双节吃喝玩乐看过来

■ 南京东路弥漫着喜庆的节日气息

■ 老字号现烤月饼吸引市民排队购买 本报记者 刘歆 摄

美味

品牌商家纷纷上新 市民餐桌“鲜”声夺人

蟹鲜 茶暖 火锅香

本报讯（记者 张钰芸）从第一篓张牙舞爪的大闸蟹，第一顿暖心暖肺的火锅，到第一杯健康低卡的奶茶，还有各色月饼、坚果、水果等，临近中秋国庆双节消费旺季，秋季美食正一股脑地登陆上海人的餐桌，各大品牌商家纷纷上新，以创新供给丰富节日市场。

今年的阳澄湖大闸蟹将在9月26日开捕，10月中下旬大量上市。在叮咚买菜App上，老饕们早在9月中旬就吃上了盐碱地养殖的黄河口大闸蟹。记者看到，如今上海消费者的吃蟹版图大大扩展，除了经典的江浙水域，甚至还有青藏高原的大闸蟹。

“黄河口大闸蟹肉质紧实鲜甜，带有独特的咸鲜风味。其水域春季升温快，秋季降温早，所以能比阳澄湖等主流湖区提前15至20天上市。”相关人士介绍，洪泽湖“六月黄”、清水蟹早已热销，还有不少消费者选择尝鲜青藏高原大闸蟹。青藏高原大闸蟹产自海拔3000米以上的柴达木盆地天然湖泊，水质清澈纯净，大闸蟹在这样的环境中慢慢生长两年半以上，才能膏黄饱满、肉质鲜甜。现在通过空运直达，消费者能在48小时内品尝到。

“五色养生”是中医文化的理念，在中式养生理念中，秋季宜选择滋阴润燥的食物。茶饮赛道也跟风推出“五色慢养”茶饮，喝出健康松弛的味道。

在秋日，“微醺经济”兴起，有的奶茶店则推出白酒奶茶，不少网友晒出店员现场使用量杯称取白酒添加进奶茶的过程，戏称“看着就感觉微醺了”。

另外，秋天的第一顿火锅，你安排上了吗？

前不久，叮咚买菜“火锅季”上新锅底产品超过40款，肉禽蛋类产品百款，新品占比55%，是历来上新最多、产地最广的一季。仅鲜切肉品这一类，就安排了近30款，包括鲜切地标黄牛肉、鲜切无抗安格斯牛肉、鲜切羊肉、鲜切黑猪肉和禽肉等。以鲜切地标黄牛肉为例，高原草饲跑山黄牛按部位精细分切，推出肥胼、花腱片等以往多见于线下火锅店的特色部位单品。地域特色方面，规划推出覆盖全国10余个省市风味特色的锅底，并与多个经典品牌展开联名合作，如李锦记、冯四孃、老诚一锅等，推出多种非遗技艺加持的区域风味底料。以“乐山风味跷脚牛肉锅”为例，使用网红非物质文化遗产传承店冯四孃门店同款秘制配方，并升级原料。

来豫园老字号赴“鲜味之约”

本报讯（记者 杨玉红）秋分已至，双节将近，豫园老字号的“鲜味江湖”已开席。市民游客不妨趁着假期，来豫园赴一场“鲜味之约”。

作为以本帮菜闻名的中华老字号，上海老饭店一口气推出16道秋冬新品，既有本帮菜的细腻微创新，也有粤申融合的海派风情。第五代非遗传承人、厨师长罗玉麟透露，新品食材里既有梭子蟹、鱿鱼、头水紫菜等当季海鲜，也有台州年糕、腊味等热门本土风味，其中“沙葱啫狮头鹅肠”堪称“鲜味代表作”。

九曲桥畔的绿波廊，这次以“十全十美”为意，推出十道秋冬新品，鲜与辣成为新菜单的“主角”。绿波廊总经理陆亚明力荐的“黑椒美极焗大虾”，选的是个头饱满的罗氏虾，先经高油温炸至外壳酥脆、虾肉鲜嫩，再用独家调配的黑椒汁裹匀，还悄悄加了黄油增香。

作为豫园招牌的非遗手工酥点，绿波廊这次也玩出了“秋意”——新品“鲜蟹香芋酥”形似刚从土里挖出的芋艿，带着几分质朴的烟火气，实则是点心师手工刻画的巧思。内馅用芋头与蟹肉按比例调配，绵软的芋头裹着鲜甜蟹肉，外面裹着层层酥脆的酥皮，一口下去，鲜、绵、酥、香全占了，堪称“秋日限定的酥点惊喜”。

