三源里菜市场：

北京城独特的烟火味

本报记者 **尹 婕**文/图

有人说它是北京最有国际范儿的菜市场，有人说它是北京最时尚的菜市场，还有人说它是北京名头最响的菜市场……在互联网的世界里，北京三源里菜市场是个名副其实的“网红”。许多人慕名来此，或为购物，或为拍照，或为追星。走进它，你会发现，在这里可以听到南腔北调、品尝到来自五湖四海的美味，每一种饮食习惯、饮食文化都会得到尊重。这里有北京城包容、温暖的一面。

在这里，买卖日复一日地进行着，人们用不同的方言、语言交流，市场里充满了独特的生活情趣。五颜六色的蔬果、活蹦乱跳的海鲜如同艺术品般，吸引着生活在北京的“生活家”们。人们在这里品尝这座城市独特的烟火味儿，体会平淡日子里的生活智慧。

留在北京的理由

40多岁的李翠芳在三源里菜市场经营着一家主营调料、奶制品、蛋制品的铺子。从老家山东泰安初来北京时，李翠芳在朝阳区团结湖附近的菜市场租了个摊位，后来菜市场拆迁，她就来到了三源里菜市场。“大概是1996年吧，那会儿这里的摊位远没有现在这么紧俏。”李翠芳回忆起当初来三源里的经历，觉得很庆幸。“以前哪里知道要卖这些进口食品，都是因为经常有客人来问，慢慢地才开始了解、入行。”李翠芳指着货架上的进口调料介绍，过去主要是外国人来买，这几年来买的中国人也越来越多了。

如今，孩子已经成家，这个摊位主要靠李翠芳和丈夫两人打理。李翠芳说，在北京20多年，已经习惯了这里的生活。“生意也上轨道了，积累了好多固定客户，如果我们不做了，感觉还挺舍不得这些老顾客的。”李翠芳说。

位于北京市朝阳区顺源里的三源里菜市场，门脸并无特别之处，原本就是一个普通的传统菜市场，2013年经过封闭升级改造之后，因其整洁的环境、种类丰富的菜品，逐渐吸引越来越多的顾客。走进菜市场，长约200米的通道两旁，排列着142个摊位，售卖蔬菜、粮食、茶叶、水果、海鲜、肉类、主食、各式调料等，每个摊位面积几平方米到十几平方米不等。许多摊主都和李翠芳一样，已在此迎送了20多个春秋，经历过严冬搓着手在街边卖货，见证了三源里菜市场从一座露天菜市场到如今干净、整洁、倡导无现金支付的现代化菜市场的转变。

来自黑龙江齐齐哈尔的老孙算是菜市场里的“新人”，他替老板管理着一个经营粮油的摊位。虽然来到市场才三四年，却已经验丰富。老孙用手指点着一袋袋粮食如数家珍：“外国人更爱买白芸豆、红腰豆、奶花豆等。油嘛，爱买橄榄油、葵花籽油等。”送走一位买了巴基斯坦大米的外国顾客，老孙感慨，三源里菜市场确实有它的特别之处，“我在这儿学到的经验，在别的地儿可能要多花一倍时间。”

三源里菜市场约200米长的通道两边排列着142个摊位

国际美食集中地

由于靠近使馆区，周边还有五星级酒店、外交公寓，三源里菜市场吸引了许多外国人光顾。菜市场的摊主说，来的客人中差不多1/3都是外国人。因此，中英文价目表几乎是每家摊位的标配，许多摊主都能说上几句简单的英语，还有摊主闲暇时专门学英语。外国顾客的频频光临，让这里的各国美食日渐增多，有网友说，在别处买不到的食材可以去三源里试试。

美国女孩丽莎住在姚家园路上的一个小区，距离三源里菜市场6公里左右，每隔三五天，她就会骑着共享单车去采购一次，咖啡、调味品、奶酪，或是牛肉、龙虾。虽然来中国已经6年，爱上吃中国菜，但是自己做饭的时候，丽莎还是想买到正宗的“美国味道”。“我只吃得惯这种口味的奶酪。”丽莎笑着向记者扬了扬手中的奶酪，在丽莎的朋友圈中，三源里菜市场靠着口耳相传，名气越来越大，她经常会在逛菜市场的时候碰到老朋友。

曾经有一部名为《阿琳》的纪录片，主人公就是三源里菜市场的阿琳，来自福建龙岩长汀的她，帮嫂子经营着一家东南亚特色调料店。经过十几年的发展，小店已经有了许多来自广东、香港、东南亚的老顾客。

