



意大利北部的帕多瓦的菜市场、阿姆斯特丹的菜市场、法国巴黎的菜市场……半居半游的韩良忆说，在异乡的菜市场收获了当地最实质的生活感。

对话 Dialogue



Q=生活周刊
A=韩良忆

我的理想市集

Q:你心目中的“理想市集”是什么样的？

A:很简单，要让人一看就想下厨烧菜的。伦敦的柏若、波托贝罗就是这样的市集。每次看到菇摊上十几种不同的菌菇，什么蚝菇、生香菇、金针菇，我就有立刻冲进厨房的冲动。

Q:在书里，比如《在欧洲，逛市集》，你都会推荐些食谱，它们看起来都不复杂。

A:是的，都不是奇巧华丽的大菜，而是家常菜。只要你去逛了市集，挑几样爱吃的食材，回到客居的厨房就能轻松烹调。即便回国后，如果嘴馋想吃哪一道菜，那也可以立刻去买。有些食材买不到都没关系，你可以发挥想象力，换用当地的农产品试试看。

Q:你有过这样的尝试吗？

A:有啊，比如用蒜苗或大葱代替leek（韭葱），用比较便宜的本地比目鱼代替昂贵的Dover Sole（多佛比目鱼）。

Q:逛欧洲的菜市场，带给你最大的体悟是什么？

A:学到一点生活态度。不管在大陆还是在台湾，我们的生活都比较紧张，而欧洲是一个很稳定的社会。逛市集的时候你就会发现，那里的节奏比较慢，人与人的关系比较融洽。例如在中国的市集，摊主可以同时应付许多顾客。但欧洲的摊主是先满足一个客人的需求，再满足另一个。等着的客人也不会催。这就是一种慢生活，整个人都会比较放松。

他们心中的菜市场

程小莹◆恋恋“三角地”

海派作家，著有《温情细节》《男欢女爱》等

年轻时走过吴淞路，对那里的三角地菜市场熟视无睹，只是觉得比较大而已。后来才晓得，它居然在19世纪末就存在了，是上海最老的小菜场之一。

为什么叫“三角地”呢？原来塘沽路、汉阳路、峨嵋路在这里相交，形成了一块三角形地块，由此得名。早在1890年，工部局就在此地搭建了一座木结构室内菜场。外观很宏伟，有三层楼，取名“三角地菜市场”。这是上海第一个菜市场，据说也是中国第一个。可惜，1997年它被拆除了，原址上建起了高楼。然而每每走过，我仍然对“三角地菜市场”念念不忘。我以为，有小菜和小菜场，人生和城市就有滋有味。



老麦◆小菜场里的老上海

知名店主，创立老麦咖啡馆、老麦杂货铺等

我喜欢骑行，比较常走的路线，当然是老麦咖啡馆、老麦杂货铺附近。一天傍晚，我就这样随意地骑着，偶然拐进肇周路，发现了“唐家湾菜市场”。人声鼎沸，好热闹啊！一路骑过去，数百米长的马路边摆着各式各样的菜摊，果蔬鲜肉一应俱全。而菜贩们身后，则是石库门弄堂。当时我就想，太有市井气息了！

那次我买了条长江鱼，现场活杀，回去熬出一锅鲜美的鱼汤。后常来此处游荡。晚上，夜宵摊会摆出来，有豆浆、粢饭糕、耳光馄饨。有趣的是，一家“早餐摊”总是挑在每晚9点开始营业，卖上海人熟悉的“四大金刚”。我观察了好几次，居然有不少人专门开车来喝一碗咸豆浆！



张佳玮◆最忆是江南

80后作家，著有《我这个普通人的生活》《孤独的人都要吃饱》等

菜市场是个神妙绝伦的地方。买菜下厨的都是阿妈，思绪如飞、双目如炬、口舌如电，管你是玉皇大帝、五殿阎罗都要拉下马来。江南的菜市场更有特色。记忆中，通常一进门是国营粮油商店，店员永远一脸铁饭碗表情。往里，是卖蔬菜水果的，小本经营，叫卖殷勤；角落里躲着卖家禽的，摊主总是很淡定，对空气里弥漫的异味毫无所动；卖猪肉的最有气势，大叔虎背熊腰、大婶膀阔腰圆，如刀客般兀立……对小孩子来说，最吸引人的是散布于菜市场里外的小吃铺。由此，上海的菜市场还兼带托儿所的功能——大人们去挑菜，将小孩托付给相熟的小吃摊主，道一声：“等一歇来接。”

