

人物

生活

文学

校园

## 金山烧烤野餐“新地标”

短暂缤纷的秋天，是自然赠予的最好礼物。趁着秋意正浓，不如约上三五好友，支起烤架、烧起土灶，与田园风光为伴，在如画美景中来场野趣十足的美食派对。

## 廊下生态园

廊下生态园荷花馆环境优美，湖水环绕，更有大面积的草坪供游客休憩，是一个天然的户外氧吧。

你可以在草坪上坐下，亲近田园，喝喝望秦精酿啤酒、体验自助烧烤，与家人朋友一起话家常，还可以参加菜地采摘、休闲垂钓等互动体验。

**地址：**廊下生态园荷花馆（漕廊公路9133号）

## 吕巷水果公园

吕巷水果公园核心区有一片大草地，每逢假日，喜欢亲近自然的游客纷纷带上露营帐篷、风筝、野餐道具，来此“安营扎寨”，放松身心。

支上一顶大帐篷，再铺上喜欢的



花开海上生态园露营野餐

野餐垫，将自己在家里精心准备的美食一一摆上，聊着天、吃着美食，享受悠闲惬意的时光。

**地址：**吕巷镇金石北路3889号

## 花开海上生态园

野是目的、餐是趣味。走进秋花绚烂的花开海上生态园，在园区露营区来一场野餐，赏美景的同时还能满

足自己的味蕾。

被花海围绕，空气中有淡淡的花香。呼吸着新鲜空气，席地而坐、谈笑风生，尽情享受假期的美好。

**地址：**朱泾镇待泾村秀泾6060号

## 山阳田园

山阳田园内有充满童年回忆的



廊下生态园自助烧烤

土灶台，自己用土灶做饭，可以在炊烟袅袅中体验质朴的乡村生活。这里不仅可以体验土灶，还可以田园烧烤。七间独立的绿篱包厢，独享一处私密空间，是许多人都无法拒绝的快乐。

**地址：**山阳镇亭卫公路2833弄183号

**注意事项：**仅对团队开放，需提前预约

## 漕泾郊野公园

在漕泾郊野公园的橘岛乐园，也可以体验土灶烧饭的乐趣。生火、洗菜、切菜、做饭，“劳动”过后，做出的饭菜味道格外香。

最值得推荐的是铁锅咸肉菜饭，铁锅底部的锅巴焦香四溢，沾上咸肉的油脂和青菜的汁水，锅巴的美味直达味蕾。

**地址：**漕泾镇水库村水窠里·橘岛乐园

## 溪进农庄

这是一个生态农场，可以带你回归田园生活，体验各类农家的欢乐，释放所有的压力，享受一段惬意的时光。

大草坪上可以嬉戏玩耍，捉鸡、捞鱼、掏蛋，等手里的菜篮大“丰收”了，就火速前往土灶制作美食吧，体验“自煮游”的快乐。

**地址：**廊下镇漕廊公路8886号

## 儿时记忆——“摊”出来的美食

金山很多人的童年里，都有一段关于糯米饭糍的独家记忆。糯米饭糍看着平平无奇，泡上水、喝上一口，却能甜到心窝里。

枫泾在清末民初时，是江南最大的米行交易地。枫泾盛产糯米，糯米制品在坊间也非常流行，其中最具有代表性的便是糯米饭糍。

把糯米饭糍干撒在白糯泡的茶上，就是最为常见的甜茶，名为风柁茶。“柁”，原指布类的丝缕稀疏而薄。糯米饭糍摊得十分轻薄，风都吹得动，故名“风柁”。

有坊间民谣唱得好：“洪约一转天为云，纸薄冰莹鸭羽轻。看似平常最珍贵，只馈产妇与亲朋。”围在一起喝风柁茶成了亲友邻里之间交流感情的重要内容，是一种风情浓郁的民间习俗。

