

晨报学记团“守护非遗”采写实践活动第三期 推陈出新，让练塘苕糕“活”起来、火起来

上海人喜欢的传统糕点有不少，比如八宝饭、青团、粽子等，都是到了一定的时节就会出现在人们的餐桌上。其实，还有一种真正的上海本土糕点，知名度虽然小些，但味道毫不逊色。它甜而不腻，糯不粘牙，米香淡淡，它就是练塘苕糕。

以前，在青浦，过年、造房子、办红白大事都要用到苕糕，寓意着年年平安、年年高升。但在快节奏的时代变迁中，这一民俗正在逐渐消失。好在一位“80后”回到家乡，继承了家族中传承了三代的制糕手艺，并不断用创新的元素，给它注入新的生命力。

清明时节，晨报小记者走进了这位“80后”非遗传承人的农庄，开启“守护非遗”采写实践之旅。

留住这份味道

晨报小记者 范璐伽
(上海外国语大学附属外国语学校东校 七年级)

时值清明，春风微凉，踏着青青草色，我们来到郊外的米乐农庄，探寻老上海的味道——苕糕。

苕糕，一种源自青浦练塘的糕点。用雪花状的米粉蒸煮而成，加入清甜的豆沙馅料，是这里土生土长的非遗，是青浦人不可割舍的儿时回忆。在如今的“快时代”中，这份精工细作的传统味道却渐渐被人们淡忘。于是，杨家苕糕第四代传人杨勤峰老师在留住原本风味的基础上改良苕糕，并举办苕糕制作活动加以推广，让传统文化焕发新的生机。今天，我们也加入到苕糕的传承之中。

工作室里，制作台上，洁白的台布、模具、竹尺等炊具摆放整齐，一股米香扑鼻而来。我们迫不及待戴上手套，遵循老师的指导，先把浸好的米粉倒入筛中，让它们筛得更细后漏入模具；接着用竹尺把粉扫平，均匀铺满每个凹陷。然后拿出木质的鸭蛋，在一个个模具中压出圆形凹陷，把调制好的红豆沙舀进去，再铺一层米粉，就进入了最关键的一步——敲打。

苕糕源自明代《字汇》：“今炊粉糕，谓之苕糕。”“苕”与“撞”同音，意为敲打糕点，使糕点与模具严丝合缝，图案更为清晰，口感更加紧实绵密。一时间，工作室里的敲打声如滚滚惊雷，这声音穿越千年而不失气势，“咚咚咚”的声音如铿锵有力的鼓点，伴随着人们纯真美好的笑声，显得那么悦耳动听。最后三响，大家边敲边齐喊：“福、禄、寿！”

稚嫩的童声和撞击声一样坚定洪亮，将美好的憧憬融入糕点的香甜中。不久，热气腾腾的苕糕就新鲜出炉，口感软糯但不粘牙，清香而不甜腻，绵长悠远，回味无穷。我们一起，留住了这份味道。

我们留住的，不仅是苕糕，更是一代代青浦人的回忆，是一个温暖朴实的老上海。这份味道中流淌着人们的乡情，洋溢着人们对美好未来的向往与期待。希望在将来，越来越多年轻的血液，会注入到苕糕传承中，留住千年味道，弘扬中华文化。

体验非遗之旅——苕糕制作

晨报小记者 郗梓睿
(上海市民办新黄浦实验学校 四年级)

晶莹剔透，软软糯糯，香香甜甜，说到这些你能想到什么呢？今天我就要去体验一场由视觉、嗅觉、味觉和听觉所组成的非遗盛宴——苕糕制作。

走进青浦米乐农场制作苕糕的工作室，各式各样、大小不一的木质磨具映入眼帘，有嫦娥奔月，有龙凤呈祥双喜临门，还有Hello Kitty和冰墩墩，件件都雕刻得栩栩如生、惟妙惟肖，看得我们目不暇接。

