



为了这一口，没有空调也要吃！



■ 三伏天的“C位”

美食在上海，伏天吃羊肉、喝烧酒的习俗已传承数百年。羊肉作为一种温补性食材，有排汗排毒、暖胃生津等功效。为了防止上火，上海的羊肉在吃法上力求清爽，多采用白烧的烹饪手法。

其中，华漕的白切羊肉相传已有200多年历史，口味偏咸鲜，无需蘸料便可食用，配上阳春面或老酒，吃得人微微发汗，在三伏天成为了餐桌上的宠儿。

许多老食客至今仍保留着清晨来店里吃羊肉的习惯。早上7点，纪王菜市场的羊肉店已是人声鼎沸。五六家羊肉店开在拐角处的小街上，食客们围坐在一起，攀谈间大块朵颐，气氛随夏日一起升温。

一眼扫过餐桌，一碟羊肉、一碗阳春面，配上一杯好酒，是食客们的标配。若再讲究些，三五好友凑上一桌，还会让老板添上花生等佐酒小菜。店内不设空调，只有风扇嗡嗡作响。羊肉伴热面下肚，食客们的额头已经冒汗，再配上两口老酒，脸颊逐渐泛起红色，话头也渐渐多起来。

在纪王菜场，羊肉店的配置都很相似。进店的左边是玻璃房，台面上有两个铁盘，

“今天的羊肉卖完了，下次要早点来”。刚过8点半，华漕镇纪王菜场的伟明羊肉店里，最早的一批顾客已经散去。侯伟明回家烧制下午售卖的羊肉，妻子王菊娥则边收拾碗筷边招呼新来的客人：“还有一些羊杂和羊脚，要不要给你下碗阳春面？”

随着气温的节节攀升，上海正式进入一年中最热的三伏天。然而，在这个大多数人追求清凉解暑的季节里，上海人却选择了一种截然不同的消暑方式——吃羊肉。

正所谓“伏羊一碗汤，不用神医开药方”，对那些钟爱羊肉的老食客而言，三伏天吃羊肉不仅是一种饮食习惯和养生方法，更是情怀与记忆的延续。

记者 毛海萍 见习记者 陈奕宁

分别码放着羊杂和整块白切羊肉，皮朝上肉在下，不容易松散。老板远远看到客人来了，会先在秤上放个白色小碟，待客人报出价格，再按价切肉称重。

往后是一口煮面的大锅，炖着热气腾腾的羊汤，香味弥漫在整个店内。木质桌椅就放在一旁，客人吃肉喝汤，身边是老板夫妇切肉煮面，烟火气十足。

■ 最早的食客凌晨5点就来

赶早的食客大多来自纪王当地，是羊肉店的老主顾。伟明羊肉店还开在纪王老街的时候，赵爷叔就已经是这里的常客。“记得小时候，每到三伏天，爷爷就会带我去吃羊肉。那时候条件有限，但那份味道却让我至今难以忘怀。”赵爷叔说，吃带皮羊肉再咪一口黄酒已经成为几十年来的习惯，“这里的羊肉鲜味足，所以我年年来”。

在上海的三伏天里，羊肉成为连接过去与现在的纽带，承载着老食客们的情怀与记忆。无论是对于味蕾的极致追求，还是对于健康的深刻理解，羊肉都以其独特的魅力赢得了食客们的青睐。寒来暑往间，食客们也与老板成了朋友。喜欢偏肥还是偏瘦、要称多少重量，王菊娥记得熟客们的喜好，客人在玻璃窗前一张望，她便手脚麻利地切好羊肉，码放得片片分明。有的熟客还会提前在店里存上一瓶老酒，放在老板切羊肉的空调房，为的是随时来都能喝上冰凉的一口。“我们一年四季都开，他们就每天早上都来，最早的5点就到了”。也有客人从上海市区慕名而来，一打包就是七八盒，王菊娥表示，“买得最多的能切走1000多元的羊肉。”三伏日期间，他们凌晨4点开店，一直忙碌到晚上6点。这也是其他羊肉店店主们的工作常态。这口滋味绵长的伏羊，不仅是上海人三伏天的养生智慧，更是一口人情、一种传承。

■ 传承三代的手艺

当问及开店多少年，侯关兴羊肉店的老板卖了个关子：“最开始卖羊肉是1块8一斤，现在已经110块一斤，你猜我做了多少年？”妻子在旁揭开谜底：“我当时只有十几岁，现在都60岁了。”这里的羊肉店虽然店面不大，但都颇具历史，大多从祖辈或父辈的手中传承下来。这种长时间的积淀，不仅让白切羊肉的制作工艺更加成熟和完善，也让其在当地乃至周边地区拥有了一批“粉丝”。伟明羊肉店的手艺传承了三代以上。

16岁时，侯伟明就跟着爷爷学起了杀羊、做白切羊肉的手艺。羊肉选用新鲜的湖羊，通常是1岁左右的公羊，重量在60到70斤之间，这样的羊肉既不过老也不过嫩，肉质恰到好处。处理好的羊肉会放入老汤炖煮，时间长达5小时。听起来简单的做法背后，是侯伟明对一锅老汤和火候的精准掌

握，这也是羊肉店能够保持其独特风味的关键。羊汤色如琥珀，懂行的食客会让王菊娥打包一份，带回家下碗面条。一锅老汤，蕴藏着时间的余味，也熨帖了食客们的味蕾。

■ “会一直做到干不动为止”

9点，上午的生意告一段落，王菊娥收了凳子，开始清扫地面。这里的羊肉店大多采用“男主内、女主外”的夫妻店模式，丈夫负责烧制羊肉，妻子负责看店销售。“刚开店的时候，这里望过来一条路全是食客，那才叫壮观。”谈及以前的销售场景，王菊娥眼睛都亮了，随即又黯淡下去。原来，近年来周边羊肉店越开越多，客源正在减少，王菊娥说：“平时能卖出一只羊，到了三伏天或者过年，一天能卖十只羊。”羊肉店做的是季节性生意，“这半个多月生意好一点，但时间一过生意就淡下去了”。

手艺传承，也是他们面临的难题。为了烹制羊肉，侯伟明夫妇时常凌晨3点起床，过年期间也不间断。用王菊娥的话来说，“做的是辛苦生意，学手艺起码要半年以上。”很少有年轻人愿意接手。王菊娥指着对面的阿明羊肉店，这对河南籍的夫妻已经做了几十年的羊肉，“以前的老店主和我们是一个村的，他老了做不动就转给了夫妻俩”。当问到准备再干多少年，王菊娥没有给出具体的数字。“坚持那么多年，我们一下子也放不掉”，她说，“我们会一直做到干不动为止。”

