



阿婆在土灶上蒸糕



崇明糕

# 你最爱哪款本地糕 阿婆阿伯蒸糕忙



叶榭软糕

“糜(zhuàng)糕我年轻的时候就会做了,做了一辈子,这是我们这里的特色。”青浦练塘镇东庄村,80出头的俞阿婆正在土灶上忙活蒸糕,她说,过年了,村里家家户户都要蒸糕,吃了糕才有年味。中国传统民俗文化里,有“过年吃糕步步高”的寓意,这几日的上海乡间,到处氤氲着各种蒸年糕的蒸汽:崇明有崇明糕,青浦、金山一带有芡糕,松江广富林一带有海棠糕,叶榭和仓桥有各自的软糕,阿婆阿伯们忙着淘米、磨粉、蒸糕,为迎接孩子们回家过年做着准备。

松江叶榭、仓桥则有自己的软糕。说起年糕,顾先生最爱吃的是家乡的崇明糕,“18岁从崇明到市区来读书,40年过去了,每到过年最想念的还是崇明糕,软、香、糯,里面有红枣、蜜枣、瓜子仁等调料,煮饭的时候一起蒸一下,特别香。”

青浦练塘镇东庄村的俞阿婆今年80多岁了,但是蒸制芡糕依然手脚麻利,练塘芡糕是青浦区的非物质文化遗产,“芡糕我年轻的时候就会做了,做了一辈子,我们这里生丧嫁娶、过年、乔迁等都要做芡糕。”农家小院里,俞阿婆做的芡糕经过包装,成了送礼佳品。

这些上海本地的糕点传承了数百年,至今深受人们喜爱,更是过年必备的年食。

文 / 晨报记者 郁文艳  
图 / 郁文艳 采访对象

崇明沈阿婆蒸糕已经有30多年,不仅自己蒸,还帮亲戚邻居蒸。她说,崇明糕从淘米、浸米开始,每一道工序都有讲究。首先,粳米和糯米以一定比例混合,一般粳米30%,糯米70%,如果不喜欢糕太糯,可以略减少糯米比例;米淘好之后要浸泡一晚,第二天捞出来滤干水分,磨成细粉;之后,就是拌入红枣、松子仁、蜜枣、核桃仁等各种调料,可以依个人喜好放入不同调料;最后,放入蒸笼蒸制,不能一次性把粉全部放进去,先放小部分,蒸熟之后慢慢撒上去剩余的粉,直到全部蒸熟,“蒸糕的工序中讲究的就是蒸,火候、时间掌握不当,就容易蒸生糕。”



仓桥软糕

明清以来,松江仓桥的农民们也有蒸糕的习惯,多为结婚或者新造了房子庆贺而蒸制。过年前更是家家蒸糕,作为年节食品,希望有“年年高”的好兆头。仓桥软糕用的是百分之百糯米制作,以方糕和圆糕为多,分有馅和无馅两种,馅多用猪油豆沙。叶榭软糕起源于明万历年间,传承至今已400多年,采用粳米、糯米以一定比例混合,反复泡凉,磨成细粉,和绵白糖充分混合后,加入芝麻、豆沙、猪油蒸制而成。



海棠糕

“我们这里最有特色的年糕是海棠糕,外面有点焦黄,撒了红绿丝,里面软软糯糯,要趁热吃,属于那种拿在手里烫手但又舍不得放下的美味。”说起年糕,王女士立刻想到了海棠糕,“在松江老城区的庙前街上,有一家做海棠糕的老店,老板做了一辈子海棠糕,年纪大了把手艺和店铺传给了儿子,我从读书时代起,只要去庙前街逛街,必去排队买一块来吃,他们家生意好,基本都要排队。”



芡糕

据悉,松江不同地方,年糕制作也不同。王女士是广富林街道的,喜欢吃海棠糕,而

## 以赛促建 筑梦同行 ——浦江镇玉石加工行业职工技能竞赛纪实

围绕国家重大战略和上海经济社会发展大局,上海更加重视提高技术、人才等要素资源的配置效率。为进一步动员广大职工在服务构建新发展格局中建功立业,根据新一轮上海职工劳动和技能竞赛总体要求,同时紧扣闵行区总工会提出的“强信心,聚合力,促发展”号召,浦江镇总工会携手浦江镇商会联合开展浦江镇玉石加工行业职工技能竞赛暨两会融合特色项目成果展。



会上,浦江镇总工会副主席李振华宣布“大师同台切磋竞赛”作品获奖名单和学员作品获奖名单,浦江镇人大副主席、总工会主席钱海华,闵行区总工会副主席丁琳、浦江镇二级调研员张丽君颁发“大师同台切磋竞赛”奖。浦江镇党委委员兼商会党支部书记娄好、闵行区总工会基层工作部负责人王蕻之颁发学员作品奖。通过竞赛,凝聚职工群众智慧力量,激励广大职工群众戮力同心、共同奋斗。

