I'm not a bot

时间： 2025年 12月 01日　来源： 北京市市场监督管理局　　清晨的北京新发地菜市场，刚从河北唐山玉田蔬菜基地运来的大白菜还带着田间露水，这批大白菜在出基地时便已经完成了农残检测。“又鲜又便宜，买着踏实！”市民王阿姨拿起一颗大白菜笑着说。这生动的民生场景，正是北京市推进蔬菜基地直供模式的缩影——通过打通农贸市场与产地的产销直通道，既让种菜菜农鼓起了腰包，又让首都市民吃上了物美价廉的放心菜。　　减环节降成本 鲜菜“从田间到餐桌”快了一半　　“以前蔬菜要经过收购商、批发商、零售商三四道环节，等运到北京菜市场，不仅新鲜度打了折，价格也涨了不少。”农贸市场负责人坦言。如今，基地直供模式彻底改变了这一现状：北京市市场监管局积极推进农贸市场与产地的产销对接工作，通过引导市场主办方与产地直接对接，由市场内销售大户和产地种植大户签署包产包销合同，蔬菜采收后连夜装车，最快2小时就能直达北京的农贸市场。　　流通环节的“减法”，带来了菜价和新鲜度的“双赢”。没有中间环节加价，同时减少了运输中的损耗，蔬菜中维生素等营养成分得到了更大限度的保留。北京市已与京外6省市28个蔬菜基地达成了基地直供合作协议，覆盖大白菜、土豆、西红柿等12个品种，种植面积达3.6万亩，每年为北京供应蔬菜14.1万吨。　　监管检测前移 从源头杜绝不合格产品流入市场　　“这块地的白菜农残、重金属等20项指标全部合格。”种植户拿到唐山市农业农村局开具的种植环节抽检报告，可以放心收割白菜运往北京了。与以往蔬菜运到北京市场后才做快速检测不同，如今北京将检测关口前移到了田间地头——通过京津冀协同发展机制，北京市市场监管局与供菜品种较为集中的河北唐山、天津宝坻等产地农业农村部门建立对接机制，在基地种植期间加强监管，不合格产品直接拦截在产地。　　“京品”品质更高 标准引领蔬菜品质升级　　“这块地的白菜农残、重金属等20项指标全部合格。”种植户拿到唐山市农业农村局开具的种植环节抽检报告，可以放心收割白菜运往北京了。与以往蔬菜运到北京市场后才做快速检测不同，如今北京将检测关口前移到了田间地头——通过京津冀协同发展机制，北京市市场监管局与供菜品种较为集中的河北唐山、天津宝坻等产地农业农村部门建立对接机制，在基地种植期间加强监管，不合格产品直接拦截在产地。　　图片来源网络　　在网购越来越普及、越来越方便的当下，线下的实体店、零售业如何吸引客流，很多人都在思考，也在不断探索、尝试改变。　　上海，是全国首批零售业创新提升试点城市之一，目前，上海正在采取多项场景化改造、多元化创新的措施，推动零售行业转型升级。比如对居民身边、社区附近的小菜场，上海就启动了标准化改造，现在，全市约三分之一的菜市场，已经完成改造。怎么改的，如何升级，先来看记者的探访。　　总台记者 吴琼：周末上午端着一杯咖啡来逛菜市场，你可能觉得我走错了地方，但事实上这里就是上海升级改造的200多个标准化菜市场之一。改造后的菜市场和传统的菜市场有什么不一样？我们赶快去感受一下。　　菜场外，是每个月都要进行的时尚快闪活动；菜场内，是工业风装修、明亮的灯光、非遗工艺的统一装饰。位于上海长宁区武夷路的“我家菜场”，原址是一处工业厂房改造的农贸市场，上海市启动标准化菜市场改造后，这里由区属国企，改造成为集购物、餐饮、社交于一体的市民休闲街区，前段时间还新增了堂食服务新场景。　　上海市民 万女士：早上带小孩过来喝一碗热汤，天气凉嘛，回去路上就冷了，正好坐在这里，还有这种烟火气。　　早餐店所在摊位，原本是单纯售卖葱油饼，但有顾客提出，是不是可以增加堂食服务。　　长宁区武夷路我家菜场经理 许菁：原来我们是有柜台，还有一堵墙，现在我们把柜台也打掉了，墙也打掉了，所有上面的吊顶能够做到一体化，满足消防喷淋的要求，包括饮食的油水分离的要求，我们都是在最小的一个范围内能够做到最好的展示。　　从空间改造，到相关证照办理，市场管理方与摊位经营者协商沟通、反复优化方案、对接食品监管部门，今年4月20日，早餐堂食摊位正式营业。　　长宁区武夷路我家菜场早餐店店长 王春佳：扩大之后利润增加了很多，真的，这个是真心话，比方说他喝个汤，他再吃点饼什么的，收入最起码翻了一倍。　　