

大热天，上海人夜饭烧啥

今朝夜饭烧啥？

在上海的夏天，问出这个问题，会为难对方很久。

所以我们把这个问题抛向了正在菜场买菜的人。

而在那些回答中，除了有上海的时令菜单，也隐藏着食物之外的情感。

老 罗

工作日下午的北盛菜市场，老罗在选购晚饭的食材。

“买茭白，用来炒肉丝，再炒个虾仁，加点青椒，还有烧块排骨。”

这是他今天第二次来菜场了，之所以返场，是因为“漏掉了。孙子突然讲想吃炒虾仁，那么我想炒得清淡点，就来买杏鲍菇。”

尽管今天目标明确，但更多的时候，买菜是桩伤脑筋的事情。“不是讲菜没有，菜很多，是不知道怎么下手。要吃厌掉的，任何东西都是。”

对老罗来说，困难的另一个原因在于家里小囚：

“主要把他打发好。我是都可以的，小人不行的，不称心就不吃，不吃就外卖。”

“没办法，现在社会结构就是这样子，阿拉是走过来的人，无所谓了，用在小的身上不‘肉麻’（心疼的意思）。”

老罗在烧菜时会专门考虑到孙子，就像他今天打算在炒虾仁里加杏鲍菇，帮孙子达成每日蔬菜指标。

妻子和老罗不太一样，喜欢买菜，二人平常是一个买菜一个拎菜。“这么热的天，拎着重来兮，不舒服的。我讲依买好，我来接依就可以了。我买菜快，伊买菜要细挑，那么伊慢慢兜，买好了打电话给我，我再来拎回去。”

这样的相处模式是几十年相互扶持照顾中形成的。夫妻二人是69届的大学同学，毕业后就去了大西北参与三线建设，一直到妻子退休、儿子来上海读大学后才回来。

“这个就是老夫妻一道走过来，互相照顾是正常的。人要有感恩心，伊以前一直照顾我，我上班辛苦，伊全给我弄好，我回来吃现成的。”

老 黄

小菜场里的爷叔浓度很高，没走多久又碰到了一位。

老黄（化名）手里拿了个max版的塑料袋，里面装着的，是个小塑料袋。

“今天吃米苋、冬瓜，还买了一点虾。”

老黄和子女一起住，这天家里冰箱还有红烧肉存货，可以少烧一点。

不过之所以还是买了很多菜，是因为“天气热么，买一次烧个两天，要不然天天跑出来也不行，太热。”

沈 先生

沈先生身着背心，看上去像是健身人士，他选择了豇豆和西兰花：“西兰花炒炒，豇豆么炒肉片，等下再买点肉去。”

沈先生属于边兜边想派，活动范围一直延伸到旁边的菜场和店铺。

买菜烧饭对沈先生来说同样头疼，尤其是到了夏天，不知道怎么“换换花头”，又吃不进什么东西。

面对夏天的吃饭难题，沈先生选择“混”过去。“冰箱里看看有什么东西，捞出来混混伊，一顿也就有了呀。”

冷面在这时成为了救兵，原因无他，“啥便当烧啥物事”。

人到中年，口味逐渐清淡，主要考虑的还是家里小人。“伊主要是味道，伊不要啥营养的，实际上阿拉觉得萝卜青菜最好了。”

而回到沈先生小时候，他也有心中的“白月光”。“小辰光的番茄，阿拉就生吃的，要么糖拌拌它”。

“现在的物事怎么讲法呢，都是那种高科技。有选择的就买有选择的物事，没选择么我也没办法，只有少吃点。”

谢 阿姨

谢阿姨家里五口人，同样，小辈口味占据着每日菜单的中心。

“像阿拉屋里五个人，阿拉孙子要吃啥？阿拉儿媳要吃啥？阿拉儿子要吃啥？我倒是这么胖了，吃啥都随便的。就是要考虑到两个小的，伊拉上班也不容易，回来要给伊拉烧点吃。”

前一天家里五个人全勤，所以小菜很是丰富。“像我昨天买了很多菜。荤菜白斩鸡，阿拉儿子要吃的，伊要买熟的，我讲不要，我要自家烧。白切肚子，烧烧伊。然后再弄点素的，油焖茄子，再是糖醋豇豆、番茄炒蛋，昨天有一桌子菜。”

