



上海乡村

诗意栖居地 田园牧歌梦

■ 杨洁

观赏萤火虫翩翩起舞，乘坐皮划艇畅游水乡，品一碗土灶菜饭，捧一杯稻香咖啡……或许，每个都市人心中，都藏着一个田园牧歌的乡村梦。

上海乡村，就是紧邻都市的“诗与远方”。

它是繁华摩登背后的另一张“上海名片”——占全市面积60%以上的郊野乡村地区，展现超大城市的乡村振兴新图景。它也是诗意栖居的向往之所——随着美丽家园、绿色田园、幸福乐园“三园工程”的推进，不断提升的自然环境、日益丰富的创新业态，吸引越来越多人关注乡村、回归乡村。

从新鲜优质的美食，到自然生态的美景；从寄托乡愁的农耕文化，到产业兴旺的新型业态……一幅动人的乡村振兴画卷，正在沪郊大地徐徐展开。



地产农产品 俘获市民味蕾

甜蜜清新的南汇8424，如珠如玉的马陆葡萄、晶莹剔透的庄行蜜梨、香气四溢的金山蟠桃……每年盛夏，缤纷多彩的地产瓜果，总是市民餐桌上必不可少的消暑主角。

沪上地产农产品，缘何俘获市民味蕾？这背后，是上海发展高端农业、精品农业、品牌农业的不懈努力。

走进浦东新区书院镇的上海庭蔬果蔬专业合作社，西瓜大棚内，一藤一蔓一瓜，排列整齐，静待采摘。“我们合作社种的‘南汇8424’使用的是‘稻瓜轮作’模式，一般是五年一轮种，并且都是原种原苗。”合作社负责人乔占介绍。悉心种养下，“南汇8424”成熟后个头适中，果皮鲜亮，花纹清晰，成为当之无愧的“瓜中顶流”。

“南汇8424”的绿色优质，还有严格的“智慧保障”。作为上海市首批上链农产品，“南汇8424”已实现了“一瓜一码”。它们的统一外包装上张贴着承诺达标合格证，圆滚滚的西瓜上也贴有椭圆形溯源码，从施肥、用药信息，到仓储物流、终端销售，西瓜的“成长记录”清晰可查，也让市民吃得更放心。

同样是数字赋能，今年，马陆葡萄的区块链溯源应用场景也正式上线，实现葡萄生产全过程的透明化和可追溯化。马陆葡萄精品果标准也制定推出，对果皮颜色、果穗紧密度、果粒整齐度、穗型、果实风味、果实肉质、外观等作了详细规定，在严格控制葡萄品质的同时，也为精品葡萄“按串销售”奠定基础。今年，农业农村部门开展第二批农业生产“三品一标”典型案例征集活动，马陆葡萄案例成功入选。

沪上地产农产品，正在高质量发展之路上稳步前行。8月13日，金山区廊下镇一片金黄的稻田里，收割机正忙碌地穿梭其间，由上海市农业生物基因中心专家团队选育的特早熟优质节水抗旱稻八月香系列稻米如期开镰。一颗颗晶莹剔透的八月香系列稻米收入囊中后，这片土地还能多种一茬短生育期的鲜食玉米，不妨寻着2024上海美丽乡村休闲旅游行（春夏季）精品线路，一起追风赶野吧！

非遗传承 重现儿时滋味

在金山区廊下镇中华村，有一碗有名的土灶菜饭，也有一位有名的“菜饭阿婆”。

李菊观，自小跟随祖辈学烧菜饭，是“廊下土灶菜饭制作技艺”的非遗传承人。她坚持“菜饭三老”原则——老阿婆、老灶头、老柴火，才能烧制出真正美味的菜饭。

廊下土灶菜饭由当地出产的大米、菜籽油、猪肉、青菜等主料，配以盐、料酒、白糖等调味品，再用廊下土灶烧制而成。材料放入的先后顺序、比例、火候都有讲究。如此，才有这一碗吃起来软糯鲜香、锅巴焦香的土灶菜饭。

