

生活发现

爱上人间烟火气，年轻人休闲新方式——打卡菜市场

当菜市场成为旅行不愿错过的风景

豆瓣上有一个“菜市场爱好者”小组，目前已有将近16万个“人间烟火客”。组员们会上自己拍到的菜市场照片，交流各种新奇食材，还整理出了一份“中国菜市场地图”——北京三源里、苏州葑门横街、厦门八市、昆明篆新等菜市场都榜上有名。

小红书上“菜市场漫游指南”的话题，浏览量高达6000多万次。“把菜市场当成景点逛”“烟火人间观察”“小众菜市场打卡攻略”等话题在社交平台上超级火爆。

大众点评数据显示，搜索“菜市场”的用户中，20~35岁的年轻用户占比超过70%，其中超六成成为女性用户。

这两年，从传统“走马看花”式的玩法，到更为深入的“沉浸式”旅游，菜市场成了年轻人与一座城市亲密接触的窗口，让他们得以窥见一座城市不加掩饰的真实面貌和人文气息。



小丽画

中国妇女报全媒体记者 张峰

要了解一座城市，就去它的最寻常之处。作家汪曾祺在《人间滋味》里写道：“到了一个新地方，有人爱逛百货公司，有人爱逛书店，我宁可去逛逛菜市。看看生鸡活鸭、新鲜水灵的瓜菜、彤红的辣椒，热热闹闹，挨挨挤挤，让人感到一种生之乐趣。”

如今，汪老先生的“同好”队伍正在不断壮大，菜市场成为越来越多年轻人旅途中不可或缺的一站。充满着浓郁烟火气和市井气的菜市场，从居民的日常消费场所晋升为不少旅行攻略中必去的打卡之地。

从传统“走马看花”式的玩法，到更为深入的“沉浸式”旅游，菜市场成了年轻人与一座城市亲密接触的窗口，让他们得以窥见一座城市不加掩饰的真实面貌和人文气息。

年轻人，把菜市场当成景点逛

周末，在北京某高校工作的小杜和室友早早起床，去天津赶一场充满烟火气的温暖之约。天津红桥区西北角的早市，百年老字号的糕干、五代人传承的煎饼果子、特制的酸梅汁、熟梨糕、龙嘴大铜壶沏的茶汤……一家家特色早点铺门口都排起长长的队，队伍中有不少像小杜一样专程而来的年轻人。

摊主介绍，之前都是周边居民来购买，现在更多的是慕名而来的年轻人。一些当地居民好奇——这些年轻人老远来到一个新的城市，不逛景点不去博物馆，怎么就喜欢上菜市场了呢？小杜表示：“看惯了高楼大厦，习惯了忙碌的工作节奏，休闲时漫步于小巷菜市场琳琅满目的食材和叫卖的商贩之间，心情放松，生活也变得简单起来。”

曾经，很难将菜市场和年轻人联系在一起。而现在，年轻的游客外出旅行，不再急着奔赴那些传统景点，而是一头扎进当地的菜市场，在其中寻寻觅觅，探究生活本身的韵味。菜市场已成为许多年轻人探寻一座陌生城市时不愿错过的风景。

豆瓣上有一个“菜市场爱好者”小组，目前已有将近16万个“人间烟火客”。组员们会上自己拍到的菜市场照片，交流各种新奇食材，还整理出了一份“中国菜市场地图”——北京三源里、苏州葑门横街、厦门八市、昆明篆新等菜

市场都榜上有名。

在自媒体平台，与菜市场有关的视频动辄拥有百万级的播放量。小红书上“菜市场漫游指南”的话题，浏览量高达6000多万次。“把菜市场当成景点逛”“烟火人间观察”“小众菜市场打卡攻略”等话题在社交平台上超级火爆。

数据显示，截至2022年底，全国共有44768个菜市场。美团和大众点评的最新数据也显示，“菜市场”搜索量环比增幅超120%，相关攻略笔记数增幅超110%，评价数增幅超170%。大众点评数据显示，搜索“菜市场”的用户中，20~35岁的年轻用户占比超过70%，其中超六成成为女性用户。

