



剪纸、香包、面塑、绳结……即将到来的春节，中国航海博物馆为游客准备了最有中国味道的祈愿季活动。快来“海上游园会”体验非遗项目，“风好正扬帆：中国古代航海科技展”邀您共同回眸“海上丝绸之路”，一起扬帆启新程。整个祈愿季期间，每位入馆的观众都能参与“新年启航”夺宝活动，赢取精美奖品。入馆后，观众凭票即可获得“海上丝绸之路”航程卡一张。根据指示，完成任务，就能获得转盘抽奖机会。完成所有任务，还有机会参加幸运抽奖，获得乐高瓶中船！

◆【春节特别活动】◆

**海上游园会, 体验非遗文化**  
春节期间，博物馆内将举办海上游园会。编中国结、剪窗花、捏面人、做香包、扎草编，这些非遗文化都将来到博物馆内，2月7日(大年初三)，更有现场皮影戏表演，千万不要错过！

**打航海灯谜**  
观众可以到一层明代福船前参与现场猜灯谜活动，答对指定数量即可赢取不同等级的博物馆特色礼品。

**“陶来淘趣”陶艺活动**  
活动地点: 博物馆一楼航海梦工坊  
活动时间: 2月8日、2月9日, 下午 13:00-14:00  
活动对象: 5岁及以上观众均可报名参加, 每次限制人数为 10 人以内(若为家庭报名参加, 则按照实际参与人数来计算)  
活动费用: 陶艺拉坯成型: 50 元/位(含烧制成品, 不含配送费用)  
预约电话: 38287777-8315, 9:30-15:30 (注意: 预约时间至少提前一天, 最早提前两周, 一人最多预约 3 组家庭)

**航海奇妙之旅——“一帆风顺”新春特别版**  
活动时间: 2月7日、2月9日上午 10:00-11:30  
活动对象: 7-10 岁儿童亲子家庭 (每场限 10 组家庭)  
活动费用: 免费  
预约电话: 38287777-8315, 9:30-15:30 (注: 预约时间至少提前一天, 最早提前两周, 一人最多预约 3 组家庭。)  
活动流程: 1、9:55, 二楼游客中心签到、集合  
2、10:00-10:40, 主题讲解:  
(1) 登福船, 一览古帆英姿  
(2) 观临展之张幔口帆  
(3) 玩“逆风调钱”, 御“八面来风”  
3、10:40, 活动: 画“一帆风顺”

# 扬帆起航闹新春

## 中国航海博物馆 2019 祈愿季拉开帷幕

4、11:00, 亲子手工: 做“帆”远航

**一起动手吧——折纸鱼**  
活动时间: 2月10日, 上午 10:30-11:30  
活动地点: 博物馆一层航海梦工坊  
活动对象: 限 20 人, 儿童需满 5 周岁以上, 约满即止(注: 如儿童参与, 仅限 1 名家长陪同)  
活动费用: 免费  
参与方式: 38287777-8315, 9:30-15:30 (注意: 预约报名, 需至少提前一天预约)

**创艺小工坊——水手结相框**  
活动时间: 2月7日、2月10日, 下午 13:00-14:00  
活动地点: 博物馆一层航海梦工坊  
活动对象: 限 20 人, 儿童需满 5 周岁以上, 约满即止(注: 如儿童参与, 仅限 1 名家长陪同)  
活动费用: 35 元  
预约电话: 38287777-8315, 9:30-15:30 (注意: 预约报名, 需至少提前一天预约)

**“爱玩木头”工作室**  
活动地点: 博物馆一楼“航海梦工坊”  
活动时间: 2月8日, 上午 10:30-11:30  
活动对象: 10 岁及以上观众均可报名参加, 每次限制人数为 10 人以内(若为家庭报名参加, 则按照实际参与人数来计算)  
活动费用: 25 元

预约电话: 38287777-8315, 9:30-15:30 (注意: 预约报名, 需至少提前一天预约)

**“船模工作室”特别体验**  
活动时间: 2月9日, 下午 13:30-14:00  
活动地点: 博物馆一层船舶馆内船模工作室  
活动对象: 儿童需满 6 周岁以上, 人数在 6 人以内(注: 如儿童参与, 仅限 1 名家长陪同)  
活动费用: 免费

**航海探宝活动**  
活动时间: 2月7日至2月10日, 9:30-15:30  
活动对象: 青少年学生, 平时限量 100 份, 周末限量 200 份  
活动费用: 免费

**免费区域讲解**  
区域讲解为无偿服务，周末及法定节假日特定时间提供，时间安排详见各展馆入口处标牌。

**温馨提醒：**上述各项活动费均不含入馆门票费，家长需按成人票价购买门票，身高 1.4M 以下儿童由家长带领可免入馆门票。

# 最重要的一顿大餐

## 来看看莘庄人的年夜饭有哪些讲究？

□记者张莉 整理报道

最近，莘庄居民们讨论最多什么？没错，就是年夜饭。一年中合家团聚的日子，一家人围坐在一起，热热闹闹的说笑，自然要吃得好一点。莘庄作为有着深厚文化底蕴的地区，年夜饭更有当地的民俗文化和地域传统。

