

晨报学记团“守护非遗”采写实践活动第六期

“五一”躬行劳作 传承熨糕非遗

“五一”假期，一群晨报小记者一早来到青浦练塘的米乐农庄，先做叫花鸡，再采剥蚕豆、包烧麦、磨豆浆。劳作了一个上午后，一顿丰盛的“田野”午餐被端上桌，每一样都是自己的劳动成果，辛苦顿时化作了大快朵颐的好胃口和“自己动手、丰衣足食”的好心情。

活动的重头戏，当属午后跟随非遗传承人杨勤峰老师学做练塘熨糕。细细地筛粉，小心地填馅，轻轻地刮平……当院落里响起此起彼伏的敲打声，大家齐喊“福——禄——寿——”传承了几百年的仪式感瞬间复活。我们把对美好生活的祝愿，藏进了香甜软糯的米糕里，装进了每一位吃糕人的心里。

熨打十六下的非遗滋味

晨报小记者 余芊乐（上海市北郊学校 五年级）

“听好了——顺时针七下，逆时针六下，最后中间三下，高喊福——禄——寿——”青浦练塘熨糕非遗传承人杨勤峰的话音刚落，我们手中的木槌齐落，满室响起有节奏的敲打声和祝福声，每一声都带着对美好生活的祝愿。

“五一”假期，我拉着好友小裴一起，跟着练塘熨糕第四代传人杨勤峰学做熨糕。

“这个‘熨’字，早在宋代《集韵》中就已出现，它是一个动词，装米入甑熏蒸的意思。”杨老师一边介绍，一边给我们分配制作材料和工具。我们小组惊喜地分到了造型独特的草莓形状模具。

制作开始了。首先把两根长方形木棍架在模具两侧，上方放上网筛，然后将大米和糯米按4:6比例混合磨成的米粉，倒在网筛上，用手轻轻揉搓。细白的粉末像雪花一样簌簌落下，铺满模具。再用木条刮平，用圆头工

具在中间轻轻压出一个小圆坑——那是馅料的家。

杨老师这天准备的是香甜的豆沙馅。小裴在边上提醒：“别太多，会露馅的！”我小心地舀了又舀，刚好填满。然后再筛一层米粉盖住，再次压平。

最后也是最神奇的环节来了。先用一块底板压在模具上，然后手眼协调、动作麻利地将模具倒扣过来，最后用“六七三”熨打法进行敲打。我深吸一口气，按照节奏，七，六，三……每一下都带着期待。当我小心翼翼地揭开模具，“哇……”一块块花纹清晰“草莓”熨糕出现在眼前。小裴凑过来，笑着说：“我们做的草莓形状比买的还漂亮！”

二十分钟后，米白的熨糕带着热气端了上来，糕香四溢。咬一口，软糯Q弹，豆沙的甜刚刚好。我的耳边又响起那十六下的熨打声，每一声都是对美好生活的祝愿。

有趣的非遗熨糕制作

晨报小记者 陈昱闻（上海市浦明师范附属小学 五年级）

几大碗米粉，一小碗红豆沙，只用这两样材料。但需要模具、木槌、铲板、网筛等10多种工具，经过磨粉、溲粉、装模、熨打等20余道工序，纯手工才能制作出一块块软糯香甜的青浦练塘传统糕点——熨糕。

“五一”假期，我来到青浦练塘，在非遗传承人杨勤峰的带领下，体验熨糕的制作过程。“熨糕”在青浦当地有着几百年的历史。几乎在每一个重大场合，比如过年、乔迁、办喜事等，当地人都会制作熨糕，寓意团圆和永恒的美好之意。熨糕的“熨”字也很特别，是一个动词，本意是将米装入蒸具中，之后引申为整个蒸制糕点的过程。

