



# 花米美酒宴四方 羊肥梨香品一夏

## 第十六届上海庄行伏羊节7月9日盛大开幕



上海,作为一座包罗万象的城市,有着丰富的文化内涵与底蕴。在这里,最新潮与最传统相辅相成、水乳交融,构成了海派文化的独特魅力。如果说飞奔向前的城市文明,构成了上海文化的高度与速度,那么历史悠久的本地传统,就奠定了上海文化的深度与厚度。在奉贤区庄行镇,就有着一一种绵延数千年历史的悠久传统——伏羊食俗。

三伏天的清晨,坐在街边来一份羊肉,上一碗羊汤,品一杯白酒,出一身大汗,这种体验并非单纯为了好玩有趣,而是我们的祖先通过千百年的生活经验,总结出的一种食补方式,现在也成为了一种民俗节庆持续至今。2023年庄行伏羊节开幕式将在奉贤区花米庄行盛大举行,实现“羊肉+烧酒”CP,就在这个初夏。

### 伏羊食俗流传千年

作为汉族传统美食节日,伏羊节于每年传统农历初伏之日开始,至末伏结束,持续一个月,在江苏徐州地区有悠久历史,最早可追溯到尧舜时期。在伏天吃羊肉是对身体“以热制热”,排汗祛湿的食补举措。在民间有着“伏羊一碗汤,不用神医开药方”的说法。

在民间传说中,彭祖擅长医术和烹饪,创造了“羊方藏鱼”的方法,即用羊肉包裹鱼肉,再用药材煮熟,既能补充营养,又能养生补益。彭祖时代,徐州地区普遍有食羊之习俗。在历史记载中,伏羊节最早起源于汉朝,当时国家把夏季节田分为伏羊和稻麦两个时期,伏羊时期是从伏羊节到七夕节,稻麦时期从七夕节到中秋节。在这个时期里,



农民们辛勤劳作,在闲暇之余就用自己养的羊来煮汤或者做成腊肉来滋补养生。

不论是哪个版本的来源,都说明伏羊文化在中国土地上存在的时间都已超过了千年。其诞生于江淮地区,在整个江南广为流传,而奉贤区庄行镇的伏羊文化也已经存在600多年的历史,被列入上海市非物质文化遗产项目。是上海乃至华东地区最古老、最具影响力的羊肉美食节之一。

庄行伏羊节成为地区性民俗节庆,也就是近十几年的事。在许多“老庄行”的记忆里,伏羊文化更多的是一种生活常态。每年入伏,天还没亮他们就会来到街边小店,点一份热气羊肉,来一碗羊汤面,再小酌几口烧酒,露天而坐大快朵颐。随着日头渐渐升起,在酒精与羊汤的作用下,逐渐大汗淋漓,而发汗就是伏羊食俗最重要的步骤。在那时的庄行街头,早上经常可以看到光着膀子的食客埋头吃肉喝酒,吃相虽有些不太文雅,但绝对也算得上是颇具地域特色的景致。

如今,每年入伏以后,在庄行和周边的街镇中,在一些路边小馆,天微亮的时候还是能见到这一“盛景”,庄行的伏羊文化已经被赋予了乡村旅游、传统文化的特殊属性,成为了庄行镇的一块“金字招牌”。

### 庄行羊肉天下一绝

说起庄行伏羊文化,当之无愧的主角自然是庄行羊肉,在饮食文化高度发达的奉贤,庄行羊肉依然能够收获众人的一致点赞。同样的食材,相似的加工方式,却因为不同地区厨师细小的习惯差异,演化出千滋百味。也许正是因为伏羊文化的浸润,庄行的厨师,历来以善于料理羊肉而闻名。

奉贤区庄行镇马路村村民金明华今年75岁,从19岁开始学习烹饪,是村里公认最会料理羊肉的老法师。曾经经营羊肉馆的他已经退休,如今经常义务帮助村民烧羊汤、煮羊肉,每年伏羊节就是他一年中最忙碌的日子。清晨5点,他出现在朋友老何家的厨房,他将为乡亲准备今夏的第一顿伏羊早餐。

老金选羊,有着自己的标准,只挑选13



个月龄的本地优质白山羊,这时的山羊已经发育完全,但尚未进入发情期,从而保证肉质鲜嫩不膻,能够烹调出最佳的口味。对于如何才能把羊肉烹调到最佳状态,老金自有独门秘诀。动物肉类的异味,大多来自于腥物质,高温焯水可以让它们溶解于水中,从而在保留肉类鲜美的同时,去除那些令人不愉快的味道。

最美味的食材,往往只需要最简单的烹饪技巧,水、料酒、葱姜就是老金烧羊所需要的全部。但他也固执地坚持两个原则,一是必须用铁锅。通过漫长的实践,老金证明了铁锅才是羊汤的最佳伴侣,远胜其他任何工具。二是羊肉下锅时,必须皮朝下肉朝上。庄行羊肉走的是“烂糊流派”,成功的标志就是皮肉是否足够酥烂,而这样的烹饪方式,可以让相对不易煮烂的羊皮更好受热,也能避免其与空气发生接触从而变硬。