这已经是菜场完成标准化改造后，进行的又一次自我提升。像适老化改造、智慧化建设等更新提升项目，也在不断进行。改造后，菜场里充满人情味的老行当依然保留。　　上海市民：到这里买个热水瓶壳子，壳子坏掉了，这里买了方便。　　上海市民：几毛钱的东西都能买。网上的东西拿过来实体一看你不称心，退起来又很麻烦，这地方我看中什么就买什么。　　菜场租金保持稳定，客流量却提升了20%。而快闪活动、烘焙店等新业态也加入菜场。　　长宁区武夷路我家菜场烘焙店创业者 胡明洋：有很多的年轻人，也更愿意去这种干净新潮的菜市场，采买一些蔬菜。上海的奶奶阿姨或者爷叔他们也都是很潮流前卫的，吃着可颂喝着咖啡，相互磨合了一段时间，后面我们也是源源不断地有很多这种回头客。　　记者了解到，上海市的标准化菜市场改造，从2022年开始每年持续进行，政府对每家改造完成的菜市场，市级财政给予最高25万元的资金补贴，区级财政也会配套一定资金补贴，至今已经完成236家菜场的升级改造，约占全市总数的三分之一，今年到目前已完成93家。　　上海市商务委员会副主任 刘敏：把业态变革、设施建设要求都进行了统一的部署，调动各方的力量开门为民办实事，也积极帮助对接，把最具特色、最有温度的一些服务业态都引入到我们菜市场，使得市民更多在菜市场看到我们当下生活消费新需求，能够一站式得到满足。　　在去年底刚改造完的静安区大沽·静邻市集，记者看到，这里引入了鲜花店、鲜奶铺等新业态，插花课堂、艺术展览、漫画风彩绘，也让菜场变身时尚沙龙。　　静安区大沽·静邻市集鲜花店店主 吴海兰：这是我第一次入驻菜市场经营花店，感觉他们的设计也比较时尚，符合我们经营花店的理念。刚开始老年人居多，现在年轻的周边的白领，包括一些外国人也是在我们这边订花也特别多。　　为了方便老年顾客上下楼，菜场改造时还加装了一部客用电梯。　　静安区大沽·静邻市集经理 孟徐俊：牺牲了市场的一些空间，加装了这一部电梯，为老年人提供一个上下楼买菜的方便，同时还提供了一些插座，便于老百姓应急充电。　　小店让利引客 后街优化布局 提升商业活力　　今年，上海市还推出多项提升后街、支马路、小马路等街区商业活力的措施。在上海一些“高大上”的商圈背后，这些“小而美”的街区，也汇聚了众多特色小店和新兴业态。不过空间有限，如何让街区的商业活力进一步提升，一起到长宁区愚园路街区看一看。　　总台记者 吴琼：愚园路这条只有2公里长的小马路，一面是百年的老弄堂，一面则是时尚的潮流空间。现在，愚园路打通了它的后街以及外摆空间，让百年老弄堂里的栽缝店和潮流首店做起了邻居。　　位于上海中心城区的这段愚园路，是上海市64条永不拓宽的马路之一，已经汇聚了100多家小店，年客流量达500万人次，成为上海全球新品首发新地标。如何在保持街区原有宽度的前提下，拓展公共空间，进一步提升商业活力？　　愚园路街区品牌运营负责人 许引兰：你现在看到的这样一个简简单单的橱窗，但事实上对于商家来讲是一个做了非常大的商业让利，整个大概有30到40厘米的样子，路过的行人，他如果累了，他可以坐下来休憩。　　近几年，愚园路通过联动街区、社区、楼宇等主体，对街区进行整体策划和运营，并与小店反复沟通，多家小店开始设置橱窗公共休憩点，收获了意想不到的效果。　　愚园路文化空间商户负责人 成吉：在我们看来它是非常值得的，因为互动性会更强，当有人在这坐着的时候，他其实也会好奇我们里面是什么样子，对我们来说也是吸引客流，来往我们这个空间里进的一个很重要的因素。　　不但小店让利“退一步”，愚园路还结合社区“15分钟生活圈”建设，打通到后街里弄的“毛细血管”，建设更为开放、精致的公共空间，将修锁、裁缝等“小修小补”业态，统一纳入公共市集管理。做了40年裁缝的赵云彪师傅，以前吃住、工作都在一起，如今有了明亮的工作间。　　愚园公共市集裁缝店师傅 赵云彪：环境好多了，现在分开来了，这里就干活。环境各方面，客人进来大厅里面都能坐。　　同时，愚园路整合多方力量，对街区的外摆位、市集实施包容审慎的监管。如今，开放的公共空间，会定期举办市集、快闪等活动。　　游客：我比较喜欢这一块，因为它虽然是改造了，但是它还是很安静，然后有它自己的味道，也没有破坏以前的味道，相融合得也非常舒适，整个社区的周边的感觉也很棒。　　