《中国菜市场》——

菜市场里看中国

钟淑如

《中国菜市场》：钟淑如著；光启书局出版。

我国现存3.8万余个菜市场，它们遍布大街小巷，为千家万户的餐桌源源不断地供应新鲜食材。作为一名人类学学者，我从2016年起研究菜市场，至今在国内50多个城市的200多个菜市场做过深度田野调查。其间，我在市场里卖海鲜、卖蔬菜，和许多摊主成了朋友，听他们讲述自己的人生故事，并据此写成小书《中国菜市场》。我想探寻的是：在买菜如此便利的今天，菜市场为什么还能存在？中国人为什么爱逛菜市场？

菜市场的生命力，有着深厚的历史渊源。新中国成立后，菜市场成为城市食物分配体系枢纽，在统购统销制度下，农产品从乡村统一收购，每个区的菜市场是分配的核心站点，下面还附属数个深入居民区的小菜店。改革开放后启动的“菜篮子工程”，把菜市场建设推向又一高潮。各地将菜市场纳入城市规划：一个两三千平方米的中型菜市场，服务周边两三万人口，步行10分钟内可达。菜市场的爆发式增长与居民释放的消费需求相辅相成，跨省市的“大市场、大流通”物流体系让餐桌丰富起来。几代人的买菜记忆由此成就。

国人为什么爱逛菜市场？我问顾客，最常听到的回答是：“因为菜市场里的东西更新鲜。”

可是，什么叫新鲜？我们常把它当成不言自明的品质，看得见、摸得着、尝得到，但真要论标准，似乎说不清。实际上，不同文化对新鲜的理解并不相同。在西方国家，主流是“技术新鲜”：食物经过分级、包装、冷藏和运输，跨越漫长距离，仍能保持完整、尚佳的状态。这种新鲜依靠技术延缓腐败，适合大规模、远距离流通。而中国菜市场里的新鲜，意味着即时性——赶在时间前面，把生物变成食物，从田间地头直抵餐桌，在最短时间内尽可能保留食物原本的风味。在广州，符合新鲜标准的鱼必须是游水活鱼现杀；在潮汕，牛肉来不及排酸就被分解成各个精细部位，带回家涮火锅。

新鲜也是时间与空间的凝结。菜市场是季节的窗口，不用看日历，走进去就知道一座城市正处在什么时节。昆明的篆新市场，把“春天吃花，夏天吃菌，秋天吃果，冬天吃根”演绎得淋漓尽致。苏州葑门横街有个叫“万事春秋”的摊位，不固守某种食材，主打本地时令：从清明前后的河蚌螺蛳，到夏天的甲鱼黄鳝，再到秋季的鸡头米和大闸蟹，一年四季的江南滋味都呈现在这方寸之间。在祖国大江南北，每个地方都有独属的味觉标记，而这些特色食材最普遍的藏身处，就是菜市场。

即时、当地、当季的中国式新鲜，背后有独特的生态系统支撑。第三次全国农业普查数据显示，全国小农户约2.03亿户，其中户均耕地10亩以下的农户约占农户总数的85.2%。小农户的农产品有风土味道，但产量不稳定、分布分散，难以进入超市、电商等标准化渠道，菜市场摊贩灵活多变，正好能接纳这些地方味道。可以说，菜市场与亿万小生产者互相成就，是中国食物系统中的合理存在，也是本地农产品的最佳容器。

人们喜欢菜市场，还因为它有人情味。生意做得好的摊主，都是人际交往专家：精准记得熟客的偏好，毫无保留地推荐最好的产品，提供削皮、剥虾、腌肉等精细服务。我在调研中发现，超过六成的商贩有稳定的客源，他们以质优价廉换取长期回报。

老杨从1992年起在上海的菜市场卖鱼。他家的鱼由芜湖老家专人收购，质量好，因此成了全市场最大的鱼摊。但老杨没怎么赚钱，原因是他定价只比进货价高一成，算上损耗有时还亏本。他的微信里有20多个以小区为单位的客户群，4000多人，都是自发加入，超过八成是70岁以上的老人。有的老人腿脚不便，老杨就顺带帮忙买其他杂货送到门口，哪怕只是二三十元的订单。前阵子他腰伤了，送货时走路不利索，被老主顾们发现，家里便莫名多出了各种药膏。看着曾经的同行赚得盆满钵满离开市场，老杨并不羡慕，依旧乐呵呵地守着鱼摊。他说：“把鱼送到想吃鱼的老人手里，看到他们笑，我感觉也不累了。”