随着中华村农家乐的应运而生，“菜饭阿婆”也成为廊下农业旅游的“滋味担当”。凭借对食材的精益求精、对烹饪的匠心独运，这道看似普通的菜饭变得美味可口，吸引许多市民慕名“打卡”。

像这样的沪郊传统美食，总能触动食客味蕾。市民游客喜爱村落的田园清丽，向往此地的闲暇生活，更爱这一口非遗传承的别样滋味。

夏日三伏，正值农家米酒新酿成之时，也是吃羊肉喝烧酒的上佳时间。在奉贤庄行，大大小小的羊肉馆、餐厅、农家乐，都迎来了一年里生意最为火爆的时候。清晨五六点，就已经有当地的“老饕”前来，三五好友结伴，熟练地点上一盘羊肉、一盅烧酒。一口羊肉、一口羊汤、一口烧酒，真可谓大汗淋漓、痛快酣畅。羊肉烧酒，不仅是美食享受，也蕴藏着夏日养生的智慧。每年入伏以后，吃羊肉喝烧酒的“盛景”已成为庄行镇的一张亮丽名片，伏羊节成为庄行镇的一块“金字招牌”。

传统味道，承载着无数人的儿时回忆；具有浓厚乡土情怀的乡村非遗美食，也随着时代变化焕发新的活力。

满；鲜食玉米从“论斤卖”，变为“论个卖”……这些都得益于农业新质生产力、科技农业、智慧农业的加持。

2023年，上海都市现代农业发展指数连续5年位居第一，农业现代化综合水平继续保持全国第一，农业科技贡献率80.13%。

重阳将至，又到了宝山区非物质文化遗产罗泾四喜凤糕的热销时节。除了香甜软糯的行盘糕、满囤糕、寿糕、定胜糕外，去年起，罗泾非遗项目管理者郑晓春联合东华大学唐承颢师生团队共同研发，首次推出了咸口凤糕。随着一次次改良创新，四喜凤糕的造型口味，更容易被年轻人接受。

一碗碗菜饭，一片片羊肉，一块块凤糕……非遗美食的背后，是传统手艺的坚守与传承，是乡村文化的赓续与创新，更蕴藏着浓浓人间烟火、丝丝缕缕乡愁。

田园水乡 展现自然之美

从村民码头下水，驾一叶扁舟，在河面畅游，在林间穿梭，在大自然的怀抱中深呼吸；蜿蜒水系被参天绿树包围，伸手便可触碰到芦苇荡，不时还有白鹭伴你而行……今年夏天，不少市民游客选择来到淀山湖畔的岑卜村，来一场别样的清凉之旅。

一面向水、三面环林，村域内河湖纵横、鱼翔浅底，凭借得天独厚的水环境，青浦区金泽镇岑卜村被誉为“魔都小亚马逊”，也成为沪上皮划艇爱好者的快乐家园。

2009年，岑卜村被列为首批全国生态文化村；2022年，成功创建为上海市乡村振兴示范村。夏夜里飞舞的萤火虫，便是岑卜村生态环境的最佳见证——这些夏夜精灵对栖息环境极为挑剔，要有干净的水体、丰茂的植被，还要避免灯光污染。

炎炎酷暑，烈日当空，繁华的都市总是带有一丝浮躁与压抑，此时，绿意盎然、清爽宁静的田园风光，便更能体现稀缺价值。

位于闵行区浦江镇、黄浦江东岸的浦江郊野公园，像一颗点缀在都市核心圈边缘的绿色宝石。诗人陶渊明在《归园田居》中写道：“开荒南野际，守拙归田园。”柳鹭田园正是按照古诗意境，在原有的田园基础上，重新打造了可种植、可采摘、可观赏、可享美食的综合农艺互动体验区。

