

伏羊习俗，已悠久 伏羊嘉年华，正青春

伏羊一碗汤，不用开药方

清晨 4 点，奉贤庄行各大羊肉馆的后厨已忙得热火朝天了。

大厨们在对羊肉进行切割，砧板上发出有节奏的“铛铛”声。手艺有传承，每家店的大厨都严格遵照着自己师傅指导的细节，控制着斩切的数量和大小。

羊肉斩好，放在流水里冲洗，清洗之后，上锅煮。热火烹羊，大伙忙得汗如雨下，但手上的动作一点都不能停歇，因为他们要赶 6 点的早市。

是的，庄行很多羊肉饭店早上 6 点就开门了，因为当地有在大热天早上吃羊肉烧酒的文化习俗。

“老早我们叫大暑羊肉，在我们县志里面的记载已经有近 600 年的历史了。”庄行当地老人介绍说。

据清乾隆《奉贤县志》、光绪《重修奉贤县志》记载：明嘉靖二年，开浚南桥塘后，庄行店铺兴盛，至清乾隆年间庄行“镇市繁荣，居民稠密”，庄行成镇后，羊肉烧酒便开始在当地流行。到了民国初年，庄行羊肉烧酒已成为远近闻名的地方特产。

入夏，正值农家米白酒新酿成之时，也是吃羊肉烧酒的上佳时间。清晨，成群结队的人们涌到镇上，拿着自酿的米白酒，去吃羊肉烧酒，喝着辣辣的烧酒，吃着热气腾腾的羊肉，大汗淋漓，充满激情，此种盛况一直要持续到大暑节气结束为止。

在庄行当地人的记忆里，吃羊肉早酒有它的客观原因。“老早生产队要出工的嘛，一帮老人喜欢吃点羊肉，喝点烧酒的，都是早上天蒙蒙亮就开始了。那么随着社会的发展，生活水平

的提高，生活方法的改变，现在也用不着早上老早跑出来了。早有的，晚一点的也有，现在都比较随意的。”

虽然可以随意，但还是有人不愿意“技术变形”。早上 6 点就拎着自家的白酒来到店里吃羊肉了，而且不要坐在开着空调的饭店内，偏要坐在室外，一顿饭吃到汗“滴滴滴”。

要的就是这个效果。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。“我们这里是海边嘛，潮气比较重，大暑的时候吃点羊肉，喝点烧酒，出汗把寒气逼出来，到了冬天就不怕冷。这是养生的。”

大暑吃羊肉就像冬病夏补的养生理念，效果在人们之间口耳相传着。当地人多多少少都能告诉你一些自己或身边亲友吃羊肉的养生故事。

奉贤本地人秦立(化名)之前开了一家农家乐，每天店里都熬着羊汤。

“汤很浓的，我一个表哥每天晚上都会来我店里喝一碗羊汤。他本来体质很虚，夏天都不吹空调，因为怕冷。后来他对我说，羊汤挺有效果的，前一年冬天他一点都不怕冷。”

李记羊肉饭店的李赢春也拿自己举例说明吃羊肉的好处。青少年时代他有十二指肠溃疡，也有风湿关节炎，一到冬天，他妈妈就得让他穿上三件羊毛衫御寒。后来他爸妈一直逼他喝羊汤，胃病渐渐好了，现在冬天一件羊毛衫也足够了。“有一次一位老中医来吃饭，吃完饭送我一言宣传语：‘伏羊美食嘉年华，吃羊肉扶阳。’”

羊肉加水一把火

好文化当然不会只在当地流行，2009 年，庄行“羊肉烧酒习俗”成功申报上海市非物质文化遗产。而在之前的 2008 年，庄行就决定以嘉年华的形式来开掘这一文化浓郁的美食产业，通过举办伏羊美食嘉年华的形式来集聚人气、盘活资源，拉动旅游、文化、产业等各方面的发展。

2008 年 7 月 22 日，第一届伏羊美食嘉年华开幕当天，正是大暑，庄行镇上一大早就人头攒动，“百家羊宴”一字排开。之后的日子里，每天早上 5 点就人头济济，不少市民从市区闻讯赶到庄行来一尝美味。不到上午 10 点，羊肉就会脱销，吃了“头汤羊肉”的市民还不过瘾，往往要买大包羊肉带回家，向亲朋好友推荐。

时光如梭，现在已经办到了第十九届伏羊美食嘉年华，庄行本地“伏天吃羊肉”的独特饮食文化早已成为人尽皆知的“秘密”了。

7 月 18 日，是今年伏羊美食嘉年华开幕之后的第二个周末。中午饭点，各家羊肉店的工作人员忙着在路上指挥停车，因为自己店门口的停车场早已停满，他们不断地向开车的客人介绍：“往前，停林下停车场。”那是庄行专辟的停车场，离伏羊广场很近，有近 300 个停车位。

停车场忙碌，店堂内也不闲着，店长们拿着喇叭叫号：“** 号在吗……”每年伏羊美食嘉年华，他们的嗓子都要叫哑，这两年就配上了工具。

生意忙，客人多，是因为庄行羊肉守得住品质。

李记羊肉的创始人李金龙今年 72 岁了，往年他都是亲力亲为，在厨房里斩羊、烧羊，直到去年他腰部做了手术之后，才不做这些体力活。“一直腰痛，去年实在站不住了，就去医院看，医生看了片子之后问我是不是干啥活的，我就把我干活的照片给他看。医生说，你的病都是干出