非遗传承人杨勤峰老师说：“‘苕’字早在宋代《集韵》中就已出现，而‘苕糕’这个词在明代的《字汇》中已出现。”我好奇地问道：“那‘苕’字究竟是什么意思呢？”杨老师微笑着说：“‘苕’是一个动词，装米入甬熏蒸的意思。接下来就让我来带领大家体验一下苕糕的制作过程吧。”

我们两人一组，每组都分到一碗粗颗粒米粉、一小碗调制好的豆沙馅，其余的工具都已经整齐地摆放在桌上。随着筛子的不停摆动，粗颗粒米粉过筛成细粉，犹如白雪，轻盈地飘洒入磨具中。随之而来的，是一股淡淡的米香。最后，将豆沙馅料填进用木鸡蛋按压出来的孔洞中。

我高兴地欢呼起来：“大功告成啦！耶！”杨老师冲着我微笑着说：“还有最重要的一步，敲打。”我们每个人都郑重地举起小木槌，在模具的中央，重重地锤了三下，口中同时喊道：“福、禄、寿！”一时间，锤击声和祝福声充满了这间老院，仿佛把最美好的祝愿敲打进了岁月里。

不一会儿功夫，一股诱人的香气就从工作室中飘了出来，一块块热气腾腾、晶莹剔透的苕糕出炉啦！我捧着亲手做的苕糕，捻起一块放入口中，软软的、糯糯的，米香混合着豆沙的甜，瞬间充盈了整个口腔。我不禁感叹，如此美味的苕糕，不仅是一份美食，还是一份乡土之情、一种民俗文化。



创新让非遗焕发生机

晨报小记者 王若妍
(上海市中远实验学校 六年级)

传承非遗需要创新吗？带着这个疑问，我来到青浦区非遗项目传习基地——练塘镇米乐农庄，进行一场有趣的苕糕之旅。

进屋后，琳琅满目的苕糕模具让我大开眼界。伴随着屏幕放映，练塘苕糕非遗传承人杨勤峰老师如数家珍地讲起了他与苕糕的故事：苕糕起源于300多年前，是一种经过浸泡、沥干、磨粉、瘦粉、制馅、装模、敲打、熏蒸等多道工序制成的传统糕点。作为杨家苕糕第四代传人，杨老师面临一个问题，那就是——如何让年轻人喜欢上这道传统美食？为此，他不断尝试创新，比如图案设计从传统的吉祥画面，到加入甲骨文、古汉字等文化元素，或是生肖主题等……

有一位小记者好奇地问：“杨老师，您在创新的过程中，有没有遇到过失败？”杨老师点点头，“有一次正逢冬奥会，我想做个‘冰墩墩’的图案，好不容易拼了出来，却经不起大幅度移动，最后从蒸锅端出来时，造型就被破坏了。”创新失败，一般人就放弃了，但杨老师没有。“阳光总在风雨后”，经过多次失败再创新的艰难尝试，杨老师终于研制出很多新图案，口味上增加了年轻人喜欢的抹茶味、芝士味……

杨老师还把苕糕的“苕”字创造性地拆分成四个部分，左上形似无限不循环的“兀”，右上形似“大树”，左下和右下是两个人在划船，寓意“不管遇到多大的困难，也要划向彼岸”。现在的苕糕不仅是家乡的味道，也是家乡的文化符号，苕糕成了当地最受欢迎的伴手礼。

“杨老师，如今科技发达，您有没有考虑用机器制作苕糕？”离别之际，我疑惑地问。“现在还是全手工制作，将来机器也许能做，但能否保持这个口感，是我们需要考虑的。”杨老师若有所思地答道。

精益求精，不断创新，让苕糕重新焕发生机。作为练塘苕糕传承人，杨勤峰老师仍在创新的路上前行。

留下这味道

晨报小记者 耿承源
(上海市华林中学 六年级)

阳春三月，杨勤峰老师的米乐农庄里生机盎然，绽放的油菜花、牡丹、芍药正散发着清香；鸡和鹅在田埂上悠闲散步，真是一幅秀美的田园画卷。我们一个个也兴致勃勃，来体验制作青浦区非物质文化遗产——练塘苕糕。