愚园路街区品牌运营负责人 许引兰：今天有不同的节庆的打扮，明天有不同的限定款的出现，也有很多快闪的活动来这个地方跟市民去见面，同时我们也会去鼓励一些小而美的市集活动，给到市民会觉得还蛮有新鲜感的，因为你经常会觉得，家门口的美好，就是逛着逛着又有点小惊喜。　　鼓励新品牌集聚发展 推动老字号焕新升级　　从改造菜市场，不断更新服务内容，到拓展、开放公共空间，上海正在探索更多零售业创新、提升商业活力的方式方法。与此同时，上海今年还出台商业品牌建设政策，鼓励新锐品牌在特色街区集聚发展，同时推动老字号焕新升级。同样是在愚园路，一起来认识一“新”一“老”两个小店。　　在愚园路1046号，这家特别的故事商店，90后插画师林菁菁是11月份的“一月店长”。　　愚园路故事商店一月店长 插画师 林菁菁：我之前参加的都是比较专业的艺术展，在那边展览和售卖，然后我会对街道的店铺，因为没有尝试过，所以会有一点点担心。　　10平方米左右的空间，由政府支持、免费提供给有梦想的年轻人，开快闪店“试水”，孵化本土创意品牌。林菁菁首次从线上走到线下，原本忐忑的她，没想到成了愚园路的“流量担当”。　　愚园路故事商店一月店长 插画师 林菁菁：实际上到这边了就感觉还是挺受欢迎的，也有不是通过网络，通过线下认识我的，然后我觉得也蛮有意义的，有姐姐还给我送吃的，上海的红豆汤。　　目前，已经有十多组新兴品牌，在愚园路“故事商店”举办过一月快闪，新店长排期已经排到明年。　　支持孵化独具个性的街区“青春小店”的同时，几步之遥、已经开了三十多年的“老伯伯内衣店”，成了网红老品牌。　　愚园路老伯伯内衣店店主 竺少庄：以前都是老顾客，都是老年人多，现在因为这条路变网红路，小青年进来打卡也多，给我拍照的也多，现在小青年用的东西我也带了一点，他们进来也会买，有的帮他们爷爷奶奶买。　　愚园路街区进行整体策划和运营，不少老街坊、老顾客专门找到街道，希望“老伯伯内衣店”不要撤。如今，在街区热心年轻人的帮助下，店铺不仅有了时尚店招，70多岁的店主竺老伯，还有了漫画形象，成了愚园路的“银发代言人”。　　愚园路老伯伯内衣店店主 竺少庄：我自己打算一直干下去，我女儿接班，我说这个店要把它保存下去。　原木风格的书屋、撞色设计的复古墙、飘着香气的咖啡档口与各类新鲜蔬菜、生鲜摊位共处一堂，这座位于天津市河西区的“美丽的菜市场”，原是已有20多年历史的三水道菜市场。今年9月，该菜市场完成改造后，在保留原有功能的基础上，通过场景的精心设计，加入了图书角、咖啡档、特色小吃与休闲交流区等新空间、新业态，菜市场从单纯的采购地点，转变为可逛、可拍、可小憩的生活场所，也成为辐射周边13个社区3万多居民的便民生活枢纽。“现在完全不像老菜市场了，环境好多了。”刚在市场采购完的赵建华满载而归。作为附近的老居民，她对菜市场的变化感触颇深：“现在不仅我们老年人爱来，不少年轻人也常来逛逛。”菜市场的焕新，不仅是消费场景的升级，也是河西区推动便民生活圈建设的生动缩影。目前，河西区已建成46个一刻钟便民生活圈，实现全域覆盖，形成了“步行5分钟满足日常所需，15分钟享受品质服务”的立体网络。“十五五”期间，当地还将继续通过优化布局、提升服务，让“家门口”的便利设施更好地满足居民多元化的生活需求。　11月25日，市民在天津市河西区“美丽的菜市场”内选购。 新华社记者 赵子硕 摄11月25日，市民在天津市河西区“美丽的菜市场”一处休闲区聊天。 新华社记者 赵子硕 摄11月25日，市民在天津市河西区“美丽的菜市场”一处小吃档口前选购。 新华社记者 赵子硕 摄11月25日，小朋友在天津市河西区“美丽的菜市场”图书角挑选书籍。 新华社记者 赵子硕 摄11月25日在天津市河西区“美丽的菜市场”拍摄的一家菜铺。 新华社记者 孙凡越 摄11月25日，市民在天津市河西区“美丽的菜市场”一处水淇淋档口付钱购物。 新华社记者 赵子硕 摄11月25日，天津市河西区“美丽的菜市场”内一家面档经营者在准备食材。 新华社记者 孙凡越 摄11月25日在天津市河西区“美丽的菜市场”内拍摄的公共阅读空间。 