菜市场好似大拌菜，每个人像不同食材，不分性别、年龄、社会地位，身在其中都能找到归属，聚合起来既多元又和谐。许多上了年纪的人离不开菜市场，那里是他们的社交圈。哪怕不聊天，看着摩肩接踵的热闹，也足以激起平淡生活里的涟漪。

当然，由于生活习惯的变化，菜市场已从“附近”变成许多年轻人的“远方”。近年来，菜市场也在积极转型。在苏州彩香市场，改造后的老市场嵌入餐饮区，顾客可以直接买新鲜食材现场加工享用，还配套烘焙坊、咖啡馆；新规划的市场紧邻中小学和社区服务中心，配置文化活动室、老人活动中心和便民服务点，成为“15分钟生活圈”的核心。南京科巷、厦门八市、成都玉林等市场，则凭借别出心裁的设计、文创活动乃至艺术展览，成为旅行打卡目的地与展示城市风土人情的窗口。

家附近不起眼的菜市场也有新“业务”：有爱好者开发了研学课程，带着孩子读绘本、做任务，在市场里观察、记录、提问。活动场场爆满，家长们说，菜市场不仅让孩子认识了本地饮食传统和当季食物，更重新发现了日常生活——逛菜市场超越了机械的惯习，成了充满创造力的实践，让每个人都能在这里找到生活的诗性瞬间。

从统购统销年代的分配枢纽，到“菜篮子工程”的民生保障，再到今天的社区客厅与城市名片，菜市场的变迁，正是中国社会几十年发展的缩影。它连接着农户与亿万城市家庭的餐桌，承载着国人对新鲜的执着，也留存着邻里之间的温情。为什么买菜如此便利的今天，我们依然离不开菜市场？答案可以很简单：因为菜市场里，有一个具体、丰富且鲜活的中国。

大地风华

好日子

时下有个网络流行语——“日子人”，形容踏实勤劳、对生活充满热情的普通人。说起他们，大家总是带着肯定的语气。

这背后，折射出国人对“把日子过好”的满满期待。大到五年规划里的制度密码，小到菜市场里的暖心瞬间，我们在此选取5部与百姓生活密切相关的图书，与读者共同品味好日子从哪里来，又将如何蒸蒸日上。在欢度国庆的节日氛围里，一起感悟生活与时代的热气腾腾、“大国”与“小家”的携手共进。

——编 者

《规划中国：五年规划与中国共产党》——

“规划”出我们的好日子

傅 越

又逢国庆。新中国七十七载砥砺前行，山河日新，发展成果惠及万家。这久久为功的现代化实践背后，离不开一轮轮接力推进的五年规划（计划）。

李捷新作《规划中国：五年规划与中国共产党》，就带我们读懂70余年家国蝶变的内在逻辑，探寻中国式现代化的制度密码。作者把这段波澜壮阔的历程概括为工业立国、改革富国、创新强国，这不是抽象的理论叙事，而是一代代人脚踏实地、接续奋斗走出的道路。所谓规划中国，就是以长远眼光谋定发展蓝图，把每一轮五年规划（计划）的构想，转化为山河焕新、民生向好的现实图景，让国家发展与百姓幸福紧密相融。

作者首先带我们回望新中国初建，山河破碎、百业待兴，工业基础薄弱，建设之路步履维艰。正是靠着第一个五年计划的稳扎稳打，156项重点工程逐步展开，能源、基建等关键领域不断取得突破，无数建设者艰苦奋斗，持续推进工业化建设，为搭建起独立的比较完整的工业体系和国民经济体系奠定基础，让新生的人民共和国站稳脚跟。

时代浪潮奔涌向前，五年计划把人民生活逐年有所改善放在优先地位，使人民切身感受社会主义制度的优越性。从“十一五”规划开始，“五年计划”正式更名为“五年规划”，一字之变背后是国家治理思路和发展理念的转型升级。在接续推进的规划指引下，物产日益丰饶，生活渐渐宽裕，乡村面貌持续更新，城市格局不断拓展，区域发展更加协调，社会活力加速涌流。