练塘苕糕是上海青浦传统而独特的小吃，深受当地人喜爱。杨老师的曾祖父当年曾挑着担子走街串巷卖糕点，到现在，制糕的手艺已经传承了四代。在新的时代，杨老师既保持着传统苕糕选材考究、制作精细的本色，又推陈出新，摸索出彩色苕糕制法，设计了造型别致、丰富多彩的模具，使得传统美食焕发出新的光彩。

体验制作苕糕开始啦！用到的工具很特别，竟有锤子和木条。第一道工序是筛粉，我和同伴一人扶筛一人推，细粉过筛洒进模具。接下来是刮粉，这一步要求较高，需要一丝不苟，用木条把表面刮得平整如镜。我很认真地来回刮着，有些紧张，竟然出了一身汗。刮好粉后，我们进行了压孔、填豆沙和盖粉等工序。接下来要将模具翻面。模具很重，需两人合作，我和同伴配合默契，模具成功翻转，两人对视一眼会心一笑。

现在要进行最有意思的环节了——用锤子敲打也就是“撞糕”。老师说先敲七个点位，代表北斗七星，之后再敲六个点，代表南斗六星，最后再敲三下代表福禄寿。大家都迫不及待地举锤击盘，大厅里响起此起彼伏的“梆梆……”声。我边敲边想，要把这些美好寓意都装进糕点里。在杨老师指挥下，大家齐喊“福、禄、寿——”敲击最后三下，大厅里洋溢着欢乐的气氛。敲完后取下模具，呈现在眼前的是十六块方糕。

二十分钟后，杨老师喊了一声“吃糕啦”，热气夹杂着米香扑面而来。我走在徜徉色盘中，尝着刚刚出锅的苕糕，米的清香、豆沙的甜香，烟火味融于口中，既有沙粒感又有粘性，令人沉醉。这味道从悠远的历史中飘来，氤氲在现实的空间里，看得清、听得切、摸得着。



我学会了做苕糕

晨报小记者 郑馨宜
(上海市黄浦区第一中心小学 四年级)

说到令我记忆最深刻的美味，你一定猜不到，它不是橱窗里盛放着的香甜蛋糕，也不是烤箱里变身的松脆曲奇……而是一块躺在农家人手心里、长相看似平平无奇的方糕，它的名字叫苕糕。

镜头拉近到练塘镇浦南村米乐农庄的灶头间，一位身材微胖、长相憨厚的农家人正伴着徐徐氤氲开的蒸汽、清淡扑鼻来的糯米香气，深情地说：“我当年想传承这门苕糕技艺，并把它发扬光大，并不仅仅因为它是非物质文化遗产，更因为它是我忘不了的童年味道。”

为了再现这舌尖上的非遗，我随着农家人杨师傅一起走进了作坊，尝试着自己动手做苕糕。

首先是筛粉入模。这米粉可不一般，它是按照大米三成、糯米一成的配比调和而成的，这样才能保证口感的香甜软糯。我抓一把米粉放在筛网上，一手持筛摇晃，一手用力搓压米粉，这样筛过的米粉，变得更均匀细密，纷纷扬扬地落进了樱花模具中。

接着是压孔放馅料。压孔的工具很特别，是一个鸭蛋大小的木头蛋。我学着样，用它光滑的一端对准模具里刚填满的米粉用力一压，嘿，一个个圆润的孔洞就出现啦！原以为放馅料毫无难度，没想到竟成了我的大型翻车现场。由于对馅料的性状和用量把握不足，豆沙纷纷溢出孔洞，拼命补救的我，弄得手指上、衣服上满是馅料，狼狽不堪。

好一通收拾，才到了盖粉打糕的环节。我又重新启用被“冷落”的筛子，用搓下的米粉盖上了糕体。

“咚咚咚——”随着一阵敲击声，最后一道敲打定模的工序开始了。我也小心翼翼地将军子倒扣过来，用木锤子“有章法”地这边七下、那边六下地敲打着。最后模具中心的三下，杨师傅握着我的手，一边虔诚地敲打下去，一边大声喊道：“福、禄、寿”，仿佛要把最美好的祝愿敲打进苕糕里。

