

# 浦东这些“非遗”美食 有记忆中最难忘的味道

说起浦东的美食,你第一个能想到的是什么?是三林本帮菜“老八样”、皮酥肉嫩的周浦羊肉,还是清香可口的高桥松饼?本期社区报精心遴选了6种浦东特色的非遗美食,涵盖冷菜、热菜、点心等多个种类,让大家在大快朵颐的享受中,感受特有的历史与民俗。这些让人食指大动的美食,你都吃过哪些?

## 三林本帮菜

三林本帮菜,入选上海市第三批非物质文化遗产保护名录。曾经的乡下水席,在岁月流转间,演变成了经典的上海特色菜系。三林本帮菜“老八样”是逢年过节的聚餐必备菜品。

最平常不过的一块猪皮,既可做成家常小菜“小葱肉皮”,也可担纲镇席主菜“蒸三鲜”。烹饪技法虽不同,却都是让人食指大动的本帮美味。



## 周浦羊肉



你吃过凌晨三点新鲜出锅的羊肉吗?皮肉酥烂、吃口绵软、鲜嫩滑口……一口下肚,曾经尝过的羊肉滋味便都成为了过眼云烟!

浦东新区西端的周浦镇,迄今已有1300多年历史,素有“小上海”之称,羊肉正是这里最负盛名的特产之一。不过,在当地人的眼里,一碟原汁原味的白切羊肉配上一盅烧酒,才是最正宗的周浦味道。在周浦,羊肉不仅是寒天里的标配,伏天吃羊肉更别有一番滋味。周浦羊肉,入选浦东新区第6批非物质文化遗产保护名录。

## 醉螃蟹



9月,芦花盛开的书院镇,玲珑小蟹酒香沉醉。浸入温补暖煦的特调中草药汁,掰开蟹壳啜上一口,齿颊生香。中药中和了蟹的寒凉,即便贪嘴多吃了几只,也不用担心会闹肚子哟!书院醉螃蟹,入选浦东新区第6批非物质文化遗产保护名录。

## 大团酒酿



大团酒酿,入选浦东新区第5批非物质文化遗产保护名录。浦东大团镇制作酒酿已有上百年历史。随着岁月变迁,用传统土灶、老缸制作酒酿已很少见。黄文莲夫妻成为当地唯一坚持古法酿制的人家,丈夫劈柴,妻子淘米,熟练的动作里尽是无言言语的默契。在时光里发酵的不只有清甜的酒酿,还有他们53年的伉俪情深。

大团酒酿,入选浦东新区第5批非物质文化遗产保护名录。浦东大团镇制作酒酿已有上百年历史。随着岁月变迁,用传统土灶、老缸制作酒酿已很少见。黄文莲夫妻成为当地唯一坚持古法酿制的人家,丈夫劈柴,妻子淘米,熟练的动作里尽是无言言语的默契。在时光里发酵的不只有清甜的酒酿,还有他们53年的伉俪情深。

## 三林酱菜



生活在上海,你是否每天早上习惯性的来一碗泡饭呢?江南水草丰茂,大米是人们最重要的食物之一。一碗白米饭,浇上热水,便是人们早餐桌上的主角。

白米饭配白煮蛋,营养丰富,口味却太过寡淡。别急,就上一口咸香爽脆的酱菜,平淡无味的早餐霎时活色生香。三林酱菜,入选浦东新区第4批非物质文化遗产保护名录。

## 高桥松饼



你收到过婚嫁、庆生的伴手礼松饼吗?8到12层柔韧酥皮,纯手工炒制的鲜糯红豆沙馅,酥香甜糯,清香满口。咬一口高桥松饼,就是幸福的味道!高桥松饼,入选上海市第1批非物质文化遗产保护名录。