新时代新征程是《规划中国：五年规划与中国共产党》的论述重心。新时代里的五年规划承接过往奋斗成果，面向未来谋划长远，更加突出发展质量、综合效益与可持续性，既有一脉相承的战略定力，又凸显与时俱进的创新活力，山河之变、民生之福清晰可感。脱贫攻坚创造彪炳史册的人间奇迹，全面小康如期实现，重大工程落地，深空深海、高端装备领域持续突破，数字经济、绿色产业蓬勃兴起，教育、医疗、养老等民生保障网越织越密，生态保护扎实推进，宜居宜业成为生活底色……这些看得见、摸得着的变化，正是接续擘画、久久实干结出的丰硕成果。

时间是最好的见证。捧读《规划中国：五年规划与中国共产党》，回溯一张蓝图绘到底、五年规划（计划）接力推进的壮阔历程，会油然而生一种与时俱进、只争朝夕的紧迫感。从工业立国、改革富国到创新强国，每一寸山河新貌、每一缕民生暖意，是规划的成绩，更是奋斗的果实。以“一五”计划为起点，70多年后的今天，在中国共产党领导下，“中国号”巨轮正向着中华民族伟大复兴破浪前行，奔赴光荣与梦想的远征。继续夯实发展根基、激发创新活力，中国式现代化道路必将越走越宽广。

《规划中国：五年规划与中国共产党》：李捷著；浙江教育出版社出版。

《走！西溪观鸟去》——

走出方寸，奔赴山野

赵紫燕

说到“观鸟”，你可能会想到公园里扛着“长枪短炮”摄影器材、长时间等待鸟儿光顾的那群人。的确，很多人对观鸟活动的最初印象是“门槛太高”——得有钱又有闲，既有足够的物质基础购买专业器材，又有大把的时间可以去户外蹲守。我们策划《走！西溪观鸟去》这本书，就是想破除这种误解，也给城市里的人们，提供一份专业靠谱又通俗易懂的“亲近自然指南”。

其实，不少人在日常生活中，已经不知不觉加入观鸟行列。听到三两声鸟叫，好奇地寻找声音的来源，想知道是哪种鸟儿在鸣叫；看到身形优美或长相奇特的鸟，忍不住掏出手机拍下它的模样；在野外遇见受伤或落单的幼雏时，很想为它做点什么……你可能会疑惑：“观鸟这么简单？”是的，就这么简单，因为观鸟也是一种生活方式。

这种生活方式，古已有之。古人用文字记下观察到的飞鸟百态，翻开汉代字书《说文解字》，不仅有长尾的“鸟”、短尾的“隹”，连鸟鸣都分出“嗜”“嘤”等拟声字。或许，正因这份刻在骨子里的基因觉醒，观鸟成为青年们的休闲新宠和年轻父母户外“遛娃”的一大选择——谁不想亲近自然呢？

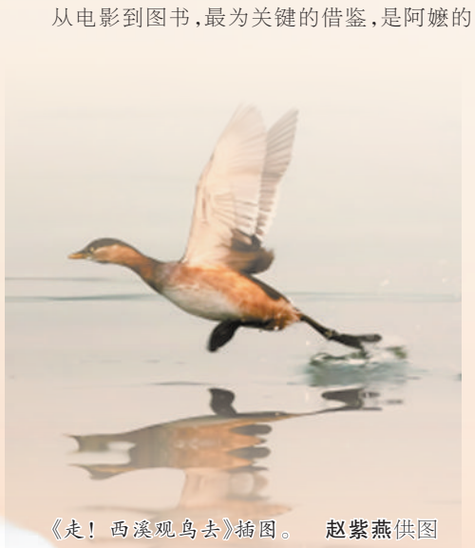
不过，观鸟的松弛和随性不等于随意，观鸟的终极乐趣也不是按下快门、定格美丽的画面。低准入门槛的背后，文明的底线可不低。观鸟活动既需要知识储备，更需要边界感。为此，《走！西溪观鸟去》尝试回应观鸟者都会关注的两个方面：鸟类常识和怎样观鸟。

