

年轻人的潮玩聚会，“夜经济”的新鲜场景，晒爱好的个性平台，社交圈的“以物会友”

“后备箱集市”，点亮时尚“夜生活”

生活发现

中国妇女报全媒体记者 张峥

初夏的夜幕刚刚降临，几十辆私家车纷纷打开后备箱，点亮璀璨小夜灯，挂起各具特色的店名横幅，搬出各式私家“宝贝”，一辆辆汽车瞬间变身风格迥异的一个个氛围感十足的特色移动小店，从咖啡、茶饮、美食，到玩具、手作、服装、包袋，乃至家居用品、鲜花干花、文创手办、体育用品等，一应俱全。置身奇妙的“后备箱集市”，就如同打开一个个“盲盒”，无法预测下一秒会遇到什么样的惊喜。

中国妇女报全媒体记者了解到，在刚刚过去的端午假期，南京市幕燕滨江风貌区长江达摩夜公园上演了五马渡后备箱文化市集。“后备箱市集”还分别开进了江宁龙湾大街、雨花客厅、建邺吾悦广场等商业体，夫子庙步行街引入后备箱文化市集后，端午假期日均客流量较“五一”期间增加85.4%，日均营业额增加1.9%，为点亮“夜经济”促进消费带来了时尚新体验。

记者还发现，不仅在南京，上海、天津、贵阳、济南等很多城市的年轻人，近两年来也踊跃参与当地的“后备箱集市”。他们将自己精心制作或收藏的美食或物品进行分享、买卖、置换，把私家车的后备箱打造成集缤纷美食、网红潮品、夏季饮品、花卉陶瓷、节目演艺等全方位吃喝玩乐购的超级市场，在繁华的都市之夜上演着“不一样的集市”，体验了“不一样的生活”。同时，这也逐渐成为时下年轻人一种新兴的时尚社交和休闲方式。

“后备箱集市”点亮“夜经济”，用文艺范儿和烟火气抚慰凡人心

“后备箱集市”(Car Boot Sale)最早起源于英国，车主们开着自己的爱车，带着衣服鞋帽、日用杂物、书籍光碟、家具等，利用后备箱空间进行“跳蚤市场”交易，这也是当时欧美乡村文化的一部分。近些年特别是疫情以来，“后备箱集市”开始慢慢出现在国内一些城市，以促进新就业和释放消费潜力。

“下午现做的芋泥味提拉米苏，先试吃再买哦！”“现磨手冲咖啡、手打海盐柠檬茶，想尝尝吗？”“斩鸭子喽！正宗南京桂花鸭！”“瞧一瞧，看一看！现做手工冰粉，还有Q弹的铁板鱿鱼”……6月以来，南京五马渡后备箱文化市集热闹非凡，近50辆汽车依次排开，后备箱就是货架及商品展示区，美食饮品、创意展示、手工制作等应有尽有。有些车主还细心装饰上鲜花和玩偶，甚至带上可爱的宠物吸引眼球；有些车主边招揽客人，边进行线上直播；还有人拿出音响设备，进行现场音乐表演；放眼望去，整个市集充满了浓浓的文艺范儿和烟火气，引来不少人光顾。

经营甜品工作室的小郭给自己的后备箱起名“YOLO”，意思是“人只能活一次，活在当下，大胆去做”。小郭的甜品工作室开在写字楼里，由于疫情最近生意比较难，看到后备箱文化市集的招募信息，她毫不犹豫地加入。“奶酪包、蛋糕、提拉米苏都是当天现做的，绝不会因为在集市上卖就降低品质。”小郭坦言，她虽没算过每天能赚多少钱，但现在微信里的顾客肉眼可见地增加了，又认识了一群志同道合的摆摊伙伴，感觉到前所未有的充实和快乐。

洪姐已在大学校区开了10年咖啡店，并



拥有了自己的咖啡品牌。她最初加入市集主要是想打发时间，“由于疫情学校封闭管理，店暂时开不了，干脆自己拉着设备和咖啡豆出来摆摊。”洪姐从今年初就注意到“后备箱集市”蹿红的苗头，于是成了今年南京后备箱文化市集的首批成员。生意好时一晚上能卖七八十杯，每晚净利润少则300元、多达2000元。她认为，“后备箱集市”之所以能成“现象级”，一方面是因为出摊形式新颖、门槛不高，卖的食品多是半成品小吃，加工方便；另一方面，她所在车队目前不收摊位费，出摊的车主每晚只需要交50元垃圾清理费，基本属于零成本出摊。

记者了解到，目前各地对“后备箱集市”的收费基本在每辆车50—100元之间，有的则完全免费。据“后备箱集市”主办方负责人介绍，通过整合车主微店系统、直播系统、GPS定位系统，联动后台供应链采购商城，每台零售车就成为一个集线下体验、物流、小型仓储和广告等功能为一体的移动电商平台。依托“汽车+夜市+社区新零售”模式，零售车解决了传统百货零售业触达社区的难点，打通了电商“最后100米”，以贴身服务与消费者建立起更紧密联系。同时，零售车还可通过合伙经营模式支持自主创业。

