

# 普陀乡村有一家小院 文火慢炖着滋补类瓦罐炖汤

鸽子汤、老母鸡汤、老鸭汤，都能以热气蒸腾的方式呈现给食客

□记者 朱蔚

在普陀展茅的田公岙深处，有一处名为“栲一回村”的乡间小院。1984年的余叶和1979年的张伟这对舟山夫妇，以瓦罐为器、时光为火，从农场到餐桌，从线下到线上，炖煮出一罐几乎不添调料、只留本真的滋补类瓦罐炖汤。

## 一味求真的炖汤哲学

在余叶家的小院里，一排瓦罐在灶上咕嘟作响，空气中弥漫着食材本真的香气。掀开瓦罐的瞬间，热气蒸腾而上，带着菌菇特有的山野清香和禽肉浓郁的脂香，构成一幅令人食指大动的美食画卷。

“我们炖汤，几乎不加调料，没有生姜，没有料酒，只撒一点点盐。”余叶小心地舀起一勺鸽子汤，只见汤色金黄透亮，宛如琥珀，汤面上浮着点点油星，映衬着瓦罐里的羊肚菌、鹿茸菌等干菇。“菌菇是为了提鲜，我们要的就是食材本身的味道。”

这样的坚持，在夫妇二人今年参加药膳师培训后，有了更专业的提升。在全省100人参加的初级考试中，他们双双通过，成为86名合格者中的两位。“药食同源，什么和什么能搭配，都要有严谨的态度。”余叶说，这次培训让他们对食材的理解更深了一层。

炖汤的方法也经过反复试验。余叶比较过高压锅和砂锅的效果：“高压锅快，汤色清亮；砂锅文火慢炖，汤头更浑浊些。”他们选择以瓦罐煨炖的方式，能让食材的精华完全释放。一锅食材加上水总共3.5升，花费数个小时，炖到1.5升，浓缩了所有的营养与风味。



## 舌尖上的三重奏

鸽子汤色泽清亮，乳鸽的肉质细嫩，轻轻一抿便在口中化开。各类菌菇的鲜香，与鸽肉的甘甜在口中交融，最后只留一丝若有若无的咸味，衬托出食材的本真。

“如果觉得味道不够重，回家后可以再添加想要的味道。”余叶说，自家炖的食材，都是原有的滋味。老母鸡汤的汤面上，则泛着金黄的油花。土鸡经数小时

炖煮，肉质依然紧实有嚼劲，每一口都带着山野的芬芳。舀汤入口，是鸡肉特有的鲜香，温暖直抵胃腹。

老鸭汤色泽深黄，鸭肉炖得酥烂却不失形，用筷子轻轻一拨便骨肉分离。入口醇厚，回味甘甜，让人忍不住一口接一口。

有顾客分享了自己订的鸽子汤的吃法，先给孩子盛上一碗汤，食材的香气诱人，孩子也乐于捧起碗来，

一小口一小口地把这碗汤喝完，既滋补又不失美味。剩下的鸽肉和菌菇还装在容器里，用来下面条再好不过，吸饱了汤汁的面条格外鲜美，一点不浪费。

而在余叶看来，每一瓦罐的汤里，都炖煮着三种滋味：一是食材的本味，二是时间的厚味，三是人情的暖味。人情的滋味，如同瓦罐煨汤的诞生，在顾客一声一声的询问中，慢慢架构起雏形。

## 因顾客需求而生的炖汤

“你们有没有炖好的汤？”近几年，余叶经常听到顾客们这样问。每每顾客来买鸽子、土鸡或老鸭时，总有人会在付款时顺口问上这么一句。起初只是零星的询问，渐渐地，这样的声音越来越多。余叶发现，好些二三十岁的年轻妈妈，她们想给孩子补充营养，却不太会处理这些食材。

丈夫张伟坦言自己不擅与人打

交道，埋头伟叶农场照料他的家禽蔬果最为合适。余叶在维护好客户的同时，敏锐地捕捉着市场的脉搏。她意识到，这部分流失的需求背后，是一个亟待开发的市场。“现在回农村创业的年轻人越来越多，各种私厨也如雨后天春笋般出现。以前在家掌勺的都是老一辈，现代人需要更便捷的养生方式。”

夫妇二人在去年下定决心，正

式推出炖汤配送服务。鸽子、老母鸡、老鸭，这三种他们养殖多年的家禽，以另一种形式走上了顾客的餐桌。“28天的乳鸽，适合术后恢复；2到3年的老鸭，更适合养生人士补气血。”余叶如数家珍地介绍着，在他家的炖汤清单中，老鸭也选2到3年的，土鸡则是区分4到6个月的新草鸡和2年以上的老母鸡。

## 电商之路连通共富梦想

选择优质食材的坚持，可以追溯到他们创业的初心。2009年，为了调理体弱多病的女儿，余叶夫妇从上海回到舟山老家。在朋友建议下，他们养了四对鸽子，专门给女儿吃鸽蛋。“慢慢地，孩子发烧的频率降低了，每次的体温也不像以前那么高。”这个变化让余叶坚信优质食材的力量。

如今，这个因爱而起的小小尝试，已发展成拥有上千只家禽的

“千羽大军”。而在炖汤的同时，余叶也没有停止对新渠道的探索。搭乘互联网的快车，伟叶家庭农场的生意越来越红火。2016年底，在有关部门的牵头下，他们在展茅路下徐成立了网创服务站，联合各个家庭农场合作社进行线上抱团网销，尝试抖音直播，带动了周边农产品的销售。如今，她还在视频号上更新内容，用镜头记录乡村生活，分享健康理念。

参与进来的很多农村妇女在她的帮助下，成为了有收入的种养殖能手。她家的小院早已成为“巾帼共富工坊”，闲暇时总有好友上门喝茶聊天。

傍晚时分，余叶开始打包当天的炖汤订单。最多的一天，曾卖出二十多份瓦罐炖汤。“这类滋补炖汤没有淡旺季，一年四季都有人需要。”

照片由受访者提供