新华社记者 孙凡越 摄这是11月25日拍摄的天津市河西区“美丽的菜市场”一角。 新华社记者 孙凡越 摄11月25日，市民在天津市河西区“美丽的菜市场”内购买商品。 新华社记者 孙凡越 摄11月25日，市民在天津市河西区“美丽的菜市场”一处休闲区聊天。 新华社记者 赵子硕 摄11月25日，市民在天津市河西区“美丽的菜市场”内挑选蔬菜。 新华社记者 赵子硕 摄11月25日，市民在天津市河西区“美丽的菜市场”内挑选商品。 新华社记者 孙凡越 摄11月25日，市民在天津市河西区“美丽的菜市场”内挑选商品。 新华社记者 孙凡越 摄11月25日，市民在天津市河西区“美丽的菜市场”内挑选商品。 新华社记者 孙凡越 摄11月25日，市民在天津市河西区“美丽的菜市场”内挑选商品。 新华社记者 孙凡越 摄11月25日，市民在天津市河西区“美丽的菜市场”图书角打卡游玩。 新华社记者 赵子硕 摄 菜市场规划设计怎么做?从前期调研到落地运营的全流程指南本文从菜市场规划设计的全流程出发，结合政策规范与实际案例，详细解析前期调研、功能分区、设施配套、智慧化升级及运营维护等关键环节，助力打造标准化、人性化、智能化的现代菜市场，提升民生服务水平。 一、 前期调研：定位需求，明确方向人口与消费分析服务半径：根据《标准化菜市场设置与管理规范》，市区菜市场服务半径宜为800-1000米，郊区可扩展至1500米，覆盖人口约1-3万人。消费习惯：通过问卷或大数据分析周边居民购物偏好(如生鲜占比、高峰时段)，为业态配比提供依据。竞品与资源评估竞品分析：调研周边3公里内同类市场分布、规模及优劣势，避免同质化竞争。供应链资源：考察本地农产品基地、批发市场及冷链物流能力，降低运营成本。政策与规范研究用地性质：确保地块为商业用地，符合《城市居住区规划设计标准》中关于菜市场的配置要求。消防与环保：提前规划消防通道、垃圾处理及污水处理方案，避免后期整改。 二、 功能分区：科学布局，提升体验分区原则干湿分离：蔬菜、肉类、水产、熟食分区明确，活禽区独立设置并远离入口。动线优化：采用“回字形”或“鱼骨形”动线，主通道宽度≥3米，购物通道≥2.5米，减少死角。摊位标准化设计蔬菜摊位：面积2-3㎡，配置阶梯式货架(高度0.7-0.8米)与冷藏展示柜，顶部安装LED灯带。肉类摊位：面积3-4㎡，配备不锈钢操作台、悬挂式挂钩及紫外线消毒灯，地面设置排水沟。水产摊位：面积4-6㎡，采用不锈钢鱼池(深度0.5米)与防溅挡板，墙面铺设防潮瓷砖。配套设施规划公共服务区：每1000㎡设置1处休息区，配备座椅、饮水机及急救箱。垃圾处理站：密闭设计，配备压缩式垃圾桶与废水回收池，日产日清。 三、 设施配套：安全为先，便捷为本给排水与通风排水系统：主通道坡度≥2%，采用沉井式暗渠，水产区设置独立排水槽(宽8-10cm)。通风系统：安装新风系统与排风扇，每小时换气10-15次，保持空气流通。电气与消防照明设计：平均照度≥200勒克斯，肉类操作台灯光≥500勒克斯，采用防水插座。消防设施：配备灭火器、烟雾报警器及应急照明，符合GB50016《建筑设计防火规范》。智慧化设施智能设备：部署电子溯源秤、客流统计摄像头及信息公示屏，实现数据实时上传。便民服务：设置自助查询机、共享推车及线上预订系统，提升购物便利性。四、运营维护：长效管理，持续优化制度建设商户管理：制定《摊位卫生评分标准》，实行月度星级评比，与租金挂钩。食品安全：建立检测室，每日抽检蔬菜农药残留(有机磷≤0.2mg/kg)、肉类瘦肉精(≤0.01mg/kg)。应急预案公共卫生：设置应急隔离室，配备体温检测仪与免洗洗手液，定期消杀。突发事件：制定停电、火灾等应急预案，每季度组织演练。社区融合文化活动：结合地域特色，举办农产品展销会、厨艺比赛等活动。多元业态：引入早餐店、修补铺等便民服务，打造“15分钟生活圈”。五、案例参考：从传统到现代的转型上海浦南邻里荟张桥匠意荟张桥匠意2000㎡空间融合菜场、社区食堂与便民服务，配套停车场及智慧系统。成效：日均客流量提升40%，商户租金收益率增长25%。柳州菜园农贸市场创新：增设中草药摊位，年销售额突破500万元，成为网红打卡点。启示：结合本地资源，打造差异化竞争力。