

人间烟火味 最抚凡人心

# 假期的尾巴 来市集遛娃

## 望京小街:吃喝遛娃一体市集

望京小街WALK是一座新开的户外商场,很喜欢这里的原因是,整座商场的户外区域都是禁止机动车通行的。这对于带孩子的家庭来说,简直不要太友好!

步行区域分为三个部分,两条步行街和一个下沉广场。步行街主要是餐厅和部分零售商店,下沉广场主要举办各种艺术展。

下面先来给大家介绍步行街部分,一层最外侧主要以餐饮商家为主,步行街中央有个小广场,孩子可以撒撒欢。在户外座位区域,种了不少可爱的小花,伴着白色的遮阳伞很悠闲,而且旁边还有一座孩子就会喜爱的小喷泉。妈妈们可以买点吃的喝的,坐在阳伞下和三五闺蜜一起度过悠闲的下午茶时间,聊着天一并把娃给遛了。

从星巴克旁边的巷子穿进去,就到了第二个步行街区。这里也是以餐饮为主,据说这个街区是以德国集市商亭和天幕为设计思路的。木屋小店、雕塑装置什么的十分好拍照,在外侧步行街和下沉广场一共有两座感应喷泉,总吸引着小宝宝在其中穿梭。

下沉广场现在正在开放艺术展,记录着这条街的变迁。白天整体没什么人,简直是最好的遛娃去处。

由于我们去的时候是白天,没有赶上灯光秀,后来才在网上看到灯光秀的照片,这条街晚上会变得更美!如果您喜欢慢生活,喜欢逛美食街区,这里是最好的消暑选择。

## 隆福寺:夏日里沉浸影像市集

隆福寺旧貌换新颜以后,整个隆福寺区域东四片区有很多值得逛的,比如:木木美术馆、77文创园、三联韬奋书店等等。这次给大家介绍,是因为封闭了很久的九层天台终于开放了,而且正在举行戛纳影像展。去过之后你一定会觉得,实在是太惊艳了!

不但有红墙绿瓦、碧水蓝天,这里还有全北京

纵观全世界,每个大城市都会有一些赫赫有名的市集,比如:东京筑地集市、洛杉矶中央市场、纽约切尔西市场、巴黎圣旺跳蚤市场等等。  
陈晓卿说:“你看了一个城市的菜市场,和这个城市才有了肌肤之亲。”  
你或许会说,这些市集不就是个露天的超级市场吗?买点衣、食、住、行方面的小玩意儿,值得上升到这么高的高度吗?有一句话说得好:人间烟火味,最抚凡人心。不论你是谁,有过多高的成就,落在衣、食、住、行上面时,都是一样的凡人。  
咱大北京,论街道和高楼大厦,体面得过世界上任何一座超级大都市。但今天,要带大家专心往市井里去,看看那些人间至味的市集。当然,对疫情不能放松警惕,出入公共区域还是要做好防护。

数一数二的“视野”。站在这里可以看到青砖灰瓦的胡同民居和绿树成荫的老胡同,赶上天气好,中国尊和景山也都可见。

现在,这个能俯瞰京城绝美风景的地方正在上演一场很多人从未体验过的“戛纳XR沉浸影像展”。首次走近中国的戛纳XR,展映了12部来自全球8个国家的动画、剧情、记录、数字艺术作品。戴上“VR头显”,就能立刻穿梭时空,孩子可以以第一人称的视角登上月球,或者攀登世界屋脊,抑或跟着原始人的脚步智斗神龙等等。

需要提醒大家的是:周末会排队比较严重。建议周末去的朋友先拿号排上队,再参观九层天台,这样参观完了也差不多就排到了。

## 世贸天阶:开着小火车的夜市

世贸天阶是咱大北京最著名的地标之一了。标志性天幕下的室外区域,现在变成了由几十个小吃摊位形成的深夜食堂,时不时还有呜呜作响的小火车开过。

想象一下,老母亲吃着“花毛一体”,喝着“啤水”,看着娃在小车上笑得灿烂,是不是无比舒适?

整个户外区域从下午5点左右开始,入驻的美食有小仙岛海鲜、西贝莜面村、兰芳园、阿芮烤鸡爪等等。给娃买了饺子和兰芳园的甜品,看她吃得一脸满足,十分欣慰。

这里的特点是,越晚人越多,差不多在6点半到7点开始就满座了。所以想带娃消停地吃会儿东西的话,可以稍微早点儿去。反正立秋后日落时间也早了,差不多6点就没有那么热了。

## 北京有机农夫市集:营养和口感双满足

北京有机农夫市集,是不少人都知道的集市。这次疫情期间,集市关闭了很久,所幸随着疫情的好转,现在已经开放了一些网点,比如三里屯那里花园(三里屯太古里南区北侧,3.3大厦南侧)、香格

里拉饭店(北京香格里拉饭店·景新阁西侧的大停车场)、上地五彩城(海淀区清河中街68号五彩城东区室外)等。

最近的市集上,布乐奶酪的冰淇淋机、沃土农耕纯苹果汁做的苹果糖浆备受孩子们的喜爱。在没有添加任何乳化剂的情况下,布乐奶酪把白奶酪做成了“冻酸奶”口感,有营养又符合孩子的口味。喜欢布乐奶酪,一方面是因为喜欢奶酪的味道,还有一方面当然是因为奶酪的高营养了。

除了奶酪、玫瑰纯露、鲜桃酿米酒等包装好的食物,还有新茬甜糯玉米、黄瓜、西红柿、青椒、茄子、胡萝卜、豇豆、白不老、甜糯南瓜等应季蔬菜。

总之,这是一个能让人满载而归的市集,每期还会有一些惊艳小吃。比如上周二在三里屯,小朋友们就吃上了热乎乎的杂粮煎饼。受制于交通和疫情,北京农夫市集会不定期开放,想去的话一定要提前搜索公号咨询开放时间哦。

## 龙潭早市:又便宜、又新鲜的“尖儿菜”

这个早市,是小时候常跟姥姥姥爷去的地方。小时候会特地空着肚子不吃早点,拿着姥姥给的零花钱,在早市享受一把“自由”选择吃什么的快乐。

现在,早市也会卖一些馅饼、清真糕点、炸饺子什么的,但疫情期间建议最好不要买现吃。早市的营业时间也根据疫情有所调整,最好在周六8点至12点之间去。

龙潭早市现在和其他菜市场最大的区别是,能买到非常应季,又便宜、又新鲜的“尖儿菜”。相比其他每天固定开放的市场,龙潭早市的东西,相对更新鲜,而且每周的货物会有所不同。比如嫩核桃,就是一般市场找不到的。最好的是,逛完龙潭早市,还可以带娃顺便去龙潭公园玩!

文并供图/张雅凝  
原文刊载于《北京青年报》

