

本报记者 王思恒 周翔宇

伏天将至，一场以“伏羊食俗”为名的全城盛宴将在徐州上演，满城羊肉鲜香唤醒延续千年的民俗记忆。伏羊文化扎根徐州，融合上古祭祀、彭祖养生与饮食风俗，是极具辨识度的城市文化名片。

打开尘封档案，阅读城市过往。

徐州市档案馆藏有一些与伏羊文化相关的档案资料，从古时伏日祭祀食羊传统，到民间入伏喝汤的乡土俗语，再到各色羊肉美食，承载了徐州人和“羊”的故事。我们一同溯源伏羊文化的深厚根基，探寻属于徐州独有的羊肉饮食文脉。



每年伏羊节，大厨们都会举行祭拜仪式。

伏日食羊，习俗源远流长

徐州伏羊节底蕴深厚，谈及伏羊节，先要讲“羊”在传统文化中的地位。

人文始祖伏羲、炎帝均和“羊”有渊源，伏羲与神农部落皆奉羊作为图腾。汉字里，诸多蕴含吉利内涵的字词也都带有羊的元素。据《汉字大字典》记载，以羊为部首的汉字逾200个，足以体现羊在华夏文化与日常生活里影响深远。

文物中也体现着羊的重要。商代有四羊方尊、双羊尊、三羊罍等纹饰精美的青铜礼器，汉代有鎏金羊形铜灯，三国青瓷羊，还有南宋陈居中《四羊图》、元代赵孟頫《二羊图卷》，都是传世瑰宝。徐州出土的石羊等器物，同样印证羊文化源远流长。

说到和羊有关的饮食，典故更是令人惊叹，古时一碗羊羹，竟能影响战事胜负、社稷安危。春秋时，宋国车夫羊斟因未分得羊羹叛逃敌营，致使宋国大败。时隔数百年，中山国大夫司马子期同样因错失羊羹转投楚国，最终中山国亡国，国君不由悲叹：“吾以一杯羊羹而失国矣。”

为什么羊羹这么重要呢？因为古时科学认知有限，各类自然异象令先民惶恐不解，由此衍生出祭拜天地与先祖的仪式。诸多祭祀活动里，伏腊尤为特殊，由伏日、腊日合并得名。腊日，人们在这一天会喝腊八粥。伏日饮食特色是什么呢？答案是食羊。古人视羊为祥瑞代表，羊大为美、食羊为养（繁体字），用羊祭祀便是祥，羊是祭祀神明先祖的上等祭品。历朝祭祀牲礼皆必备羊，祭祀完毕，众人烹煮羊肉，欢聚宴饮、歌舞庆贺。

上古时期，饯饩献雉羹给尧帝，受封大彭氏国，世人也称其彭祖，他精通养生之道、年寿绵长。烹食羊肉便是他延年益寿的秘诀之一。彭祖创制的羊方藏鱼，有天下第一菜的美誉，鱼羊相合，造就“鲜”味的典故流传千年。身为彭城百姓，徐州人素来喜食羊肉，自古传承着入伏吃羊的习俗。

暑天易耗损元气，人常疲惫乏力，羊肉温补脾胃、祛除湿气，食后促人排汗，可清脏腑积热、排出毒素、补足元气，起到强身健体的作用。徐州民间有“入伏一碗羊肉汤，不用神医开药方”“六月六，接姑娘，新麦烙饼羊肉汤”等俗语。



入伏一碗羊肉汤，不用神医开药方 这碗汤，绵延千年城市烟火

伏羊美味，满足不同味蕾

岁月流转，千年食俗生生不息，一代代徐州人认真烹羊，淬炼出多款家喻户晓的伏羊名菜，构成了徐州伏羊美食的核心谱系。

地道的徐州伏羊，贵在本味，精在匠心。

徐州厨师深谙羊肉烹饪之道，融汇煮、炖、焖、烧、炒、爆等多样技法，搭配大小茴香、花椒、肉桂、砂仁、大葱、生姜、蒜、香菜等天然香料，不抢食材本鲜，只激肉质醇香，每一味技法、每一味调料，都是自古相传的烹饪智慧。

在徐州伏羊美食中，各式菜品各有特色，而伏羊鲜汤始终是不可或缺的灵魂核心，也是寻常百姓家三伏天的专属味道。

不同于其他工艺繁复的菜品，伏羊鲜汤贵在简约纯粹、慢工出细活。厨师精选本地散养山羊带骨鲜肉，不添多余辅料，仅以清水慢火细煨数小时，火候由微至稳、循序渐进、层层入味。历经长时间熬煮，最终成就汤色乳白如牛乳、质地浓稠醇厚的优质羊汤。成品入口鲜而不膻、暖而不燥，骨肉自带的原生鲜香完全融入汤羹之中，温润绵长、回味悠长，是三伏天徐州家家户户必尝、老少皆宜的经典美味，也是伏羊宴的打底精髓。

