

吃羊肉、喝早酒、逛古镇 韩国小姐姐孙哈娜的伏羊节这样过

在韩国很多传统家庭里,勤劳的主妇们会早早起床淘米做饭,准备一天中最丰盛的一餐——早餐。一家老小汤汤水水吃完,便热气腾腾地开始新的一天。

韩国人孙哈娜已经在上海生活了很多年,深知普通上海家庭的早餐是没有仪式感的。因此,当她在初伏这天早上6点来到奉贤区庄行镇上的一品羊庄时,被眼前的景象吓了一跳!

只见偌大一家餐厅已经被坐得半满,食客们多是上了些年纪的爷叔阿姨。

“我听说上海人有些奇怪,早上6点来一边吃羊肉一边喝酒。”孙哈娜说,“怎么有这么特别的传统,所以我决定4点半就起床过来看看。”

千年伏羊看庄行 此地是最正宗的

“怎么那么多人,而且早上就开始喝酒!”她惊叹着便向人最多的那桌走去,“我在中国生活20年(注:孙哈娜来上海前曾在北京学习),从来没见过早上吃饭的时候还喝酒的。”

面对圆台面上摆的一叠叠羊肉,她觉得有些陌生。“这种做法的羊肉我第一次看到,我经常吃的是羊肉串。”她说,这让我们想起了韩国人对“很久以前羊肉串”的执念。

爷叔们立刻给她科普:“羊肉串是烤出来的,我们这个白切的,不一样。”

为什么要这一天吃羊肉,而且这么早呢?有爷叔告诉她,“因为现在天气热,就早上早一点来吃。今天是初伏,意味着上海开始进入三伏天了,三伏天是全年最热的一段时间。初伏这天吃了羊肉以后,就可以把身体里面的寒气都排掉。”

同样的,用早酒过羊肉也是遵循“冬病夏治、以热制热、发汗排毒”等中医原理。只见他们的桌上摆着白酒、米酒等不同的酒瓶,米酒是为了阿姨们准备的,爷叔们则喝高度酒。

“这都是我们老祖宗传下来的,进了三伏天就要吃羊肉、喝白酒。”爷叔问她,“你是哪里人?”“韩国人,”孙哈娜说。轮到爷叔纳闷了:“你们韩国人早上不喝酒吗?”她老实回答:“从来没见过。”

“我们每年这个时候都要来,你也来得这么早,懂行的!”他们冲她竖了个大拇指。

孙哈娜之前在北京生活过,她印象中北京人似乎没有三伏天吃羊肉的传统。

“这是所有中国人的习惯,还是一些地方的习惯?”她有些疑惑。爷叔说:“是我们这一带的习惯,我们此地是最正宗的。”

根据网上可以查到的资料,三伏天尤其是初伏这天吃羊肉是上海郊区和某些邻近省市的习俗。但羊肉配早酒,则是上海郊区独有,其中尤以奉贤区庄行镇为代表。在历史上,还流传下了“千年伏羊看庄行”的美誉。

而根据习俗,三伏天这一顿羊肉一定要在清晨五点到七点之间吃。只是一路传承下来渐渐打破了一些限制,因此现在很多人会在八九点再来。

孙哈娜对于北京的印象是对的,北方人在三伏天确实不吃羊肉,但他们也有自己在这段时间里饮食上的传统,比如北方有句老话就这样说:“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋。”



还要推荐其他韩国人也来 感受韩国没有的传统文化

一锅冒着热气的奶白色的汤上桌了,大家告诉她:“这是羊汤,非常好吃。”

在一众爷叔阿姨的盛情邀请下,孙哈娜夹了一筷子白切羊肉送入口中。细嚼慢咽了一番后表示:“好吃,没有羊肉腥味,很新鲜。”

她在挨着大家的一张桌子边坐下,并在服务员的推荐下点了一份热气羊肉和一锅羊汤。菜上桌,热气羊肉阵阵绵密的香气立刻扑面而来。“因为我吃羊肉最怕腥味,但这里的羊肉没有。我从来没吃过这么好吃的羊肉,真的好吃。”她又舀了一大勺羊汤,里面盛满了各种羊杂。这么丰富的内容再次让她惊讶:“那么多东西,都是羊身体里的!”

