杨浦各家菜市场已陆续开放,越来越多“买汰烧”得以提着菜篮子“敞开买”

喜迎“天凉好个秋” 尽享“丰收喜悦”

编者按

烟火气最浓的菜场,往往是第一个让人们感知时令转换的地方。

如今,处暑已至,夏将止,秋未满。在严格落实防疫措施的基础上,杨浦各家菜市场已陆续开放,越来越多“买汰烧”得以提着菜篮子“敞开买”,鼻尖是蔬菜的清香,耳边是亲切的呼唤,尽享“丰收的喜悦”。

喜迎“天凉好个秋”,杨浦“买汰烧”的菜篮里装着哪些“应季款”?

■记者 汤顺佳 罗佳

团圆桌上的“三剑客”已经开吃了——滚烫的那一口,装着对生活滚烫的爱

每逢8月末,芋艿、毛豆、鸭子这中秋节前的“老三样”就逐渐登上了市民餐桌。记者在阳普鞍山菜市场的蔬菜摊看到,芋艿、毛豆占据“C位”,人气颇旺。

俗话说,“秋天吃芋头,年年有余头。”来自浙江金华的芋艿个头小,毛茸茸的。目前芋艿刚上市不久,产量不高,因此价格也略高,8元一斤。摊主介绍,农历八月十五前后,芋艿会大量上市,吃口也更粉糯。

作为上海人餐桌上的常客,芋艿的做法百变多样,甜咸皆可。“经典款”有葱油芋艿,将芋艿切块后下锅略炒,随后入清鸡汤,加盐,焖煮至芋艿酥烂,再加入小葱。也有市民偏爱红烧或芋艿炖排骨等做法,甚至搭配冰糖、桂花等制成甜品。

中秋时节,芋艿最常见的吃法还是直接蒸。团圆饭桌上,刚蒸好的芋艿虽热得烫手,但人人抢着拿一个,去皮后蘸白砂糖吃,软糯香甜。

相比芋艿,毛豆是存有更多夏日记忆的。坐在阳台上来一碟糟卤毛豆,配着啤酒,迎着微风,与家人谈笑,这是不少上海人都有过的悠闲夏夜。眼下,菜市场的这批毛豆产自南汇,吃口酥、软、香。只见摊主忙着去壳,盛满小小一个圆筐。目前,其售价6元一斤,去壳的13元一斤。

毛豆谐音“毛头”(沪语,意为稚童),在上海本地又被称为毛豆荚,而荚又与“佳”“吉”等字谐音,因此在中秋佳节前后吃,自是因为热爱生活的人们,心中怀有万事顺心如意的期许。

“记得帮我挑最新鲜的!”说这话的是市民王女士,自从她搬到四平路社区后,几年来一直在阳普鞍山菜市场买菜。她告诉记者,她和这里的摊主是“老熟人”了。“他们都知道我要什么,买绿叶菜会帮忙挑拣,买牛肉也知道我最喜欢牛腱子。他们对我有感情,我对他们也信赖。如果去别的地方买,我会不太习惯,还是家门口的最好。”王女士说。一旁笑着为她服务的是摊主刘娜娜,“都是熟面孔。随便聊上几句,心情就很好。”

记者在现场注意到,蔬菜摊、水果摊、肉摊、蛋禽摊等均已出摊,生意基本达到往日水平。蔬菜、水果价格与去年同期基本持平,猪肉、牛肉等肉类价格也较为平稳。“只要进货源稳定,价格就稳定,只有价格稳定了,老百姓才愿意买。”一位摊主表示。

除了芋艿、毛豆,菜市场还有不少单品受到市民青睐。例如,百合,加入绿豆、白木耳、红枣、莲心等,做成绿豆百合汤,润秋燥;莲藕,可制成藕片,凉拌或做个排骨藕片汤,营养又美味。

“秋膘”赶紧贴起来——一手“热气”海鲜,一手新鲜五花肉

阳普平昌菜市场一共上下两层,占地约两千平方米,有一百多个摊位。蔬菜、水果、肉禽蛋、面食、豆类、水产品等一应俱全,与其它菜市场相比,最有特色的要数水产品专柜——

帝王蟹、波斯龙、东星斑、梭子蟹、青壳条虾、鳝丝、鲫鱼……不管是“应季款”还是“常青款”,都能买到。“现在正是吃大头虾、基围虾的时节,市民来买季节性的海鲜较多,销量比较好。”一位在此卖了三十多年水产品的摊主告诉记者。平昌菜市场场长刘仁平则介绍,“活水是我们市场的特色,平均一天有一万多元的营业额。”

