



跟着大厨认蔬菜学做菜体验『做一天上海人』

『外国面孔』为啥爱兜上海小菜场?

**民生调查**

本报记者 杨玉红 张钰芸 文 周馨 摄

今年,上海街头的“外国面孔”明显多了起来。老外游客青睐的新“景点”有点出人意料,竟然是上海小菜场。

上海市文化和旅游局最新数据显示,今年1至4月,上海累计接待入境游客近190万人次,同比增长205%;其中过夜外国人超123万人次,同比增长250%。随着越来越多的外国游客入境,“体验做一天上海人”等深度游线路备受欢迎。游客们可以跟着上海大厨逛菜场、学做小笼包和扬州炒饭等美食,体验“地道上海人”的日常生活。

逛菜场 “蛋分大小”“肉讲部位” 了解沪上生活方式

前天下午,一辆面包车稳稳地停靠在广元路上,3位分别来自美国、加拿大、英国的游客跟随身着白色工作服的黄华正师傅下车,准备逛一逛广元菜场。

在菜场入口处,游客们发现了一个熟食店,立马上前看一看上海人餐桌上都有些啥小菜。大厨介绍:“这是每个菜场都会配备的摊位,既有牛腱、猪耳、鸡肉、鸭肉等荤菜,也有豆腐丝、莲藕、花菜等蔬菜,都是有经验的师傅烹饪的,很美味。”

步入菜场,来自加拿大的斯蒂芬妮(Stephanie)看见一个摊位上摆放着十多种大小、颜色不一的蛋,好奇不已。黄华正告诉她:“蛋的外壳颜色不一样,和生产地区、喂养方式有关;大小不同,是因为品种不一样,比鸡蛋小的是鹌鹑蛋,比鸡蛋大的有鸭蛋、鹅蛋等。上海家庭的饮食习惯是,早餐吃鸡蛋,老人和小孩会吃营养丰富的鹌鹑蛋,在特定的节日吃鸭蛋等。”

细细长长的茄子、裹着泥土的芋艿、掐尖嫩的苋菜……走到蔬菜摊位,来自英国的米里亚姆(Miriam)询问这

些新奇蔬菜的名称和烹饪方法。

在水产摊位旁,黄华正随手抓起一只小龙虾说:“这是现在最受欢迎的虾,外壳坚硬,肉质鲜美,长长的钳子会伤人。”来自美国的古德伦(Gudrun)学着用手轻轻捏着龙虾背部,抓起一只仔细研究后,忍不住合影一张。

逛到猪肉摊旁,黄华正介绍,这里的猪肉按部位出售,价格不一样。比如,猪腿部的肉分为前腿肉、后腿肉。上海小笼包的肉馅,多选前腿肉,肉质鲜嫩;炖肉、炒肉,则选后腿肉,肥肉少、瘦肉多。“在中国买菜,还有这么多讲究啊!”大家不由得感叹道。

“我带领外国游客逛菜场,不仅会介绍菜品,还会介绍上海人的生活方式。”黄华正说,菜场之所以那么热闹,是因为大部分上海人每天都会逛菜场,买最新鲜的食材。在欧美国家,很多人一周只逛一次超市。为什么每个菜场都有熟食店?因为很多人的工作节奏比较快,没有时间做菜,买熟食可以节约烹饪时间。小菜场浓缩了上海人的生活,美食作为一种“通用语言”,拉近了彼此的距离。

学烹饪 做“小笼包”“扬州炒饭” 感受中国饮食文化

逛菜场了解完食材,接下来就是学做中国菜。黄华正带着游客来到位于东平路的烹饪教室。院子里,五六张餐桌上摆放着围裙、帽子、面粉、擀面杖等物品。游客们戴上围裙、帽子,然后洗手,准备学做上海小笼包。

先将面粉倒在操作台上,再用刮板、擀面杖将面粉团成一个圆,中间留出一个圆孔,接着倒入一勺半清水,然后用刮板刮和面……凡人在师傅的讲解下小心翼翼地和面,10分钟后,一团光滑的面团被放入保鲜袋。之后,大家用猪肉糜、生姜碎、葱花等调制肉馅。“在猪肉糜内加入半勺生姜、半勺葱花、一勺生抽、半勺芝麻油……按照顺时针的方向搅拌馅料,5分钟后,一盆小笼包的馅料便做好了。”师傅说。

最难的环节是手工包小笼包。看师傅擀出一块圆的面皮,加入两勺馅料,左手压实馅料,右手提起面皮按“Z”形边折叠边转圈,捏出一只小笼包。斯蒂芬妮边看边学,却发现两只手配合不默契,最后只能将面皮放在案板上,用两只手一起捏出褶皱;有丰

富烘焙经验的古德伦学着捏褶皱,不小心捏出一条“小辫子”……

“蒸小笼包也非常讲究,一定要沸腾的开水,用大火蒸10分钟,第一笼的包子先熟……”在厨房,大家了解了蒸小笼包的技巧后,便接着学习烹饪扬州炒饭:热锅冷油,全程小火,先放入米饭翻炒,再加入鸡蛋液翻炒,10分钟便做好了一盘扬州炒饭。

