

宝山大场：百年历史、三代传承 让这家非遗羊肉馆独具风味

说起羊肉，很多宝山市民都会想到大场镇。《大场镇志》有记载：“小暑交大暑，热得无钻处，吃了热羊肉，健骨又强身。”

从养生角度来看，伏天气温高，易出汗，消耗比其他季节大，羊肉能及时有效地补充体内消耗的能量。伴以烧酒，食后出一身汗，刚好可以驱散积热。

大场羊肉历史悠久，据考约有百年。早在宋代，大场设盐场集聚民众，有不少盐民将土来自北方，食羊之风因此而来。明清时期，大场地段商贾繁盛，羊肉生意兴隆，大场白切羊肉制作工艺也



于此时形成，堪称地方一绝，技艺在传承交替中保留至今。

“大场虽小三里长，镇上九桥十八弄。”20世纪初，大场老街尚有几家羊肉馆。此后，随着城市发展，老街上的羊肉馆在岁月变迁中已难觅踪影，只剩“尧尧羊肉馆”一家老店坚守至今。这么多年过去了，很多老客也已搬迁至外区生活，但仍有部分执着于老店老味道的熟客会循着足迹追随而至，因为他们心中的“独一无二”，是吃羊肉，更是品味岁月积淀。

大场白切羊肉用料讲究，需选用1—3年龄的绵羊作为原料。入锅的方式也十分考究，须将整羊分割成四片，按羊龄老幼由下自上层层摆放铺平在蒸煮羊肉的专用大锅中，确保每一片羊肉酥软度相近。随后，上罩竹蓖，再压石板，加水过顶数寸，保证每一片羊肉都浸润在汤汁里，再加入姜、酒、盐少量调味。一锅羊肉需

要大火烧开后一遍又一遍地撇去浮沫、羊油，之后转中火慢炖，烧足2—3小时后关火，再焖3小时左右。经过近7个小时的精心烹饪，大场羊肉可以做到肥而不腻，酥而不碎，肥瘦相间。传承美味的秘诀在肉更在汤，这里用到的汤必须是煮上一锅羊肉留下的“老汤”。这锅熬煮过大量羊肉和羊内脏的“老汤”是羊肉馆的招牌，也是老店的灵魂所在。为了让汤底保持新鲜，这锅汤要小心保存，每天烧开。就这样，日复一日，大场羊肉的独特风味得以代代相传。

2017年，大场白切羊肉制作工艺入选宝山区区级非物质文化遗产。其独特的烹饪手艺也从奶奶邱金凤、父亲陈尧手中，传到了第三代陈蓓手中。如今，在大场镇，这家经由三代传承的羊肉馆远近闻名，不少市民跨越大半个上海慕名而来。羊肉馆每天凌晨5点开门营业，通常到下午两点就已经

售罄，平均每天可卖出500斤羊肉，食客络绎不绝。走进店里，时常可见上了年纪的叔叔辈，吃着羊肉喝着早酒，享受着悠闲的清晨时光；也有周边园区的白领独自点上一碗汤面，配碟羊肉，开启元气满满的一天。最近正是三伏吃羊肉的传统时节，用餐高峰时，顾客从店内排队到了店外，时常刚过中午就已结束营业。

作为百年羊肉烹饪技艺传承点，尧尧羊肉馆不仅品质有保障，价格也十分实惠。开店20多年来，并未作大幅涨价，羊汤面3元至4元一碗，葱油拌面6元一碗，羊血粉丝汤10元，羊肉、羊肚、羊肝90元/斤……而控制成本的关键就是全家“总动员”。为了能够赶在凌晨五点就给早起的客人端上热汤

面，邱奶奶一家每天凌晨2点就开始忙碌，先将煮好的羊肉从锅里捞起，拆骨翻盆，做好各种准备工作，才正式开门营业。“有的客人心急，四点多就来店门口等着了。”邱奶奶说，老客们的热爱让他们全家一刻都不敢松懈，每天都要认认真真做好这锅羊肉，不辜负大家对他们的信赖。

如果你也想品尝这口传承百年的好味道，不如就在这个双休日，约上三五好友，点一碟羊肉、几碗羊汤面，再配上一壶小酒，一同小酌几杯。在这个三伏时节，感受一把大汗淋漓的欢畅。

金山张桥：“天下一品羊肉”飘香

被列为金山区非物质文化遗产的张桥羊肉，有着“天下一品羊肉”之誉，在这美名的背后，更有一个动人的传说。

传说当年明朝抗倭名将戚继光屯军金山卫时，当地百姓就以张桥羊肉犒劳军士。戚继光摆下军民大宴，支起大锅十口，号称“千人锅”，烹食张桥羊肉，一时间香满金山，军民欢腾。大宴结束后大军便上阵杀敌，戚继光率领的将士个个奋勇争先，以一敌百，一举扫平危害东南沿海百年的倭患。从此，守卫金山卫要塞的将士烹食“张桥羊肉”成为惯例，“天下一品羊肉”的美名也越来越响。当年演武场上的七口“千