作为“上海点心名片”，南翔馒头店一口气推出鸡汤竹荪菌菇、带鱼萝卜丝、烧肉三款新口味小笼，每款都藏着“鲜”的巧思。第六代非遗传承人游玉敏介绍，“鸡汤竹荪菌菇小笼”（见图）最是特别，改用熬煮的鸡汤调馅，汤汁鲜度直接升级；再加入竹荪和菌菇，口感层次更丰富。

百年老字号春风松月楼也用新品诠释“素食的鲜味”：酱香素牛肉、川香素冒菜、云南黄耳菌、老上海菜泡饭……每一道都透着秋冬的暖意。

出行

9月29日至10月1日

三大火车站通宵开放

本报讯（记者 金志刚）记者从铁路上海站（下辖上海站、上海南站、上海虹桥站、上海松江站、上海西站、南翔北站、安亭北站、安亭西站、金山北站、练塘站）获悉，9月29日至10月10日为今年铁路国庆黄金周运输期，共12天，铁路上海站预计发送旅客625万人次，日均超过52万人次，同比增长14.23%，其中9月30日至10月3日发送旅客量均将突破65万人次，10月1日客流最高峰预计发送旅客79.5万人次，或将创下历史新高。

截至目前，铁路上海站在高峰运行图的基础上，已增开浙江、江苏、安徽、江西等热门方向旅客列车473趟，其中客流集中阶段9月30日、10月1日分别增开85、123趟。国庆中秋假期运输前三天（9月29日至10月1日），上海三大火车站（上海站、上海南站、上海虹桥站）候车室计划通宵开放运营，并安排充足的工作人员加班值守，做好旅客服务和引导，为广大旅客创造舒适的候车环境。此外，10月1日起，全国铁路旅客运输领域将全面使用电子发票，不再提供纸质报销凭证，继续提供“行程信息提示单”打印服务。

白相

到辰山植物园看『巨人稻』

10月1日-10月8日，以“自然超‘植’，生活超适”为主题的秋日限定美好体验将在辰山植物园内上演，六大展区和丰富的演出将为市民带来一个舒心欢乐的长假。

此次六大主题展区分别为硕果累累、千蕊金秋、逐光之丘、风吟禾韵、草卷云舒和石畔花绘。主要展示品种有向日葵、菊科植物、蜜源植物、蔬菜瓜果以及各类秋季花卉。

其中，最值得期待的莫过于“逐光之丘”展区和“风吟禾韵”展区。“逐光之丘”展区总面积超2万平方米，以向日葵与地肤为主题花卉，形成自然而壮丽美景的花海景观。与往年相比，今年的向日葵品种全面升级，不仅品种增至12个，还增加了白色恋人、复古潮流、朋克摇滚等另类色彩的向日葵。花海周边的旱溪则种满各色观赏草，满是自然野趣。此外，园方在主游线周边多处播种了18个优秀向日葵品种，种植面积约1万平方米。

而在“风吟禾韵”展区，巨人稻、粉黛“白月光”、粉黛乱子草、火焰狼尾草、紫叶狼尾草、歌舞芒、金红羽狼尾草、阔叶银边芒、花叶芒、细叶芒等百余个观赏草品种竞相绽放。其中，巨人稻为首次亮相，植株高达1.8米-2.2米，是普通水稻的2倍多。站在稻丛间，仿佛走进“水稻森林”，可以感受到袁隆平院士“禾下乘凉梦”的浪漫。同时，粉黛乱子草的“姐妹花”——“白云”乱子草也惊艳亮相，该品种花期比粉黛乱子草略晚，初开淡绿、后期雪白，被称为粉黛“白月光”。

今年自然生活节期间，辰山植物园还将在园内打造“花朵舞台”与“艺术体验营”两大艺术板块，让艺术走出剧场融入自然，开启一段音乐、戏剧与绿意交织的美妙旅程。

花朵舞台将于10月1日-10月8日每天上演，节目涵盖全民体育互动、活力乐队演出、街头音乐弹唱等多种形式，不仅有上海轻音乐团演绎爵士与流行经典，还有上海街艺“最杰出艺人”、人气歌手罗小罗亲临现场。

10月1日-10月6日，展览温室A馆大草坪将化身“艺术体验营”，来自舞台的专业演员会带来儿童剧、戏曲体验、音乐与非遗、即兴喜剧、植物科普等活动。拟邀请上海国际儿童戏剧艺术节《哼将军和哈将军》工作坊，通过戏剧游戏与角色扮演，激发孩子的想象力与表达力。

华东区大草坪则在10月1日-10月5日每天打造“科普嘉年华”，共设置六大主题科普活动，包括黑箱矩阵、闻香识植物、乐高小人自然创作、艺术徽章制作、展览温室科普讲解等。国庆期间，园内还将举办“共享书屋”、自然市集、泛舟东湖等活动，为游客打造欢乐回忆。

本报记者 **金旻矣**