

# 「伏羊一碗汤，不用神医开药方」

黎明驾车百里，爷叔只为一碗羊汤面

7月11日，已进入2023年“三伏”时节，美味的羊肉近期登上了无数上海人的菜单。对于最挑剔的那些舌头，光在伏天吃羊还不够，还得吃出精髓、吃出门道、吃出仪式感。比如，一大早天还蒙蒙亮就起床洗漱然后驾车出门，一路疾驰数十公里从市中心抵达南部郊区，就为了好好“搓”一顿当天活杀的最鲜美的土羊。

别人专程来郊区吃伏羊，呼朋引伴、趁势聚会，而来自静安区的萧爷叔则是独自一人，临窗而坐，三两羊汤面和几块热气羊肉，就是他一大早起的全部理由。他幽默地调侃：“这要靠信念！”

## 伏天吃羊，要的就是“热气”

“这个要靠信念的，没有信念这么早，谁过来？关键是仪式感。”

萧爷叔是上海静安人，每年三伏天，都要到有着百年伏羊传统的奉贤庄行镇来吃羊汤面。

早晨五点半起床洗漱，六点坐上私家车，安全带一系油门一踩，他就在清晨通畅的高架道上一路直奔50公里外的奉贤花米庄行。早上七时左右，萧爷叔已到目的地。

作为一个讲究人，萧爷叔估摸着自身体质和对羊肉的需求，“整个伏天，总要过来吃个两三顿。”

入伏前夕，萧爷叔又来了，这是他今年的第一顿。

“今天我不是从家里过来的，我是从安徽过来，之前我去安徽帮朋友的忙，反正要回上海，索性一早弯过来吃了。”萧爷叔还是遵循自己吃伏羊的老习惯，他没有林林总总点上一大堆——而是一碗简简单单的羊汤面，厨师师傅说半斤起卖，他说我只要三两。至于羊汤面上的羊肉，其他许多顾客会点白切羊肉，但萧爷叔强调，一定要热气羊肉。

“不是热气羊肉，我为什么要跑这么远到这里来吃呢？”在他的“吃经”里，伏天吃羊必须热气，当天早晨活宰现煮趁热切分上桌，一筷子入嘴，肉质细嫩酥而不烂，毫无羊膻味不说，雪白的脂肪更是入口即化的享受，不油也不腻。

萧爷叔有着自己的坚持：“羊肉不能进冰

箱，冷藏冷冻都不行，稍微一冰过，那味道完全不同了！”因此，为了这一口最新鲜的羊肉，他宁愿每年三伏天里数次百公里往返跑，就为了吃碗羊汤面，今年从马鞍山回沪，更是星夜出发开三百多公里就为了这一碗早餐。

## 吃羊进补，需考虑自身体质

虽然独自前来吃羊汤面，吃着吃着还酷酷地戴上了墨镜，但萧爷叔是非常健谈的。谈及养生与吃羊肉，萧爷叔有一套自己的门道：“中国人讲道法自然，人立于天地之中，一切要顺应天时。比如一年四季，我就跟着二十四节气跑。一个节气三个候，二十四节气又分七十二候。这个节气到了，气候相应变化，花草虫鱼都跟着有相应的变化，人也应该如此。了解了这些，顺着这些，人也就平衡了，思想上不用去想太多。”

在他看来，伏天吃羊肉也是遵循自然规律，但这其中还大有讲究。首先，即使伏天吃羊也不宜天天吃，要看自身的体质是否需要羊肉大补的热量，来确定伏天吃羊的次数。其次，羊的“种”要好，要吃草，不能是吃抗生素长大的。羊的“种”好羊肉的食材才会好，才有食补的效果。

看看别人的桌上，各类羊菜大盆小盆吃到嘴巴流油，亲朋好友推杯换盏热闹非凡，萧爷叔大老远跑来就吃一碗羊汤面，是否“值得”？

“当然值”，萧爷叔说，自己除了来吃面，每次都要带对面果园的梨子和桃子回家的。

萧爷叔也推荐邻桌热聊的食客去买，“这里的梨子和桃子都是本地特产，品质不错。买的时候不要照原价买，可以还价的。还有摊主会现切果片给你吃，也不要一吃好吃就买太多，如果它的样品好吃结果买回家的不行呢？最好自己先买一只吃吃看。”

## 大快朵颐，大棚里“更有感觉”

这两天到奉贤花米庄行吃伏羊的老饕们发现，今年这里发生了一个大变化：广场上以往多家羊肉馆共享的露天大棚消失了，过去一长排羊肉馆子也关了门，门口拉起隔离带。

广场上熟悉的老店只剩下了隔离带两头的孙家羊肉馆、李记羊肉，以及今年新开业的规模更大的一品羊庄。

过去，这一块的羊肉馆子萧爷叔都光顾过，今年他选在了一品羊庄二楼靠窗的座位。从玻璃窗望下去视野开阔，外面的广场尽收眼底。即使是出梅入伏前后的大热天，羊肉馆里空调大力吹拂也非常凉快，阳光透过玻璃晒到桌面失了热力，变成一层透明柔和的光亮。

但即便如此，萧爷叔还是觉得，过去在户外大棚里吃“更有感觉”。

有这样想法的并非个例。孙先生是奉贤本地人，又是一年三伏天，到了他做东请朋友们来这里吃羊肉的日子。

按传统，烧酒是伏羊的“标配”，不过到了现代，酒的品种就没有那么多讲究了。朋友们带来了白酒也带了黄酒，对于说不想喝酒的朋友，大家一致说：“除了开车的人，吃伏羊怎么能不喝酒？给你来瓶啤酒吧！”

由于下手早，订到了包间，一早七点一刻已经开席，外面大厅客人较少、还在转电风扇时，孙先生和朋友们已经在空调房间里热火朝天吃喝了起来，大口羊肉，大口老酒，吃得血气沸腾。

“空调间里虽然凉快，还是户外大棚吃得爽快啊！”不知哪位朋友席间提起一句，众人都纷纷响应，“希望外面的大棚能早点回来！”

孙记羊肉的店主告诉记者，外面的大棚此前租期是十五年，已经到期了，所以今年就没有了。旁边的这些店也圈起来面临改造升级，但具体怎么改还要听安排。

晨报记者 徐妍斐 摄影报道