今天儿媳带着孙子回娘家，只有儿子回来吃，于是谢阿姨午觉睡醒后加急买菜，晚上烧干锅虾鸡翅给儿子。

而如果家里只有老两口，会吃得很简单，到了天热时候更是如此，剩菜混一混，冷面拌一拌，大家的“糊弄学”修得相当一致。

不过总的来说，谢阿姨在烧菜这一块还算得心应手。谢阿姨45岁退休，之后便一直在家帮忙打理家务，二十年下来早已练就熟练功。

她也喜欢动脑筋。“依闷在家里不一定能够学得着物事。所以我属于开放型的，我喜欢外头跑，欢喜看，手机上面看到了，我马上就把它记下来，哪能烧哪能烧。”这一天要做的干锅虾烧鸡翅就是谢阿姨从网上学来的。

但谢阿姨不喜欢网上买菜，“网上没看到物事，我好像不大相信。像这种都老摊头嘛，都认得了，交关年数了。”

不管吃的是什么，在谢阿姨看来，一家人开开心心地在一起才是最重要的。

“我觉着还是大家和睦最好。毕竟伊拉上班回来就要待在一道的，如果不开心，门一开好像气氛不一样的。吃啥实际上都无所谓，最主要一个人的心情很重要，那么大家待在家里坐着吃么，空调开着，牛皮吹吹，老开心的。”

陈 先生

同样是当天下午段限定出现在菜场的，还有陈先生。陈先生公休，到医院帮老人配药之后，正好到菜场买点菜回家。

和谢阿姨不一样，陈先生平时更喜欢网上买菜。“毕竟它送到家里会方便很多，比如说我下班到家了，诶，菜也正好到了。而且它质量有保证，还有很多品牌可以选择，所以菜场就来得少。”

但他时不时还是会来菜场，主要目标是熟菜。遇到他时，他刚刚买好鸭脖，其他的还要“再犹豫一下”。

陈先生认为，既然来了，就要好好去买。“花了时间来逛，就尽量买到自己和家人想要吃的菜。”现在的小菜选择很多，家里人胃口不一样，因此犹豫一下两下，对陈先生来讲是家常便饭。

但有一个不变的原则，就是应季节而食。“天热嘛，上海人其实最重要就是吃糟货”。

买现成熟菜的好处也在这里显现了出来。“依糟不可能就糟一两只鸡脚爪，还会做点毛豆、做点鸡胗、做点带鱼、做点蹄膀啊啥的，物事要买老多，横一个竖一个，吃到后面他们就不要吃了，我觉得还是买熟菜回来相对来讲比较方便。”

天热，方便就成了首要因素。陈先生今天还在网上买了生菜，并向我们推荐了两种做法：“一个是可以做色拉，拌一拌，甚至生吃也可以。阿拉小朋友还老欢喜拿生菜包着饭，再加点菜吃。主要还是方便，怎么方便怎么来。”

而气温变冷以后，陈先生家里就会烧汤暖身。腌笃鲜、砂锅、各种羹类，一天的疲劳就融化在一口暖汤当中。

看到这里大家应该发现了，是的，继承了上一辈上海男人的品质，陈先生现在成为了家里买汰烧的那一位。

王 阿姨

在菜场兜着兜着，我们意外发现了一个“不合时令”的东西——芝麻核桃粉。

虽然是冬令进补的“头牌”，但在王阿姨（化名）家，芝麻核桃粉是常驻嘉宾。早上泡在牛奶里，再配个点心当早饭，一家三口一个月不到就能吃掉两斤。

不过对于其他菜，王阿姨还是很讲究时令的。“像拌沙拉的这种生菜，里面摆点海蜇皮、海苔，天热，就这种凉拌菜便当点。还有譬如讲这种鸡脚爪、鸭脚爪，糟糟它也可以。”

和陈先生不同，王阿姨更喜欢自己做糟卤。“便当来兮的，焯酥放里面糟就可以了。都自家弄，一般性外卖我勿大买的。”

王阿姨家今天吃：“盐水鹅买好了，素菜，弄只汤，家里昨天鳊鱼炒茭白还有的。”