去“芙蓉镇”听风赏荷，也是一个不错的避暑选择。“荷塘月色·印象新浜”2024上海松江荷花节，正在如火如荼开展，这场集赏荷、游园、文化体验、美食等于一体的荷花盛会，

将一直持续到10月。

松江区新浜镇与“荷”结缘由来已久，早在1500年前，新浜镇因地小多圩，形似荷叶，被称为荷叶地；元代时，又因遍植荷花、风景秀丽而得名“芙蓉镇”。

今年荷花节主题区域位于新浜镇胡家埭村，这是镇上有名的“芙蓉村”，拥有华东地区荷、莲品种最多的种植基地。今年荷花节的核心赏荷区面积达44亩，共有1000余种荷花与莲睡莲。满塘荷花竞相绽放，摇曳生姿，翠绿的荷叶层层叠叠、错落有致，“荷花映日、莲叶接天”的美景尽收眼底。

翻阅网络上的评价，相较于咖啡本身的口感，人们感慨更多的还是乡村本身的变化。“村咖”的花样，如同一块块精美的石头，激荡起乡村振兴的一圈圈涟漪。诸如此类的“跨界”混搭，成为沪郊新潮流，向市民游客展现了多元的乡村风情，也为乡村“宝藏资源”的“出圈”铺就了新的舞台。

去年，青浦区赵巷镇方夏村成功创建为市级乡村振兴示范村，就形成了一系列新型乡村产业合作新模式。例如，“镜泊秦汉”方夏村时尚中心项目将村里废弃的幼儿园与老年活动中心两栋建筑修葺一新，建立起以海派华服时尚文化和数字服装为主体的文旅旅游项目。又如，一家从市区慕名而来的科技企业，在村委会建起了南岸创新中心，看中的正是优美的乡村环境和良好的投资氛围。

今天的上海乡村，有了更多缤纷色彩。它在一次次蝶变中，重新焕发生机、被定义、被赋能，以更优美的身姿、更开放的怀抱，吸引着越来越多年轻人返乡创业，回应着市民游客对“诗与远方”的孜孜探寻。

党的二十届三中全会强调，城乡融合发展是中国式现代化的必然要求。“上海积极探索城乡融合发展新路径，进一步传承好农耕文化，导入好新产业、新业态。”上海市农业农村委员会党组书记、主任冯志勇表示，“我们希望让和美乡村成为上海社会主义现代化国际大都市的美丽后花园，成为都市人群近悦远来的诗意栖居地，与社会共享乡村振兴的丰硕成果。”

去年，青浦区赵巷镇方夏村成功创建为市级乡村振兴示范村，就形成了一系列新型乡村产业合作新模式。例如，“镜泊秦汉”方夏村时尚中心项目将村里废弃的幼儿园与老年活动中心两栋建筑修葺一新，建立起以海派华服时尚文化和数字服装为主体的文旅旅游项目。又如，一家从市区慕名而来的科技企业，在村委会建起了南岸创新中心，看中的正是优美的乡村环境和良好的投资氛围。

今天的上海乡村，有了更多缤纷色彩。它在一次次蝶变中，重新焕发生机、被定义、被赋能，以更优美的身姿、更开放的怀抱，吸引着越来越多年轻人返乡创业，回应着市民游客对“诗与远方”的孜孜探寻。

党的二十届三中全会强调，城乡融合发展是中国式现代化的必然要求。“上海积极探索城乡融合发展新路径，进一步传承好农耕文化，导入好新产业、新业态。”上海市农业农村委员会党组书记、主任冯志勇表示，“我们希望让和美乡村成为上海社会主义现代化国际大都市的美丽后花园，成为都市人群近悦远来的诗意栖居地，与社会共享乡村振兴的丰硕成果。”