开笼的刹那间，白蒙蒙的蒸气蔓延开来，阵阵的糕香扑鼻而至，朵朵晶莹剔透的“樱花”瞬间绽放。我拿起一块轻咬一口，松软Q弹的米糕里，裹着微甜不腻的豆沙，在口中缠绕，令人回味无穷。顿时，幸福感和成就感犹如电流一般，涌遍全身，我也仿佛明白了杨师傅的话，这一块块香糯的苕糕里，有童年的味道，有美好的寓意，也有朴实又幸福的生活记忆……今天的我们怎能不好好珍惜、尽力传承呢？

香甜软糯的“非遗”——苕糕

晨报小记者 周允舜
(上海市徐汇区逸夫小学 三年级)

在上海，有个地方叫练塘，听说这里有承载着江南人记忆的美食——苕糕。清明假期，我和朋友一起来探个究竟。

一下车，一股淡雅的香气扑鼻而来，我寻香而去，来到一个大会议厅，四周摆满精美的模具。听老师介绍，这些都是他们初期使用的模具，有些是为结婚准备的龙凤呈祥，有些是为贺寿准备的寿比南山，雕刻之精美，让人叹为观止！

在老师的一番介绍下，我们撸起袖子准备大一番。我们两组分，来到制作室，眼前放着一个锤子、一个小碗、一个大筛盘子和两根木槌，还有16格模具和鸡蛋似的木质器具。我捧着小碗盛来满满一碗米粉，用两根木槌架在模具上，筛盘放在上方，把米粉均匀地倒在筛盘上，用手来回搓动，让大颗粒变为细粉末，填满16个格子。

接着用一枚木质鸭蛋，轻轻压在每个方格的中央，压出一个个圆圆的坑，把豆沙馅小心翼翼地填入坑内，再把剩余的米粉撒在小方格里，用木棍来回移动，把米粉平铺在上面，直至豆沙馅被盖住。我和小伙伴合力把模具翻了个面，用小锤子敲打，使米粉紧实。

最紧张的脱模时刻到来了！我们屏住呼吸，眼睛直直地看着模具。轻轻用手掀开，中间的几个格子最为完整，周围还是有些坍塌，不过总体情况还不错。我们美滋滋地等着老师蒸完的糕出炉。

20分钟后，老师推着满载苕糕的小车进来了，我拿着气筒做足心理准备，我的肚子发出了“咕咕”的叫声，一股香自己动手做的苕糕，迫不及待地品尝出了一块，软软的，糯糯的，甜甜的……就像我们向往的生活的味道。

记一次难忘的采访

晨报小记者 廖路希
(上海市徐汇区逸夫小学 五年级)

他曾从事建筑设计工作，却毅然辞职，返回家乡传承传统技艺。他就是我们此次采访的主人公：非遗苕糕第四代传人杨勤峰老师。

一踏进位于米乐农庄的工作室，映入眼帘的便是各类大小不一的做糕模具。我们一开始以为苕糕就是普通米糕，后来才知道苕糕是青浦地区的传统小吃，有“平平安安、年年高升”的寓意。杨老师还说：“苕糕，是江南人骨子里的文化。”

当我们问起杨老师是否有创业困难时，他想了想说：“我认为最大的困难就是我要动脑筋让更多年轻人了解并喜欢上苕糕。”为此，他也在不断探索，在老手艺中加入许多创新元素：口味不再仅限于传统豆沙馅，而是有了抹茶味、芝士味；苕糕的颜色也用植物制粉染色，有了绿、黄、棕等许多颜色，同时天然健康。最吸引我们的还是图案上的创新。杨老师给我们看了许多木制模具，不仅有传统纹样的，还有我们喜欢的卡通人物。

