



吴记羊肉馆 □本报记者 朱泉春 摄



黄大哥祖传羊肉馆羊肉 □见习记者 黄日阅 摄

浦东



地图

周浦

吃一口非遗传承美食

“去周浦吃羊肉！”不少朋友，每到犬暑节气，便会发出这样的邀约。黄大哥羊肉、脚羊肉、光头羊肉、小施羊肉、老张羊肉……周浦有二十多家羊肉馆，每一家都有自己忠实的“粉丝”，食客数量较为稳定。

在那么多羊肉馆中，黄大哥祖传羊肉馆历史最悠久。店主黄永石的羊肉烹制技艺是经历了外公传母亲，母亲传儿子之后的第三代，也是周浦镇上唯一的百年老店。2017年，周浦羊肉制作技艺入选第六批浦东新区非物质文化遗产名录，这个区级非遗项目的传承人便是黄永石，街坊都称呼他为“黄大哥”。

黄大哥祖传羊肉馆每天凌晨三点半就开始营业了，早上刚刚煮好的羊肉味道最灵光，不少老吃客每天早上都是在店门口等开门，就为吃上热气腾腾的白切羊肉。黄大哥使用“胡羊”来制作白切羊肉，烹煮时放在高130厘米、直径108厘米的铁罐中，以柴火为燃料，文火炖10小时而

成。小火慢炖而成的羊肉，皮肉酥烂，吃口软绵，香味浓郁却不膻，和山羊肉制作的白切羊肉口感大相径庭。

羊肉馆店面很小，平日里都是黄大嫂招呼客人，爱吃瘦肉的，黄大嫂就切后羊腿，爱吃肥瘦相间有嚼劲的，就切上一块前羊腿。黄大哥介绍说：“绵羊前腿比较筋道，后腿有肉有筋，更为丰腴。脚圈也是特别好的部位，啃起来连皮带筋，又香又嫩。”除了白切羊肉之外，羊肝、羊肚也很新鲜，无论堂吃还是外卖，都用白色的食用纸一包，不沾水、不沾灰，很有农家本色。饭点时也可以点上一碗羊肉面或一碗羊血汤、羊杂汤，醇厚的羊汤煮出来的面和血，滋味特别鲜美。

黄大哥祖传羊肉馆

地址：年家浜路270号（年家浜路周市路路口）

营业时间：03:30-售罄（大伏天早晨七八点售罄是常事）



祝桥盐仓

性价比很高的羊肉小馆

浦东本地羊肉馆虽然面积都比较小，但只要味道好，人气总是很足。

惠南、祝桥等地伏天吃羊肉的传统，也有些年头了。位于盐仓的南祝路盐朝路路口，每到盛夏，便是一幅热气腾腾羊肉加烧酒的火热景象。

盐仓如意羊肉馆是这里历史较悠久的一家店，煮羊的大师傅是店老板姚春达，街坊邻里都叫他“老头”，在这里已经营业了22年。姚老板虽然不善言辞，但对于羊肉是认真的，店里供应白切羊肉、红烧羊肉，还有羊肉面、羊杂汤等。但最令人吃惊的是，价目表上还有3元一碗的羊血汤。记得以前听一位老饕讲过“能端出羊血汤的羊肉馆，说明羊是自家宰杀的，一般都不会太难吃。”虽然这次采访的几家店都有羊血汤供应，但如意羊肉馆的价格，是比较便宜的。如意羊肉馆还有两个性价比很高的套餐，售价25元。一种是白切羊肉二两半配一碗葱油拌面、一碗羊血汤，另一种是白切羊肉二两半配一瓶普通黄酒、两个开

胃冷菜，当然也有街坊邻里自己带着酒水来这里点羊肉和炒菜的，姚老板一概笑脸相迎。

盐仓如意羊肉馆的羊肉种类很齐全。既有热气腾腾连皮带肉，口感肥腴的白切羊肉，也有冰箱冷藏后拿出来切片上桌的白切羊肉，还有色泽红润的红烧羊肉。姚老板说，本地人比较喜欢吃热气羊肉，而浦西来的食客多偏爱冷藏后的切片羊肉。另外，由于白切羊肉在烹制过程中仅加入了老姜和盐，老板还准备了自己特制的酱油和甜面酱两种蘸料，满足不同食客的喜好。

