

# 立夏至，秀洲这锅野米饭真“香”！



■文/摄 李冲 整理 杨枫

立夏节气如约而至，刻在秀洲人骨子里的仪式感，也随着初露的夏意一同苏醒。一碗柴火慢焖的野米饭，便是秀洲人迎接夏天最地道的浪漫。

立夏吃野米饭，是秀洲由来已久的习惯。翠绿的蚕豆、脆嫩的春笋、喷香的咸肉，配上圆润饱满的米粒，一口下去，既有时蔬的清甜，又有肉香的醇厚，藏着江南春日之余韵，也承载着童年记忆。

这个“五一”假期，不少游客来到油车港镇菱珑湾的叮当小院，解锁立夏民俗。有携家带口的亲子家庭，有结伴而行的好友。这座由东方美学茶空间团队打造的小院里，柴火噼啪作响，火苗跳跃着舔舐锅底。袅袅炊烟在雅致小院与田园间缭绕，远远便能闻到随风飘散的饭香。

炒好配料后，加入淘洗干净的大米，盖上锅盖用柴火慢焖。等锅里冒出热气、饭香浓郁时，淋上一勺秘制酱汁，拌匀后再焖片刻。每一粒米饭都吸饱了肉香、菜香和酱汁的醇厚，入口鲜香软糯，连锅巴都焦香酥脆，越嚼越香。

“早就听说秀洲立夏要烧野米饭，趁着假期特意带孩子来体验，既能感受老底子的民俗，又能吃到地道的江南味道。”来自安徽的游客陈女士手里捧着刚盛好的野米饭，笑着说道。

叮当小院的雅致景致、青翠田园，与袅袅炊烟、热闹人群相映成趣。这座主打田园休闲与特色体验的乡村空间，让往来的游客既能体验烧野米饭的乐趣，也能沉浸式感受乡村之美。

大家围坐在灶边等待野米饭焖熟，或是捧着饭碗大口品尝，或是在小院里漫步赏景，惬意自在。一碗野米饭不仅满足了味蕾，更串联起秀洲的民俗风情与田园诗意，让这个“五一”假期多了几分烟火温情与文化韵味。



## ◆烧饭指南

想烧出一锅让人竖起大拇指的野米饭吗？

记住下面三个关键字，在家也能轻松复刻——

**炒：**热锅冷油，先将腊肉、咸肉煸炒至金黄色，油脂的香气是整锅饭的“灵魂基底”。随后加入春笋、蚕豆等时令蔬菜翻炒均匀。

**焖：**加入大米和适量水（没过米饭表面），大火烧开后转小火慢焖。这期间千万别急着开盖，让热气在锅里循环，把每一种食材的鲜味都“逼”出来。

**等：**这也是最难的一步。当锅边冒出缕缕白雾，香气开始“攻击”你的鼻腔时，再耐心等上几分钟，直到锅底结出一层金黄的锅巴。那一口焦香，才是野米饭的“封神之笔”！

立夏的快乐，全被这碗野米饭承包了。立夏，你吃野米饭了吗？不妨也来秀洲，亲手烧一锅属于你的立夏味道。



讲文明树新风 公益广告

秀洲 | 秀水泱泱 圆梦之洲

浙江有礼 礼润秀洲

# 敬老 从心开始 助老 从我做起

《最美红马甲》 陈寒英作



中共嘉兴市秀洲区委宣传部  
嘉兴市秀洲区文明办 宣