人锅”，百年之后尚有一口留在张桥，当地百姓逢年过节，还会用此锅炖煮羊肉，举办“百家羊肉宴”活动。

如今，“张桥羊肉”的品牌和美味得以传保留，张桥村内的羊肉一条街上依旧羊肉飘香，每年夏冬两季，肉鲜、味正、汤浓的张桥羊肉引得食客们寻味而来。

张桥羊肉选用的羊是当地田间吃青草长大的本地草山羊，它的特点是生长周期较长，体重不大，不过分肥，肉质鲜美，没有任何膻味，这是制作美味的先决条件。根据羊的不同部位，当地的大厨可以变化出数十种不同的烧法，一道道羊

肉菜上到桌上，竟不雷同，深受广大吃客的喜爱。

桌桌必点的白切羊肉每日现杀，皮酥肉糯，红烧羊肉浓油赤酱，羊杂汤咸香温补……张桥的羊肉菜，以白切为主，红烧为辅，其中烫羊腿就是张桥羊肉的特色菜之一。烫羊



腿是白切羊肉的一种，而张桥的烫羊腿与其他地区出售的冷菜式的白切羊肉不同，都是以热菜的形式供应。食客下单后，厨师会取出羊腿肉放入炉灶的大锅里烹煮，羊腿熟了后直接装盆上桌，食客吃到的羊腿还热腾腾泛着热气，应了“烫”这个字，吃的时候，也不蘸任何佐料直接食用，热乎乎的羊肉放到嘴里，鲜、嫩的滋味充斥口中。除此之外，羊杂汤、红烧羊肉、蒸羊

脑、椒盐羊排、爆炒羊肚等菜式也都极具特色。



闵行华漕：50年历史的羊肉馆，吸引食客四点多来排队

“羊肉烧酒”是夏季养生之法，不少老食客至今仍保留这一习惯，一杯酒、一份羊肉、一碗阳春面，一整天都精神奕奕。

位于闵行区华漕镇纪王菜场的阿明羊肉馆，开了近50年了，老板王乐健是河南人，1988年来华漕，学习纪王羊肉制作工艺，并从师傅手上接下了这家店，一直开到现在。

凌晨3点起床，煮一锅热气羊汤，4点多准备开店，此时早已有勤快的食客等待着，品尝这独一份的美味。等到六七点，纪王菜场熙熙攘攘，店里早已是座无虚席。

“我们一般只做早市，上午九十点，就要开始煮新鲜羊肉了，放入冰糖、老姜、黄酒等配料，再根据经验加盐加水，在老汤里熬5个多小时，到下午3点再开张，只卖热气羊肉。除了食客会来买，有不少饭店也会订购。”王乐健说。入伏吃羊人气旺，买羊肉的顾客越来越多。大伏天一天最多卖掉300斤。

“卖羊肉其实很辛苦，要坚持这门手艺，原滋原味地传承下来并不容易。特别是夏天，本地人爱吃热气羊肉，我们晚上烧制，凌晨拆骨，每天都是用

新鲜的湖羊，1岁左右的公绵羊，60到70斤，烧制时整体容易熟，肉质上恰到好处，不会过老也不会过嫩。制作白切羊肉，羊肉分割、下锅都是体力活，力气小的做不来……”一碗羊汤鲜美滋味的背后，离不开传统手艺的用心经营。

Q弹的羊皮搭着肥肉，往羊肉汤里一浸一泡，瞬间变得软糯无比，一口咬下，羊肉汤与肥肉相融润在齿间，再嗦上一口筋道的面条，有种说不出的满足。“刚出锅的羊肉，肉质细腻，入口即化。”“羊肉鲜嫩，糯、香、补！味道太嗲了！”经常来

吃的人们赞不绝口。

店里的羊肉靠着对一锅老汤和火候的精确掌握，在华漕及周边地区拥有一批“粉丝”。羊肉馆子里除了聚在一起喝酒吃面的本地爷叔们，还有不少年轻人。00后的小顾也是羊肉店的常客，“以前经常跟爷爷来吃面，吃着吃着就成了习惯。”不少从纪王拆迁出去的人家常赶回来，就是为了吃这一口

熟悉的羊肉。吃好后打包几盒回家吃，“家里人吃了这么多年就喜欢吃这一口。”一位阿姨笑着接来老板切好的羊肉。

羊肉性热、开胃健身，配上葱姜蒜椒等热性佐料，能够帮助人体大量出汗排毒，温补气血对寒湿体质的人更是大有裨益。又鲜美、又健康，也难怪食客们如此钟爱“羊肉配烧酒”了。