“现在生活条件都好了，网络也发达，许多年轻人喜欢自己做世界各地的美食。”老孙说，一到周末，总能看见年轻人举着一张长长的清单挨个摊位买食材，“基本没有买不到的。”

一位外国顾客正选购调料

慰藉乡愁的地方

5年前，为了帮女儿带孩子，55岁的刘女士从江苏老家来到北京。长期生活在北京，刘女士逐渐适应了这里的天气、交通、环境，唯独对买菜这件事耿耿于怀。“我们小区附近的几个菜市场都太小了，品种不多，菜也不够水灵。哪像我们老家的菜市场，一大片一大片的，尽是当地产的时令蔬菜。”说这些话的时候，刘女士已经在三源里菜市场巡了一圈，“这里的菜品种挺全，不过价格也比别的菜市场贵呢。”刘女士说，生在水乡的女儿自小爱吃鱼虾，但是在北京却难买到地道的湖鲜，只能时常买些海鱼海虾给女儿解馋。同小区的邻居带着刘女士去过一次三源里菜市场，那里品类丰富的海鲜让刘女士看花了眼，自此之后，每周刘女士至少去一趟。海鲜摊主章春凤便是在那时结识的。

第一次在章春凤那儿买蛏子时，刘女士顺嘴问了一句“您是哪里人”，章春凤答“浙江的”，一下让刘女士多了几分亲近感。“江浙离得近嘛，就像碰到老家人一样，觉得亲切。”于是，只要买海鲜，刘女士就直奔她的摊位。

三源里菜市场有好几个海鲜摊位，从常见的蛏子、花蛤到澳洲龙虾、挪威长脚蟹，应有尽有，可以满足不同食客的需求。几乎每一个摊位都有自己的老主顾，多年的交往，摊主们多半对老顾客的口味喜好已经很熟悉。“比如有些顾客只买南方来的海鲜，有些则相反。一方水土养一方人嘛，口味是很难改变的。”一位海鲜摊主说。