我们很好奇苕糕是怎样制成的，杨老师就为我们详细介绍了制作步骤。原来看似只是淘米、浸泡等简单的步骤，要根据米的性质和天气随时调整，大米和糯米的比例也要把控好。而后面制作的过程中，还有“七六三”杨氏独门打法把粉捏的糕敲实。

很快就到了体验环节，我们两人一组，合作制糕。虽然杨老师已经帮我们做好了较为复杂的步骤，但我们最终做出来的糕还是不太美观。这让我深刻地体会到了要制作出一份色香味俱全的苕糕是多么不易啊！

在返程的大巴车上，手中苕糕清甜的香气扑鼻而来，我和弟弟忍不住一人拿起一块品尝起来，那款糯可口、甜而不腻的美味在舌尖迅速散开，充满了整个口腔。我回忆着这次采访，意犹未尽，希望能有更多人像我一样喜欢上苕糕，希望这项非遗能继续传承下去。

留住这份美好

晨报小记者 李昕潼
(上海民办宝山华曜实验学校 三年级)

你听过苕糕吗，或者尝过它的美味吗？如果你对对这个以“苕”字命名的小食充满好奇，就跟着我起来探索吧！

在青浦练塘的米乐农庄里，苕糕的第四代传人杨老师为我们讲述苕糕的由来。原来，明代的《字汇》里，就有“苕糕”一词。过去，在青浦，它几乎出现在每一个重大场合，过年的时候，办喜事的时候……而它所蕴含的团圆和永恒之意，更是给了苕糕深厚的文化底蕴。

在杨老师的带领下，我们来到苕糕制作间，两人一组，开始做苕糕。我领来一碗米粉，倒在筛盘里，然后和搭档一手扶盘，一手搓米粉。过筛的米粉更细碎，把下方的模具填得满满当当。米粉填平后，就迎来了最有趣的环节——装豆沙馅。装在哪儿呢？我小心翼翼地拿起一个木头鸡蛋，在米粉的中央压出一个小小的窝，再用勺子装入分量恰到好处豆沙。在封口的那一刻，我们都沉浸在那份成就感中，仿佛是在为一个小小的艺术品画上完美的句点。

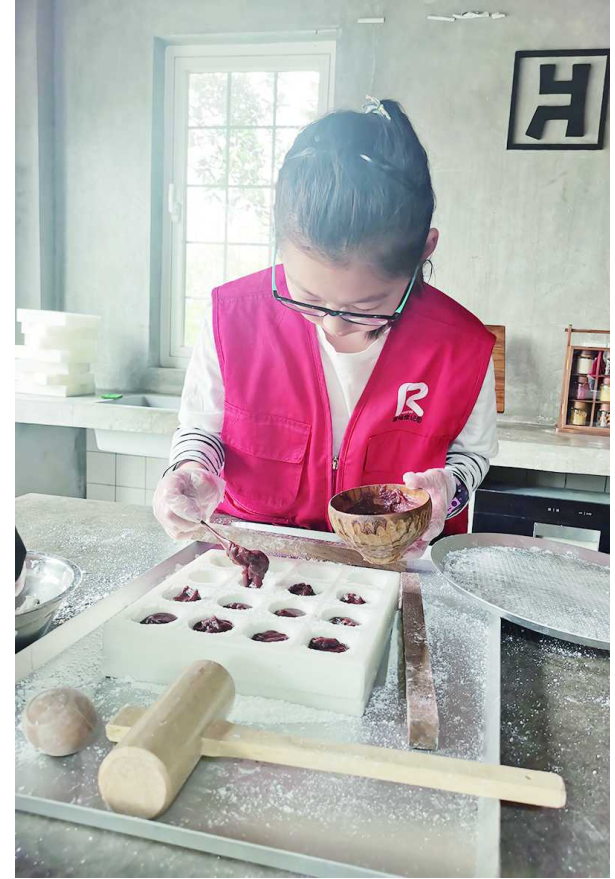
接下来是最热闹环节。我们要用木槌，按照“七六三”敲打法敲打模具，让糕定型。大家都兴奋地围在一起，你敲一下，我敲一下，好不热闹。敲的过程中，苕糕仿佛有了生命，每一下都在诉说着人们的美好祝愿。

