



奉贤庄行：羊肉配烧酒 吃出夏日的酣畅淋漓



浸泡一到两个小时浸出血水，随后在沸腾的锅中大火烧半个小时，再转小火焖煮四个小时。“焖的过程中我们还要用专用的网架固定好羊肉，让它不会浮出水面，确保焖煮到位。”王师傅告诉记者，庄行羊肉烹煮的过程中，这样一锅老汤只需加入少许食盐，再掌握合适的火候和时间，就能完美激发出羊肉本身的香气和滋味，不需要再额外进行调味。“老吃客都知道，我们庄行的羊肉吃的就是新鲜和原汁原味。”

要做出原汁原味的美味庄行羊肉，前提是要有优质的本地山羊。据介绍，“田园里”选用羊肉都来自自己的养殖场，餐厅负责人，同时也是上海腾达兔业专业合作社副理事长顾永豪表示，“合作社不仅养殖兔子，养羊也有十多年的经验。”在庄行当地的养殖场里，记者看到了合作社自己饲养的山羊，“我们最初也是引进崇明白山羊的种源，尽管崇明白山羊肉质出色，但个头较小，所以将它们与个头较大的庄行本地羊进行了杂交，结合二者优点。”顾永豪表示，餐厅选用的都是养殖时间15个月左右的本地优质白山羊，这个阶段的羊已经发育成熟，但还没有进入发情期，所以肉质鲜嫩又不失紧实，而且膻味小，是最合适做白切

羊肉的食材。

“其实不仅是夏季，我们一年四季都卖羊肉，除了庄行当地，在南桥镇也有专门的门店，接下来也有计划拓展线上线下多种销售渠道。”顾永豪介绍，除了白切羊肉，店里还有不同口味的羊肉美食供顾客选择，比如冬天很多人喜欢吃的红烧羊肉以及烤羊排、羊肉串等。而餐厅也在羊肉的做法上不断进行改进、创新，“一方面我们会坚持传统，另一方面我们也经常到各地‘取经’，比如前阵子就去苏州了解了藏书羊肉的做法，将来能够借鉴并吸取各地优秀的羊肉做法和经验，针对不同口味的顾客推出不同的羊肉美食，进一步满足不同的需求。”

十几年来，“庄行伏羊节”这一活动不断扩大自己的品牌影响力，逐渐成为上海知名的美食节庆活动，也成为庄行镇吸引游客的一块“金字招牌”。“田园里”于今年开业，不仅有羊肉，还有合作社自己生产的稻米做成的米糕、新鲜蔬菜等当地绿色优质农产品售卖，趁着庄行伏羊节的东风，吸引了众多游客，为庄行的农业发展、农民增收注入了新的活力，助力乡村振兴。



奉贤素有“千年伏羊看庄行”的说法，庄行的“羊肉烧酒食俗”拥有600多年历史，是上海市非物质文化遗产项目，伏天吃羊肉、喝烧酒已经成为一种习惯，融入到许多庄行人的生活中。

当下正是庄行大大小小的餐厅一年里生意最为火爆的时候，清晨五六点，就已经有当地的老吃客前来，三五好友做伴，熟练地点上一盘羊肉和一壶烧酒，配上羊汤和小菜，一口羊肉、一口羊汤、一口烧酒，痛快酣畅。随着第十六届上海庄行伏羊节的举办，这一盛况将一直持续一个多月，伏羊节名气不小，因此每天都有游客前来吃羊肉、喝烧酒，体验农家生活，感受夏日热情。

在庄行镇新叶村的“田园里”农家会所后厨，有一间专门为烹调羊肉准备的房间，这里是大厨王师傅的专属“舞台”。记者前来时，正好当天的一锅羊肉已经焖煮到位，可以出锅，王师傅将锅盖掀开，瞬间蒸汽四散，整个厨房都弥漫着羊肉的香味。王师傅捞出一大块羊肉，长时间的烹煮，让其不仅香气四溢，而且软烂到用手轻轻一掰就能脱骨。根据部位不同，每块羊肉的肥瘦比例和口感也各不相同，“我最推荐的是肋排的部分，也就是羊排，肥瘦比例均匀，煮出来后瘦肉嫩滑软烂，肥肉肥而不腻，一起吃下去更是鲜香醇厚，回味无穷。”

每天凌晨，新鲜的羊肉会被送到这里，需要先在清水中

排、羊腩等，这样规格的羊肉，气调保鲜包装机一个小时就可以封装数百盒，机器贴标后，再装箱准备运出。

该合作社销售负责人郭旭晨告诉记者，入伏以后，合作社羊肉的销量在各大电商平台都有所增长。以美团买菜为例，以往鲜羊肉日销量在300至400盒，进入三伏天后，

每天的销量增加至800盒左右。

据了解，崇明白山羊是崇明特定水土条件下孕育而成的具有代表性的特产之一，也是国家地理标志产品。古宗合作社养殖的崇明白山羊经过科学养殖管理，肉质细腻，肥而不膻，备受沪上饕客青睐。三伏天是羊肉的销售高峰，整个三

伏天合作社可以多售出600到700头羊。郭旭晨表示，相较于知名的外地羊肉产区，崇明本地产的鲜羊肉因为运输距离更近，可以更快到达市民餐桌，让鲜羊肉更“鲜”，“当天分割，当天包装，当天输送，消费者最快四五个小时就可以吃到新鲜屠宰的羊肉。”

崇明：当天包装，当天配送，本土羊肉更“鲜”

三伏天吃羊肉，正是养生好时机，崇明本地白山羊鲜羊肉也迎来了一波销售热潮。这几日，上海古宗白山羊专业合作社的订单量如气温一样，节节攀升。现代化流水线分割包装车间内，机器不停运作，工人们正手脚麻利地分割着羊肉，再根据不同部位分拣，打包成净重300克的盒装羊腿肉、羊