这一趟逛下来，刘女士很高兴，因为她买到了马兰头和豌豆尖，这些菜在北京别的菜市场不易找，却是春天的老家最常见的菜，也是一家人最想念的春天滋味。

浯溪碑林瞻『三绝』

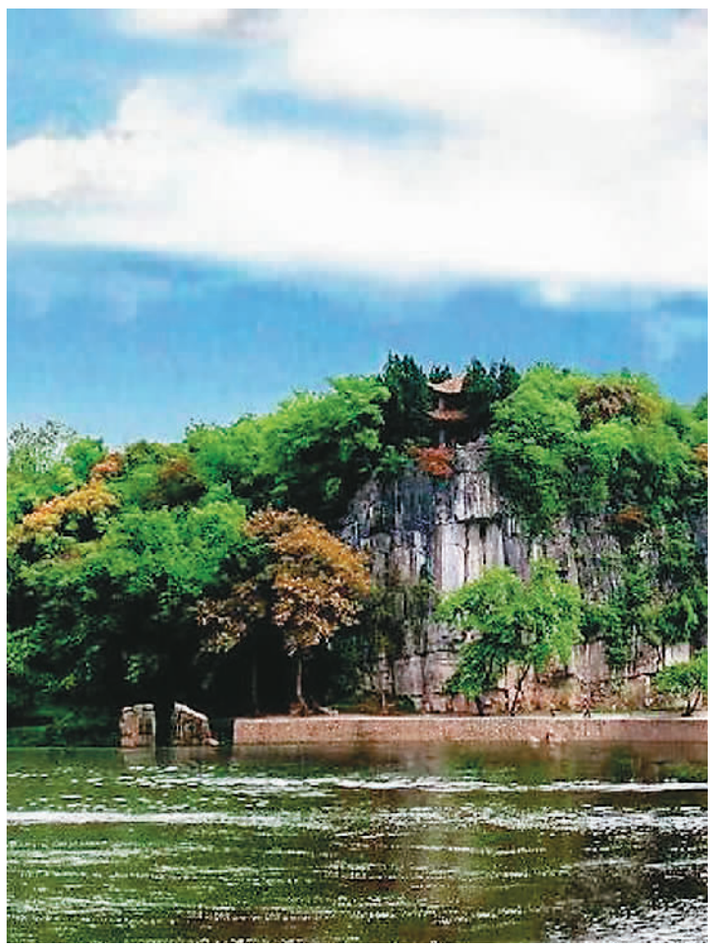
舒小骅

奔腾不息的湘江流经湖南省永州祁阳县城西南，一道清澈的浯溪涓涓注入其间。岸边有苍崖石壁巍然耸立，连绵78米，最高处拔地十余丈。这里高低错落地分布着505方摩崖石刻，字体大的赛金刚，小的如蚂蚁，而且真草隶篆诸体俱全。自唐代以来，先后有李阳冰、米芾、黄庭坚、秦观、李清照、解缙、徐霞客、何绍基、吴大澄……共计250多名文人学士来此游览，题诗作赋，铭刻石上，成为我国首屈一指的摩崖碑林。小小浯溪，不过弹丸之地，为什么能像磁石一样吸引诸多历史名人莅临？其原因不得不归功于一块离地仅1.5米高，3.2米见方，然而比金玉珠宝更珍贵璀璨的摩崖石刻——由元结撰文、颜真卿书字的刻碑《大唐中兴颂》。

元结是唐代古文运动的先驱，他反对当时诗坛“拘限声病，喜尚形似”的不良风气，开新乐府之先声。公元771年，时任道州刺史的元结将10年前镇守九江抗击史思明叛军时写的《大唐中兴颂》旧稿补充修定，派专人赴临川请来好友颜真卿书写，于夏六月刻在摩崖之上。此篇颂文一共332字，是元结具有代表性的作品。前“序”舍弃骈文而采用散文撰写，词语朴素、简洁、明畅。后“颂”系韵文，无论从内容和形式都打破陈规，大胆出新。在内容上不一味的阿谀，而是颂讥相兼，明颂肃宗中兴，暗讥玄宗衰落，对“安史之乱”的起因与平定中的诸多问题提出独到的见解，用来教育后世引以为戒。形式上不固守四句一韵而变为三句一韵，各段韵数依内容而定。句中文字不追求平仄相错，也不讲究对仗。全颂不饰辞藻，不用典故，通畅易晓，故被后人称为文奇第一绝。

身为平定“安史之乱”功臣的颜真卿是唐代著名书法家。他倡导书法革新，主张“复北碑之法，革行楷之俗”。他写此碑的体例虽为楷书，却用了篆隶的笔法，即行笔运中锋，横竖遒劲雄壮，力透纸背。出笔用藏锋，撇、捺、勾、勒俱可扛鼎。每字直径20厘米，字形方正，结构紧密，气势恢宏，韵味浑厚，字里行间洋溢着刚毅之气。颜真卿在碑中讲求字形变化，单一个“国”字就出现四种写法。他还自创简体字11个，体现了敢于革新的勇气。如“戎卒前驱”的“驱”，右偏旁写成“丘”。古人赞此字“若千金骏马依山丘而立”。碑文一反从右至左的常规写法，为从左至右，特地彰显碑文“明颂暗讥”之意，让人正文反读。颜真卿书写《大唐中兴颂》时已经63岁，这是他生平最得意的巨幅作品，达到了颜体字成熟时期的艺术高峰。自唐以后，历代书家无不为之倾倒，可谓“丰碑读一过，百拜不能休”，故字奇为第二绝。

刻中兴碑的摩崖石临江壁立，色泽清润，质理紧密，偌大的石面平坦如斧削成，几乎无褶皱，仿佛天生为镌刻而备。虽然碑石历经千年，风吹日晒，上面的字迹仍清晰可辨。这石奇为第三绝。紧挨中兴碑的左右两侧分别刻着宋代米芾和黄庭坚的诗。黄庭坚酷爱颜字，几次专程赴浯溪学习，以至于“摩挲石刻鬓成丝”。比邻的还有清代书法金石大家何绍基和吴大澄的诗刻。众名家的手迹对中兴碑形成群星捧月之势，更衬托出这方“摩崖三绝碑”的不朽光芒。