结语：菜市场规划设计需兼顾民生需求与商业逻辑，通过科学调研、合理布局、智能升级及长效运营，实现“菜篮子”工程的社会价值与经济价值双赢。遵循上述指南，可显著提升市场竞争力，成为城市更新的民生标杆。　这是食通社 “吃点好的” 栏目故事征集第六期，这一期的主题是“菜市场”。让人有些惊讶的是，在这样一个一切都在加速的时代，我们仍然能收到许多读者有关菜市场的经验分享。　相比于前几期的 “外卖” “塑料” “电子榨菜” 等主题，这期内容的情感基调显得更加积极和广阔，从中能看到许多读者对日常生活非常细致和在地的观察。无论在大城市还是在小城市，无论在国内还是国外，人们的生活总是以各种各样的方式和菜市场联系在一起。我们甚至能听到一位从小就在菜市场长大的读者，为我们讲述她眼中的菜市场。　有人认为菜市场会成为下一个发生“20分钟理论”的空间，有人认为菜市场依旧是一个“脏乱差”的地方。新旧观念交叠，但似乎都无法完全说出菜市场的全部经验。　而菜市场就栖息在城市的某个角落里，与沉甸甸的生计交织在一起，吐纳着生活的气息。　菜市场、超市、电商 大家怎么买菜？ 现在的人们倾向于在哪个渠道买菜？这个问题并没有标准答案，它取决于不同人的不同生活节奏，甚至是同一个人的不同生活场景，也取决于不同城市本身的空间和基础设施布局。　@阿獾女90后北京 ）逛菜市场和做饭现在是我夺回生活秩序的方式，但一开始逛菜市场，纯属为了解决温饱。我以前是一个老鼠型留学生，家里花很多钱让我留学，我就尽可能自己做饭来解决吃喝问题，回国之后还是保留了留学时的自炊传统。我一般一周一次大采购，买一些肉、主食蔬菜、应季水果，以及补充葱姜蒜。在突然想做菜的情况下，也会提前一天或者当天看电商平台有没有货。　很少去超市，我觉得北京超市买的菜可以说是鸡没鸡味、鱼没鱼味。　最近在搬家，新家附近啥都好，就是没有菜市场。　@南宛（女00后东京 ）我现在在东京读书，我知道像新大久保和电户那边有类似国内批发蔬菜的地方，价格相对于超市也会比较便宜。但是 因为离住的地方远，回家的路上又可以路过好几个超市和便利店，所以我平时买菜还是会在超市和便利店买。　@ray 以前经常点外卖，但是最近逐渐爱上了做菜，可发现自己做菜还是没法摆脱广义上的外卖，美团小象和京东七鲜这些生鲜电商很方便，下单之后20分钟就能送达。　不过也不是给自己找借口，北京这地方菜市场确实少，我家附近最近的菜市场也要走上4公里左右。　@桔子（女格州90后 ）我工作生活的城市是无锡，菜市场不多，从我住的地方到菜市场要坐好几站地铁，所以我一般用电商平台（叮咚买菜、小象超市）或者到附近商超（盒马、奥乐齐）买菜。　但是我老家梧州有很多菜市场，因为城市比较小，每个菜市场之间间隔不远，日常几乎都会去。　最近的一个菜市场离我五六百米，走路五分钟就到。　神仙菜市场指南 （未完成版）　以下是一些读者推荐的不同城市的神仙菜市场，快来看看是否有你熟悉的地方？你还有什么宝藏菜市场想要推荐，欢迎在评论区留言！　@桔子（女格州90后 ）推荐我老家梧州的怡景市场，很有烟火气。　水果、鲜蔬、鲜肉、海鲜、熟食、干货、柴米油盐杂货……啥都有，每天早上人气很旺。　我妈妈就是在市场里做杂货的，所以我从小就在市场转悠，觉得菜菜还是要去菜市场才对味。　@阿努比斯（女杭州90后 ）我目前在杭州市余杭区的西北乡村，乡镇中心设有菜市场，推荐瓶窑农贸市场，黄湖农贸市场，通常周末会更热闹一些，有很多摆摊的摊贩。从住处到菜市场骑自行车大概20分钟。　@一碗鱼（女90后昆明 ）推荐丰登农贸市场，那里有好吃的腌蒜和腌菜，还有自家种着玩的薄荷辣椒折耳根啥的，放在留户边儿上。　@溜达章（女90后德阳 ）我在四川广汉，如果大家来这边旅游，我向大家推荐离自己最近的韦陀堂菜市场，它的前身是一座寺庙。里面既有摊位卖菜的菜贩，也有摆摊卖自己种的菜的农民/种地爱好者。除了基本的蔬菜水果，米面粮油、调味料一应俱全。偶尔也会有人卖草药，干的，新鲜的都有。偶尔也有人卖花，偶尔也有稀奇的东西。　总之，对于生活来说，非常够用！　@笋加鲜（男90后深圳 ）我去过很多地方的菜市场，例如大理沙溪、贵州都匀、芒市。深圳菜市场又要多，但找到好逛的也还不算特别难。