近日,浦江镇玉石加工行业职工技能竞赛在浦江镇商会“同心守艺人”非遗传承保护基地举行。在浦江镇商会会长夏军的介绍下,参会人员对于“同心守艺人”项目的情况有了基本了解。

“同心守艺人”非遗传承保护基地由浦江镇慈善工作站、商会、文体中心和社事办共同筹备,招募有一定基础的残疾人学习系列非遗课程。其中,残疾人成员制作的《八仙祝寿》和《子非鱼》两件作品,一举斩获2022海派玉雕艺术大展暨“藏宝天下杯”第十六届中国玉石雕神艺术大展【金奖】荣誉!两会将残健共融与“非遗”项目传承融合在一起,帮助广大残疾人参与学习传统工艺,实现自我价值。

活动的最后,娄好向获奖的选手表示祝贺并提出下一阶段的工作要求,希望更多人能初心不改,始终坚守梦想,在百舸争流、千帆竞发的时代洪流中勇立潮头,成就精彩人生。

此次竞赛充分发挥了行业技能竞赛在推进新时代产业建设中的示范作用,接下来浦江镇将继续弘扬劳动精神、工匠精神,为建设“生态人文滨江新城区、高端科技产业引领区”的宏伟目标而奋勇前进。

## 打通应急管理 让应急知识技能触达 ——宝山区为十万余群众应急培训实事项目启动

“用今天掌握的应急技能,在明天帮助更多的人”、“凝心聚力提升基层救援能力,齐心协力构建应急处置体系”……近日,罗泾镇睦邻小镇广场上一条条标语横幅迎风招展,在罗泾镇人武部长任启发的主持下,宝山区2023年为十万余群众组织开展应急能力和知识培训实事项目在罗泾镇正式拉开帷幕,宝山区应急管理局、区消防支队、罗泾镇人民政府、两家应急救援组织参与此次启动仪式,现场共有罗泾镇应急管理中心、镇党群服务中心的工作人员、居委居民等百余名观众。



天就模拟室内火灾逃生、逃生绳结打法进行了展示讲解,普莱德则针对骨折包扎和心肺复苏技巧进行演示。在讲解完毕之后,现场居民也被邀请参与到应急救援的互动体验中,在实际操作中切实掌握应急本领。

启动仪式上,宝山区应急管理局副局长徐文忠对此次为十万余群众组织开展应急能力和知识培训实事项目做了动员讲话。他介绍,此项实事项目旨在让宝山区十万余群众掌握应急知识,提升应急能力,从而保障城市平稳运行、建设韧性城市,提升社会治理水平,打通应急管理的“最后一公里”。

之后,两家专业救援单位上海厚天减灾救援公益促进中心与上海宝山区普莱德青年应急救援服务中心为到场观众进行了应急技能培训和救援装备展示。厚

天就模拟室内火灾逃生、逃生绳结打法进行了展示讲解,普莱德则针对骨折包扎和心肺复苏技巧进行演示。在讲解完毕之后,现场居民也被邀请参与到应急救援的互动体验中,在实际操作中切实掌握应急本领。据悉,为十万余群众组织开展应急能力和知识培训实事项目项目主要服务社区居民、基层干部、学校师生等基层人群。在启动仪式之后,培训与演练活动将贯穿于2023年全年,培训内容包括防灾减灾、安全生产、消防安全、医疗救助、火灾逃生、地震逃生各个方面,切实提升基层的自救互救能力旨在让十万余群众掌握应急知识技能,打通应急管理的“最后一公里”。

<p><b>物资回收</b></p> <p><b>为民调剂</b></p> <p>本店以雄厚的实力,收购旧红(白)木家具,新旧字画,名人信札,旧书碑帖,连环画,邮票,钱币,像章,旧瓷,旧玉,紫砂,竹木牙雕,文房用品,及其它古玩杂件,名贵酒类,阿胶,工艺品等。 徐汇区宛平路1号(近淮海中路) 63232582 13701722984 沙先生</p>	<p><b>物资回收</b></p> <p><b>古月轩 高价收购</b></p> <p>红木家具.老家具.字画.扇子.印章.像章.老服装.小人书.紫砂壶.玉器.瓷器.地址:多伦路160号(近四川北路) 热线电话:65407260 13601926417 高经理 免费上门服务</p>	<p><b>公告</b></p> <p>上海申地资产管理有限公司现对汉口路解放大厦、申大厦外立面维保工作进行邀请招标。投标起止日期:2023年1月17日-2023年2月10日。联系人:洪盛声 15618686711。招标公告详见 <a href="http://www.shxwcb.com/">http://www.shxwcb.com/</a>。 上海申地资产管理有限公司 2022年1月17日</p> <p>《新闻晨报》综合分类、遗失、注销各类声明广告 <b>投放热线:22895373</b></p>
--	--	--