

# 星城赶集“上新”，暑期遛娃不打烊

今日女报 / 凤网记者 赵周舟

一声吆喝，一缕炊烟，一方集市摊开了人间百味。

暑期旅游火热时，有家长却在长沙城的街角巷陌发掘了全新的遛娃方式——他们带着孩子深入市区菜市场或周边集市，了解一日三餐的必备知识，感受老街的历史，寻找人与人之间淳朴的情感链接。

赶集，这一承载着人间烟火与文化底蕴的民间活动，如今正以全新的面貌吸引着年轻家庭的目光。在长沙居住十多年的邝美莲逛遍了这座城市里80%的农贸市场，她告诉今日女报/凤网记者：“带孩子们去集市上逛一逛，不仅玩得开心，还能增加生活经验，在人间烟火气中感受蓬勃的生命力。”



河西滨江菜市场。

## 趁早“市井小课堂”开课了

水灵灵的新鲜叶子菜堆成山，黄澄澄的李子撑满了竹筐，小摊前几只烤鸭出炉，一时间香气四溢……

清早，位于岳麓区银杉路的滨江菜市场就热闹了起来。拖着小推车采买食材的老人，吃早餐的母子，来打卡的年轻游客等等，市场充满着快乐的氛围。

每到这时候，邝美莲的“家庭一日游”也开始了。

“在早市里能感受到一座城市的生命力。”邝美莲说。早前，她分享的一系列“长沙早市”攻略收获了网友点赞，更吸引了不少宝妈的目光。

“她们一般都是询问我附近有没有适合遛娃的早市。”邝美莲说，因为她也是侄子侄女的“早市导游”，所以带娃逛得多了，她也发现了不少“遛娃趣事”。

有一次，一个七八岁的男孩，一直在各个菜摊间穿梭。一会儿摸摸菜叶子，一会儿又去围观卖家称重，嘴上也不停：“妈妈，这是什么菜呀？”“妈妈，我找到了你想买的本地胡萝卜，不是大棚菜”……

从每一种蔬菜的名字，到它们的挑选方法，再到如何烹饪更好吃，母子俩轻松的聊天就像一堂生动有趣的生活课。

“当时我在一旁听着，觉得特别有趣，好像回到了小时候和妈妈一起赶早市的情景，我那会也是‘十万个为什么’，跟妈妈学习挑选蔬菜，跟卖鱼阿姨讨教蒸鱼如何去腥气等，收获良多”。在邝美莲看来，带孩子逛早市不仅能加强亲子互动，还是孩子人生中必须要上的一堂课。“在潜移默化中让孩子掌握生活技能，这是比考100分更重要的事。”邝美莲笑着说。



荷花池菜市场。

## 不急“遛娃宝地”就在长沙菜市场

“河西的窑塘生鲜市场是岳麓区历史较久的市场之一，虽然只是一条很长的巷子，但品类众多，五花八门。在这里我买到了正宗红薯粉和手工魔芋豆腐，回家做的菜真韵味！”

“河东的树木岭菜市场特别接地气，物品丰富，价格也便宜，还有金樱子、黄栀子、山楂等很多不常见的土特产。”

……

邝美莲对长沙各个菜市场的特点如数家珍。在她看来，最适合带孩子去逛的，莫过于如今的“网红菜市场”：南门口菜市场（碧湘街菜市场）、荷花池菜市场等。

“这几个菜市场更适合一家人游玩。市场内干净整洁，菜品丰富，可以满足孩子丰富的探索欲望，同时，市场内也有许多新鲜水果和特色小吃，可以边逛边吃。”邝美莲说。

葱油粑粑、剁辣椒、手撕鸡，是南门口菜市场的特色；陈记捆鸡、矮子馅饼、上海香酥童子鸡是荷花池菜市场的人气推荐……“有人说‘逛菜市场是治疗焦虑的灵药’，哪怕什么也不买，带孩子到菜市场逛逛也是很好的。”邝美莲告诉今日女报/凤网记者，和孩子一起，看看新鲜的瓜果蔬菜，是视觉上的愉悦；与商贩讨价还价，在沟通中获得未曾预想的生活小妙招，是社交的愉悦；买了满满当当的食材回家，吃到了最新鲜的蔬菜，又能体会收获的愉悦。“在这些细小的举动中，能培养他们对生活的热爱，还能解压，何乐而不为呢。”邝美莲笑着说。

