

养生承韵 千年智慧润日常

从马市街到解放路、丰储街、富国街，一条条街巷的名字由期盼变为现实，不仅是徐州美食文化的缩影，也是城市发展变迁的印记。而这份美食烟火的内核，始终离不开彭祖传承千年的生活智慧。

彭祖文化从来不是束之高阁的传说典籍，而是落地于徐州衣食住行中的生活哲学。如果说散落在街巷间的美食是彭祖文化的烟火具象，那么养生之道便是彭祖文化的精神源泉，滋养着世代代的彭城儿女，想要深度感受这份千年养生文脉，坐落于云龙山旁的彭祖园便是最佳去处。

这座公园以彭祖文化为核心，融自然景观与人文底蕴于一体。园内草木葱茏、曲径通幽，亭台楼阁错落有致，处处彰显着彭祖的养生智慧。彭祖一生倡导“药食同源、顺应四时、恬淡养生”，主张饮食有度、起居有常、身心平和，这与他创制雉羹、以食养生的理念一脉相承。

{ 打卡点位 }

从西大门进入，入园便可见广场正中的花岗石彭祖雕像，老者慈眉长髯、神态安然望向远方，身着一件披风，造型简练，造像与基座浑然一体，古朴庄重。

园区北部为福山、南部为寿山，两山之间是福寿广场，对应彭祖文化福寿安康的特质，园区里的不老潭呼应着彭祖长寿典故。不老潭的东北方向，坐落着一座汉式风格建筑——徐州名人馆。该馆有丰富的图片、文字展陈内容，介绍含彭祖在内的历代徐州名人，可观一城文史。

园内彭祖祠、大彭阁、彭祖像，均为纪念彭祖而建。

园内遍植樱花，三四月份花海漫天，很适合拍照打卡，园区常年举办樱花盛会。夏日游玩，园内古风建筑错落、山水秀丽，身着汉服取景格外出片。

街巷寻踪 老街风物蕴烟火

岁月流转，昔日的粮食集市慢慢蜕变为烟火美食街巷。如今街道两侧商铺林立，烤肉筋、地锅鸡、板面、烙馍、馓子、蜜三刀等徐州特色美食一应俱全，每一口滋味都藏着彭城大地的质朴与丰盈。

{ 打卡点位 }

●李家酱香猪蹄
20余味香料慢火卤炖，猪蹄炖到皮糯肉烂，满满的胶质，入口即化。

●丰储街蜗牛（建国小区店）
麻辣鲜香的汤汁浸透螺肉，嗦起来越吃越上头，是逛吃途中的解馋小食。

与丰储街异曲同工且齐名的，还有富国街——“粮丰储满、国富民强”，都是人们对美好生活的期盼。富国街内，羊盘肠烧饼、烧烤、油烫鸭等地道徐州美食应有尽有，一年四季游客络绎不绝。

{ 打卡点位 }

●老郑烤肉筋（富国街总店）
肉筋串比手指粗，炭火上烤到滋滋冒油，撒满孜然辣椒面的瞬间，香气能飘半条街。
必点吃法：烙馍卷肉筋+馓子，油脂混着面香，本地人默认起步5串打底。

●笑笑凉皮（富国街店）
辣油香而不呛，醋汁酸甜刚好。
推荐：纯凉皮或三合一（凉皮+牛筋面+拌面皮）。

●闫婷卷饼
30多种现炒菜随便卷，饼皮软韧筋道。
能吃辣必点：尖椒小鱼、麻辣鸭肠、毛豆炒肉，越辣越过瘾。

不吃辣友好：土豆丝、藕条、鸡蛋，清爽不腻超开胃。

●一品飘香米线（总店）
20年酱香老味，骨汤打底，肉酱给得超足，香菜+蒜苗提味。
隐藏技巧：多加醋和辣油，拌匀后每根米线都裹满酱汁，冬天吃发汗超过瘾。

彭祖的那碗汤，从上古暖到今晨

本报记者 周翔宇

“呼——”老林轻吹一口气，端起碗将热气腾腾的饸汤送入口中，浑身顿觉舒坦，仿佛完成了徐州人独有的一份“过早”仪式。
一座城市的底蕴，往往就藏在清晨那一口热汤里。天色微亮，马市街的饸汤铺子已经开门迎客。碗碟轻碰、浓汤翻滚的声响，唤醒了整座彭城。徐州人偏爱这一碗滚烫的饸汤，打上一个鸡蛋，滴上几滴香油，配着酥脆的八股油条同食，兴致来时再泡上一个包子，暖胃入腹，元气满满。