“我听说有句话讲‘夏天喝羊汤,不用开药方。’”她思索了片刻,“这是传统的中国文化,其实韩国人在三伏天也有我们自己的传统,就是喝参鸡汤。”

孙哈娜告诉我们,韩国人吃参鸡汤遵循的原理和上海人吃羊肉是一样的。因为中医认为夏季天气炎热,大家习惯吃各种冷饮降温。这样就容易导致“外热内寒”,所以要摄入温热滋补的食物,用以驱散内寒,发汗排毒。

在韩国,每年到了伏天期间,参鸡汤店门前经常会排起长队,店内一座难求。“我感觉中国和韩国的文化中真的有

很多相通的地方。”她说。

吃完羊肉,喝完羊汤,也该告别了。爷叔们提议大家举杯,为中韩友谊干杯。

“下次还来不来?”大家问她。“来!我还要推荐其他韩国人也过来,因为韩国没有这样的吃羊肉的文化,一定要感受一下!”

离开的时候,一品羊庄已几乎被食客挤满了。

冷江雨巷业态很新 和别的古镇不一样

从一品羊庄出发,2.4公里外就是历史绵延千年以上的庄行古镇,又被称为冷江雨巷。

“这个名字很好听,”孙哈娜说。工作人员告诉她,冷江雨巷其名由两部分组成,“第一就是冷江,这个地方有庄行镇开挖的第一条人工河道叫作冷泾,距今已超过1600年历史。因为它通江达海,所以我们这个地方就叫冷江;而雨巷两个字取自著名诗人戴望舒写的一首现代诗歌《雨巷》。在这首诗中有一个撑着油纸伞的丁香姑娘,她现在也成为了我们整个古镇主要的IP。”

走在雨巷里,可以看到两侧多次出现一个二次元造型的女孩海报。据介绍,她就是丁香姑娘。“我们把戴望舒笔下撑着油纸伞的丁香姑娘,变成了古镇的一个活灵活现的IP。”

“我去过不少古镇,比如朱家角和乌镇,”孙哈娜有种感觉,“但是这里和我以前见到的古镇都不一样。”她的感觉没有错,和传统古镇流行的主业态不同,这条小巷的前三分之一段充满朝气蓬勃的年轻感。因为和同样位于奉贤区的东方美谷优质美妆资源对接,因此一个特色美妆街区在巷子里落地。同时,又联动了国漫头部IP,谷子经济也成为了这里的一大新兴业态。

此前,古镇已经成功举办过包括上海首届MG动漫游戏妆造嘉年华、2026第一届CBE·冷江雨巷春日美妆节等活动,让这个典型的江南古镇变身Z世代不愿错过的打卡地。

再往前走,便可以路过古镇上一众重要历史建筑。褚园、杏林世德、壶春丹房、名人馆和寒江草堂等老宅,共同构成了展现江南水乡文脉的景观群。

古镇老街长不过1300米左右,却云集了毓秀桥、钟灵桥、冷泾桥、明之桥、幼清桥、心丹桥、武秋桥、汇福桥等八座或修缮或新筑的景观桥。坐在高高的冷泾亭里,孙哈娜感叹自己眼前的一派祥和宁谧,书里读到的“小桥流水人家”,在现实里重现了。

“其实我来上海很久了,但早上4:30起床,6点吃羊肉喝酒,再来到古镇,我感觉这些都是第一次的经历。”孙哈娜感叹,“我喜欢上海市中心的大楼、外滩和城隍庙,可从来没有类似的经历,我从来没有在早上来古镇过上这样的一天,感觉是很特别的一天。”

她建议在上海的韩国同胞都可以尝试下这样的古镇一日游。

“他们也可以和我一样,早上4:30起来,去吃羊肉去喝酒,然后过来古镇逛逛,超级有意思。而且一般这样过一天的话就要到晚上9点了,但现在几点知道吗?现在是早上9点半。”

晨报记者 沈坤或 见习记者 丁梦婕