我们每组分到一套制作工具。第一步，把网筛架在模具上，将雪白的米粉一点点筛进模具里。接着用木条把米粉刮得均匀平整，再拿木鸡蛋轻轻按出一个小圆洞，放入红豆沙

馅。可不能把洞压太深，不然蒸好后就会“露馅”啦。之后再重复筛粉，把模具填满，牢牢盖住馅料。

第二步特别考验耐心，要把铁板盖在模具上，瞬间将模具整个翻转过来。最有意思的是第三步，用“763”口诀进行敲打，最后三下，高喊“福禄寿”。杨老师一讲解完，我们就兴奋地敲起来，仿佛要把满满的祝福和期许都敲进米糕里。

二十分钟后，热气腾腾的熨糕出锅了，一股清新的米香扑面而来。轻轻咬上一口，软糯香甜的味道在嘴里散开，笑容溢满每一张脸。

这次非遗实践活动，不仅让我学会了做熨糕，还感受到了传统民俗文化的魅力。我觉得非遗技艺可不是什么老古董，它是鲜活生活的一部分，美好朴实，充满活力。我们要把这份美好一代代传承下去。

做熨糕

晨报小记者 徐弘沐（徐汇区康健外国语小学 三年级）

“妈妈妈妈，快来尝尝我做的米糕！”我举起一块小小的、方方的白色糕点，递给妈妈。妈妈轻轻咬下一口，说：“哎呀，温温热热的，甜甜糯糯的，还有豆沙馅，很好吃。这是什么糕啊？”“这叫熨糕，是我亲手做的呢！”我得意地说。

熨糕，是青浦练塘的传统糕点。过去，逢年过节或者办喜事，家家户户都会做。但随着时代的发展，做熨糕的人越来越少，如今熨糕成了区级非物质文化遗产。杨勤峰老师是杨家熨糕的第四代传承人。“五一”假期，我跟着他学做熨糕。

用来做熨糕的白色米粉，是用大米粉和糯米粉按三七或四六六的比例混合而成。舀两大碗倒在一个圆形铁筛上，用手反复摩擦，让米粉细细地落到下面的模具里。

熨糕的模具也很有意思。最早的模具是木头做的，但如今雕刻的工人几乎找不到了，于是改用白色塑料材质，分为十六格，底部刻

有字或画。到底是什么字画呢？那就要等熨糕脱模才能见分晓啦！

把米粉筛到模具后，用木鸡蛋在每一格压出一个小洞，洞里填上一小勺豆沙馅，再筛上一点米粉盖住豆沙馅，最后用木棍把模具表面刮平。

最后的环节，也是最隆重的环节，就是把模具倒扣过来，用木槌顺时针敲七下，逆时针敲六下，最后中间敲三下，高喊：“福——禄——寿——”，整个院落瞬间充满了喜庆的气氛。

当我们小心翼翼地掀起模具，谜底揭晓。有的是纯文字，比如我们小组的“蒸蒸日上”主题；有的是纯图案，比如一颗颗可爱的“草莓”；还有的是图文并茂，比如“丰收”主题，几个汉字围着一辆“收割机”……

不论什么图案，出炉的熨糕放进嘴里，都是温温热热、甜甜糯糯的米香味道。这是传统的味道，也是美好生活的味道。



练塘熨糕记

晨报小记者 林子嫣（上海市进才中学北校 六年级）

“五一”假期，我跟着晨报学记团来到青浦练塘一处农庄。除了学着裹叫花鸡、摘蚕豆、包烧麦、磨豆浆，最让我难忘的，是亲手学做当地非遗——熨糕。

熨糕非遗传承人杨老师笑吟吟地接待了我们。他介绍说，熨糕在青浦练塘已经传了几百年，有着丰收、吉祥高升与团圆福气的美好寓意。

我们每一组分到一套工具：一把木锤、一枚木鸡蛋、一个网筛、一个模具、两块木条等。

首先，我把米粉铺在网筛上，指尖轻轻揉捻摩挲，细腻的米粉便簌簌落入模具。接着，我拿起木条，将模具里的米粉细细刮平。再用圆润光滑的木鸡蛋，在每块糕胚中央，轻压出浅浅的圆形凹陷。然后，舀一勺绵密香甜的红豆沙，稳稳地填入其中，再筛上一层米粉，将豆沙覆盖起来。

