



“三伏吃羊”是奉贤的传统，享有“千年伏羊看庄行”的美誉。

民的一个传统活动。来自英国、美国、法国、澳大利亚、挪威等二十多个国家的风筝代表队，和国内风筝玩家同场竞技，比试风筝制作和放飞技巧，常常会吸引国内外数以万计的游客前来观摩。广阔海滩、海湾风光、海风习习、鹞翻鸢飞，置身其间，真可谓心旷神怡。

三伏吃羊

每年七八月，天气最是火烧火燎，正是避暑时节，这里的人们却在热火朝天地吃羊肉喝烧酒。

在奉贤，你可以看到传说中的“全羊宴”。吃羊肉喝烧酒的习俗，已在庄行当地盛行数百年，并享有“千年伏羊看庄行”的美誉。庄行羊肉入口香而不腻、软酥即化，齿颊留香，没有膻腥味，在上海地区久负盛名。伏羊节的“伏”指的是三伏，在一年中最热的夏季举行，想一想，热汗淋漓中大口吃着温热滋补的羊肉是什么感受？和火辣的辣椒大概是一个原理，就是通体生津活血化痰，有药用价值。挥汗如雨的吃法，也是一个“爽”字，追求的就是那种大口吃肉、大碗喝酒的酣畅淋漓！

鱼羊为鲜，中国人吃羊肉的历史源远流长。羊肉在宫廷宴席中也占据显著位置，在宋朝之前，我国宫廷宴席上都是以羊肉为主。到了元朝，羊肉在宫宴上更是占全部菜肴的三分之二还要多。

而在夏天吃羊肉，也有典故。相传春秋时期，晋国宰相狐偃居功自傲，气死了亲家赵衰。赵衰是跟随晋文公多年的功臣，有“以德让贤”的美名，人虽已安葬，可他的儿子、即狐偃的女婿，一直难平心中怨愤，想替父亲出出这口气。恰巧这一年晋国遭灾，狐偃出去放粮，说定六月六日回家过寿，他的女婿就决定乘祝



“花米庄行”又以稻花香闻名远近。

寿之际，刺杀丈人，为父报仇。细心的女儿探知此事后，连忙赶回娘家报了信。狐偃放粮期间，亲眼目睹了民间疾苦，后悔自己以前没有听取亲家的忠告，内心受到谴责。他得知女婿要刺杀自己的消息后，不但不责怪，还主动给女婿陪了罪，和解了双方的矛盾。以后每年逢六月六，都要请女儿女婿回家，蒸新麦馍、熬羊肉，热情款待，相互加深感情。后来，这一做法被民间广为效仿，成了消仇解怨的良方。新麦登场，新酒酿成，羊肥味美，便可操办宴席。所以每年入伏第一天，为吃伏羊的开始，和六月六日相差不了几天——正所谓“六月六接姑姑，女婿外孙一大屋”。

金秋品米

庄行真是奉贤的一块宝地。一年，居然有三个节是在庄行镇上举行。

每年9月到11月，是收获的季节，金秋送爽，稻米喷香，奉贤区庄行镇的“金秋品米节”也闪亮登场了。

广场上五颜六色的大地农礼，让来到现场的游客朋友们共同分享了丰收的喜悦。花米庄行万物披金，收割机引吭高歌，唱着秋收的欢乐与喜悦。市民游客可以到庄行吃鲜米、背大米、囤大米，感受田园稻花香的气息。

在田埂旁，还有拾稻穗比赛——游客在收割机收割过的稻田里，面朝黄土背朝天，拾捡遗落的稻穗。一起体验“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。累了，则可以到村口小憩，在此驻足停留，闻稻花香，听蛙鸣叫，品新米味，聊聊家长里短。

收获的喜悦，变成款待远方朋友的热情，在这金色的季节，让我们一起享受奉贤的美丽风景吧！