“漫步菜市场”，年轻人寻找生活色香的日常

“漫步菜市场”的年轻人记录下眼花缭乱的“菜市场打卡攻略”：在昆明篆新菜市场打卡“建水草芽”和“水性杨花”，解锁各种没见过的蔬菜；厦门的第八菜市场，活蹦乱跳的海鲜、琳琅满目的蔬菜、芳香四溢的水果、香气扑鼻的点心，叫卖声、讨价声不绝于耳；贵州的菜市场，本地摊贩们一年四季都张罗着售卖各种辣度的辣椒面和豆豉；开渔季的浙江沿海城市，菜场中会出现各式各样叫得出名字或叫不出名字的小海鲜；云南的菜场最为热闹，云南特色野菜、可以食用的鲜花、菌子上市的季节还能看到各种野生菌，几乎是当地人生活方式的“科普馆”；在杭州红石板菜场的咖啡馆，不能错过一杯桂花拿铁，咖啡混合了地气菜气海鲜气，很有意思……

纪录片《舌尖上的中国》导演陈晓卿曾经这样评价菜市场：“了解一座城市的最好方式，是去看它的菜市场。名胜古迹都是‘西装革履’的，装扮得很好，但菜市场想装都装不了。”

“人间烟火味，最抚凡人心。”年轻人厌倦了“仅供游客”的旅游打卡点，转而希望拥抱城市的烟火气，体会当地生活的本色。而不同城市的菜市场，恰恰藏着不同城市最质朴无华的风土人情。

相比起旅游攻略上的当地必吃榜，菜市场美食有着新鲜出炉的香喷喷的本地味道，而且价格便宜，让年轻人能以最小成本做一回本地人。“在踏入菜市场的瞬间，混合着山野河湖的味道扑面而来，一切情绪随之落回到细微具体的存在。在菜市场里寻觅美食有种‘挖宝’的感觉，颇有‘偷得

浮生半日闲’之趣。”有网友这样描述。

不断更新升级的菜市场与年轻人双向奔赴

“走进菜市场的一刹那，似乎就打开了通往这座城市核心魅力的大门。那些五彩斑斓的瓜果蔬菜，活蹦乱跳的鱼虾以及香味扑鼻的香料铺子，一切不经意的碰撞组合让热气腾腾的真实生活在眼前铺开、流动。”一位美食博主这样说。

事实上，年轻人重新爱上逛菜市场，除了浓浓的烟火气，菜市场日益提升的环境也有不可或缺的功效。越来越多的菜市场推陈出新，“颜值”不断飙升，俘获了众多年轻人的心。文艺的小清新、潮酷的工业风……菜市场的设计风格层出不穷，成为不少年轻人另辟蹊径的拍摄地。

杭州的西兴农副产品综合市场以“西兴市集”的全新IP与广大市民见面；上海的乌中市集联合时尚品牌开展跨界活动；安徽的绿篮子菜市场重现上世纪80年代的装修风格；新近走红的江苏南京秦淮区科巷菜市场，曾经混乱昏暗的室内空间变得亮堂整洁，摊位被整齐划分为蔬菜、肉类、水产等功能区。在菜场外围，为了纷纷至来的各地游客带来更好的体验，增加了座椅等便民设施，还有志愿者提供相应的引导服务。

为了和爱玩的年轻人的双向奔赴，苏州的双塔市场在菜市场周边开设了小吃区、咖啡馆、茶室、酒吧、策展及24小时自助书店。吃的、喝的、玩的，哪怕是走累了想静静地翻翻一本书，围绕这一方菜市场都能得到满足。

在重庆市九龙坡区的民主村，原来的菜市场通过城市的更新改造，增加了咖啡店、烤肉店、小酒馆这些年轻人喜欢的业态。消费场景的不断创新，让传统菜市场焕发了新的生机。

湖北武汉市硚口区宝善市集在市场入口处设置有一台智能终端设备，点一点，就可以查询到各式各样的菜品信息。每一个摊位都悬挂有商户信息屏，顾客通过扫码就可以查询到该摊位菜品的进货渠道以及抽检记录等信息。

北京有名的三源里菜市场里，无论是国内外的特色食材还是天南地北的特色味道，都能在这里找到踪迹。某种意义上讲，它已成为一个展示“生活气息”的都市符号。早些时候，三源里的“民以食为天”书法展更是凭着独特的俏皮劲儿火出了圈。头顶上的横幅写着“柴米油