这道家喻户晓的市井早餐，扎根于彭城千年文脉，是徐州独有的烟火气与古韵交融的珍贵味觉记忆。这缕穿越4000年的烟火，最初是从彭祖的灶台升起的——那碗为积劳成疾的尧帝调养身体的雉羹，如今卸下珍馐光环，化作百姓晨起的一勺滚烫。不妨跟随这碗古味热汤的溯源脉络，循着彭祖的足迹，走进徐州，读懂徐州。

一汤溯源 雉羹佳话传千年

饸汤古称雉羹，自古被誉为“天下第一羹”。作为徐州的人文始祖，彭祖饅饅不仅是家喻户晓的养生鼻祖，更是华夏饮食文化的先驱，而流传千年的“雉羹献尧”典故，便是徐州美食文化浓墨重彩的序章。

相传上古时期，尧帝勤政爱民，常年奔波治水，积劳成疾，身体孱弱、食欲不振、精神萎靡。原名饅饅的彭祖心怀仁善，深谙食补调养之道，听闻尧帝抱恙，便上山捕猎野雉，采来山间药草，配上细腻粳米，守灶慢火细熬多时，熬出一碗温润醇厚、滋养身心的野雉羹。

这碗羹汤摒弃了上古时期粗陋的饮食方式，兼顾口感与滋养，食材温和，易于吸收。尧帝服食之后，元气日渐恢复，身心舒展，精力大增。感念彭祖的仁心与智慧，尧帝将徐州这片土地册封给他，立为大彭氏国，徐州“彭城”之名由此而来，饅饅也因此被称为彭祖。

自此，彭祖创制的雉羹代代流传，历经千年改良，褪去了上古山野的质朴，融入徐州本土饮食特色，演变为如今家喻户晓的饸汤——从上古珍馐化作寻常百姓的晨间美味，成为跨越数千年的味觉传承。

开栏的话

升腾的烟火里，也刻在穿越千年一座城市的气韵，藏在街巷

徐州是彭祖故国、刘邦故

的文脉中。

里、项羽故都，国家历史文化名

城。这里的一砖一瓦皆有故事，

一汤一饭俱是传承。彭祖的养生

智慧润泽着百姓日常，大汉雄风

激荡着山河记忆，历代名人志士

在此留下的足迹，为这座城市积

淀下独特的人文底色。那些身影

从末走远，他们的故事就藏在街

巷深处，等着我们去听、去看、去

回味。让我们一同出发，跟着名

人在行走中触摸徐州最真切的文化

在歌风台的碑刻中体悟刘邦……

市——在饸汤的热气里读懂彭

带您重新打量这座熟悉的城

《汉风新韵·跟着名人游徐

感受。

彭祖，上古时期人物，颛顼的玄孙，名为钱铿，因为被尧帝封于大彭国（大彭氏国），故号称彭祖。彭祖是中国“长寿老人”的代表，有活了八百岁的传说。彭祖开创了华夏饮食文化，亲烹“雉羹”，并教民以“术”（气功）养身。大彭国创建时，彭祖带领民众在大彭国掘井取水，垒墙建城，推广农耕，大彭国五谷丰登，人畜兴旺，一度成为强国。

【名人名片】

彭祖，上古时期人物，颛顼的玄孙，名为钱铿，因为被尧帝封于大彭国（大彭氏国），故号称彭祖。彭祖是中国“长寿老人”的代表，有活了八百岁的传说。彭祖开创了华夏饮食文化，亲烹“雉羹”，并教民以“术”（气功）养身。大彭国创建时，彭祖带领民众在大彭国掘井取水，垒墙建城，推广农耕，大彭国五谷丰登，人畜兴旺，一度成为强国。