清甜醇厚的伏羊鲜汤奠定了伏羊宴的风味基底，而承载着彭祖饮食智慧的羊方藏鱼，则为徐州伏

羊美食赋予了厚重的文化底蕴。作为中华传统名菜，羊方藏鱼突破单一食材的风味局限，巧妙实现荤素合烹、双鲜叠加的烹饪巧思。烹饪工序极为考究，将鲜嫩细腻的鱼肉完整嵌入整块优质羊方之中，让两种食材同煮同煨。

烹制完成后，羊肉的醇厚紧实与鱼肉的清甜细腻完美交融、互为增色，鱼肉的鲜甜清爽巧妙中和了羊肉的厚重质感，褪去油腻之余更添灵动，而羊肉的温润醇香又反向烘托出鱼肉的清鲜本味，两相融合之下，整道菜品鲜度倍增、风味极致，层次丰富且回味悠长。

跨越漫长时光，这道凝聚着彭祖饮食智慧的羊方藏鱼，依旧以独特风味惊艳着八方食客的味蕾，让千年伏羊饮食文化在烟火人间中持续传承。

除了经典的鲜汤与底蕴深厚的传世大菜，徐州伏羊美食体系还有诸多风味别致的特色菜品，丰富了伏羊宴的风味层次，满足不同的味蕾喜好。

红烧羊肉色泽红亮、肉质酥烂，酱汁包裹每一寸肉质，咸香入味、肥而不腻；凉拌羊杂清爽适口，食材脆嫩新鲜，辅以简易调料锁住本味，消暑解腻，是伏天开胃佳品；烤羊肉串更是备受欢迎，风靡全城……一众羊肉菜品相辅相成，共同拼凑出完整且鲜活的徐州伏羊风味画卷。



羊方藏鱼，一道有典故的伏羊名菜。



一碗羊肉汤，成了徐州人的夏日食疗良方。

伏羊文化，融于街巷烟火

年近七旬的李师傅，是丰储街一家羊肉馆的掌勺厨师。上世纪80年代，22岁的他初次站在灶台前，跟着师父学厨，自此与伏羊美食结下不解之缘，一守便是数十年。

每到伏天，暑气蒸腾，沿街的店铺内烟火升腾，一锅奶白羊汤咕嘟咕嘟翻滚，香气顺着热风飘满街巷。几张简易木桌、配上长凳，便是老食客的专属天地。

“那时候，老百姓吃东西实在，不求花哨，只要肉量足、没膻味、汤够鲜，就是顶好的美味。”李师傅回忆道。

岁月流转，城市烟火日新月异，大众的饮食偏好与消费需求悄然迭代。一成不变的传统羊汤、红烧羊肉，渐渐难以满足新生代食客的味蕾。老客贪恋扎根心底的地道老味，年轻人偏爱丰富多元的新式口感，如何兼顾情怀与新意，守住老手艺、适配新市场，成了李师傅常年琢磨的心事。

“老味道确实不能丢，但也不能守着老法子吃一辈子，得让伏羊跟上新口味。”抱着这样的念头，李师傅扎根灶台潜心深耕，开启了日复一日的打磨

改良。从羊肉的选材分割、腌制去腥，到焖煮时长、入味方式，每一个细节都反复试做、不断优化。

无数次打磨后，创新菜品逐一成型：肉质紧实、入味透彻的特色伏羊羊腿，徒手撕扯、筋道鲜香的手抓羊肉，软糯脱骨、咸香浓郁的红烧羊头，多款新式菜式逐渐推出。

丰富多样的创新菜品、醇厚地道的传统风味、新鲜严苛的食材把控，让李师傅烹制的羊肉不受季节限制，常年香气四溢、客源兴旺。即便不在伏羊节旺季，店铺依旧宾客盈门，本地老食客与外地游客都特意前来品尝。

“这些年，我辗转经营多家门店，吃伏羊，吃的是滋味，更是情怀，这是独属于徐州的饮食特色。”他感慨道。

千年伏羊文化藏于漫长岁月，融于街巷烟火。

从古代食羊习俗、彭祖传世名菜，到日常食用的羊汤，如李师傅这般的市井匠人守正创新，代代守护彭城独有的伏羊食俗。一碗鲜香羊汤，承载城市记忆与乡土情怀，这份绵延千年的习俗，也将在时光里持续焕新，成为徐州永不褪色的美食文化标识。