

传统菜市场为何成了年轻网友的新宠？

现在，菜市场因年轻人的喜爱与赋能而频频“出圈”，有些甚至成为网红打卡地。

今天的我们，为何依然需要菜市场？因为它不仅为周边居民提供了新鲜食材，更在重塑城市公共空间的过程中，不断重构人与食物、人与地方、人与自然以及人与社会之间的亲密联结。



菜市场里的“经济学”和“人类学”

在全球零售集约化加剧的当下，菜市场依然保持着旺盛的生命力，其社会文化意义日益凸显。

菜市场的生命力、活力源自何处？中山大学旅游学院副教授钟淑如长期从事菜市场文化、可持续食物体系相关研究，被称为“菜市场的人类学家”。她说，菜市场可以帮助我们生成和构建各种亲密关系，包括人与食物、人与自然、人与地方、人与人、人与社会的关系。

钟淑如表示，不同的人能在菜市场中发现不同的功能：移民通过菜市场与陌生的城市建立联结，年轻人将菜市场作为观察社会的窗口，孩子们把这里当成一座可以探索的博物馆，老主顾则在其中感受到独特的人情味。不同身份的人都能在菜市场这个空间里产生不同的联结与关系，不同身份的人都能体会到菜市场的独特意义。

“菜市场经济学”认为，菜市场采购当地当季食品，深深扎根于本地，提供独特而鲜活的产品，为消费者提供同质化超市之外的多样化选择；同时链接外部世界，不单是交易的角落，更是城市最温暖的交流场域，是沉浸式的公共体验和有温度的社交新空间，是科技发展永远取代不了的手心里的温度与呼吸间的烟火气息。

菜市场具有高度嵌入的社会关系，具备链接城市居民社交休闲的社会价值、丰富餐饮业的经济价值和保育地方饮食传统的文化价值。它是对过度城市化的空间矫正，通过地道的生活、真实的接触、鲜活的物与人，人们逐渐打开自己对一座城市的感知。

尽管如此，在现代零售业态的冲击下，大城市里的菜市场正在被更现代化的商业形态挤压，我国菜市场面临着数量持续减少的危机。据行业估算，全国有数万家菜市场。其中，成都、上海、重庆是保有量最多的3个城市——成都拥有900余家，上海约800家，重庆超600家，构成了极具烟火气的城市生活底色。北京的菜市场数量在逐步减少。在南京、广州等一些城市，菜市场力压超市，成为广大居民生鲜食品来源的主要渠道。

菜市场作为古老的商业形态，让城市充满了安全感和熟悉感。汪曾祺曾说，他宁可去逛逛菜市场，看看生鸡活鸭、鲜鱼水菜、碧绿的黄瓜、通红的辣椒……

就让我们多去逛逛菜市场，去菜市场感受城市最生动的脉搏，去找回自己热爱生活的能力和体验生活乐趣的本领。

据半月谈



逛菜市场渐成新风潮

东门市场是深圳历史最悠久的菜市场，它不仅是周边老街居民一日三餐的“菜篮子”，还吸引了众多香港居民跨境前来采购。

年轻人的加入更让菜市场焕发生机，“菜市场打卡”频频登上热搜，相关话题也鲜活地“出圈”。买菜变成一场城市漫步，菜市场悄然蜕变为文旅“新宠”。

“逛农贸市场是了解一座城市的绝佳方式。那里人流熙攘，处处弥漫着烟火气，特别有“活人感”。网友们分享自己日常在菜市场“闲逛”的体验：下班后踱步到家附近的菜市场，听一听此起彼伏的叫卖声，挑几样新鲜蔬果，顺手买份

热腾腾的小吃，既治愈又解压。这股“菜市场热”不仅抚慰了都市人的心灵，也悄然带火了一批老市场，让它们重新焕发活力。

豆瓣“菜市场爱好者”小组有16万成员，他们热衷于去发现每个菜市场的独特气质，去邂逅未曾见过的食材。豆友们常在平台上分享自己拍摄的菜市场照片：有人钟情于家附近的市集，那里蔬菜堆叠如山，红薯擦成小丘，人们挨挨挤挤地抢购，热闹非凡；也有人每到一座城市旅行，必先探访当地菜市场，镜头里樱桃红艳、西兰花饱满、黄南瓜圆润……每一张照片都活色生香。一位患有抑郁症

的豆友写道：最难受的时候，到附近菜市场逛一圈，就好受多了。

在北上广深等城市，许多传统菜市场经过系统性更新改造，整体环境更加干净整洁，摊位设计迭代升级，兼具功能与美感。熟食加热、现做小吃、文创手作、咖啡书屋、花店轻餐等多元轻业态小铺交织共生，构建出一个复合型的生活空间。

正是这种传统与现代交融的独特场景，让年轻人在“旧貌换新颜”的菜市场里，重新触摸到城市的烟火温度。它不仅缓解了都市生活的焦虑与孤独，更带来一份心理上的接纳与安心。



现代生活缓冲带：从交易场到社交场

早年间菜市场，常常被贴上“脏乱差”的标签，一度让它远离年轻人的视野。事实上，菜市场在中国城乡的顽强存在有着厚重的历史根源。菜市场的前身可追溯到宋代的“市”，至今北方很多城市还保留着按农历隔天露天摆摊的早市，南方一些城市也有墟市，成为钟爱古早味、地方味的人们的保留节目。城市就是起源于人们最先在市场周围的聚集。

在统购统销的年代，市级商业局控制着肉菜等生鲜食品的分配。每个区的菜市场就是负责分配的核心站点。在超市出现之前，菜市场在蔬菜生鲜行业处

于垄断地位，数量激增，蓬勃发展。

有人说，了解一个城市最好的方法，就是去看看它的菜市场。名胜古迹是门面，菜市场却是一座城市的里子，藏着当地人真实的生活。三教九流、民风习俗，皆在其中。

对许多人来说，逛菜市场已经成为生活习惯，菜市场里弥漫的，是最真实的生活气息，是割舍不掉的人间烟火气。与线上采购中冷冰冰的图片相比，菜市场能让人们触摸到黄瓜的新鲜毛刺、感受到番茄的色彩、嗅到草莓的清香，青菜的泥土香、海鲜的咸腥味与熟食档的烟火气交织成独特的城市气味博物馆；摊

主热情的吆喝声与顾客的讨价还价声交织成独特的市井交响曲，“边逛边学边吃”的沉浸式体验，是任何购物App都无法提供的。

它不再仅仅是一个买菜卖菜的场所，正在成为联结人与人、人与地方的重要场所。尤其是在北上广深、江浙这样城市化水平较高的地区，菜市场成为周边居民休闲、交流和获取服务的社区化场所。人们在菜市场附近，可以很容易找到修鞋、补衣、配钥匙、剪发等多元便捷服务，有的菜市场附近还汇集了地方特色饮食，成为融入一个城市的窗口和渠道。