盐酱醋茶，麻辣香锅小龙虾”，卧倒在冰块上的鱼可能贴着“子非我安知我之乐”，一块普通的切肉砧板还被调皮地刻上了“心如刀割”的字样。这样的趣味展览得到的受众认可，似乎又一次彰显了菜市场不可言说的神奇魔力。

慢下脚步，细品生活的“原始滋味”

“抚挥散不去的乡愁”“缓解生活的焦虑”“一蔬一饭才是生活的本味”……年轻人纷纷这样描述他们爱逛菜市场的原因。可以看出，返璞归真才是“菜市场旅行”最核心的元素。

吉林大学的刘昂表示，在快节奏、高压力的现代生活中，越来越多的年轻人走上“人口迁徙”的道路。他们身处异乡，远离家人和朋友，孤独时的无人倾诉成为常态。虽然社交媒体缓解了他们的一部分乡愁，但物理距离还是阻隔了他们和家乡的空间联系。这时候，作为蕴含一个城市人文情感的菜市场，自然就成了年轻人“精神寻根”的依托。菜市场的人间烟火气，让年轻人暂时从“数字交往”中“脱身”，在和商贩的随意交谈中，在挑选食材的过程中，他们无形中融入这座城市，获得一种熟悉的归属感。

打卡过不少城市菜市场的摄影师陈珂表示：“在菜市场，人的身体感官是被打开的。本地方言的吆喝声、品种奇异的特产、五颜六色的蔬果，充分调动着你的五感；另一头，热火朝天的吃摊又在唤醒你的味蕾。一切的焦虑似乎都在喧闹的菜市场被消解——生活本该如此简单。逛菜市场不仅是跟风打卡美食，更重要的是在这充满烟火气的场景中，找回独属于生活的真实和自由。”

陈珂觉得，在菜市场看到的是城市的另一面，也是生活的另一面。在沈阳的菜市场，叔叔阿姨会说：“这么瘦，多送你一点菜，拿回去补补，多吃点儿！”在上海的农贸市场，叔叔阿姨会贴心地把排骨剁成块，然后说上一句：“小姑娘带回家切不动的。”南方菜市场的细腻与北方菜市场的豪放，共通的是暖心又暖胃的人间真情。

相比于“特种兵旅游”，年轻游客也愿意慢下来，在人间烟火气中享受一种慢节奏的步调，在细碎的一蔬一饭中体会当地的风土人情。旅游从打卡景点转变成一种更深入、更身临其境的体验。正如陈珂所说：“逛菜市场的乐趣大概就在于，它能让我们放慢脚步，细品生活的原始滋味。”



昆明篆新菜市场



北京三源里菜市场

我当然有梦想啦，不然和咸鱼有什么分别？

陈珂

节气养生

允臧

3月5日我们迎来“惊蛰”节气。“惊蛰”是二十四节气中的第三个节气。此时意味着仲春的开始，大地回暖，也“惊醒”了各种病毒和细菌。此时人的肝气旺盛，往往易出现头目胀痛、面红目赤、急躁易怒、血压升高等表现，重点是要预防感染，特别是人群密集的办公室和学校等。春季感冒很容易转化为风热，使人咽痛、咳嗽、便秘。这里推荐一道桑叶菊花茶。

原料：霜桑叶5克、菊花（白菊可用8朵，皇菊可用1朵），喜饮茶者加绿茶或白茶。

做法：沸水冲泡代茶饮。

功效：疏风清热、养肝润燥。预防红眼病，防止眼睛发红、怕光、流泪。调理风热感冒引起的头晕、咽喉痛、干燥。

各原料的功效——

霜桑叶：春天鲜嫩的桑叶是营养丰富的食物，秋后经霜的桑叶则是一味良药，又称为“神仙叶”。春天喝，可以疏散风热，预防感冒、眼睛发红、上火。它也是清凉补血的，有助于头发生长。

菊花：菊花的作用主要是清肝、明目，将药性上引。

白茶：可清热解暑。这道茶里用白茶，可以增强去火的功效。中医说“春属肝”，也就是春气通肝。当春气渐浓时，人的肝气也渐旺，情绪就容易波动，因而应当采取积极的修身养性的方法：增加户外活动如春游，早睡早起少熬夜，多听音乐陶冶性情，善于倾诉，保持情绪稳定。