后备箱“摆的不是摊，就是玩”，年轻人把社交、爱好和创业都装进方寸之间

“摆的不是摊，就是玩”，参与“后备箱集市”的车主中，有企业职工、在校学生、美妆博主、美食达人、汉服爱好者、主妇等，以“95后”“00后”的年轻人最多，他们更在意的是新鲜时尚的生活方式和社交体验，在这里不仅彰显出自己的个性与爱好，还找到了自己



的社交文化圈。而且，他们自信更懂得年轻人的需求，通过创新将自己对生活的态度融入后备箱的一方小天地，在耳目一新的消费

场景中带给人们不一样的消费体验和释放压力。

爱好手工编织的小刘从菏泽专程开车赶到南京，车上满载着她亲手勾织出的多种工艺品——发卡、洋娃娃、手提包、玫瑰花等，“把爱留在菏泽”是她的招牌，“我平时就喜欢编织，有这样一个集市展示作品，还能变现，也能享受便利的摊位的美食，交到新朋友，很有意思。”小刘说。

“95后”小赵是一位果茶饮料摊主，她别出心裁地在摊位上打出了风趣的宣传语：“都来了，喝杯再走”“浪漫的不一定是夏天，而是有你的一天”“保持热爱，奔赴山海”，吸引了不少人光顾。在小赵看来，“后备箱集市”与传统的地摊夜市相比，不仅位置灵活、调整方便，而且在风格上更多元、更时尚。

更看重“以物会友”的小顾，每次都会带着一部分“藏品”来摆摊，像旧书、二手专辑、过期杂志等。“我喜欢过去的东西，觉得它们因拥有长久生命力而更吸引人。比如读研留下的书、十年前的体育杂志和20世纪60—80年代的音乐专辑。主要也不是来售卖，就是觉得这个形式很新颖，希望能在现场遇到一些志同道合的朋友。”小顾说。

据艾媒咨询报告预测，2021年中国“夜经济”发展规模已突破30万亿元。的确，在“后备箱集市”，夜晚的时间被拉长、延展，变得更加多姿多彩、更有烟火气，越来越多的年轻人在这里找到了归属感。小小的后备箱里，装载的不仅是一件物品，更是人们对美好生活的向往。正如一位参与集市的抖音达人在自己账号上的签名：“咖啡有很多种，而我选择了自由的那一种，用车载的形式带来别样生活。”

记忆中的味道



曾繁莹

夏日至，瓜果熟。在浩浩荡荡的盛夏瓜果中，首先登场的便是被誉为“君子菜”的苦瓜。煎、炒、煮、酿、炖……各种烹饪方法炮制出的苦瓜苦中带甘，成为不少家庭餐桌的C位。

今日我们司空见惯的苦瓜，在600多年前的明初才传到中国，那时却是珍稀之物。李时珍的《本草纲目》中称苦瓜“苦、寒、无毒”，可以“除邪热，解劳乏，清心明目”，因此苦瓜又有“凉瓜”的名号。清初学者屈大均在《广东新语》中称赞苦瓜为“君子菜”，说它“其味甚苦，然杂他物煮之，他物弗苦，自苦而不以苦人，有君子之德焉。”可以说，苦瓜是既有个性又有包容性的食材。

从现代营养学角度看，苦瓜中的维生素C含量是苹果的20多倍，能提高机体免疫功能；其所含的生物碱类物质奎宁，有利尿活血、消炎退热、清心明目的作用；苦瓜的新鲜汁液含有苦瓜甙和类似胰岛素的物质，有良好的降血糖作用。

广东人食用苦瓜古已有之，如今又有不少新潮的苦瓜吃法，也牢牢抓住了年轻人的胃。

煮。潮州人以苦瓜煮肉，很可能是我国现存最古老的苦瓜菜肴。在潮汕当地，若说要做苦瓜菜，第一时间端上来的大概就是苦瓜煲。比如“潮汕珠瓜煮红瓜子斑”，就是用高汤和珠瓜一同用小火煲煮，加入少许潮汕咸菜中和珠瓜的苦，突显鱼肉的鲜甜，令珠瓜绵软饱吸汤汁，其独特的苦甘味也得以融入浓郁的高汤底中，美味无比。

酿。酿苦瓜，取肥瘦相间的肉类，剁碎后与虾米、韭菜末等混合，充分搅拌均匀，再酿入已经去掉瓜瓤与籽的苦瓜身中，后入高汤中煮透。最好将煮好的酿苦瓜放上一夜，让味道充分渗入到彼此之间，第二日加热后再吃滋味更是无穷。

炖。苦瓜也可制成苦瓜盅。每年5月到8月之间，选择尺寸适当的凉瓜，去掉瓜瓤等內容物，放入清水、鲍鱼、排骨和瘦肉炖上2个小时，这版原汁原味在炎炎夏日里甚得食客之心。

焯。将苦瓜切成条丝状，在滚水中焯到断生，捞起后到高汤中走一遭，片刻工夫捞起，淋上高汤，再放上三五只樱花虾，高汤苦瓜的清润足以扫荡夏日的烦躁。

刺身。苦瓜被许多女士视为夏日里的减肥佳品，苦瓜刺身、苦瓜汁这类简单的食法近年渐渐流行。将苦瓜片成薄如蝉翼的片状，反复清水冲洗干净后，加入食用冰做成冰镇效果；温度的降低能让苦瓜的爽脆度升级，最后以蜂蜜作蘸料配佐。清爽的苦瓜，恰是夏日餐桌上那一抹叫人舒心的绿。