当新鲜出炉的苕糕分发到我手里，一股暖流从指尖流到心里，我迫不及待地咬了一口，米糕的清甜、豆沙的甜香在舌尖绽放。

如果不是亲身经历，很难想象就这么小小的一块苕糕，需要10余种工具，20余道工序的美食，融合了几代人对它尽善尽美、精益求精的追求。我们要守护好这份美好，将其传承下去！

“80后”不走寻常路

晨报小记者 张奕晗
(上海安生学校 四年级)



放弃城市中建筑行业的工作，毅然回到家乡青浦，继承起家族中延续了四代的传统手艺，并不断推陈出新，让它重新“火”起来。这就是“80后”杨勤峰老师选择的“不走寻常路”。

走进杨老师的农庄，一股淡淡的米香扑鼻而来。苕糕的制作看似简单，实则需精湛技艺和丰富的经验。杨老师向我们展示了苕糕制作的部分过程。他先将制作好的米粉过筛，放入特制的模具中，再加馅料、盖粉，用特制的木槌敲打夯实。敲打也是有口诀的，简称“七六三敲打法”。“七”指北斗七星，“六”指南斗六星，“三”指“福禄寿”。随着杨老师的口诀，木槌在模具上敲打出有节奏的声响。

我跟着杨老师的步骤，一步步操作。虽然过程有些复杂，但在杨老师的耐心指导下，我逐渐掌握了技巧。敲打十六下后，轻轻揭开模具，一块块方方正正的苕糕便呈现在眼前。当苕糕蒸熟后，那股香气扑鼻而来，让人垂涎欲滴。我迫不及待地尝了一口，软糯的口感、甜而不腻的味道，让我陶醉其中。

杨老师看着我们满足的表情，笑着说：“这就是苕糕的魅力所在，它简单而纯粹，让人回味无穷。”他还告诉我们，他之所以选择回到家乡，就是因为热爱这片土地和这里的文化。他希望通过自己的努力，让更多的人了解和喜欢苕糕，让这种传统文化得到更好的传承和发展。为此，他还对制作工艺进行了发展和创新：选择了新的模具制作材料，让模具的塑型更加方便；在图案设计上加入表达美好祝愿的古汉字，使苕糕更有文化韵味；利用不同植物粉来给苕糕“上色”，使成品看起来更加美观。

通过这次体验活动，我深深感受到了杨老师对传统文化的热爱和执着。他用自己的行动诠释了什么叫做“不走寻常路”，也让我们看到了传统文化在现代社会中焕发出的新活力。

练塘苕糕制作初体验

晨报小记者 廖梓宸
(复旦大学附属徐汇实验学校 三年级)

周末，实在是太平凡不过了，不过这一天，妈妈给我报了一个可以亲手制做苕糕的活动。

到了青浦区的米乐农场，庄主杨老师把我们领进苕糕制作室。首先，我把米粉取些出来放在筛盘里，一只手扶盘，一只手放在米粉上用力搓。因为筛盘就放在模具的上面，磨着磨着，细米粉就漏到模具里啦。随后要用木槌把模具里的米粉压满压平，多出来的米粉则刮到一边待用。接着用“木头鸡蛋”在一格一格的米粉中央按出一个小小洞。这个步骤要特别小心，我手不小心抖了一下，小洞就按歪了，我只好把米粉填上重新按。

小洞是用来放馅料的。今天杨老师给我们准备的是传统的豆沙馅。我小心翼翼地吧豆沙填进洞里，再用米粉盖住豆沙。

最后是把模具倒过来，用小锤子按照“七六三锤法”把米粉敲实。最令我喜欢的是那气势磅礴的最后三下，一边敲，一边喊“福、禄、寿”，超级解压。打开模具，精美的十六块苕糕就能放到灶台上去蒸啦！

蒸出来的苕糕软糯又不粘牙，我很喜欢！