学一道中国菜,可以更了解当地的餐饮文化。“自年初以来,签证便利化政策对于中国与相关国家之间的国际旅行市场复苏的带动效应显著,我们推出的‘做一天上海人——学做中华料理’线路非常受欢迎。”上海目的地国际旅游有限公司董事钟玮介绍,越来越多的外国旅客将在中国获得更愉悦、更个性的旅行体验。

随着入境游的发展进入“政策+市场”双轮驱动阶段,中国入境游迎来持续向好的动力。根据中国旅游研究院此前发布的《中国入境旅游发展报告(2023—2024)》,2024年外国人入境市场有望恢复到2019年的五成。



▲ 古德伦(左)和斯蒂芬妮(右)在认真学习包小笼包
▲ 上海大厨为外国游客介绍上海菜场里常见的熟食

欢迎全球游客 “品尝”上海味道

年轻潮流与烟火气共存,大饼油条与咖啡意面融洽相处,行走在梧桐掩映的乌鲁木齐中路,海派文化的韵味藏在细节中,“网红菜场”乌中市集也开在此处。

外国游客变“好奇宝宝”

说起逛菜场的“外国面孔”,这里的摊主大多很淡定:“我们这里外国顾客蛮多的,大部分是工作生活在周边的老主顾,也有一些导游带来的海外游客,还有刷到时尚博主视频来打卡的。”

郑海滨在乌中市集的2楼经营着一个禽肉摊位,会说一些简单的英语。“前两天一名导游带来了三四位外国游客,他们一边逛一边拍照,到了我的摊位见到鸡鸭的不同部位就非常好奇,提了很多问题。”

他告诉记者,从鸡爪、鸡胗,到鸭掌、鸭肠,都是外国游客“见所未见”的食材,十足的新鲜感让他们频频举起相机,拍个不停。“中国人对禽肉分割得很细,外国基本上只有鸡胸肉、鸡大腿和鸡翅,这种反差让外国游客变成了‘好奇宝宝’。”

乌中市集的2楼还有一家融合菜餐厅,既有版纳酸笋炒牛肉、木瓜鸡这样的传统云南菜,又有黑松露野生菌薄饼、诺邓火腿玛格丽特薄饼这样的融合菜。“到我们这里来的外国游客,一般是中国朋友带过来的。”工作人员说,为了方便外国顾客点餐,餐厅不仅可以线上点单让顾客看到菜品图片,还提供中英文对照的纸质菜单,让顾客坐下来感受本地美食。

网红景点带热周边菜场

与田子坊“贴隔壁”的小菜场,也是许多游客热衷打卡的“网红菜场”。一大早走进菜场,新鲜水灵的蔬菜水果摆满摊位,市井气息扑面而来。

“一般下午二、三时就有导游拿着小旗子带着外国游客走进来了。”菜场经理告诉记者,因为紧邻旅游景点田子坊,这家菜场成为外国游客感受上海市井生活的另一种景点。今年以来,随着免签政策开放,外国游客又多了。

“兜兜菜场、拍拍照片、买点水果,基本上是外国游客到这里的‘三部曲’。”他说,市中心的小菜场面积不大却五脏俱全,前几年装修时还加入了石库门风格的

屋檐、弹硌路,所以很多游客一进来就拍起照片,还喜欢围观现包水饺的面点铺,或者走进茶叶店里品品中国茶,琳琅满目的南北货摊位也让他们感到新奇。

巨鹿集团在黄浦区管理的多家菜场毗邻新天地、田子坊等旅游景点,今后针对菜场的改造提升,会多一重商旅文融合发展的综合考量。记者了解到,在满足周边居民需求的基础上,未来将向菜场注入文化、旅游、休闲等要素,从传统菜场向商旅文社区商业综合体转变。

“一方面要提升整洁程度,因地制宜增加一些海派风格的装饰装修,让菜场美起来。另一方面,根据周边居民需求,增加便民早餐、小修小补等服务,同时游客也能品尝到早餐里的‘四大金刚’、熟食店里的熏鱼酱鸭,体验上海味道。”菜场管理方表示,除此之外,打造讲述上海菜场历史的文化长廊等也能丰富上海菜场的内涵,使之成为文旅融合型的新型菜场。

“小菜场”融入“大文旅”

近年来,上海的标准化菜市场经过一系列创新与改造,已成为城市生活中最富有烟火气息的地方,深深地融入市民的日常生活之中。如今,这些富含生活气息的菜市场还受到不少中外游客的青睐,甚至一跃成为“网红菜市场”。

如何更多地开发出菜场的旅游价值?美天副食品公司董事长顾志君表示,计划通过建立更完善的无障碍设施,增设英文导购牌、对管理人员和经营户进行简单的英语培训等措施,努力将菜市场建设成国际友好型市场,迎接世界各地的朋友。

“我们的员工在旅行时,也会深入体验各地的菜市场,交流学习其独特之处。我们发现,外省市的菜市场常常能巧妙结合当地特色,形成独特的文化亮点。这种融合与创新的做法,为我们提供了宝贵的启示。”顾志君说,未来将积极尝试把“小菜场”融入“大文旅”,通过引入咖啡店、老字号等多元业态,将菜市场打造成一个集消费场景、文化场景、交流场景于一体的城市新地标,展现出上海的独特烟火气息。

上海小菜场,欢迎来自全球各地的客人。



扫二维码
看精彩视频