

包粽子、观赛龙舟、划桨板……

端午郊游去，尽享初夏风光



传统手艺你会吗？包粽子大赛，等你来赛

每逢端午节，上了一定年纪的上海阿姨都会自己包粽子吃，有蛋黄肉粽、红枣花生粽、赤豆粽等花样。上海弄堂里，也一直有老阿姨手工包的粽子销售，有不少追捧多年的忠实粉丝。

在上海郊区，端午节自己包粽子吃的习俗流传已久，往往连粽叶也是老阿姨自己去河边采摘，放入沸水中煮开的粽叶透着一股清香。

端午假期去郊区的民宿、农家乐、度假村等，都有机会体验包粽子。比如，崇明东平森林旅游度假区推出了“粽情森林，趣享端午”主题活动，5月31日至6月2日，在东平国家森林公园的美食广场上，每天有两场包粽子大赛，市民游客可以现场免费报名参与。由经验丰富的师傅手把手传授折叶、填米、捆扎等包粽子的诀窍，参赛者每人可以带走5只亲手包的粽子，前三名还能斩获“粽艺达人”游乐券，游乐券可以在公园游乐场使用。崇明生态旅游集团表示，举办包粽子比赛不仅希望传承传统技艺，更想让都市人重拾节日的烟火气。

宝山区罗店镇也会举办包粽子比赛，有亲子组、成人组两个组别，比赛时间为6月1日，是罗店龙船文化节的活动之一。不过，比赛目前已经截至报名，感兴趣的市民游客说不定可以现场观摩，同时可以观看划龙船表演。

如果不能赛龙舟，
编龙舟、绘龙舟、划桨板也不错

除了吃粽子，赛龙舟也是端午习俗之一。市中心有苏州河龙舟赛，在上海郊区，也会有一些规模不等的龙舟赛。今年，宝山、金山等地都会有龙舟赛。宝山罗店龙船赫赫有名，拥有400多年历史。鳄鱼嘴、麒麟角，颌下长须拂水，全身叠鳞映彩，让罗店龙船独树一帜。

今年端午假期，第十八届罗店龙船文化节继续在美兰湖畔举行。湖面上，数船配合，交叉往返，旋转迂迴，变换出各种姿态，或同向追逐，或相向穿行，或顺流竞驶，或逆水调头。罗店划龙船源于端午龙船竞渡的传统民俗，重观赏、轻竞渡。为了给观众呈现精彩的水上表演，划手们需齐心协力、配合默契，变换出不同的线路和队形。

市民游客除了可以欣赏罗店划龙船表演，还可以体验非遗文化，逛端午市集、欣赏文艺演出等。

学一学、比一比包粽子；观非遗罗店划龙船，体验桨板、皮划艇等水上运动……今年端午假期，不如留守魔都，走进市郊，尽享初夏风光，体验本地过端午节的各种习俗，在“郊游”中放松身心，传承、感悟传统技艺和文化。

■部分水上运动体验地点：

- 浦东新区：**
申迪城市赛艇中心：申迪北路700号
川沙新镇连民村、惠南镇海沈村、张江镇新丰村
- 青浦区：**
金泽镇岑卜村、金姚村、淀湖村、田山村、东岑村、青西郊野公园等
- 崇明区：**
藏东度假村、明珠湖西沙景区、高家生态庄园、东滩湿地公园、长兴岛郊野公园、漫屿户外活动营地
- 金山区：**
漕泾镇水库村、花开海上生态园、金水湖湿地公园、廊下生态园
- 宝山区：**
美兰湖水上运动中心、顾村公园
- 嘉定区：**
银翔湖公园、上海汽车博览公园汽车城水上运动基地、嘉北郊野公园
- 松江区：**
泰晤士小镇、月湖雕塑公园、趣途森林营地、诺亚新舟露营地



奉贤区：

水魔方水上运动俱乐部、卡梅拉亲子营地、海湾国家森林公园

杨浦区

新江湾城湿地

体验水上运动之外，市民也可以自己做一艘“船”。东平森林公园在端午节期间有手工竹编船制作体验，工作人员现场示范竹编船的基础编织方法，如经纬编织、挑一压一技法，手把手指导游客从船底开始编织，逐步完成船身、船舷等部分，完成的作品可带回家留作纪念。

在龙舟彩绘区，还可以用颜料在空白木质龙舟模型上挥洒想象力，制作一艘属于自己的独一无二的龙舟。

马陆葡萄上市啦，去田头买最新鲜的西瓜

端午假期去郊游，怎能不带点新鲜的蔬果回来？好消息：5月31日起，嘉定马陆葡萄主题公园的“传伦”品牌葡萄成熟上市啦，首批上市品包括早茉莉、马葡1号（日光红）、喜乐、3-13等。5月31日起，现场可以购买，快递发货则从6月15日起。

除了尝一尝今年第一批葡萄，还可以在公园采摘蔬果，番茄红润饱满，黄瓜翠绿爽脆，莴笋挺拔鲜嫩，土豆裹着泥土的芬芳……挎上小竹篮，亲手采摘当季时蔬，每一口都是大地最本真的味道。

园内的小动物乐园最近全新升级，孩子们可以亲手投喂软萌小兔，看绒球般的尾巴欢快抖动；与小羊亲密接触，感受它们轻蹭掌心的温柔。

全新升级的儿童乐园同步开放，彩虹攀爬架点燃欢乐尖叫，沙池寻宝激发探索本能，秋千矩阵荡漾春夏时光，让孩子在攀爬奔跑中释放天性。

去郊游还可以在田头买到刚采摘的、最新鲜的西瓜。在金山区，黄瓢的小皇冠西瓜正在热销中。金山区目前有150余家小皇冠西瓜种植户。位于金山卫镇星火村的上海田甜果业种植专业合作社里，老板和工人每天忙着摘西瓜，20斤左右一箱西瓜售价为160元。

而在浦东新区的南汇地区，则聚集着多个8424西瓜种植基地，市民去书院镇、大团镇、惠南镇等地游玩，都可以去田头买到正宗“南汇8424”西瓜。

此外，崇明也是本市西瓜的主要种植地区，主要种植品种也是8424。在生态岛清新空气中长大的西瓜，味道也是相当不错。

青浦、奉贤、嘉定等各郊区，还有小番茄、哈密瓜等蔬果种植，拎着最新鲜的本地蔬菜、水果回来，让端午假期更加收获满满。

文/晨报记者 郁文艳
图/受访方

制图/潘文健