2017年，糯米饭糍制作技艺入选第六批金山区非物质文化遗产代表性项目。

糯米饭糍，就是把糯米饭摊在柴火灶的大铁锅子上，用铁铲摊得而成，也就是所谓的“锅巴”。

金山本地有柴火灶的人家，都会这一手。但想要做出均匀不烂的糯米饭糍，还是有很多讲究的。

首先，烧一锅糯米饭，然后用锅铲铲些糯米，放在另一个预热好的大铁锅上，开始转动铲子，快速



又薄又脆的糯米饭糍

摊上一层薄薄的锅巴。抹糯米饭糍讲究的是手劲，摊的时候要用力往下按，如果力道不够就会抹得不均匀。

此外，大铁锅的火候也很重要。中火最好，要烧得均匀，也不能烧在一个角，火停就要铲掉，这样才会香。

等到整个铁锅都摊上了白白的锅巴，到适当的厚度，就可以用一把铲刀把锅巴一块一块地铲下来，锅巴就变成了饭糍。

上等的糯米饭糍不厚不薄，干食香香脆脆，糯香可口。一碗糯米饭糍，加上红糖，用开水一泡，就成了一道风味独特的糯米饭糍汤，又甜又香，又糯又滑，非常好吃。

糯米饭糍不仅美味可口、营养丰富，经常食用还能养脾胃、强身健体。

一碗饭糍，暖手温胃，唇齿留香，烙印在每一个金山人的味蕾中，找个时间去枫泾古镇吃上一碗吧。

## 廊下郊野公园、亭林遗址公园获评A级景区

近日，上海市旅游资源开发质量评定委员会发布公告，5家景区达到相应等级标准要求，被评定为A级景区，其中，廊下郊野公园风景区和亭林遗址公园榜上有名。

## 廊下郊野公园风景区

（国家AAAA级景区）

廊下郊野公园区域面积1.93平方公里，是一个开放式的景区，北至漕廊公路，西至朱平公路，南至廊华路，东至山塘中心路。

景区以田园为资源本底，廊下田园美如画为文化特色，金山“十四五”生态大走廊为重要背景，以“田园画廊”为主题，打造花园·廊下（美丽家园）、乐园·廊下（幸福乐园）、田园·廊下（绿色田园）三大核心板块。

景区内有机文化演绎、萌宠互动、林地露营、农耕科普、体育休闲、湖畔垂钓为一体的廊下生态



鸟瞰廊下郊野公园风景区

园，有一座老桥架起上海与浙江的百年山塘老街，有农家乐餐饮一条街，有盛产高品质多品种葡萄的采摘园，有文化互动体验的青檐版画中心，有大型团建拓展的星空度假营，还有廊下田园民宿等景点基地。

廊下郊野公园景区不设门票，景区四季有特色、月月有主题，民俗年味节、田野百花节、廊下果蔬节、

农民丰收节四大节庆已成为廊下品牌。上海廊下乡村半马赛已经升级成为中国田径协会认证的A类赛事，成为国家级马拉松赛事。

这里是一个农村，亦是一个景区，农村在景区里，景区在农村里。这里没有围墙，只有田园美景，甚少拥堵，是乡村旅游的绝佳去处。

**地址：**漕廊公路9133号

**门票信息：**免费

## 亭林遗址公园

（国家AAA级景区）

亭林遗址公园由亭林公园、亭林书院和顾公广场三处集历史文化、生态休闲、名人文化于一体的景点构成，是沪上西南一处文化休闲揽胜的佳境。

亭林遗址公园的葫芦池曾出土大量良渚文化时期的陶、石、玉和骨器等。有的陶器为国内同类遗址罕见，玉器中有九节玉琮，为上海地区出土的节数最多的玉琮，为上海市文物保护单位。顾公广场东侧读书堆是南朝大学者顾野王撰写《舆地志》之处。

景区现有史迹馆、曲意廊、松雪碑、葫芦池、名人廊、良渚遗址展览区、顾公像、读书堆等景点组成。

**景区地址：**亭林镇寺平南路19号



顾公广场读书堆

**开放时间：**夏季5:00—19:30（5月1日—10月30日）；冬季6:00—

17:00（11月1日—4月30日）  
**门票信息：**免费



天气

告别秋高气爽好天气  
下周迎“断崖式”降温

今日阴有阵雨，16—18℃，明日阴有时有阵雨，17—20℃，市民出行需带好雨具。

11月7日强冷空气抵达申城，终结雨水，但会带来明显的

大风和降温。11月8日气温“断崖式”下跌，下周最低气温都只有6—8℃，有一夜入冬的体感，市民需适当增添衣服，做好保暖准备。