盐仓如意羊肉馆

地址：南祝路盐朝公路路口（原川南奉公路5651号）

营业时间：04:00-售罄（一般中午就售罄了）



前几天刚刚进入犬暑，上海人就惦记起羊肉了。三伏天吃羊肉是不少本地人的传统，也有居住在浦西的食客，会在犬暑期间，特地跑来浦东吃羊肉。这些有年头的浦东本地羊肉馆，承载了人情、风味和时间。

■撰文 本报记者 周蓓君



扫一扫，看更多

新场古镇

60年历史的老馆子

坐在河畔，点上一碟红烧或白切羊肉，配上一碗加了葱花、香菜的鸡蛋阳春面，看着洪福桥上人来人往……这或许是很多人在新场古镇经历过的场景。

洪福桥北端的吴记羊肉馆位置得天独厚。新场古镇最知名的景点是洪福桥，去新场游玩不会不过洪福桥，过洪福桥必然路过吴记羊肉馆。羊肉馆一边临桥脚，另一边靠河，红红的灯笼在洪福桥和洪桥港上蜿蜒悬挂，不少摄影爱好者在洪福桥上记录新场美景时，吴记羊肉馆往往是最佳背景。

吴记羊肉馆在新场已经经营了超过60年。最初开业时，店面已是现在的位置，后来搬到新场大街的北段，前几年因缘际会下，又搬到了最初店址。吴记羊肉馆的创始人吴老爷子依然生活在新场，距离羊肉馆不远，经常会回店里看看。创始人已过九十多高龄，无力继续经营羊肉馆，现在的店主鲁阿姨和吴老爷子是合作关系，不仅烹饪羊肉的技艺是吴老爷子亲传授的，也时时接受着吴老爷子的“监督”，信守着“绝不掺假”的承诺。

吴记羊肉馆虽然位置得天独厚，但面积并不大，店主鲁阿姨还把近一半面积留给了现场操作区，所以一进门，整店一览无余——前半部分是两张大餐桌，临窗餐桌长条形，大概同时能容纳10人用餐，另一张八仙桌，最多也就能挤下8人同时入座。店内深处则是操作区，以近半人高的操作台与就餐区进行分割，准备食材的过程一览无余。

“操作区主要是炖羊肉和煮面，中午

时分最忙，游客很多。”鲁阿姨告诉记者，由于老房子都是木结构，古镇对餐饮企业的烹饪方式有着严格管理，店里没有炒菜，专心致志做羊肉，除了白切羊肉外，还有红烧羊肉、羊肚、羊肝、羊肺、羊心、羊眼、羊脚等。

忙碌的一天，从凌晨就开始了。每天的羊肉都需要新鲜准备，旺季一天要卖出4头羔羊，淡季也能卖出1头羔羊。凌晨，采购来小羔羊，用清水反复冲洗两次，时间长达数小时，随后，放入特制大桶里慢慢炖煮，直至酥烂。煮烂的小羔羊羊骨被剔出，羊肉重新装盘冻成整块，上桌时切薄片，口感比较清爽。羊骨放入布袋，继续放回煮羊的汤锅里，炖煮羊汤，这些羊汤就是店内所有汤、面的原汁汤底，汤中仅放入生姜、黄酒和盐来去腥提味。

吴记羊肉馆的就餐高峰在中午和晚上，羊肉面是招牌。“面条是特制的，10斤面条里要放15只鸡蛋。”鲁阿姨的丈夫祖籍福建，有一个家传的鸡蛋面配方，鲁阿姨把这个面条用到羊肉面中，嚼劲足、不易糊的鸡蛋面让不少人感到惊艳，满满一碗面条，加上白切羊肉或炖得酥烂的红烧羊肉，成为游览古镇途中最便捷的能量补给。

吴记羊肉馆

地址：新场大街399号

营业时间：07:00-22:00



▲白切羊肉
▲红烧羊肉

□本报记者 朱泉春 摄



盐仓如意羊肉馆热气羊肉 □施宇萌 摄

