



宝山境享·高境社区食堂

一碗手工罗店鱼丸汤 健康食堂开在公园里

“王老伯，今朝鱼丸汤鲜得眉毛掉下来，快尝尝看！”中午11时不到，境享·高境社区食堂的取餐区已排起队来。队伍最前头的王老伯接过一碗热气腾腾的罗店鱼丸汤，乳白色的汤面上浮着翠绿的葱花，五六颗白玉般的鱼丸半沉半浮。他凑近碗边小心吹了吹，抿了一口汤，满足地眯起眼睛：“就是这个味道！鱼汤鲜，鱼丸弹，冬天来一碗，从头暖到脚。”这是冬日午间宝山新境地公园里社区食堂寻常又温暖的一幕。



居民在境享·高境社区食堂排队用餐

健康+美味

这碗备受青睐的手工鱼丸汤，生动体现了食堂“少油、少盐、少糖”的健康理念。“我们的‘三少’不是清淡无味，而是让家常菜更健康。”食堂主管侯玉洁指着明档厨房里正在翻炒的菜肴介绍。鸡汁百叶包(9元)清新入味，丝瓜毛豆(9元)咸淡适口，清蒸鲈鱼(20元)肉质嫩滑——这些“三少”菜品在餐台上格外受欢迎，持“上海市敬老卡”的老人还可享受菜价八五折优惠。

“你试试这个红烧肉。”王老伯热情地向邻座推荐，“颜色亮，味道浓，但盘子底不腻，吃起来负担小。”这正是食堂的用心之处：在保留本帮菜浓油赤酱风味的同时，通过工艺调整减少油盐糖的用量。这样的健康考量还延续到年夜饭中：去年推出的518元和888元套餐，包含红烧肉烧鲍鱼、走油蹄膀等大菜，用料做法健康，节日氛围不减，结果被预订一空。据透露，今年年夜饭项目已在筹备中，“好些老客人已经来打听菜单了”。

手工+应时

除了健康理念，社区食堂还讲究“手工”与“应时”。鱼丸汤里的鱼丸全是师傅每天手工摔打制成，口感扎实弹牙；售价19元的台州豆腐烧鱼肚，豆腐嫩滑，鱼肚鲜美，都是居民口耳相传的“隐藏美味”。天气转冷，羊肉砂锅随即上线，应季的食材，亲民的价格，默默守护着社区居民的日常温暖。

为了让居民随时吃上热乎乎，食堂使出了“双重法宝”：一方面启用蒸汽保温台，饭档时段全程100℃保温，牢牢锁住饭菜温度；另一方面“小锅勤炒、分批补菜”，盯着餐台菜品余量随时上新，既避免了食材浪费，又能保证每一位居民端到手里的饭菜都热乎滚烫。

价廉物美的包子馒头，是许多居民一囤一大袋的“硬通货”。面点窗口前，李阿姨正在将十几个刀切馒头和荞麦馒头装进购物袋：“刀切馒头0.6元一个，荞麦和杂粮的1.5元一个，这敬老价比外面便宜多了，我买回去当早饭吃。”

食堂+客堂

调料台旁那本卷了边的意见簿，记录着更多日常互动：“希望增加绿叶菜”“包子馅可以再多点”……每条建议旁都有食堂的回复。“‘三少’健康菜单就是看了居民意见簿上的意见后专门定制的，所以居民觉得我们这里就像是‘自己家的厨房’。”侯玉洁说。

午后，非就餐时间的食堂依然热闹。几位老人坐在窗边，就着公园景致聊天。三四时孩子们下课了，也会被爷爷奶奶带来做作业，“这里可不光是吃饭的地方。”刚刚过去的“双11”“双12”，食堂虽然没有搞啥促销，但却精心准备了免费爱心餐，送到社区高龄、独居老人家中。

从一碗手工鱼丸汤的健康考量，到一袋馒头的实惠安心，从一次爱心餐的送达，到意见簿上的每一笔回复——这家藏在公园里的社区食堂，正用最朴素的“加减法”，为美味减去多余负担，为生活加上温情重量，烹调出一年四季最持久的好滋味。 本报记者 郭剑烽