懂鸟，是观鸟的基础。书中从身体构造讲起，将鸟儿的“衣食住行”、繁育过程等知识层层拆解。比如，当你知道了“鸟类一般只在繁殖期使用鸟巢，小鸟长大后，便鸟去巢空”这个知识点后，就不会在非繁殖期对着鸟巢苦苦守候。而在“怎样观鸟”的部分，杭州西溪国家湿地公园生态文化研究中心的专家团队，将积攒多年的观鸟经验倾囊相授，还会“手把手”教读者做观鸟记录，进行规范的鸟类救助。

书中近300张鸟类照片，全部来自西溪湿地“飞羽”志愿服务队。这支2023年成立的队伍，在水边林间持续记录鸟儿觅食、栖息、婚恋、育雏等精彩日常。翻开这本书，就仿佛一脚踏入西溪湿地的茵茵绿地，看到水墨江南的鸟影绰约。在因水而生、获评“国际湿地城市”的杭州，一方湿地，守护了生物多样性，也让市民在家门口就能享受鸟语花香，触摸生态之美。

《诗经·商颂》说“天命玄鸟，降而生商，宅殷土芒芒”，记录的不仅仅是部族起源的传说故事，飞鸟翩跹也是一座城市生态向好、日子向暖的生动信号。观鸟，一项跨越千年的格物实践，让我们在与自然的温柔共处中体验美好。

一册小书，串起飞鸟、湿地与人间烟火。愿它能成为一块敲门砖，伴读者走出方寸，奔赴山野。



《走！西溪观鸟去》插图。 赵紫燕供图

《走！西溪观鸟去》：杭州西溪国家湿地公园管理局、杭州西溪国家湿地公园生态文化研究中心著；浙江少年儿童出版社出版。

《走进阿嬷的潮汕》——

导游为何是阿嬷

陈平原

要说《走进阿嬷的潮汕》一书的出版跟电影《给阿嬷的情书》毫无关系，那是说不过去的；但若认定此乃跟风之作，则又大谬不然。此前好几年，广东教育出版社一直跟我们三位主编商议，如何将总共四册的《潮汕文化读本》改造成面向全国的大众读物。这套2017年初刊、日后多次重印的乡土教材，在潮汕地区声誉甚佳，在东南亚华侨中也有一定的知名度。若改弦易辙，须大动干戈。或删繁就简，或拾遗补缺，或拓展视野，或深化内涵，那样才可能兼及雅俗，呈现一个丰富多彩、活色生香的“潮汕”。

确实是电影提醒了我们：地域、乡土与方言，并非绝对的阅读障碍，若能洞察时代风云，深入人心与人性，讲好“潮汕故事”，同样可以吸引无数读者。而要做到这一点，外靠社会转型，内凭自身努力。前者说的是“想象早十年二十年，公众不见得欣赏潮汕人相对古典的生活方式与文化表达”；后者则是我在电影北大映后对谈中提及的“三十年文化托举，成就一部出圈电影”。具体到此书的编写策略，除了借电影《给阿嬷的情书》之东风，更以此前《潮学集成》的学术积累、《潮汕文化三人谈》的文化关怀、《韩江两岸》的叙述笔调，来全方位地拓展与提升乡土文化读物的趣味与品质。

从电影到图书，最为关键的借鉴，是阿嬷的象征意义。9月初，在广东广州南国书香节的《走进阿嬷的潮汕》新书分享会上，我这样回答此书为何以“阿嬷”命名：“祖母或外祖母，为什么会更加让人感到贴心？我想，在潮汕的家庭结构里面，这是一个特殊的位置。因为很多家庭都是男主人出去打拼、下南洋，然后寄钱回来养家。寄钱回来的侨批，大都是寄给家长，寄给那个家族的阿公或者阿嬷。所以，阿嬷在潮汕社会里面往往扮演着支撑整个家庭的角色。这是潮汕家庭特有的结构。我们用‘阿嬷’作为一个符号，代表潮汕女性、潮汕家庭，以及潮汕家庭里面祖孙之间的温情。”

这个承担苦难与责任、兼具权威与慈爱的角色，比《杨家将》中的佘太君或《红楼梦》里的贾母，更为真实可信。朋友们谈及潮汕族群的特点，往往表彰潮商、潮儒、潮匠，还有就是潮女——潮汕女性的聪慧、善良与坚忍不拔，不仅体现在风姿绰约的“雅姿娘”，更落实为饱经沧桑、从容淡定的“阿嬷”。

