

# 上海菜场服务指南

菜场被放入旅游指南里早就不是新鲜事。

曾执导《舌尖上的中国》的陈晓卿说，了解一个城市的最好方式，是去看它的菜市场。

但仅仅把菜场当作一个旅游景点来拍照、参观，还不足以真正了解一座城市。

文/晨报记者 顾等  
图/市指编辑部



## 一

外部形态的改造只是在这样的时代，迎合受众需求所做的改变。

毕竟，让80、90后甚至00后们进入那种充斥着鸡鸭鱼虾腥臭，地上湿漉漉，下不去脚的菜场，是要昏过去的。

而菜场的内里几乎是不会变的，它始终是这座城市最日常的生活。

姚嘉（化名）第一次去上海菜场买菜的时候闹了个笑话。

她租住在木桥路，每天的生活就是地铁上下班，平日三餐几乎都在公司附近解决，或者叫外卖。

一个周末，她没有加班，就准备给自己做饭。附近的茶陵路上有个小菜场，她在各种各样的绿色蔬菜之间挑花了眼，最后选了一把油菜。

卖菜的阿姨给她装好菜后又放了一把葱进去，姚嘉“哎”了一声：“我没有买葱。”

阿姨笑了，说葱是送给你的。

是的，买菜送葱是上海菜场从不需要言说的规矩。各个买菜网络平台也在上海入乡随俗，购物后会有一个选项：送把小葱。

上海菜场的增值服务都体现在这样的小细节上。

和其他城市相比，上海菜场的蔬菜摊多少有点文艺气息。摊贩们对食材的摆放讲究，处理也精致。

板栗就要细分成带壳的、去壳带皮的、只有果肉的三种，还有冬笋、地梨（荸荠），都被剥壳处理得“一尘不染”。

现在这个季节的时令货——蚕豆，也分剥壳和不剥壳两种。

剥壳和不剥壳按不同的价格售卖，小菜场这样的处理模式和上海的城市特点有关。

上海作为城市，诞生的那一刻起，就是工业和现代化设定。

一百多年前就充满了起早贪黑的打工人，日常饮食最看重方便、快捷。

1980、90年代还不像现在这样方便吃饭店和外卖，作为双职工的爸妈下班之后骑着自行车去菜场晃一圈，买菜回家后还要快速做饭，所以他们宁愿多花一点钱购买人工，买那些处理好的菜。

这样的购买方式一直延续至今。

有的服务需要购买，有的服务是摊贩免费赠送。

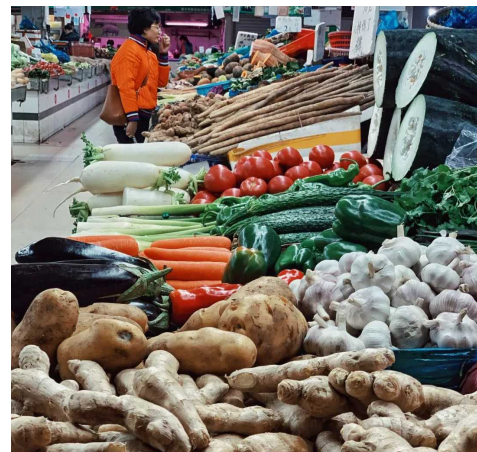
吴仪晨（化名）喜欢在APP上买菜，但也喜欢逛菜场，她觉得在菜场里能感觉到那种周边小店的感觉。

“不是人机对话，是人和人真实的交流，而且去的次数多了，会有彼此认识的感觉。”

吴仪晨有自己常去的鱼虾摊，摊主阿姨会主动给她做很多服务。买了珍宝蟹之类的大蟹，会帮她杀好。“小姑娘，你杀不动的。”阿姨爽朗地笑着说，“我知道的，你要洗得干净一点。”

那种让外地朋友惊叹的挑虾线服务对她来说，也是稀疏平常的事情，早就是她和摊贩阿姨之间不用言说的服务。

有的服务并不是因为常客而帮你做，是摊贩们自发的行动。比如，买了水芹帮忙去叶；买了莴笋主动去皮去叶，顺手再帮你把叶子放进塑料袋里——上海人对绿色蔬菜的喜好可见一斑。



## 二

《孤独星球》旅行指南是这样评价菜场的：“世界上没什么地方比这里更喧嚣杂乱又有条不紊。”

“喧嚣杂乱”一直是人们对菜场的印象。上海的菜场也曾如此生猛，咸腥、油腻、血淋淋漓，要不是特别爱美食，爱做菜，一般的旅行者进入这样的场地，大概1秒钟后就捏着鼻子逃出来。

所以近几年上海菜场的改造，都尽力体现着上海这座城市的气质，往精致的方向发展。

前两年在和Prada合作中大红了一回的乌中市集，成了很多菜场取经的对象。

菜场管理者们有这样的共识：

新一代菜场的环境一定要干净整洁无异味。

“菜市场有带鱼、海鲜，味道一出来，就会觉得和鲜花不搭界。乌中市集改造后开业两年多了，没什么味道。”乌中市集工作人员介绍说。

还有美观很重要。在乌中市集，所有蔬菜摊位都用了统一的藤编筐，比传统菜场那种蓝色黑色塑料袋好看多了。

更重要的是，业态要更丰富，内容要更好玩，去菜场，不能只有买菜这一项活动。

先于乌中市集改造的蒙自西路上的蒙西菜场，早就掌握了这些“成功密码”。

改造后的蒙西菜场大量使用竹篱笆元素，被形容为带着“精致烟火气”。

菜场外人行道上设计有波浪状围栏，买好菜休息的时候，就像站在街边小酒吧旁边。



## 三

有“精致”的环境，精细化的服务，所以即使传统菜场在不断被电商、生鲜超市挤压，但沸腾的烟火气是很难被取代的，这也是一座城市最无法“装”的地方。

要了解一座城市，要去菜场走一走，不只是简单的拍照打卡，是可以去买买菜，和买菜的爷叔阿姨取取经，和卖菜的摊贩聊聊天，这样才能了解到上海菜场那些细致化的服务。