老 顾

无独有偶，在大沽路菜场，我们遇见了老顾，他也同样全年打卡芝麻核桃。原因一样、吃法一样，两人隔空接洽成功。

老顾每天早上都会过来买菜，好处是，可以中午一记头烧掉一天的菜。“今天买了点生菜炒炒它，买点牛肉，买点土豆，做土豆烧牛肉，还有番茄炒蛋。”

老顾的夏日菜单和大家有点不一样。他不喜欢吃冷面，喜欢汤面，还喜欢在天热的时候买老母鸡汤汤，“补补伊”。

如此注意进补，是因为老顾原来还是一

个会撸铁健身的爷叔，“增加点蛋白质嘛”。

老 肖

我们在旁边的蔬菜摊遇到了老肖，一问，老肖就像报菜名一样说出了一大串。“都是蔬菜啦，冬瓜、黄瓜、豆腐干，我还要买虾嘞，还要买鱼，买鲈鱼咯。”

并且自报家门，“因为我是厨师，我就欢喜烧。”

老肖其实是机械出身的家庭大厨。家里就老肖和妻子两个人，但每天的菜量一点不少，“阿拉是饭桶啦，饭桶就是欢喜吃的。我要吃一定要拣最好的吃，那么哪天眼睛一闭，不叫冤枉了，没白活对吧？”

退休以后，老肖就围着自己的几个爱好转。一众爱好当中，最喜欢的就是做饭。

“我读大学时候，就会有几个同学一道，欢喜到我这里来聚，觉着（我烧的）好吃的。原来跟着一家亲戚，伊会烧，我会待旁边做做下手。那么学会了以后，我觉着自己烧烧也蛮便当，就一直自己烧嘛，好白相。”

老肖买汰烧乐在其中。“因为我欢喜，就不觉得吃力了。我不欢喜，你叫我买菜咯，汰只碗就觉着烦了。”

老肖今天烧油爆虾、炒鱿鱼和番茄黄瓜，但袋子里还有一个不搭界的土豆。“我回去要练练刀工。土豆切片，一块5公分，18毫米见方的，要切成20片。”

而既然是大厨，对食材的要求自然也不会落下。河虾要活，带鱼要厚，“要讲究，价钱贵点不要紧，但东西一定要好。”

老 颜

小小的菜场里卧虎藏龙，告别了家庭大厨，转身又遇见了自己开饭店的老颜。

老颜的饭店就开在旁边的辅德里公园，做台州菜，笑称自家饭店是“新荣记平替”。

跟着老颜，我们见到了世面：“这大的鲳鱼，我给你看，很漂亮。”

“这个现在在这里130（一斤），这两条鲳鱼400块钱。”

陈 先生

陈先生带着女儿来买菜，“买的鸡毛菜，买点鳊鱼炒茭白，鸡毛菜么烧蛋汤，再买只鸡翅炸给伊吃。”


对买菜这件事，陈先生属于守旧又纳新。妻子这天在网上买了点菜，同时他也依旧喜欢到菜场兜兜看看。

结婚以后，陈先生就一直到这个菜场买菜，到现在已经十几年了。

他熟悉这家菜场，更熟悉扎根在菜场里的那几张面孔。“熟了嘛，有辰光大家过来看看，是勿啦？”

“有时候么过来兜兜，有空就带她（女儿）兜兜。让小人也习惯习惯。”

晨报记者 顾 箬 实习生 何怡雯

	<p>御翠豪庭大堂空调维修更换招标公告</p> <p>公司成立满5年，注册资金满贰佰万，有相关资质及服务经验。领标时间：8月4日至8月6日，地址：长乐路989号201,54043388-665,黄先生。</p>
<p>渝水堂 高价收购</p> <p>红木家具.老家具.字画.扇子.印章.像章.老服装.小人书.紫砂壶.玉器.瓷器.地址:多伦路文化名人街182号(近四川北路) 热线电话:65407260 13601926417 高经理 免费上门服务</p>	<p>华尔登广场保洁服务招标公告</p> <p>公司成立满5年，注册资金满壹仟万，保洁二级资质或以上，有相关服务经验。领标时间：8月4日至8月6日，地址：长乐路989号201,54043388-665,黄先生。</p>
<p>投放热线：22895373</p> <p>（新闻晨报）综合分类、遗失、注销各类声明广告</p>	