



意大利明星级厨师 Claudio Sadler 在三源里菜市场里挑选原料。

新京报记者 尹亚飞 摄



小宽

情迷菜市场

城市里更多的是超市，是 Supermarket，菜市场不超级，里面却暗含着市民的日常生活，有买卖，有唱喏，一言一语，最接近地面的气质。就像一个姑娘喜欢逛商场，作为一个吃货，我最喜欢逛的地方是菜市场。

有一年一个意大利米其林厨师来北京，我陪着他去菜市场挑选食材，准备晚宴。去的是三源里菜市场，这算是北京最有意思的菜市场。许多人都觉得三里屯是北京国际化程度最高的地方，其实这个菜市场才算，世界各地的人穿梭于此，可以买各种香料，也有各式西餐调料，想做日本烧肉可以在这里买备炭炭，想做印度菜可以在这里买印度咖喱，迷迭香可以买回去一盆，三文鱼可以论斤称，喜欢马来西亚口味的可以选择好几款肉骨茶，愿意自己做烘焙的更是品种齐全，各种奶酪、高筋面粉，甚至还有面包屑。来自非洲的大婶与来自美国的大叔都跟摊贩讨价还价，英国的孩子跟法国的小丫头亲昵地打招呼，我总是到一家小小的葡萄酒酒店去买酒，比超市性价比要高，顺便拿几个一升装的德国罐装啤酒。

意大利厨子对中国食材感兴趣，买回来一堆芝麻菜、百合、莲藕、苦瓜和枸杞，他总是愿意尝试各种食材，那一天我们买得很高兴。

如果闲散，我还愿意跑跑新发地，这里才是北京最大的菜篮子，每天大清早，成卡车的蔬菜运抵新发地，再分流到各家市场。在这里论斤买菜会遭受鄙夷，但是论筐买点水果还是值得。在新发地水果市场聊一圈，能增长不少知识，能分辨几种香蕉的内幕，懂得橙子有的需要打蜡，几种提子的细微区别，储存水果的各种猫腻。这里的水果

品种繁多，价钱便宜，尤其是进口水果，比超市便宜更多。

如果想了解一下北京的海鲜市场行情，我就会去京深海鲜市场探探路。穿过泥泞充满海腥味的市场，左边是一整排的扇贝，右边是一整排的海参，各种皮皮虾、青蛤分门别类，基围虾共大龙虾一色，大闸蟹与梭子蟹齐飞。外人在这里常常会挨宰，作为一个老手，我在京深买海鲜先问价，比如鲜虾多少钱？小贩会说：38；我便悄悄地说，我就是旁边小区的业主，经常买，给个实在价，以后还经常来，小贩就会悄悄地说：58。不能图便宜，38块一斤的虾里面多半是水是冰。

去外地别人都愿意去景点去繁华区，去找各种有名的馆子，作为一个吃货，我的第一站永远是菜场。一圈逛下来，当地的风土人情，清楚三分。我的一个朋友，判断一个地方是否生活讲究，先去调味品摊子，数数摆着的酱油种类，如果超过十款，就觉得靠谱。我总是到卖蔬菜的地方，看看摆放蔬菜的形式与整洁程度，以此判断此间的人情。

逛来逛去，最喜欢的还是成都与云南，成都的玉林菜市场和青石桥菜市场，除了生的食材，还有许多熟食与小吃，青石桥菜市场里有一家肥肠粉店，比街面上的都靠谱，每每点一碗肥肠粉，加上几段冒节子，再来一个锅盔，别无所求。云南的菜市场有许多是露天的，各种稀奇古怪的食材摆放在路边，如果在夏季，就是各种新鲜的菌子，空气中都充满菌子奇异的香味，各种你叫不上名来的蔬菜与香料，令人胃口大开的同时，也眼界大开。

有一年我去了法国的第戎，傍晚时分散步到了当地的菜市场，高大的建筑，据说建筑大师



法国第戎的菜市场。

吕莉 摄

埃菲尔给了许多修建的建议。里面人声鼎沸，各种食材罗列，幸福感顿时升腾。我买了几种奶酪，几种水果，几种调料，这种味觉的记忆有时更为可靠与持久。在台北，菜市场也比夜市更靠谱，许多游客知道台北的夜市精彩，其实对于更为资深的吃货来说，菜市场里才有真味道。与其在夜市闲逛，还不如去菜市场里找点当地人热烈推荐的花枝丸。世界各地有无数的菜市场

值得去逛逛，每一家菜市场都似乎有一个灵魂。北京有灵魂菜市场不多，更多的是大路货。即便如此，我也往往能在其中找到乐子。比如我愿意有现磨香油作坊的菜市场，路过时闻到一股浓郁的香味，就觉得挺美；我喜欢有手工面条的菜市场，我经常去馒头的一家菜市场，主要是里面有小伙子做的手擀面算是一绝，筋道有力，做炸酱面的好面。



●位于望京嘉茂购物中心3楼的避风塘不像北京之前很多大街挂着避风塘的招牌，而是一家值得一去的茶餐厅，广式菜，去了N次，次次都未失望。喜欢那儿的烤乳鸽虾饺、榴莲酥和一些潮州菜，分量也大，海鲜做得不错，最适合带孩子去。

作家

●工体城市宾馆里曾有一家神秘烤鸭店叫鸭缘，因为接待的人群特殊，所以从不宣传。如今城市宾馆关张，却关不住主厨袁师傅的手艺。他被嘉里中心里的海天阁请去，担当行政总厨，当然也带去了足以挤进北京前五名的烤鸭。

媒体人 专栏作家

■ 食讯

印度餐厅 克久拉霍开业

近日，位于朝阳区三里屯SOHO的克久拉霍印度餐厅开业，克久拉霍——来源于印度马德雅普拉德城市在其中央的一座关于性爱的纪念碑。克久拉霍也顾名思义，象征来自印度的爱与激情，而这些将充分体现现在餐厅所提供的菜肴上。克久拉霍餐厅很大一部分保留着印度北方菜品的特色，但同时结合中国的一些元素做了改良。许多菜品在提供了固定的咖喱底料的同时，也提供了一些在菜品中配料的选项，比如泥炉炭火的各种肉类或者各种蔬菜。

香格里拉 推母亲节套餐

近日，香格里拉酒店推出母亲节套餐。在咖啡CHA用餐的妈妈们，可以享受到由气Spa水疗中心的专业理疗师带来的20分钟头部和肩部按摩，S.T.A.Y.思餐厅早午餐也是一个不错的选择，用餐过程中的温馨瞬间将被拍成照片作为礼物送给妈妈。

本版采写 新京报记者 赵子云