如果住在南山桃园学府路附近，我推荐去大板桥，从我家出发五分钟就能到。海鲜，烧腊，不同地域的蔬菜都能买到。　@菲（女80后广州 ）广州每个区都有它们自己极具特色的市场。着重介绍一下沙园市场，位于海珠区西部，由沙园农副产品市场等三部分组成，有超1000个店铺和摊口。这里商品琳琅满目，价格实惠，如10元4斤的贝贝南瓜、7元1只的湛江生蚝等，能让游客体验到“平靓正”的广州特色。　@南乡子（女70后北京 ）生活在北京，菜市场较多。在西小口附近，往北有三旗百汇菜市场，菜品极为丰富，鱼肉大厅也有得逛；往南有永泰综合菜市场，除了有新鲜菜外，还有特色熟食，口碑好的豆制品店；西南边还有清河菜市场，也是品类齐全。这些菜市场都离家不远，基本骑电动车十几二十分钟能到。　@哗酱 之前听人讲庙宇自古作为台南的信仰和活动中心，附近逐渐催生出售卖生鲜和百货的市场。水仙宫是当地的网红菜市场，还保留着台南传统菜市场的模样。台湾的渔产非常丰富，所以可以看到非常多摊位卖海鲜及海鲜制品，很多家现做鱼粥和鱼丸。在水仙的注视下，我购入了几粒美味鱼丸。花枝丸爆炸好吃，Q弹多汁，是有生以来吃过最好吃的鱼丸。　作为“附近”的菜市场 菜市场是地方性的，它以食物为媒介将一个区域附近的人们勾连在一起，吐纳着一座城市的生活气息。那里既有食物，也有情感。这些情感有时候凝结着过去的记忆，有时候则是在新的人际关系中流动。总之，尽管菜市场不是完美无瑕的，但与超市和生鲜电商平台相比，却是一个极有可能实现人与人之间真诚交往的地方。　@Renso（女90后清迈 ）我住在清迈，有一半朋友都是在菜市场认识的。清迈本地人大多善意朴实，我买菜时经常不懂各种“绿化带”一样的蔬菜，便会问他们这是什么，一来二去就熟悉了。　我笑称清迈的菜市场就是我的泰语课堂。　清迈有常设的菜市场，也有每周一或每月初才有的“快闪”市场。我每个月都期待去月初才有的菜市场，有一位奶奶做的蛋黄酥很好吃，还有另一位阿姨种的水果蔬菜都很新鲜，自养蜂蜜品质好，她还给我展示她的蜜蜂箱和农场。　总之，去菜市场是在情感交流中学习，是在社交需要。　@菲（女80后广州 ）之前我经常帮村的猪肉档搬走了，也没看到档主有什么留言，只能失望离开。下一次再去，觉得这么好的肉档不可能会不做的。　逛到新开的一家，想去碰碰运气，离远一看果然发现了店主熟悉的身影！赶紧上前相认，他们也恰好谈论到我，怕我找不到，念念不忘，必有回响啊！　@阿獾（女90后北京 ）有一家摊位老板只卖蕾苗，我每次必买，他会记得我，然后给我打折，那是我吃过的最好吃的蕾苗。　后来再去其他菜市场买同品类的蕾苗，也没有他家卖得好吃，至此念念不忘。　还有一个比较难受的，去年冬天我去菜市场买了很甜很好吃的白草莓，之后费劲通过转账留言加上了老板微信，想要买一些给家里正在抗癌的姥爷吃。但第二天我还没收拾完过年回家的行李，我妈就打来电话说姥爷突然去世了，我立即回家奔丧，这份白草莓到底没买成，现在想来还是很遗憾。　@哗酱女黑龙江 喜欢逛早市儿！小时候冬天也得起早，早上六点就被揪起来和姥姥姥爷去早市。大棉袄套二棉裤，穿得圆滚滚的就出门了。一堆一堆的“今早现摘小园儿菜”，好几车的苞米白菜土豆子，热炒花生瓜子核桃仁，还有卖花卉盆景的。　小时候好奇，这么跟笼子里的鸡和鸽子说话，然后就会被姥姥一把薅回来说“多脏啊”。　@Singharaja 今年我去过很多次菜市场，最近一次是在夏天回国时，在成都的一处老菜市场。巷子窄，摊位密，空气里混杂着香料、熟食和湿土的气味，是我从小就熟悉的那种地方。我并不急着买菜，只是想走走看看，听人吆喝、看人讨价还价。　对我来说，菜市场是一种浓缩的日常社会，在那儿能看到城市真正的呼吸：老人买几根葱凑着零钱，小贩边削笋边和熟客闲聊，生活就在这些细碎的声音里被重复证明着。　@road 相比于常设的菜市场，我对年前大集更有感觉。　摇篮文“集”这个地方的，大家带着各自的需求，财富和智慧相遇，讨价还价，彼此角力，会则交易，不合两散，没有强制，更不存在曲意逢迎。因为有一个“年”在前面，每个人又减少了一分计较，多了一分包容。集就是这么一个“辞旧迎新”的地方。　@Ling 带着妈妈搬家到新加坡两周，她甚少出门，似乎对哪里都兴趣寥寥。　