通常，年夜饭要摆开“圆台面”，全家人围坐在大圆桌旁，体现了春节阖家团圆的传统。菜品上，最低标配是“八冷盆八热炒”，外加一道点心和一道汤，如果家境殷实而人数又多，还会再加几道菜。

### 讨口彩: 冷菜

年夜饭的上菜顺序也是有讲究的，第一轮上的是冷菜。冷菜属于开胃前菜，强调讨口彩，一定要有四喜烤麸和如意菜。烤麸是以生面筋为原料，经过保温、发酵、高温蒸制而成，是江浙地区常见的素食食材。四喜烤麸其实应该是“四鲜烤麸”，上海话里“喜”和“鲜”是谐音，在烤麸之外，还必须要有香菇、金针菜、黑木耳和花生米这四样配菜，这样不但食材更为丰富，而且营养均衡，又有好口彩，自然

就成了年夜饭餐桌上必不可少的冷菜。

如意菜就是黄豆芽，因为黄豆芽形似如意而得名。绿豆芽的形状也像如意，但是绿豆芽的芽头颜色没有黄豆芽艳丽，牙身也没有黄豆芽粗壮饱满，于是颜值更高的黄豆芽就戴上了“如意菜”的桂冠。不过清炒黄豆芽口感太单调，所以通常是黄豆芽炒豆腐或水芹。

另外，银丝芥菜也被叫作如意菜，这是祖籍宁波的新上海人最中意的，配上胡萝卜、黑木耳、冬笋，甜甜酸酸，又很有嚼劲，既开胃又解腻。做这道菜时，最好要先放上两三天等芥菜叶变黄后再加工，金黄的菜叶在餐桌上更有暖暖的色彩感。

### 鸡鸭鱼肉样样齐全

鸡鸭鱼肉，是年夜饭里必不可少的大菜。几乎家家户户的饭桌上，都可见到。

白斩鸡是上海特色菜肴，是上海人最喜欢的一道菜。白斩鸡选用脚黄、皮黄、嘴黄的三黄鸡，而且以散养的、刚成年的阉公鸡为最佳，经小火慢慢焖煮。捞出第一时间放入冷水，最理想是冰水中“激一激”，使得鸡肉鲜嫩，鸡皮脆而紧实。蘸料，这是白斩鸡的点睛

之笔，由生抽、鸡精、白糖再加姜末调制而成，搭配不同的配料比例，人口留香。

鸭子就是最具上海本帮特色的酱鸭，将鸭子用油煎至变色捞出，用葱、姜、八角、桂皮等香料烧出香味，再放入鸭子，加料酒、老抽、盐、水，最重要的是加冰糖着色调味，最后将汤汁均匀的淋在鸭子身上，放置到自然冷却。浓油赤酱，十分美味，是典型的本帮菜风格。

熏鱼，也是家常年夜饭中最常见菜之一。不少莘庄居民更是在家中自己制作，感受其中浓浓的年味。先要腌制，经过十几小时风干之后，下油锅炸到金黄色略呈红亮就捞出最后加入调制好的酱汁，烧开后放入鱼段收汁。在年夜饭桌上吃上一口，满嘴妈妈的味道。

### 压轴的全家福

酒过三巡菜过五味，肚子里有了不少的油水，嘴里味觉也差了，这就到了上甜点的时候。莘庄年夜饭的这道点心，必须是八宝饭。

蒸熟的糯米饭拌上猪油和白糖，再放上莲子、红枣、金橘脯、桂圆肉、蜜樱桃、蜜冬瓜、薏仁米、瓜子仁等果料，撒上红、绿梅丝而成，不但口感软糯香甜，而且又有甜蜜、团圆等诸多美好

寓意，很自然地成为年夜饭上首选的点心。

甜点过后，就是最后的压轴汤菜——“全家福”了。“全家福”可以是暖锅也可以是砂锅，以高汤打底，满满地摆上蛋饺、肉圆、鱼圆、粉丝、肉皮、菠菜，讲究的再加几块熏鱼几只虾，进一步吊出鲜味。这里必不可少的是象征金元宝的蛋饺、象征银链条的粉丝以及象征团团圆圆的肉圆鱼圆。

蛋饺是最具年味的食材。不少 60 后、70 后都不会忘记自家过年时动手做蛋饺的场景。一个煤球炉，一个长柄铁勺或不锈钢勺，使蛋液均匀铺满勺子，成为一张圆形的蛋皮，再放入事先调制好的肉馅，一折为二包住肉馅就好了。小孩子们通常就流连在做蛋饺的长辈身边，或者装模做样打打下手，其实就在等待出现破了的蛋皮——那时能吃上几个破了的蛋皮，就是莫大的享受了。

这样热气腾腾、红红火火的大汤菜上桌，莘庄人的年夜饭才算落幕。

那么，看完了这桌年夜饭是不是觉得年味越来越重了。在这里，《莘庄社区晨报》也祝大家在新的一年里，合家欢乐，心想事成，年年有余！（部分内容摘自澎湃新闻）