最考验耐心的是脱模。我取来厚实的铁板盖在模具上，利落又轻巧地将模具整个翻面，依照传统“七六三”的节奏，举起木槌，轻轻敲击，让糕体紧实定型。可当我把模子倒扣在蒸屉上时，心却提到了嗓子眼——会不会散架？

“啪！”我轻轻一敲，糕胚稳稳落在软纸上，棱角分明，花纹清晰！我激动得差点跳起来。蒸锅里的水“咕嘟”作响，二十分钟后，掀开锅盖，热气裹着米香扑面而来。熨糕胖了一圈，花纹生动鲜明，咬上一口，软糯香甜，豆沙的绵密混着米粉的清香，连舌尖都染上了幸福的味道。

这小小的糕点，藏着练塘人数百年的智慧与温情。原来非遗不是博物馆里的老物件，而是在一双双温暖的手中代代相传的甜蜜呀。

劳动最美丽 劳动最幸福

晨报小记者 丁晗诺（上海市宋校嘉定实验学校 三年级）

习爷爷说：“幸福属于劳动者。”老师也常常教导我们，要崇尚劳动、尊重劳动，劳动最美丽，劳动最幸福。这个“五一”劳动节，我用亲手劳动，真切地感受到了这句话的深意。

这一天，我在青浦的一处农庄里，忙得不亦乐乎。

我们来到田间采蚕豆。我弯腰摘下翠绿的豆荚，指尖轻轻一剥，圆滚滚的豆子就跳了出来，亲手采摘的果实格外新鲜。我们围坐着包烧麦。我捏起软软的面皮，放上馅料慢慢捏褶，虽然包得不够好看，却藏着我的用心。我们还一起磨豆浆。石磨缓缓转动，香浓的豆浆汩汩流出，飘出甜甜的豆香。

最有趣的是做熨糕。筛下细细的米粉，压进好看的模具，蒸好的熨糕白白软软，格外可爱。我们还亲手做叫花鸡，裹荷叶、糊泥巴、生火烘烤，每一步都做得格外认真。

终于，我吃上了第一顿自己做的午餐。鲜香的叫花鸡、软糯的烧麦、香浓的豆浆、甜美的熨糕，每一口都是劳动的味道，幸福瞬间充满了我的心田。

我把美食带回家分享给爸爸妈妈，他们夸我孝顺又能干。看着家人开心的笑容，我更懂了：劳动的身影最美丽，劳动换来的收获最幸福。以后我要做勤劳的好孩子，在劳动中收获快乐，感受幸福！

平凡劳动 满满欢喜

晨报小记者 毛安羿（普陀区中山北路第一小学 四年级）

“五一”假期的一天，在坐了一个多小时的大巴后，我和小伙伴们来到了风景宜人的农庄，开启充实又有趣的一天。

一到农庄，我们就动手制作叫花鸡。用荷叶紧紧包裹，缠上绳子，再包上锡纸，最后在外层裹上厚厚的泥巴，八只整鸡变成了八个巨型“泥蛋”。我们小心翼翼地把它们放置到土灶的支架上，点火烘烤。

接着，我们来到田间采摘蚕豆。蚕豆苗齐我腰高，蚕豆夹藏在枝叶间，我认真翻找，收获了满满一大袋。回到室内，我们剥蚕豆、洗蚕豆，放进锅里慢慢烹煮。之后我还体验了磨豆浆，推着石磨转圈圈，白色的豆浆汩汩

而出。

午饭时间到了，香喷喷的叫花鸡、软糯清香的水煮蚕豆、清甜的现磨豆浆，都是亲手劳动的成果，吃起来格外美味。

下午，我们跟着非遗传承人杨老师学做特色熨糕。我们把米粉细细地筛进模具，刮平整，再用一个木制的鸡蛋在每个方格里按压出一个小圆坑，放入香甜馅料，再铺满米粉填平。用木槌按照七、六、三的次数轻轻敲打，寓意“福禄寿”。

当熨糕出炉，腾腾热气中，咬上一口，暖糯香甜，从来没觉得米糕有如此好吃！这是非遗的味道，也是劳动的味道。