我妈一生地眼睛放光、主动提出要去的是巴刹（马来语pasar音译），也就是当地的菜市场。　只有在这里，她才能恢复平日在家的娴熟采买动作，在蔬菜堆中翻拣半天，和同龄摊主唠几句家常，肌肉记忆般地顺便砍个价。　即便已称重落袋，亦可再随手抓一把香菜扔到秤上（目前我妈还克制于外国人身份，没有如往常般跟摊主说“这把香菜算添头吧”）。　巴刹的蔬果也都是包在塑料袋里从马来西亚、印尼以及中国等地进口而来，谈不上泥土气息和本地性，和我妈在老家逛惯了有农民售卖自家货的早市终究不是一回事儿。　但巴刹依然提供了食物为经、人情是纬的日常之网，食客们和摊主一样，靠手感、刺眼和斤斤计较的功夫构筑自己的生活。　@溜达章（女90后德阳 ）我买菜的时候会自己带袋子去买菜，这样就可以少用一些塑料袋。　每当有卖菜的人问我为啥，我不会说是为了环保（感觉这样说离别人的生活很远），就说帮摊主TA们节约一个塑料袋，摊主总会很高兴，偶尔会送我点儿小葱之类的！　@桔子（女格州90后 ）我从小跟着妈妈在市场看店，店里卖的东西很杂，除了油盐酱醋，还卖各种散称的材料，一个品类有多种牌子，应有尽有，我数个一天都数不完。所以这个小店铺非常忙碌，人们一般都是买完菜提着大包小包地再来买调料。　过年时我都会去帮忙看店。　来买菜的人你问我哪种“你家的皮蛋好不好吃，你吃过没？”　诸如此类，我一般硬着头皮回答：“我家皮蛋肯定好吃啦！”老太太就开始反驳：“切，你当然说自家的好吃，真吃过还是假吃过？”“我……我妈吃过。”我实在嘴笨。　最后还是我妈来救场了，她很厉害，所有问题都能对答如流，包括各种点心的做法，也能清楚地给顾客说清楚不同品牌的调味料之间的优缺点。　要想在菜市场有个好生意，除了待人真诚还得产品过硬。　因为在菜市场都是做回头客生意，顾客买回家吃了觉得好，自然会再回来光顾，我很喜欢这种人与人之间真诚交往的过程，每次过年我也很享受回家看店的时光。　菜市场生存攻略 读完这份由几位菜市场老手们撰写的“菜市场生存攻略”，即使是菜市场小白，或许你也会有信心去 尝试一下 逛菜市场的乐趣呢！　@丁丁（女80后西安 ）逛菜市场的心得就是，先逛一圈，比较下来然后再选相对新鲜和价格合适的。　要选不喷水的菜，菠菜叶子一般会比较挺茎厚的会好一些，娃娃菜或者大白菜则是要挑选松散的、叶子发黄的。　@阿獾（女90后北京 ）要明确自己想做什么，如果不明确的话就会被老板推着买一些自己完全不感兴趣，但老板说“好吃”的东西；斤两要卡得严一点；挑菜要动作自然，不要因为怕手指沾土就轻轻拈，那样看起来绝对是新手。　要给一些反馈，比如“朋友推荐我来的”“阿姨说你们这里xx好吃给我来一点”，这样有的老板会觉得你很懂他们，菜会给你新鲜的，或者会告诉你这个菜有什么升级吃法。　@菲（女80后广州 ）假如你去的是一个没有去过的市场，就需要观察哪里聚集的人比较多，或者跟着本地老人家采购也是一种方法。　以及，档主会把新鲜的、最好的菜放在显眼的位置，可以留意一下。　蔬菜的话，可以考虑本地菜、时菜，所谓不时不吃，顺应节气选择食材。　@溜达章（女90后德阳 ）我一般会找自己种菜的农民买，因为觉得种菜太辛苦。特别是买当季的绿叶蔬菜，一点点钱就可以买到很大一把菜，但背后要付出的体力、劳动和时间成本太多了。　我的建议是尽量选本地或周边地区生产的蔬菜水果，不会难吃，价格也合适，外地的菜反而会贵一些。　所以，找菜贩买菜，要多问菜的产地。　@Vivek（女70后大理 ）其实用活术，卖菜的人都希望遇到识货的人，遇到糊涂还爱纠缠又计较的买菜人，他们都会看出是伪装的老手。　@桔子（女格州90后 ）进菜市场之后不要害怕，多和老板交流闲聊，遇到凶的就走，遇到投缘的就在他们家买。　如果害怕被宰的话，可以提前上网了解一下当前菜品的时价，例如和超市小程序上的价格对比一下，或者多问几个摊位，对比一下新鲜度和价格再买，至少心里有个底。　关于挑菜，蔬菜可以看看底部横切面，比较水润的就很新鲜，底部已经干巴而且变色了的可能就不太新鲜了。如果挑番茄，要挑6个叶子的，比5个叶子的甜一点，水分也更多。　最好的方法当然是直接问老板啦，他们会很愿意教你挑菜的。　菜市场里隐藏的美食 和超市不同，菜市场往往与当地的饮食文化有着密切联系。　