

从荷花池的糖油粑粑到南门口的剁辣椒，从树木岭的实惠菜篮到四方坪的昼夜轮转……不少游客拖着行李箱来逛

鲜香热辣！菜市场成年轻人“阅读”长沙的独特窗口

【树木岭集贸市场】
宝藏市场：“买菜”与“逛吃”完美结合

【南门口菜市场】
档口稳定和睦，老板们传承数十年老味道



扫码看视频

热气腾腾的蒸笼、此起彼伏的吆喝、浸满时光的老味道……在长沙，一批老牌菜市场正成为年轻人“阅读”这座城市的独特窗口。从荷花池的糖油粑粑到南门口的剁辣椒，从树木岭的实惠菜篮到四方坪的昼夜轮转，这些市井街巷不仅承载着本地人几十年的味觉记忆，更以坚守的手艺和真挚的人情味，在网络流量的冲刷中稳稳扎根。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹 罗艾敏
通讯员 吴紫怡 图/ 罗艾敏 吴紫怡



▲荷花池生鲜市场陈记捆鸡店门口，顾客在排队购买。
▼树木岭集贸市场内，市民正选购食材。



▲四方坪商贸城白天是菜市场，晚上是夜市。
▲南门口菜市场。

【荷花池生鲜市场】
网红标签加持，守住地道本味

8月的长沙，早市依然是在热气中醒来。

走在蔡锷北路的街巷之间，蒸笼中腾起的面香、钵子里醇厚的卤香、泡菜坛子掀开时扑鼻的鲜辣香迎面袭来。

作为长沙老牌菜市场，坐落于此的荷花池生鲜市场，连带着周边街区的“热度”都居高不下——本地人拎着布袋买菜采购，外地游客拖着行李箱专程打卡，网络流量与市井日常在此碰撞交融。

这座菜市场，这个地段，凭什么吸引本地人和游客来扎堆采购、打卡？

“不少人念旧、怀旧，我们这里搞了几十年了，不缺手艺，不缺故事。”刘记糖油粑粑的赵圆圆是店主的妹妹，她熟练地翻动锅里的糍粑。

这是赵圆圆在店里“打下手”的第七年。这家两代人经营近三十年的老店，早年只是街边小摊，靠着手艺做街坊生意。盛夏时节，档口内温度超过40℃，往年店铺会选择在6月至9月暂歇。但随着菜市场热度持续走高，专程前来打卡的游客络绎不绝，不少离开长沙的老食客也趁着暑假回乡寻味，店家便决定咬牙坚持全年营业。赵圆圆介绍，“不少顾客从儿时便爱吃这一口糖油粑粑，长大成家后，即便因工作远走他乡，回长沙也总要过来店里‘报到’”。

开店四年半的湘西里泡菜店，是市场周边的后起之秀。店主李女士回忆，当初跑遍长沙各个城区，蹲点调研客流，才敲

定荷花池这个铺面。“周边小区居民、医院工作人员、学校老师有许多我们的老顾客，外来游客占比也接近一半。”开店这些年，她和家人见证了许多普通人的生活片段：宝妈推着婴儿车来买泡菜，襁褓里的孩童，如今已经上幼儿园，路过店铺会熟稔地喊一声叔叔阿姨。

荷花池细碎温暖的瞬间，升腾热闹的日常，让网友们在社交媒体上分享推荐，明星网红自发“安利”，这座藏在城市市井的老菜市场从而声名远扬。

“中午刚到长沙，我们就来荷花池了。”今年结束高考的湖北游客杨顺馨、夏航把长沙列入暑期旅行清单，在社交平台刷到网友的推荐，她们就将打卡的第一站选在荷花池——两人手里拿着新鲜出炉的糖油粑粑，又排进了购买捆鸡的长队。

“卤味、捆鸡、糖油粑粑对我们来说都很新奇且好吃，如果不是胃不够，都想尝试一遍。”杨顺馨分享着。琳琅满目的本地小吃，扎扎实实的地道口味，让两个年轻人倍感满足。于她们而言，菜市场成为了“阅读”长沙的第一扇窗口。

网红标签加持，源源不断的游客前来打卡，但商户们心里清楚，市场能够长红，靠的不只是网络热度。上述泡菜店主李女士说，在这里，许多商户坚持手工制作，守住地道本味，诞生过多个出圈本土小吃品牌，部分档口还把湖南腌菜、特色小吃销往省外，甚至海外市场。“菜品丰富新鲜、本地口碑扎实，才是根本”。



生鲜市场

从长沙地铁一号线南门口站2号口出来，步行不过百米，上碧湘街映入眼帘。

这条因马楚时期修建碧湘宫位于此处而得名的老街，便是老长沙口中常念叨的“南门口菜市场”。

一股香味飘来，让人不觉口水流到嘴边。邹雪梅的店门口，新鲜瓶装的剁辣椒，还有木瓜丝、卜豆角、白辣椒……店面不大，但一排排菜品码得齐齐整整，十几种品类皆是自家纯手工制作，用着自家的方子，干净实在。