去年，青浦区赵巷镇方夏村成功创建为市级乡村振兴示范村，就形成了一系列新型乡村产业合作新模式。例如，“镜泊秦汉”方夏村时尚中心项目将村里废弃的幼儿园与老年活动中心两栋建筑修葺一新，建立起以海派华服时尚文化和数字服装为主体的文旅旅游项目。又如，一家从市区慕名而来的科技企业，在村委会建起了南岸创新中心，看中的正是优美的乡村环境和良好的投资氛围。

今天的上海乡村，有了更多缤纷色彩。它在一次次蝶变中，重新焕发生机、被定义、被赋能，以更优美的身姿、更开放的怀抱，吸引着越来越多年轻人返乡创业，回应着市民游客对“诗与远方”的孜孜探寻。

党的二十届三中全会强调，城乡融合发展是中国式现代化的必然要求。“上海积极探索城乡融合发展新路径，进一步传承好农耕文化，导入好新产业、新业态。”上海市农业农村委员会党组书记、主任冯志勇表示，“我们希望让和美乡村成为上海社会主义现代化国际大都市的美丽后花园，成为都市人群近悦远来的诗意栖居地，与社会共享乡村振兴的丰硕成果。”

去年，青浦区赵巷镇方夏村成功创建为市级乡村振兴示范村，就形成了一系列新型乡村产业合作新模式。例如，“镜泊秦汉”方夏村时尚中心项目将村里废弃的幼儿园与老年活动中心两栋建筑修葺一新，建立起以海派华服时尚文化和数字服装为主体的文旅旅游项目。又如，一家从市区慕名而来的科技企业，在村委会建起了南岸创新中心，看中的正是优美的乡村环境和良好的投资氛围。

今天的上海乡村，有了更多缤纷色彩。它在一次次蝶变中，重新焕发生机、被定义、被赋能，以更优美的身姿、更开放的怀抱，吸引着越来越多年轻人返乡创业，回应着市民游客对“诗与远方”的孜孜探寻。

党的二十届三中全会强调，城乡融合发展是中国式现代化的必然要求。“上海积极探索城乡融合发展新路径，进一步传承好农耕文化，导入好新产业、新业态。”上海市农业农村委员会党组书记、主任冯志勇表示，“我们希望让和美乡村成为上海社会主义现代化国际大都市的美丽后花园，成为都市人群近悦远来的诗意栖居地，与社会共享乡村振兴的丰硕成果。”

缤纷跨界 体验沪上风情

- 上海被誉为咖啡之都。当咖啡遇到乡村，会擦出怎样的火花？一杯杯“果咖”“米咖”“花咖”创意亮相，为市民奉上独属乡村的新奇咖啡体验。
- 在松江小昆山镇，万亩良田间的大米加工厂开出一家米咖吧。米咖啡选用松江大米，用破壁机打碎后过滤出细腻丝滑的米汁，与现磨萃取的咖啡液一同调配。用米汁代替了牛奶，微甜的米汁中和咖啡的苦味，咖啡醇香和米香交织融合，别有一番风味。这是小昆山大米加工厂“三产”融合发展的一次实践。如今，小昆山大米加工厂集加工、销售、旅游体验于一体，实现从“卖大米”向“卖文化”的转变。
- 在浦东新区海沈村，一杯“露珠里的世界”成为新晋网红咖啡饮品。以“玉趾甜瓜”瓜身为滤纸，按比例放入咖啡粉，通过冲淋手法萃鲜的咖啡——“土特产+咖啡”的跨界让
- 罗店古镇→远景民俗画村
- 罗店以棉花业著称，有诗云“东去吴淞路不遥，人家尽种木棉花”。今天，罗店的水变得更清、天变得更蓝、村庄变得更美。
- 奉贤区
- 品野趣诗酒花茶，观乡村振兴浪潮
- 上海市区→浦南村→糖梨花洋→泊林玖房民宿→渔湾农场→花米庄行
- 稻田泛出多彩的颜色，为乡野注入了一份斑斓。奉贤，在乡村振兴的浪潮中，逐渐焕发新的生命力。
- 松江区
- 追松江云间田野，赏江源花黄米香
- 上海市区→小昆山镇油菜花节→荔里有米产业社区（浦江之首）→浦禾农庄→云间客栈→云间吾舍田园综合体→上海国际森林营地→云间丹谷
- 沿着黄浦江两岸生态涵养林，打造集田园休闲度假、乡村生活体验、健康养生于一体的大都市近郊农文旅融合发展精品走廊。
- 金山区
- 赏金山繁花似锦，闻果蔬清茶飘香味
- 上海市区→上海思源蔬菜种植专业合作社→吕巷水果公园→席下生态园→花开海上生态园→九丰农博园→新义农庄→沪枫茶园
- 赏青浦乡村秘境，圆农耕田园之梦
- 上海市区→碧云农场→花田里→联怡枇杷乐园→田园梦→和田睦舍→岑卜村→山二宅民宿→磨坊森林
- 到青浦，感受“村在林中、房在树中、人在绿中”的文明生态景象，体验农耕文化自然之美。
- 崇明区
- 崇明乡野之魅，寻觅万花的秘境
- 上海市区→中樱航空主题互动空间→源怡花园→仙桥生态村→香乐开心农场→玉海棠景区→明珠湖景区
- 花卉，已成为崇明世界级生态岛的一张绿色名片，欣赏它们绚丽多姿的形态，感受独特韵味。

