定比例配置糖和盐，与切碎的草头一起拌匀，再放入煮熟的糯米团揉搓，使其与草头混合均匀；之后，按照一定的分量标准，将草头糯米团切成小块，压平，下油锅过一下油，定型后，舀出放凉，使用的油为菜籽油；到这里还只是半成品，待到食客点单，阿姨们会把过油放凉后的半成品拿出来，用小锅一个一个小火烘熟，到体积明显变大，表面色泽金黄，即为成品。这样做虽然多了许多工序，生产效率也不高，但能保证食客们可以吃到热气腾腾、新鲜香脆的草头饼。

慢工出细活，似乎成了当下快节奏的时代里难寻的奢侈品。不妨到上海最北端的小镇享受田园风光时，放慢脚步，在草头饼被烘熟的那几分钟里，闻一闻属于时光的清香。

闵行正义园艺生产基地让云南水果“落沪”

记者 贺梦娇 通讯员 刘妍真

近日，走进正义园艺生产基地的大棚，只见一棵棵香蕉树、木瓜树上挂满了累累果实。基地负责人王取红告诉记者，这些木瓜是非转基因品种，且无籽。因为香甜软糯的口感，一经上市就深受消费者的喜爱，在销售平台上供不应求。而在另一个大棚内，一台“庞然大物”正在将废弃的香蕉茎秆粉碎后进行晒干、发酵，从而让这些农业废弃物变身为有机肥，再次投入到基地的生产中去。

据悉，正义园艺种植的木瓜、香蕉品种引种于云南，成功克服水土不服、“落户”上海，离不开基地所采用的植物冷冻唤醒还原技术。

“简单点讲就是，将植物种子或植物细胞置于特殊环境中。阶段性

降温“深眠”，又逐渐提升温度，使植物种子或植物细胞再次经历类似冰川周期的生存条件和环境，利用植物自然适应冻结冬眠、解冻复苏生长的应激反应，还原植物原始属性，使植物恢复原有记忆和应变能力，提高耐寒性和抗自然灾害能力。”王取红表示，正是这种技术，帮助香蕉、木瓜等热带水果在基地内成功种植。

记者在现场看到，这里的香蕉树定植在1.2立方米的种植坑内，用草炭土、有机肥、氮肥等混合成基质进行种植，每棵树上香蕉产量控制在10把左右，由来自云南的技术人员进行严格有序管理。而在今年香蕉上市前，已有顾客认领了部分香蕉树，希望第一时间品尝到新鲜香蕉。目前，大棚内香蕉预计可供应至12月底。

另一边，大棚内的无籽木瓜沿

用了跟香蕉类似的种植管理模式，目前有两个品种，切开后，干干净净的橙色果肉咬下去软嫩香甜，冬日品尝起来竟有冰淇淋般的口感。

“这些香蕉采收以后，地上不要的茎秆，都会用那台机器粉碎，然后变成有机肥回到地里，这样也不会产生多余的垃圾。”王取红给记者展示着基地内的有机垃圾微生物处理机。因为基地内主要以番茄、绿叶菜种植为主，因此引入的废弃物处理机器以蔬菜老叶和果树枝叶处理为主，只见香蕉茎秆经过简单切割后被送入机器粉碎，经过发酵、烘干后，最终成为有机肥再次投入生产环节中。记者在现场就目睹了“新鲜出炉”的有机肥，没有任何异味，反倒有一种自然泥土的芳香。

王取红表示：“目前基地还在更新完善建设中，后续还打算引入更



多的品种，欢迎有更多人能来到我们基地，重新认识农业、走进农业、爱上农业。”据悉，正义园艺还将在

果蔬品种培育、现代数字农业方面不断探索，丰富闵行地产果蔬品种，带给市民更多休闲采摘乐趣。