

绿树成荫 飞鸟栖居

新江湾生态走廊全天免费对外开放

【编者按】

夏天在你心里是什么样子的？空调、wifi、西瓜，还是汽水、游戏、电影？其实，不必囿于斗室，户外还有荫凉地，可以亲近自然，放松身心。在杨浦新江湾生态走廊，藏着闪闪惹人爱的萤火虫，多种珍贵鸟类栖息于此。这里全天免费对市民开放，实乃杨浦人的夏日乐园。

从闸殷路、政悦路上的多个入口进入新江湾生态走廊，浓浓的夏日气息扑面而来。植被特有的清香，伴着泥土湿润的味道，沁人心脾，让人不禁大口深呼吸。

虽然地处市中心，但被树木、花草包围后，生态走廊内仿佛是另一个世界，这里没有城市的喧嚣和车水马龙，惟蝉鸣、鸟啼不绝于耳。

若是落日后进入生态走廊，一定要小心脚下，除了考虑到安全，也是为了不打扰可能与你“偶遇”的小刺猬、小河蟹、小青蛙，以及各种可爱的小生命。

新江湾城生态走廊还有一处观鸟基地，人气很高，不少摄影爱好者架着“长枪短炮”，沉浸于“打鸟”的盛宴中。只需寻着鸟鸣声，你就可以加入“打鸟”的队伍。

新江湾城区域原是军用机场，1994 年被停用后转为民用，因此形成了人烟稀少、林灌、森林、湿地等接近“原生态”的自然环境，吸引了众多鸟类在此安家筑巢。上海自然博物馆专家曾对新

江湾城生态走廊进行生态和物种调查，发现园内至少有 36 种鸟类，占上海市夏季鸟类种数的 88% 以上，超过了佘山地区；其中包括 3 种国家二类保护鸟类、12 种中日候鸟保护协定中的珍贵鸟种；以及上海新发现的小鸊鹆、市区罕见的“雀中猛禽”伯劳。

为丰富市民文化生活，园内一角荷花池边，专门建造了一座小亭子，为广大前来观鸟、拍鸟者提供方便。眼下，正是申城候鸟较多的时节，摄影爱好者们带着望远镜、摄影器材来这里观鸟、拍鸟。“长枪短炮”前三层后三层，里三层外三层，最多时达到 700 余人，既有来自全国各地的摄影爱好者，也有来自德国、法国、日本的摄影爱好者。

如今，在这片生态走廊观鸟、拍鸟，已成为城市里一道靓丽的风景。远远望去，先是开阔的水面，然后是左右两边郁郁葱葱的小岛、白色的凉亭，再来是摄影爱好者们的“长枪短炮”，好一番都市美景！

（杨浦文旅）



新江湾城生态走廊
地址：闸殷路和政悦路交叉口入口

安全提示

新江湾生态走廊全天免费对市民开放，为了减少对自然环境的影响，走廊内灯光较暗，夜间进入需注意安全。夜盲、弱视群体不建议夜间出游，未成年人需有成人陪同，请注意脚下安全。

食

在杨浦

一心斋牛肉月饼提前上市



“秋老虎”来势汹汹，漫长的高温天一眼望不到头，却依然挡不住“吃客”猎奇的心。

离中秋节还有段日子，一心斋的清真牛肉月饼提前上市了，五香牛肉、咖喱牛肉、咸蛋黄牛肉，多重口味可供食客选择。

想要制作香喷喷的牛肉月饼，食材很有讲究。一心斋使用的都是黄牛腿肉，剁成肉糜后加入特定的独家配方，馅料里还要带一点汤水，才会又鲜又嫩。

包在外面的面皮，按照 4:3 的比例用油皮把油酥包裹起来，经过反复多次的擀制增加面皮的层次和口感。面皮包裹特制的肉馅，放入刷好油的铁盘中，再经过 20 多分钟的烘烤，金黄的月饼就出炉了。一口咬开，香味四溢，露出满满的馅料，面皮酥松，肉香留于唇齿，带来极

大的满足感。

一心斋的牛肉月饼推出至今已有 7 年。谈及自制牛肉月饼的初衷，上海一心斋清真饭店有限公司董事长马旺林表示，部分少数民族不适合以猪肉为食材的鲜肉月饼，几位少数民族客人向自己提出这一问题，于是开始研制牛肉月饼，经过多次改进，最终确定了配方。

牛肉月饼上市之后深受欢迎，引得市民争相购买，日销量近万只。“今年的牛肉月饼比往年早上市了十多天，下市的时间同样也会延后一点，只要市民有需要，中秋节后仍然可以售卖。与去年同价，五香牛肉和咖喱牛肉都是 6 元 / 只，咸蛋黄牛肉 8 元 / 只。”



“虾兵蟹将”大量上市 价格持续走低



随着渔汛期结束，东、黄海开捕，一大波“虾兵蟹将”走上了市民的餐桌。

由于近期天气炎热，蔬菜禽蛋价格都有所上涨，海鲜价格就显得相对亲民了，最近吃海鲜最划算。在国和菜市场，各家水产摊位上都摆出了梭子蟹。识货的市民们一看就知道，大饱口福的时候又到了。

原来，现在市场上卖的都是冰鲜梭子蟹，是 8 月份开捕以后捞上来的新鲜货，口感与休渔期间卖的冷冻梭子蟹大不相同。有市民表示：“8 月份前买得比较少，开捕以后的比较新鲜。以前的肉质有点粉粉的，现在一丝丝的肉质有些

弹牙，味道有点鲜甜，吃上去肯定不一样。”

摊主介绍，每年 8 月份开捕以后，都是吃梭子蟹最好的时候。经过一段时间的生长，如今的梭子蟹个头大、肉质肥，在摊位上随手拿起一只，都能有半斤左右的分量，打开一看，里头满满的都是蟹肉。

摊主介绍说：“现在八月份是吃螃蟹最好的时候，肉是一丝一丝的最好吃，个头也壮。一只蟹半斤左右，大一点的六七两，一般都三四两重。”目前，冰鲜梭子蟹的售价，根据品质不同从 15 元 / 斤到 30 元 / 斤不等。摊主说，今年梭子蟹产量比较高，只要台风不来，捕捞量会继续增加，梭子蟹的售价也会再降低。摊



主说：“只要没有台风的话，每条船去捕捞肯定都有六七百箱梭子蟹，批发价就便宜，我们卖得也便宜。十几块、二十块左右每斤就能买到很好的螃蟹。”

【周末推荐】

来一场共青森林公园烧烤聚会吧！

夏日应该怎么过？气温高，没食欲？

约上三五好友，走进公园林间，支一顶帐篷，拿着亲手烧烤的美食大快朵颐，把所有烦恼抛在脑后。

共青森林公园作为上海公园烧烤的元老级公园，内设占地面积 2000 平方米的烧烤区，园内共有 76 个大小烧烤棚，绝对是自助烧烤的好去处。

【收费标准】小棚 2—4 人 120 元/2 小时；大棚 6—8 人 200 元/2 小时

【咨询电话】65570966

门票收费：成人 15 元/人

【公交线路】102 路、124 路、147 路

【入园停车】共青森林公园有南门（嫩江路）和西门（军工路）两个停车场，共计 2000 余个大小车位，建议优先停靠南门停车场

【地址】军工路 2000 号

【安全提示】大家在烧烤时务必注意防火，不去园内禁止烧烤的区域使用明火。