抓住夏天的尾巴，一起Country Walk

- 上海9个涉农区，拥有众多资源，包括中国美丽休闲乡村、休闲农业和乡村旅游星级园区、郊野公园、市级星级民宿等点位。抓住夏天的尾巴，不妨寻着2024上海美丽乡村休闲旅游行（春夏季）精品线路，一起追风赶野吧！
- 浦东新区
- 追浦东滨海夏日，寻乡村独特韵味
- 上海市区→浦东红窑→外灶村→书院人家→芦潮港公园→春花秋色公园→南汇嘴观海公园
- 东海之滨，碧波荡漾。前往南汇嘴观海公园赶海，观赏日出的绚烂与日落的静谧，追寻未竟之梦。
- 闵行区
- 赏闵行绿野江畔，咏乡风乡情乡悠
- 上海市区→航育种子基地→浦江郊野公园→杨妈酒庄→富春小筑→革新村→BM农庄→方圆生态园

- 领略科技农业航天育种的魅力，体验亲子采摘休闲垂钓的乐趣，在观花赏叶的乡野农趣中感受江南的农耕风情。
- 嘉定区
- 游嘉定华亭田园，尝时令瓜果之味
- 上海市区→哈密瓜主题公园→乡悦华亭度假村→亨嘉庄→毛桥集市→愚农庄园
- 沿着霜竹景观路一路而行，在各处景点体验采摘、观光、休闲户外运动、乡村民宿等诸多特色项目，享受自然的惬意。
- 宝山区
- 享宝山文香罗店，谱活力乡村之美
- 上海市区→天平村→闻道园→宝山寺→

- 蔬飘香。千亩赏花主题公园花开海上生态园，观赏树苗800多个品种。
- 青浦区
- 游青浦乡村秘境，圆农耕田园之梦
- 上海市区→碧云农场→花田里→联怡枇杷乐园→田园梦→和田睦舍→岑卜村→山二宅民宿→磨坊森林
- 到青浦，感受“村在林中、房在树中、人在绿中”的文明生态景象，体验农耕文化自然之美。
- 崇明区
- 崇明乡野之魅，寻觅万花的秘境
- 上海市区→中樱航空主题互动空间→源怡花园→仙桥生态村→香乐开心农场→玉海棠景区→明珠湖景区
- 花卉，已成为崇明世界级生态岛的一张绿色名片，欣赏它们绚丽多姿的形态，感受独特韵味。