责编：黄剑华
美编：厉洪亮
校对：杨 翾

彭祖的那碗汤，从上古暖到今晨

本报记者 周翔宇

开栏的话

的徐州。

遇见一个有故事、有温度、有回味理。让我们一同出发，跟着名人，行走中触摸徐州最真切的文化肌歌风台的碑刻中体悟刘邦……在在戏马台的石阶前感知项羽，在市——在饺汤的热气里读懂彭祖，带您重新打量这座熟悉的城州》专栏，循着历史人物的足迹，

《汉风新韵·跟着名人游徐

听、去看、去感受。

故事就藏在街巷深处，等着我们去底色。那些身影从未走远，他们的迹，为这座城市积淀下独特的人文记忆，历代名人志士在此留下的足着百姓日常，大汉雄风激荡着山河俱是传承。彭祖的养生智慧润泽里的一砖一瓦皆有故事，一汤一饭项羽故都，国家历史文化名城。这

徐州是彭祖故国、刘邦故里、脉中。

腾的烟火里，也刻在穿越千年的文

一座城市的气韵，藏在街巷升

【名人名片】

彭祖，上古时期人物，颛顼的玄孙，名为篯铿，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。

“呼——”老林轻吹一口气，端起碗将热气腾腾的饺汤送入口中，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，马市街的饺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饺汤，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，暖意入腹，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

饺汤古称雉羹，自古被誉为“天下第一羹”。作为徐州的人文始祖，彭祖篯铿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。原名篯铿的彭祖心怀仁善，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，配上细腻稷米，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，篯铿也因此被称为彭祖。

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饺汤——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。

街巷寻踪 老街风物蕴烟火

承载这份千年古味的最具代表性的地方，当属马市街。这条藏在徐州老城的街巷，历经无数风雨，见证了彭城美食的迭代变迁。

马市街紧邻戏马台北侧，两地名字同带“马”字，渊源颇深。古时戏马、相马之风盛行，马匹交易随之兴起，这里渐渐成为马贩集散之地，街内拴马桩林立，终日人喧马嘶，车马集市就此形成，马市街也由此得名。

清末民初，这里是城外进入城内的要道，街上烟酒、餐饮、客栈、南北货、布匹交易等店铺林立，名流乡绅多聚于此，一度被称为“买卖街”。作为商贾云集之地，人流汇聚之处，美食烟火自然繁盛。

马市街饺汤始于光绪年间，百余年来坚守古法工艺，沿用彭祖羹汤的熬煮精髓，以老鸡、大骨、麦仁、香料等慢火熬制通宵，汤色浓稠、鲜香绵长，坚守着最正统的彭城古味。后来，因城市街巷改造，马市街饺汤老店迁至解放路，但招牌依旧，味道依旧。

打卡点位

●马市街饺汤（解放路店）

饺汤＋八股油条，解锁徐州早餐经典CP，油条泡着吃风味更佳。

如今的解放路，早已是徐州核心的美食街区之一。与之毗邻的丰储街，同样烟火鼎盛、美食云集，与解放路相辅相成，构成了徐州老城颇具代表性的美食矩阵。

丰储街的名字自带温润寓意，取“粮丰储满”之意，承载着古人对丰收与美好生活的期许。古时这里是徐州的粮食集散重地，商贾往来，粮囤如山，仓廪充实，见证着彭城大地的物产丰饶与民生安稳。

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，是追吃途中的解馋小食。

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＋擀面皮）。

●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。

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，融自然景致与人文底蕴于一体。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

●彭祖园

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，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，园区常年筹办樱花盛会。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。

逛完彭祖园，不妨走进户部山、回龙窝内的特色文创小店，挑几款徐州香包。这份非遗手作恰好呼应彭祖顺应四时的养生门道——春日揣柴胡、玫瑰香包疏肝理气，夏日佩艾叶、薄荷香包清暑驱烦，秋日挂菊花、百合香包润燥安神，冬日戴肉桂、薰衣草香包暖身静心。

打卡点位

●行走的徐州

百余枚城市印章等待集章爱好者打卡，汉风布景适配拍照留念。在这里，历史不再尘封于展馆，山水烟火化作小巧器物，每一件文创，都是独属于徐州的温柔纪念。

岁月荏苒，彭城文脉生生不息。从尧帝时期的一碗雉羹，到如今街头巷尾的烟火人间；从粮丰储满的街巷，到美食云集的老城街区；从古老的养生传说，到融入日常的生活智慧——彭祖文化早已深深扎根在徐州的土地上。

美食是底色，养生是内核，烟火是传承。古老的彭城在千年文脉的浸润下，既有市井街巷的温热烟火，也有源远流长的文化底蕴。让我们循着彭祖的脚步，与每一位驻足于此的市民游客一起，在一口风味、一方景致中，读懂徐州独有的城市气韵。