上海庄行伏羊美食嘉年华又一次如期而至。
自 2008 年，庄行成功举办第一届开始，今年已是第十九届。
懂经的食客早就安排好了行程，约上三五好友，带上自家好酒，赶早出现在了庄行的各家羊肉馆。
庄行“羊肉烧酒习俗”是上海非物质文化遗产，它的流行已有近 600 年历史，现在这一具有历史积淀的文化习俗随着一届届伏羊美食嘉年华的举办，越来越出圈。



被伏羊美食嘉年华带动的人们

食客确实都是四面八方赶过来的，有年轻人从嘉定过来，开了一个多小时的车；也有爷叔结伴从徐汇过来，手上拎着好酒；还有携老带幼的中年夫妻，先急着给孩子点上几串羊肉串充充饥……

当天上海气温 35℃，因为湿热无风，体感有 38℃ 以上，但还是有不少勇士勇于挑战自我，坐进室外大棚吃饭，很快把室外的座位都占满。

“这就是我们羊肉烧酒习俗的魅力，大家还是想体验一下这种氛围。当然身体虚的，对自己身体没把握的，我们不建议他坐到外面去。”下午一点多，李赢春指挥完外面的停车，有空和我们说上两句。

“每年伏羊嘉年华都这么忙吗？”

“是的，接下来天天要这样，年年如此。每年我都晒得黑得要死。”李赢春忙并快乐着，到了伏羊嘉年华，除了本身三家店的常驻员工，他还要临时招 100 个左右的临时工，才能应付这“泼天的流量”。

可以说，李赢春是被庄行伏羊美食嘉年华影响命运的人。

年轻的时候，他并看不上从爷爷这一代传下的羊肉手艺，觉得这门生意很土，只想着自己的生意。后来还是在身边朋友的鼓动下，开了羊肉店，但刚开始，也没有很重视。直到第一届伏羊美食嘉年华举办，“那次我们没有参加，

但我们一直关注着，发现办得不错，第二届我们就参与进来了。”

“第二届的规模更大了，很多店从羊肉摊变成了羊肉馆，也开始出现包含大堂、包房这样的大饭店。我们也是在一届一届参加伏羊嘉年华的过程中，慢慢扩大了规模，最多的时候有 5 家店。现在我们有 3 家，每家都运营得不错，特别到了伏羊嘉年华期间，就人满为患。而我自己做羊肉的情怀，就是从不愿意，到勉强为之，到现在是觉得可以把它当作一项事业来做。”

伏羊美食嘉年华影响的当然不只李赢春一家。

于彬是安徽人，他来奉贤之后养成了吃羊肉烧酒的习惯。“吃了一身大汗淋漓，舒服呀。不忙的时候眯一下，赖个回笼觉，身体还是蛮省力的。”也因为好吃和喜欢厨师这一行，他已经在庄行的羊肉饭店工作近 10 年了。

庄行各大羊肉饭店门口也会在伏羊美食嘉年华期间自发地形成一个市集，专卖庄行本地的各种农产品。伏羊美食嘉年华期间，也正是庄行的另一个特产，庄行蜜梨集中上市的时间，所以蜜梨摊是市集的主打产品。到了八月，奉贤的另一个特产黄桃，是品质最佳，集中上市的时间。这一时期，周边葡萄园的葡萄也都成熟了。而当地的农户，会抓住机会，把自己田地上种的甜芦粟、金铃子、无花果、南瓜，自家制作的

马兰头干、豇豆干，都拿出来摆一摆，卖一卖，挣点辛苦钱。

食客们在等位的时候一边逛，一边好奇金铃子怎么吃，或者在吃完饭后在摊位上带点蜜梨、葡萄回去送人，也有爷叔和摊主留好了联系方式，“等黄桃成熟的时候我再来找你买。”



带动一整条文旅产业链

食客开车几十公里，是为了这一口品质过硬的羊肉而来，但也不仅仅为了羊肉，来到庄行，吃了羊肉，他们会带走当下时令的农产品，也会停留在奉贤来一次深度的 city walk。所以庄行这一口传承了 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。

伏羊美食嘉年华举办到第十九届，活动内容越来越丰富，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。主办方联动内蒙古等地优质资源，推出合作交流、音乐演艺、餐饮美食、游艺娱乐、展销市集五大主题近三十项活动。每周五、周六晚，在音乐美食(伏羊)广场安排专场演出及综合文艺表演。伏羊美

食嘉年华围绕夜食、夜娱、夜购三大场景打造夜间消费体验，培育夜间经济新业态。

羊肉和烧酒相配，但其实和咖啡也很配，在伏羊广场吃完出来消食，走上没几步，就能邂逅庄行镇的新晋网红打卡地倩舍·云端。登上倩舍·云端最高处，视野瞬间开阔，远眺是成片的田园风光，近看是别具一格的江南民居。景区还特设祈福区、红丝带、许愿牌一应俱全，可以在这里写下自己的心愿。走下“云端”，就可以在云端咖啡歇歇脚，在这里喝上一杯特色云朵泡泡拿铁，享受一个悠闲的午后。

如果想要走得更远一点，可以在附近坐上游船，在庄行，一水连全域，游船串起“一张网”。水

路串联起冷江雨巷、庄行花街、倩舍云端三大核心点位，串起了三种不同的空间体验。本次冷江雨巷的国潮动漫嘉年华也与伏羊美食嘉年华有效联动，带来不一样的潮流体验。

曾几何时，羊肉烧酒是只在庄行等上海郊区地区流行的文化习俗，而现在它早已“破圈”，随着一年一年伏羊嘉年华的举办，成为全市及外省市都了解的美食文化。它的接受人群，越来越多元，它的活动，也越来越延展。庄行的这一口羊肉，600 年时光，有历史积淀，但庄行的伏羊嘉年华，19 岁，正青春。

晨报记者 顾 肇