当你去一个城市旅游逛吃，千万不要忽略菜市场里隐藏的美食。　如果你的家乡也有超绝的地方特色美食，欢迎在评论区报菜名！　@イイ€(‘Ê')э 去云南菜市场的话一定要试试回族摊贩的牛肉冷片，蘸蘸水或者椒盐都是一绝！　@哗酱 最喜欢早市的早饭！有烤馕的、切酱香饼的，还有豆腐脑小馄饨鸡蛋汉堡，油条家排巨长的队，买两根就去棚子底下坐着喝豆浆……现在还是这样，就是我起不来那么早了。　@阿努比斯（女杭州90后 ）黄湖农贸市场有一位阿姨的摊位，售卖各种自制的半预制食物，除了常卖的馒头、年糕，其他产品经常变化，有鱼丸、馅饼、粉葛肉等等。我每次去菜市场都要看看阿姨今天做了什么。　@Tianle北京 松榆里的菜市场有很好的缝纫店，农光里菜市场有好吃的烧饼。如果去百子湾电影资料馆看电影的话，会去隔壁那个很大的菜市场买烤包子卤鹅酱肠之类的，都是小老板自己做的，有种连锁店店员不具备的职业自豪感和松弛感，味道也很好。五道口农贸市场新开的潮汕菜很好吃！　@笋加鲜（男90后深圳 ）广东的菜市场美食当然是烧腊了。我家附近的菜市场就可以买到，每天新鲜烤的烧鸡，只要60块钱一只，比附近的任何一家餐厅的烧鸡都好吃。　@梅子青（女90后安顺 ）安顺平坝区303医院附近菜市场卤肉、平坝区老农贸市场烤鸭。　@南乡子（女70后北京 ）永泰综合菜市场的卤猪头肉和原味豆腐。卤猪头肉的小伙子每次都是切好肉后用油纸给包裹好，很喜欢这样的老式环保包装。　@桔子（女格州90后 ）梧州怡景市场的手撕鸡、白切鸡、烧鸭、叉烧、烧腩等等，这边属于粤菜口味（边写边流口水……）。　国外菜市场长啥样？　从上个世纪开始，许多国家的农民和城市居民自发形成的市集，都在现代化的进程中被标准化的连锁超市取代了，这个过程首先发生在英国，随后在全世界蔓延开来。　那么，现在国外还有菜市场吗？它们长什么样子？　@Ling 来新加坡已经两周了，我们小区过个天桥就是两家连锁超市FairPrice Finest和CS Fresh，但是我妈去过一次就拒绝再去，倒是乐意不辞辛苦、顶着赤道烈日走20分钟去逛巴刹。　我们第一次去的那天，我拍着不满两岁的女儿穿过菜摊间湿漉漉的过道，卖菜阿婆们饶虎扑食般缠着我们不放，穷尽了赞美小女孩的甜言蜜语。　甚至阿婆之间还就要不要投喂巧克力而起了争执，害得我社交恐惧症几乎当场发作。　对于她这样一个来自中国五线小城的老人来说，巴刹集合了三种让她自在的元素：菜市场，语言和人情味。　为了强调巴刹的好，我妈还命我去比较每一盒鸡蛋、每一根丝瓜的超市物价。经过一番单位换算，我得出两边价格其实半斤八两的结论。　我妈依然不服气：你看巴刹的鸡蛋多新鲜，我养过鸡，知道只有鲜鸡蛋煮完之后不好剥皮，超市的不知道在冷库里放了多久！　@晶晶 西班牙的格拉纳达，除了市中心集合了旅游和餐厅性质的城市菜市场外，有一些区也有自己的菜市场，每天固定营业，价格相对来说比平价超市贵，但食材新鲜且丰富。自从我去年带李叔叔去了格拉纳达一次以后，我们每周大清早都会坐车去逛，比比画画地买蔬菜回来，好在很多可以刷卡，免去了语言障碍。　@mundum 今年去泰国出差，那里的菜市场绝对算得上认的天堂，大大小小的市场定位和价格不同。Or Tor Kor应该算是我在泰国去过最“高端”的菜市场。来之前看了一些repo，说是曼谷最干净的，最贵的菜市场。确有其事，确实干净，水果也确实贵，可能卖的就是这种体验吧。很多本地的特色水果，莲雾释迦芒果木瓜，芭乐海底椰青柚子小菠萝，但摊主专注于给我推荐进口车厘子…… 。　@面团 我目前在欧洲生活。在我现在住的德国南部小城，每周六日有两次地摊儿集市，营业到大概中午2点收摊，收摊后会有环卫清扫车对地面进行统一清理。要想在这里摆摊也是要注册的，我有见过相关工作人员查每家摊子的证件。在这里，可以买到新鲜时令的蔬菜水果，还可以买到各种腌制菜，甚至还有床单毯子衣服鞋子饰品，真正的地摊货儿。这里的蔬菜水果不光比超市和蔬果店的新鲜好吃，而且价格还便宜。　@Ye 去年圣诞前后去佛罗里达旅行，我们在坦帕南边偶遇一个菜市场。　那正是佛州柑橘的高峰季，橙子、橘子、葡萄柚在大门口的摊位上堆得耀眼，从远处就感受到一股饱和度极高的橙色热浪，从鼻尖一直热到大脑。　一走进市场，就像孙悟空掉进了蟠桃园，可