完成了基本操作,接下来就是耐心等待与火候的掌控,一锅鲜美的羊汤,通常要经过至少3个小时的烹调,一半时间大火加热,一半时间文火慢炖。在此过程中加水也讲究,只能加开水,因为加入冷水会极大影响肉质的口感。经过3个小时的烹饪,此时的羊肉和羊汤已经发生了神奇的变化。羊肉脂肪被溶解为蛋白质,均匀分散在汤水之中,使得汤色呈现令人食欲大开的乳白色。

而羊肉也在持续的高温炖煮之下,变得酥烂软糯,原本泾渭分明的皮肉,此时也已融为一体,化作庄行羊肉料理最理想的形态。精心烹制的羊肉,在出锅一个小时内,将保持最佳口感,而这也正好赶上了伏羊吃羊肉、喝头汤、品早酒的黄金时间。

老金说,最传统的伏羊烹饪技巧容不得偷懒取巧,他原本可以将羊肉馆转包给别人,又怕失去了传统味道砸了招牌,索性就自己关店。眼看这些技艺原本即将失传,但随着近年来伏羊文化在庄行镇的兴起,对正宗庄行羊肉感兴趣的人越来越多,老金的手艺有了传承的可能,他期待有人能够继承自己的手艺,让庄行羊肉发扬光大。

### 三年之后重新出发

庄行伏羊文化能够保存至今并发扬光大,除了深厚的民间基础,与政府部门的大力支持密不可分。奉贤区庄行镇花米庄行旅游公司负责人仰翠梅表示,作为是上海市非物质文化遗产之一,大伏天吃羊肉烧酒是庄行地区千百年来形成的传统饮食文化,有“千年伏羊看庄行”美誉。

每年7月固定举办的上海庄行伏羊节,进一步巩固“羊肉烧酒食俗”这一上海市非物质文化遗产的品牌。庄行镇通过专业团队策划伏羊节活动内容,使得办节思路更开阔,活动更新颖,服务更全面,运作更专业,获得了广大市民游客的交口称赞。带动景区内农家乐消费,促进农村发展、农业增效、农民增收,为庄行的新农村建设助力。

从2008年举办至今,上海庄行伏羊节已经走过15个年头。阔别三年,庄行伏羊节如今已经“满血复活”,正全力准备第十六届上海庄行伏羊节的开幕,在提振经济、促进消

费、乡村振兴的大背景之下,准备再度刷新之前创下的人气纪录,欢迎上海市民和各地游客前来体验伏羊文化的独特魅力。

今年庄行伏羊节,从7月9日开始,将持续一个月。在此期间,市民既可以零距离了解传统民俗文化,又可以近距离体验“烹羊炮羔,斗酒自劳”的过程。此外,在庄行镇和羊肉绝配的特产,还有国家农产品地理标志保护产品——庄行蜜梨,一年里只有28天最佳食用期,恰恰就和伏羊节完美合拍。庄行蜜梨也将借势此次伏羊节,进一步提升市场品牌效应。

为了提升游客的旅游品质,伏羊节开幕现场,还将发布“伏羊节品夏地图”。地图集合了庄行精品的吃喝玩乐点位,包含了庄行老街、奉贤庄行郊野·农艺公园、民宿,以及在当地具有代表性的羊肉餐饮等,让食客、玩客可以畅玩一日。此外,庄行伏羊节场所也将成为社交平台博主打卡、作家采风的基地,让“伏天吃伏羊”成为和“秋风起吃螃蟹”一样的民俗风潮。

### 企业助力百姓获益

“想到会火,但没想到这么火。”作为连续三届支持庄行伏羊节的奉贤庄行本土企业,上海贵酒股份有限公司相关负责人表示,举办伏羊节不仅是文化和民俗,更是促进当地经济发展的重要举措,在此过程中许多企业受益颇多,他们的体会尤为深刻。

上海贵酒与庄行伏羊节结缘的契机,是2020年疫情中,为了感恩抗疫英雄,支持了当年伏羊节宣传工作。因为在伏羊文化中,酒是极为重要的元素,而上海贵酒正是注册在庄行的上市酒业,其属性的匹配度不言而喻。

“当时仍是在疫情之中,但宣传伏羊节后,取得的成功令人惊叹。”上海贵酒找到了庄行镇几家头部的农家乐,希望以伏羊节为契机开展合作,双方一拍即合。之前几年这些农家乐伏羊节期间的平均客流量,也就10万人次左右。当年经过宣传,迅速增长到了20多万人次。而到了2021年,这一数字又有了一定程度提升。对于不少当地商家而言,伏羊节两个月的生意,在一年收入中占了相当大的比例。而餐饮旅游和红火,也反哺了支持伏羊节文化宣传的企业。伏羊节显著带动了上海贵酒在本地的销量,助力消费提振之余,也联动起上海贵酒“上海影响力工程”的打造。

伏羊文化的发展,让当地的农家乐、民宿、餐饮、农产品、旅游业增收速度明显提升,从普通村民到旅游、餐饮从业者,再到本地企业,都在这个过程中获利颇丰,形成了政府重视、企业支持、百姓获利的良性循环。

今年为了继续支持伏羊文化,上海贵酒提前在虹桥路500号通过“舌尖上的非遗”系列美食跨界品鉴活动,让白酒文化与庄行伏羊文化开展联动,宣传“羊肉烧酒”这一绝佳搭配,让得伏羊节这项城市级文化IP有望借势更上一层楼。