谈论潮汕族群，民俗与美食之外，更值得认真辨析的是“侨批”的家国情怀与“阿嬷”的忍辱负重，二者互为观照，方能洞察巨大的历史波澜与斑驳的人生际遇。在我看来，阿嬷不仅是十分称职的导游，更是书中举足轻重的角色——作为一本大众文化读物，我们追求的不仅仅是“好看”，更包括深沉的寄托与感怀。

《走进阿嬷的潮汕》：陈平原、林伦伦、黄挺主编；广东教育出版社出版。

读书

本版邮箱
dushu@peopledaily.cn
本版责编：张明瑟
版式设计：赵偲汝

《人生漫漫亦灿灿》——

过好这一刻，幸福会悄然到来

朱伊哲

今年是我做编辑的第九个年头，每当拿到刚出版的新书，我都习惯把它摆在工位书架的最前排。渐渐地，新书成了“老书”，被一次次挤出了书架。日子，也在一茬接一茬的图书里悄然溜走。

但有一本书，一直立在我的桌旁，就是《人生漫漫亦灿灿》。这是一部全彩绘本，开本不大，一只手就能握住。书里没什么大道理，只有100个生活中的治愈瞬间。工作间隙，光是看看书中的文字和插图，就会觉得十分幸福。

现代人总在奔波，却很容易错过路边的花开和傍晚的晚霞。也许是见到许久不见的朋友，也许是钻进柔软的被窝里睡上一觉，也许是在路上突然听到自己曾经很喜欢的歌……这些生活中简单而美好的瞬间，会在不经意间抚平我们的焦虑，让我们感到温暖且幸运。

回想看稿的那些日子，我也不知不觉中开始留意起身边曾经忽略的细碎瞬间。那时正值秋冬之际，下班路上，我买了一袋热气腾腾的糖炒栗子，迫不及待地掰开一颗，嚯，又糯又香！虽然两只手被烫得来回捯饬，也要赶紧放进嘴里“炒炒”，老板娘看着我直乐呵。那时，我突然意识到，当下，真的很美好。

我们常常把好日子放在未来：等搬家、等孩子长大、等下一个节日……可书里的那100个瞬间，都在“当下”。它们在阳台上，在锅里，在电话的那一头……似乎在提醒我们，把眼前这一刻过踏实了，好日子会悄然到来。

当你拥有感知幸福的能力，你将时时刻刻都能感受到幸福的滋味。

付印前，我为这本书的书名思来想去，究竟哪个更能表达“人生漫长，美好可期”？也许，就是“人生漫漫亦灿灿”。人生之路，正如作者非晚所说，“幸福是无数个瞬间的总和”。

书的后半部分，特意设置了一些记录页，这是留给读者的“幸福手账”。如果遇见值得记的，就写两笔；感谢谁、挂念谁，也可以说上两句。把幸福落到纸上，日子再长，也有回响。

写这些文字的时候，临近假期。阳光正好，秋风不燥，桂花愈浓，蟹也正肥，在外的人们一程程往家走。所谓好日子，大抵如此。

但我们也知道，幸福的“小家”离不开“大家”的托举。正是国家的富强，才让这些弥足珍贵的幸福，串成看似再寻常不过的日子。

《人生漫漫亦灿灿》，就是这样一本让你随时随地感知幸福的温暖小书。试着慢下来，捕捉身边微小的美好，你会发现，从一件件小事中，会逐渐找回对生活的掌控感，那种用具体的瞬间对抗模糊不安的感觉，也会让你越来越从容。

感谢那个在忙碌生活中，仍然认真对待每一天的你。人生缓缓，自有答案。愿我们都拥有感知细微幸福的能力。

《人生漫漫亦灿灿》：非晚著绘；人民邮电出版社出版。

本社社址：北京市朝阳门外金台西路2号 电子信箱：rmrb@people.cn 邮政编码：100733 电话查号台：(010)65368114 印刷质量监督电话：(010)65368832 广告部电话：(010)65368792 定价每月24.00元 零售每份0.60元 广告许可证：京工商广字第003号