## 掐点去乡村赶大集

比固定菜市场更有趣的，是散落在周边乡镇上的流动集市。

在每个月固定的日子里，乡亲们会带着各类商品汇聚一起，形成一片热闹又有趣的临时集市。也正是因为时间固定，在短途旅行中遇到当地赶集，是一件非常幸运的事。

天刚蒙蒙亮，邝美莲和老公就已经起床，他们准备从寨子岭徒步到桃花岭，来一场长沙周边的户外活动。经过五星村时，邝美莲惊喜地发现村子里正在赶集。

热闹的人群把狭长的村道占得满满的，背篓、箩筐、临时小桌子沿着马路一字排开，上面放满了各种当季水果和蔬菜；服装架子见缝插针地挤在农作物里，红橙黄绿的鲜艳色彩成为了集市上一抹亮丽的风景；米粉摊支在人行道上，自制腌萝卜、辣椒酱的小架子摆在旁边，吸引了不少馋嘴的小孩……

“很多年没有遇到过赶集，有种回到老家的感觉，让人很惊喜。”邝美莲告诉今日女报/凤网记者，“小时候最盼望的就是赶集。不仅可以买新衣服，还能吃到很多零食。”邝美莲回忆，那个时候跟着爷爷一起去赶集，上了年纪的老人家喜欢聚在摊位上，要一杯八毛钱的水酒，再加一碟花生米，就能和乡亲聊很久。爷爷还会给邝美莲买



带孩子到浏阳赶集，感受最接地气的集市温度。

一份烤糍粑，热乎乎软糯糯的，蘸着白糖吃。“集市上还有很多稀奇古怪的东西，很新鲜，也有意思。”

如今，随着生活条件变好以及网络购物的发达，城里的孩子很少能够接触到这种原生态的集市，不少乡镇的赶集规模也逐渐变小，从原本热闹的一整条街缩减到十几个摊位，但这种充满生命力与乡土气息的集市，对孩子们来说依然是一次特别的体验。不少家庭在长沙周边游时，会额外关注当地的赶集周期。“像在株洲挽舟岛进行2天1夜的露营，第二天早上就可以去江对岸的三樟镇赶集，坐船只需要十来分钟。”邝美莲介绍，“有时候赶集不仅仅是为了买到什么东西，和家人共度的时光也十分珍贵。”



TIPS

## 这些新潮集市适合遛娃

除了自然集市外，趁着暑期，星城长沙推出了一系列家庭友好的免费“快闪集市”，不用出远门，在家门口就能感受到集市的浪漫和人间烟火气。

### 哔哩哔哩纪录片生活节

时间：8月12日~8月18日  
16:00~21:00

地址：长沙市岳麓区潇湘北路与茶子山路交叉口西北角凯德壹中心广场

亮点：以《人生一串》《我们的国家公园》等纪录片为主题的集市，带孩子沉浸式感受纪录片的独特魅力。

### 潮宗街夏日暑期集市

时间：18:00~23:00

地址：长沙市开福区潮宗街  
亮点：潮宗街历史文化街区是适合带娃Citywalk的老街，这次暑期夜市囊括了风味美食，文创好物，潮玩手办等。

### 西文庙坪夜市

时间：8月~10月

地址：长沙市天心区西文庙坪  
亮点：正对着杜甫江阁，带崽逛夜市抬头看“月亮粑粑”，低头吃糖油粑粑。

### 橘洲古风市集

时间：7月26日~8月20日

地址：橘子洲头江天暮雪文化园  
亮点：囊括了非遗、巡游、美食、文创等元素的国风市集，现场有集章打卡的游戏，晚上还有潇湘八景之一的《江天暮雪》演出。



在峨眉山下山赶大集。