

全国各地的著名早市，你去过哪些？

2025 年 09 月 17 日 15:27 来源：上观新闻



如果问一座城市最先苏醒的地方，早市便是其中之一。天还未亮，早市早已沸腾。如今，早市早已不再是“中老年专属”，年轻人赶早市成了一种时髦。它也不再只是本地居民的购物地，而是外地游客体验当地风土人情的新窗口。

这几年的早市界顶流，非东北早市莫属。去东北旅游的人都听过一句话：“没逛过早市，等于没来过东北。”对东北人来说，早市是他们对生活最朴素的期待。

哈尔滨最具网红特质的早市叫红专街早市。

记者在红专街早市体验后发现，这里的早市居然比很多夜市还热闹，当你 7 点赶赴时，许多摊位已要排队。每个摊点的后面都有许多桌凳，可以定定心心在此吃早餐。

每天 6 点至 8 点是早市的高峰期，本地居民和外地游客交织在一起，很是热闹。红专街早市的特色小吃以碳水食物为主，比如在年轻人当中比较出圈的是巧克力油条（油条有清甜的巧克力味）、油炸糕（玫瑰豆沙馅）、牛肉蛋堡（东北汉堡的代名词）、排骨肉包、红烧肉包等等，还有大碴粥、黏豆包、酸汤子等东北人爱吃的早点。

东北早市不光是吃早餐的地方，本身还是一个集市，是东北物产丰富的一大体现。这里有一些比较实惠的水果、蔬菜等农产品售卖，比如香瓜、蓝莓、樱桃、苞米、榛子、黑木耳等，还有服饰甚至古董可以淘一淘。

说到对早市的重视，除了东北，武汉也是热衷于早市的一座城市。武汉等南方地区都将吃早饭称为“过早”。

在九省通衢的武汉市，受到地理环境与经济活动的影响，经过长时期的积累，人们养成了出门过早的习惯。过早这一词语最早出现在清代道光年间的《汉口竹枝词》中。武汉的早点以种类多、搭配全、吃得饱为特色，比如老通城的豆皮、蔡林记的热干面、谈炎记的水饺等都是武汉人过早的经典。

每一座城市都有自己独特气质的早市。比如，青岛的早市，与内陆城市的早市相比，自然少不了海鲜的身影。

云南早市的特色美食有稀豆粉饵丝、烤饵块、米凉虾、竹筒饭等，在瑞丽等地的早市还能品尝到傣味牛肉汤粉、帕露达（一种特色的冷饮甜品）等小吃。除此之外，云南的早市有大量新鲜的山野食材，还有水香菜、水芹、蕨菜等野菜，以及石斛等特色药材，栀子等药用植物等。

早市出圈的背后，是早经济的发展空间延展。专家认为，早市新业态的发展还将呈现许多新趋势，仍有不少想象的空间。

比如，文旅融合的趋势将更加明显，服务内容变得多样化。许多具有地域特色的早市成为旅游打卡地，为了满足游客需求，早市可以优化服务，开拓特产和伴手礼摊位、外语服务、行李寄存等服务，进一步挖掘当地文化，将其融入早市经营中。

再比如，早市围绕消费者需求，提供越来越多的延伸服务。不少游客建议，一些新型菜市场是否可以成为早市的又一阵地。威海一些早市推出“客主共享”厨房，游客能采购食材后进行烹煮，深度体验本地生活。今后，早市中也可增添一些生活服务项目，如修脚、口腔护理、药房、代炒加工等便民服务点。

单词：	fèiténg 沸 腾	dǐngliú 顶 流	sūxǐng 苏 醒	tānwèi 摊 位
	jiāozhī 交 织	tànshuǐ 碳 水	jùjí 聚 集	dāpèi 搭 配
	yánzhǎn 延 展	rónghé 融 合	wājué 挖 掘	biànmín 便 民

讨论：1. 在中国的早市上，人们可以和摊主聊天，了解当地的风土人情。如果你有机会去中国的某个早市，你最想去哪个？为什么？

2. 你逛过日本的早市吗？如果有，你最喜欢那里的什么？你认为早市和超市购物有什么不同？你更喜欢哪一个呢？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2025/09-17/10483909.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202509231758616416.mp3>