76岁的施爷爷是平昌菜市场的老顾客,疫情前,没事他就会来这里逛一逛,一听说菜场恢复营业,施爷爷立马过来“温故而知新”,“这里很方便,东看看西看看,高兴买就买一点带回家。”他说。

沙岗菜市场占地约一千三百平方米,共有39户经营户,“回归”首日共有34户出摊。

摊位种类齐全,蔬菜、肉禽蛋、豆制品、面食、熟食……应有尽有。其中,较有特色的是蔬菜摊位,其中4家是本地蔬菜摊位,1家来自南汇,3家来自奉贤,都是本地农民前一天采摘好,第二天一大早送到菜市场的,一般情况下上午就售罄了。市民孙女士是家住附近的老熟客,“我买了好多年了,虽然价格和外面相差不大,但选择多,质量也有保证。”

秋天快到了,不“贴秋膘”有点说不过去。猪肉摊位上,里脊肉、瘦肉、五花肉等整齐排开,市民李女士夫妇这次来买了两斤五花肉,“今天的肉,嗲得很,看上去就非常新鲜。”

一家面店外,一位顾客远远地就跟老板打起了招呼,“哎呀,你们终于开门了,今天特地来买面,有筋道,好吃。”当被问及做面的秘方时,面店老板表示:“熟能生巧,把握好面粉和水的比例,虽然各家做出来的面看上去长得差不多,但口感上还是有区别的。”

痛快买买买有“坚强后盾”——防疫安全与“舌尖上的安全”同时“上锁”

菜市场的防疫措施严格、货源安全正规,是“买汰烧”痛快买买买的坚实保障。恢复营业后,各菜场是否将防疫安全和“舌尖上的安全”同时落实到位呢?

规范佩戴口罩、扫描场所码、出示绿码与“72小时内核酸阴性证明”、测温……上午10点,阳普鞍山菜市场门口,这一系列规定流程居民们早已驾轻就熟。部分没有智能手机的老人则自觉掏出身份证或纸质随申码,通过“数字哨兵”验证进入。

“对于摊位进货源,我们会严加把控。我们每天检查摊主的进货单和IC卡记录,确保商品可追溯。”菜场负责人蔡忠民告诉记者。

目前,阳普鞍山菜市场内实行“单进单出”,即只有一个入口、一个出口,所有市民进出不交汇。菜市场方面已派出人手,在运营时间段内不间断开展内部巡逻,提醒摊主、市民规范佩戴口罩、不过度聚集,同时引导大家进出。“通常是3个工作人员同时上阵,尽全力做好现场监管。”蔡忠民说。

阳普平昌菜市场门口,工作人员有序引导,场所码张贴在醒目处,工作人员还手持一张场所码,方便市民扫码。扫描显示72小时核酸阴性,测温正常后方可进入。

施爷爷告诉记者,“这个菜市场的环境一直保持得很好,服务也比较到位。”环境保持得好,离不开有效管理,平昌菜市场场长刘仁平介绍,“两个保洁工,一个负责楼上,一个负责楼下,我们的要求是,一看到地上有垃圾,就立马保洁、做好清理工作,对于经营户,我们也要求他们严格做好摊位的卫生清洁工作。”

“我们对所有经营户,包括从业人员的管理人员,要求每天在营业之前完成本人的核酸和抗原检测,达到要求,做好台账,方可进入市场进行营业。在整个环境和防范上,我们是早中晚三次,对市场的环境、垃圾箱房等进行消杀。”阳普菜市场公司市场管理部经理肖军告诉记者。

上午8点,沙岗路菜市场大门口,正中间立有一块指示牌,上面写着:“进入市场,请保持距离,规范佩戴口罩,出示健康码或身份证刷数字哨兵进入”,“顾客进入须持72小时核酸绿码,市场里的经营户则须持24小时核酸绿码才可以进入。”沙岗路菜市场场长王赐欢说。

温馨提示

阳普鞍山菜市场的营业时间为:7:00-11:00,15:30-18:00。

阳普平昌菜市场的营业时间为:7:00-11:00,15:30-18:00。

沙岗路菜市场的营业时间为:7:30-10:30,14:30-17:30。

中午休市期间,市场开展内部环境的全面消杀。