乐享美食

天热没胃口 凉菜开胃蕾

天气渐热，许多人的胃口也“歇业了”，专业大厨王猛介绍了几道凉菜，清凉开胃且制作简单。

拌凉面(凉粉)：无论是拌凉面还是拌凉粉，最重要的就在于料汁，再佐以一些配菜，简单省事。可用生抽、醋、盐、糖、花椒油混合制作成料汁，根据个人喜好还可加入麻酱、花生酱、花椒油、辣椒油，配菜可以是鸡丝、黄瓜丝、豆芽菜，最后浇上一勺滚烫的香油，一碗凉拌面或粉就做好了。

冷吃肉：夏天吃肉总感觉油腻，冷吃肉既有清凉感又能解馋。可将牛里脊切成薄片，加入料酒、生抽、老抽、水淀粉、食用油，腌15分钟；热锅多油，油热后倒入腌好的牛肉片，炒熟至变色盛出备用；将青红辣椒切成圈，与熟白芝麻、蒜末一起放入碗中，少量多次浇入热油，搅匀；接着放入生抽、醋、蚝油，拌匀即可。还可根据喜好做冷吃鸡肉、冷吃白肉等。

凉拌菜：可用香醋、糖、生抽、香油、盐制成“万能搭配糖醋汁”，夏季可选用樱桃番茄、苦菊、黄瓜、生菜、花生米等，制成一道清爽可口的大拌菜。(庄媛)

智享花容

清洁、保湿、防晒，夏季护肤应“简便”

北京市第六医院皮肤科医师 张晓林

夏日炎炎，随着紫外线变强烈，各种皮肤问题也开始出现。其实，日常护肤应遵循“简便”原则，主要做好3个步骤：清洁、保湿和防晒。

第1步：保持皮肤清洁。皮肤清洁包括面部皮肤和身体皮肤清洁两部分。面部皮肤清洁建议每日1—2次，使用洁面产品后双手轻揉面部，不推荐使用洁面仪等清洁工具。洁面后用纯棉毛巾轻轻按压面部，吸干表面多余水分即可。敏感肌人群应避免使用皂基类洁面产品；面部皮炎或湿疹患者不建议使用任何洁面产品，清水洗脸即可。对于正常皮肤状态人群，夏天出汗多时可

每日用清水冲澡，其他季节每周1—3次即可。腋下、后背等皮脂分泌旺盛部位可适当使用清洁剂，不建议搓澡。洗澡时水温不要过热，沐浴后可适当使用润体乳。

第2步：锁住皮肤水分。面部皮肤保湿主要集中在补水和锁水两方面。补水常用的是化妆水和面膜，油性皮肤推荐爽肤水或啫喱，面膜使用次数最好不要超过每周2—3次。

锁水主要是靠乳液或面霜。天气炎热、皮脂分泌旺盛时，应使用轻薄乳液；天气寒冷干燥时，应使用锁水能力更强的面霜。

第3步：做好皮肤防晒。提到防晒，大家首先想到的是防晒剂。市面上的防晒剂主要分为物理防晒和化学防晒两大类。物理防晒剂防晒原理是反射紫外线，一次涂抹防晒时间长，但有肤感厚重、假白等缺点；化学防晒剂防晒原理是产生化学反应吸收紫外线，肤感清透、不假白，但防晒时间相对较短，需按时根据环境补涂。

防晒产品上常标有PA和SPF的系数。PA代表防护UVA(长波紫外线)的能力，由于

UVA可透过玻璃射进室内，所以在阳光房等室内也应涂抹防晒霜；SPF代表防护UVB(中波紫外线)的能力，数值越大，防晒时间越长。

需要注意，防晒剂在皮肤上成膜后才具有防晒作用，并且成膜需要一定的时间，所以需在出门前10—20分钟涂抹，去海滩要提前30分钟涂抹。当然，如果不想用防晒剂，穿防晒服、打太阳伞、戴遮阳帽和墨镜等也不错。

多吃两种食物，可消暑美肤。中医认为，夏季“火”及“暑”，适当多吃这两种食物有助于去火消暑。针对“火”邪，日常可适当食用西瓜，因其具有清热生津功效，又有“白虎汤”之称。针对“暑”邪，日常可适当饮用赤豆薏仁汤，有清热健脾除湿功效。热重者用生薏苡仁，脾虚者则用炒薏苡仁，煎煮方法为大火烧开后转小火15分钟左右即可，勿过煮。

由于夏季紫外线强，可适当多吃一些富含维生素C的食物或适当口服维生素C，维生素C具有抗氧化、抗自由基的作用，可淡化色素及促进皮肤修复。