惊蛰喝杯桑叶菊花茶

记忆中的味道



胡辣汤、饸饹条和烩面这些传统美食，不仅仅是食物，更是一种情感的寄托和回忆的载体。品尝这些美食时，我仿佛穿越了时光的隧道，重温了童年的记忆和故乡的情怀。或许，走得再远，惦念的依然是那份家乡味道。

胡辣汤、饸饹条与烩面的乡愁之旅

“早晨，河南人喝上一碗胡辣汤，整个人都精神焕发。”这是王老板常挂在嘴边的话，也是家人常常对我讲的话。

为了让这道美食在早晨出现，店主总是不亮就开始熬制胡辣汤。汤料中需要加入花椒、胡椒、豆蔻、茴香、砂仁等30余种佐料，并根据不同的配比熬制而成，可谓“慢工出细活”。

当一碗热腾腾的胡辣汤端上桌时，汤色亮丽、汤汁黏稠，散发出诱人的香气，面筋、木耳在汤面上可见。在漫长的岁月里，河南人找到了许多与胡辣汤相配的食物：油条、菜角、葱油饼、包子、煎包……

我轻轻地吸了一口，那香辣可口的味道瞬间在舌尖上爆发开来，辣中带麻，麻中带香，再配上我钟爱的油条，顿感无比满足，仿佛面前的食物有一种魔力，让我陶醉其中。

这碗胡辣汤不仅仅是一道美食，更是一份乡愁的寄托。它让我想起小时候的冬天，奶奶早早起身准备食材，熬制一大锅胡辣汤。我挤在灶台

旁，叽里呱啦地问奶奶各种问题；让我想起为了赶着早上上学，和妈妈匆匆忙忙在家门口的店铺喝胡辣汤，一边喝一边看时间的情景；让我想起在周末为了喝胡辣汤，有着“睡神”之称的我居然破天荒地早起，缠着爷爷去买胡辣汤。那时，爷爷总是紧紧地牵着我的手，生怕我走丢。现在回想起来，这些时光竟成了我心中最温暖的回忆。

在新乡的大街小巷，胡辣汤随处可见。每个摊位都有自己的特色，有的辣得让人直喘气，有的麻得让人嘴唇发木。但无论口味如何，那份独特的家乡味道总是让人难以忘怀。

中午，我漫步在新乡熟悉的街道上，不经意间来到了刘记饸饹条店。走进店铺，一股浓郁的香气扑鼻而来。店内陈设简单，几张木桌，几个木椅，还有那口热气腾腾的大锅。店主手法娴熟地将面团拉成细长的细丝，然后放入滚烫的汤中煮熟。那根根条在汤中翻滚着，如同一条条银色的丝带在水中舞动。

当一碗热气腾腾的饸饹条端上桌时，葱花、

香菜的清香和肉香扑鼻而来。饸饹条筋道有嚼劲，汤底鲜美浓郁。我细细品味着，仿佛能听到家乡的风声、水声，能看到那片熟悉的田野和那条蜿蜒的小河。这种感觉，只有在回到家乡，吃到这碗饸饹条时，才能够真切地体会到。

几时的我总喜欢站在灶台前，看着奶奶熟练地揉面、擀面、切面，然后放入滚烫的汤中。不久后，厨房里便弥漫着令人垂涎的香气。我迫不及待地捧起一碗，呼噜呼噜地吃起来，面条在嘴里跳跃，汤在舌尖流淌，那是家的味道，是温暖的记忆。

胡辣汤、饸饹条和烩面这些传统美食，不仅仅是食物，更是一种情感的寄托和回忆的载体。品尝这些美食时，我仿佛穿越了时光的隧道，重温了童年的记忆和故乡的情怀。或许，走得再远，惦念的依然是那份家乡味道。

崔安琪

大年二十九的清晨，当第一缕阳光洒在北京的土地上，我便收拾行囊，踏上了归乡的列车。在外地打拼的年月里，乡愁如同那缥缈的晨雾，悄悄萦绕在每个游子的心头。它并非仅仅是一种地理上的思念，更是一种深入骨髓的记忆。

随着车轮的滚动，我的思绪也开始飘远，想起了小时候在故乡的街头巷尾奔跑的情景，想起了那些陪伴我成长的亲人和朋友，也想起了令人垂涎欲滴的故乡美食。对于我们这些远离故土的游子来说，家乡的味道就如同一道隐形的纽带，时刻牵引着他们的心，让他们无论身处何方，都无法割舍对故乡的深深眷恋。