芦稷点心，一百多年忘不了的乡愁

上午9时，奉贤区柘林镇营房村刘亚云阿姨忙得不亦乐乎。冬至前夕，她正在做芦稷点心。这种高粱年糕是本地美食，只存在于柘林少数几个村子。它的背后，是一群被称为“海头宁”的移民后裔延续了一个半世纪的乡愁故事。

刘亚云先在盆中将高粱粉和白粥混合，使劲揉捏，直至面团表面光滑细腻，然后捏成一个个小团，再揉成圆饼状，高粱年糕便成形了。随后拿到屋后蒸20分钟，批量出锅后浇凉水降温，在室内放置一会儿就算大功告成。一上午，刘亚云至少能做上百个。

营房村前任村书记许燕群告诉记者，芦稷点心又叫芦稷饼，在上海独此一家，但在浙江一些地区较为常见。因为这里的村民大多是19世纪中后期，因躲避战乱、自然灾害等迁徙而来的浙江岱山盐民后裔，被当地人称为“海头宁”，主要分布在柘林镇的冯桥村、营房村、夹路村一带。

隔着一条华亭古海塘，两边村民的口音完全不同，移民后裔如今说着混合岱山话、奉贤话、上海话的特殊方言，还保留着许多岱山习俗，比如制作芦稷点心。“这种年糕制作方法简单，味道不错，糯叽叽溜溜，关键是保质期长还顶饿，吃两个可以撑半天。”许燕群说，盐民往往在过年前后集中制作一批作为过年食材或干粮，浸在盐水中可保存几个月，他们的祖先就是一边啃着芦稷点心一边劳作，把荒凉的滩涂改造成了如今宜居的家园。

随着时代变迁，芦稷点心逐渐变成一款过年专属的怀旧美食。由于原材料芦稷高粱越来越难买到，坚持每年制作的家庭也仅剩20%，而且会做的多为老人，年轻人几乎没有。“再过几十年，估计就要失传了。”

如今，柘林镇已将芦稷点心的制作技艺申报区级非遗，还拍摄视频资料记录制作过程。村民们也非常愿意和远方来客分享这一美食，追忆先人筚路蓝缕的开拓历史，坚守这份跨越100多年舌尖上的乡愁。

本报记者 李一能



扫码看视频



扫高峰 申城各大墓园今天迎来祭扫高峰 本报记者 徐程 摄



本报记者目击今晨冬至祭扫高峰

交通流量提升 未现严重拥堵

本报讯(记者 李一能)今日冬至，记者上午来到位于奉贤区的滨海古园，观察冬至祭扫高峰情况。和去年相比，今天上午的交通流量有所提升，但进入墓区的道路较为通畅有序，未现严重拥堵。其他各大墓园情况基本类似，部分墓园人流量还有所下降。

上午9时，记者在现场看到，进入墓区的车辆未出现排队情况，导航线路全程显示绿色。交警则已开始执行预案，指引车辆有序绕行，避免扎堆进入墓园。上午10时，进入墓区的车流量明显提升。航拍画面显示，一条单行车流正在缓慢移动，速度不快但并未堵

死，而在今年清明祭扫高峰同一时段，这一路段已改为全部单向通行，挤满了三条进入墓区的车流。相比之下，今天的通行情况要好不少。

记者从滨海古园处获悉，此时累计已入园14480人次、2898车次。而去年同期的数据分别为13572人次、2709车次。考虑到去年冬至遭遇寒潮，气温较低，今年流量略有提升也在预料之中。

上海其他墓园今天高峰情况基本类似，如福寿园海港陵园，上午10时累计入园7619人次、2100车次，客流比去年冬至日同一时段

增加了近10%；永福园上午10时入园10706人次、1610车次，比去年同时段入园5742人次有明显提升。

在青浦福寿园，早6时已现祭扫车流长龙，9时迎来客流最高峰。预计今日祭扫车辆超过8000辆，客流超过30000人次。为疏导客流，墓园提供短驳车打通祭扫“最后一公里”。截至上午9时，入园6225人次，比去年同期明显减少。据了解，这与各方大力宣传错峰祭扫有关，本周三、四、五均有大量市民提前祭扫，特别是本周四来园人数超过预判近一倍，缓解了冬至日祭扫高峰的压力。



怀旧美食芦稷点心