

今日 1 叠 12 版 | 总期数 第 9536 期
2026 年 7 月 24 日 星期五 | 农历六月十一

庄行伏羊 美食嘉年华

SUMMER
GOAT



庄行伏羊, 600 年时光

上海入伏之后, 酷热难挡。
你会愿意驱车几十公里去吃一顿饭吗?
再加个码, 你会愿意坐在室外大汗淋漓吃这顿饭吗?
我们在奉贤庄行各大羊肉店看到了很多, 说“我愿意”的人。
自明代庄行集镇成型, 大暑吃羊肉的习惯便落地生根。从客
观时令上看, 入夏, 正值农家米白酒新酿成之时, 是吃羊肉烧酒
的上佳时间。而从主观养生来说, 民间素有“伏天吃羊, 健身壮阳”,
“伏羊一碗汤, 不用开药方”的说法, 三伏天里吃羊肉、配烧酒, 大
汗淋漓之间, 浑身通透舒畅, 能起到防暑降温、补肾补肝、健脾养
胃、滋补壮阳等多种功效。

只是, 这一流传至今有近 600 年历史的当地习俗, 如何在今天持续破圈, 成为上海各区市民, 甚至是外地外国游客不惧酷热和
远途, 而愿意来体验的美食文化?

民间习俗能留住人心, 从来不是只靠养生说辞, 实打实的口
味才是长久底气。庄行各大羊肉店守着一套规矩, 从选材、分割到
烹煮都有自己的讲究, 火候的把控更是重中之重, 追求羊肉酥而
不烂的口感。后厨师傅凌晨四点开工, 只为赶早市, 为市民保留清
晨吃羊肉烧酒的仪式感。

若说匠心留住了食客的胃, 伏羊美食嘉年华的落地, 则为历
史悠久的食俗打通了对外传播的通道。2008 年, 首届伏羊美食嘉
年华以百家羊宴打开声势, 大批游客专程驱车前来, 一早便将羊
肉抢购一空。次年, 庄行“羊肉烧酒食俗”成功申报上海市非物质
文化遗产, 拥有了历史底蕴与官方认证的双向加持。

如今, 伏羊美食嘉年华已举办到第十九届, 活动内容越来越
丰富, 形式越办越潮流。今年的伏羊美食嘉年华从 7 月 10 日持续
至 9 月 10 日, 为期两个月, 把传统美食和潮流消费相融, 不断拓
宽受众群体。嘉年华带来的不只是客流, 更是普惠全镇的民生机
遇。伏羊嘉年华期间, 蜜梨、葡萄、黄桃等当地时令农货同步热销;
本地商户都能从中增收, 不少从业者的人生轨迹也因为伏羊嘉年
华而改变。

游客奔赴庄行, 目的不止于一口羊肉, 完整的乡村休闲体验
才能留住人流。吃完羊肉, 步行可达云端观景台、特色咖啡馆, 江
南水乡与新式休闲场景无缝衔接; 内河游船串联起古镇街巷、田
园景点……庄行这一口传承了 600 年历史的羊肉, 带动的不只是
餐饮, 更是一整条文旅产业链。

相信, 每一年都会有不同的食客来到庄行, 说“我愿意”。

晨报记者 顾 箐