浯溪碑林风景名胜区风光 **来自网络**

“知青点”看山乡巨变

刘 卫

那天，原来同知青点的老贾打电话邀请小叔，把几个老伙伴都叫上，重踏知青路，追忆逝去的青春岁月，看看湖北省麻城市黄土岗镇长岭岗村的山村巨变。他们欣然前往。

听人介绍，老贾在职时主动提出，下派到原来的知青点（原称“长岭岗大队”）当“扶贫村长”。这些年，他一头扎进农村，想项目，为引资牵线搭桥，激活深山的优质自然资源，形成良性互动，带领村民初步挖掉了穷根。现在，路通网畅，村民们办起了农家乐，种植天麻、桔梗等中药材，通过网络销往各地，还修缮了村里的老屋，租给城里来的老年人。青山依旧，变成了金山银山；溪水长流，如今是碧水蓝天。空气里都飘着花香，好一派草长莺飞、春意盎然的新乡村景象啊！

小叔犹记当年下放时，乘卡车颠簸了五六个小时，才抵达县城。后来又坐拖拉机，一路摇晃昏睡，到达生产大队。最后肩扛手提着行李，沿着崎岖的山间小路，步行前往那个偏僻的山村。他们在一栋破旧的宿舍里住下，日出而作，日落而归。虽然山间绿树成荫，野花绽放，小河流水潺潺，但他们无心赏景，精神空虚，周而复始地干着繁重枯燥的农活，只想着通过考学、招工或当兵等，早点离开那里。

现在一切都变好了，交通便捷至极。按老贾用手机发过来的路线图，小叔一行乘高铁，再转乘舒适的旅游中巴直接抵达长岭岗村。到达时，贾村长已在路口迎接。

几年不见，老贾又见老了，头上有缕缕银丝，眼袋变深，牙也掉了几颗，但精神矍铄。由于眷念下放的知青点，也见不得村民继续受穷，趁着省直机关下派干部帮困，他主动请缨，成了村里致富引路人，一干就是七八年。由于尝到了实实在在奔小康的甜头，村民舍不得他走，老贾更加乐此不疲，还动员老伴退休后把家安在这里。

老贾带领大家参观了山村经济发展的几处亮点：开办农家乐，搞了几个天麻、桔梗等种植园圃，自己加工、包装，卖给药厂和有需要的顾客，还对原知青点和村民闲置的老宅进行修缮，租给城里来的老人，夏季避暑，冬赏雪景，村民提供一些收费的服务项目。养山就是养村民，不外出打工，大山里的美景和山货也能挣到钱。这就是老贾因地制宜，精准扶贫的发展理念。

老贾对第二故乡的扶贫志向让老知青们心生敬意。眺望大山远处，云雾飘渺，宛若仙境；近处，古色古香的房子散落在山坡间，采茶姑娘甜美的山歌声隐约飘来。空气新鲜，鸟语花香，农人闲适，城里的路、网、电、厕、煤气、快递点等生活设施在这里也一应俱全。

老知青们感慨，这趟春游不虚此行，今非昔比。过去的知青点就是一处上好的养老地，哪怕当只“候鸟”来此养生，也绝对物有所值啊！

观赏麻城杜鹃花的游客 **来自网络**

云台山：携手体育赛事助转型

本报电（记者**尹婕**）日前，记者从河南省云台山风景名胜区获悉，首届“中国云台山夏季英雄大会”将于今年6月14日—18日在云台山风景名胜区举行。

云台山风景名胜区管理局局长马春明介绍，此次大会是云台山围绕产业化、多元化转型发展的理念，积极对接行业品牌，整合优势资源，以汽车越野和休闲娱乐为特色的大型IP嘉年华文化盛会。活动包括经典汽车赛事中国汽车越野巡回赛、云台山音乐节、首届云台山电竞大会，以及欢乐跑、房车展、美食节等一系列精彩主题活动。以云台山水为媒介、以竞技娱乐为平台、全民参与、全民共享是此次大会的特色。负责此次活动执行的越野e族旗下知行如是赛事团队负责人吕宝鲲介绍，此次活动预计将吸引近30万人次参与其中。体育融合旅游或景区吸纳赛事，正成为旅游产业和体育产业各自转型升级的新探索。

云台山风景名胜区位于河南省焦作市修武县境内，总面积280平方公里，含红石峡、百家岩等十一大精品景点，是全球首批世界地质公园、美国大峡谷国家公园的姐妹公园、首批国家5A级旅游景区，河南省唯一的“国家体育旅游示范基地”创建单位，拥有一个世界级、十个国家级品牌，年游客量达500多万人次，是全国知名的旅游目的地。

广告联系电话 65363547 65367287 办公室 65369330 发行部 65369319 传真：（8610）65003109 零售1.5元/份 国内定价全年280.80元 国内统一刊号：CN11-0066