“来点什么？”邹雪梅熟稔地招呼着。她是邹姐剁辣椒老店的店主，和丈夫守着小店已经三十余年。

三十多年，攒下的老顾客有多少，她自己也不数清了。旁边长郡中学的学生一批批毕业，即便毕业工作、远赴外地，还总是找她邮寄剁辣椒；常有学生要写作文却没有灵感时，便到店里来寻找素材；熟悉的娃娃们逐渐长大成人，路过时仍会亲切地喊她一声“邹姐”。

邹雪梅提起这些时，笑容和话都变多了。阳光从棚顶缝隙漏下来，落在她手里的瓶子上，她擦了擦瓶口，拧紧盖子，“我会在这里做到我做不

动为止。”

在这条两百多米长的街巷里，这样的坚守并不稀奇。往前再走几步，文杰正给一位老顾客拌凉面。

手起手落，酱料拌匀，面上泛出好看的酱色。他和妻子是初中同学，在南门口踩三轮车卖了二十多年，刮凉粉、凉面、甜酒，都是家里祖传的方子。“老顾客来了，我都愿意拿大碗装，感谢他们这么多年的喜欢。”这些年，上午妻子守摊，下午他来接替——日子像车轮一样转，人情也越碾越厚。

罗记肉丸的店主任利平从1992年便在这里经营生意，从卖大米粮油到现在的腊肉、肉丸，跟着她的老顾客始终没散，每年要往全国各地寄出许多肉丸。续冬耕是衡阳人，经营着冬哥酱香鱼梅菜扣肉老店三十余年。他说从未想过离开这里，“稳定，邻里和睦，老顾客都在”。

在南门口菜市场，始终流露着一种温情——顾客一过来，摊主就记得要不要多放辣椒、要不要加蒜，甚至还记得你应该就是昨天来过的那个年轻人。

这种“被记住”的感觉，让这条街在网红流量来来去去的时代里，始终稳稳地立着。

【四方坪商贸城】
白天是菜市，晚上是夜市，承包了全天候的热闹

如果说其他菜市场属于白昼，那么四方坪商贸城则承包了长沙全天候的热闹。

清晨，它是服务周边居民的便民大菜场；入夜，它摇身变为灯火璀璨的夜市，烟火气一直延续到凌晨三四点方才渐渐收束，待天色微亮又重新升腾。日夜轮转，生生不息。

早上八点，平行分布的档口热闹起来，果蔬、鲜肉、水产、干货、豆制品等食材琳琅满目。周边的居民，一早便赶来采买一日三餐的食材。“四方坪市场东西齐全，基本上你想买的食材都能找到。”家住附近的宋先生是这里的常客。买菜的居民们在摊位前细细挑选，摊主大声吆喝，邻里之间熟络地寒暄，充满浓厚的生活气息。

早市深处，早餐的香气也不甘寂寞。葱油粑粑、油条、汤粉热气腾腾；一家门头不起眼的包子铺，红油牛肉包现包现蒸，门口还贴着“自助豆浆免费喝”的小纸条。朴实、豪爽，是长沙人骨子里的待客之道。

等到夕阳西下，天色慢慢暗下来，市场的灯牌一盏接一盏亮起，四方坪正式切换为夜市模式。

人流潮水般涌来，食客、逛街的年轻人、远道而来的游客汇聚于此。烧烤摊前，肉串在铁架上滋

滋作响，三五好友围坐，碰杯声与笑声此起彼伏；长沙臭豆腐摊前，黑色的方块在热油中翻滚，老板眼疾手快，捞起、浇汁、撒上葱花香菜，递出的瞬间，销魂的味道炸裂开来，引得路人纷纷驻足……全天候不间断的客流，给商户带来了得天独厚的经营条件。

今年新入驻的佰齿榨卤菜店，从清晨开门一直营业到午夜十二点才打烊。白天，卤菜是周边居民餐桌上的一道家常小菜；入夜，老板把摊位往外一摆，卤味摇身一变成了夜宵零食，鸭脖、鸡爪、藕片在灯光下泛着诱人的酱色。

经营五年的湘西甜酒小摊，也在这里积攒了一大批忠实回头客。“平日来消费的大多是附近的居民，到了周末和节假日，外地游客就多了，大家都想尝一尝原汁原味的湘西甜酒。”一碗清甜爽口的甜酒下肚，疲惫与暑气一并消解，唇齿间只余一缕悠长的米香。

这份属于夜晚的热闹持续到凌晨。等到食客渐渐散去，环卫工人便着手清扫街道，油渍、残屑一一清理干净，街巷恢复整洁。不过三四个小时的沉寂之后，晨光破晓，买菜的市民重新涌入，菜场又恢复了白日的喧嚣。

