去地方 新美食

每一家都值得去

□本报记者 欧阳孙晶 文/图 陶朱拓航 郑天赐 刘嘉瑶 苏茜/图

日前，本报记者“整天吃”再次探访了华旭不晚市集、华盛园夜市、沙溪苏杭时代边夜市、浏河听海食集和新湖夜市。在这些夜市中，又有不少美食让人眼前一亮。快跟着“整天吃”一起解锁夜市里的新滋味。

华旭不晚市集

华旭不晚市集的夜晚，永远不缺排队的人潮。

刚走近市集，就被轰炸大鱿鱼的香气勾住脚步。手掌大的鱿鱼裹满秘制面糊，下锅炸至金黄焦脆，咬开时能听见“咔嚓”声响，鱿鱼肉Q弹，再撒上孜然、辣椒粉，鲜辣中带着鲜甜，一口就上头。

摊位旁的淀粉肠是不少人的心头好。肠衣被煎得焦香微脆，软糯中带点韧劲，刷上甜辣酱，甜中带辣、辣中带鲜，性价比超高。

若想垫垫肚子，里脊肉夹馍是首选。现烤的馍外脆内软，夹满腌制入味的里脊肉片，再淋上秘制卤汁，肉香与麦香在嘴里迸发。最后别忘了来一份老北京爆肚，毛肚在沸水里“七上八下”，捞起后淋上麻酱和辣椒油，脆嫩爽口，解腻又开胃。

华盛园夜市

华盛园夜市的烟火气，从傍晚6时30分开始升腾。这里不仅有让人念念不忘的锅包肉，新晋的特色烤面筋和大油边也成了食客必点的美味。

将面筋切成螺旋状，提前腌制入味，穿在竹签上，放在炭火上慢烤。烤到表面微微焦脆时，刷上酱料，香气瞬间爆发。咬一口，面筋软嫩中带着嚼劲，咸香中带着微辣，酱料的香味在舌尖散开，越吃越上头，是逛夜市时的绝佳零嘴。

还有不能错过的大油边。大块猪护心肉串在铁签上，被炭火烤得焦香冒油，撒上辣椒面和芝麻，咬下去肉汁四溢，越嚼越香。

沙溪苏杭时代边夜市

沙溪苏杭时代旁的夜市每晚都人头攒动，好不热闹。

穿过人群，除了熟悉的老味道，新晋人气王开封羊肉汤绝对能抓住你的目光。这家主打羊杂粉丝汤，奶白色的汤头熬得浓稠醇厚，撒上一把葱花和胡椒粉，一口下去，暖意从喉咙滑到胃里。此外，食材选择格外丰富，还能吃到羊头、羊肠，满足不同食客的喜好。

浏河听海食集

浏河听海食集的夜市，主打一个“硬核”。每晚人潮涌动，美味集结。

亮子五香热卤的摊位前总是排着队，鸡爪、香肠、藕片在卤汁里咕嘟冒泡，选好食材后淋上卤汤，卤味香而不咸，辣度适中。

浏河油边王更是这里的“明星选手”，大块的油边烤得焦脆，咬开后肉汁在嘴里爆开，撒上孜然和辣椒面，满口都是油脂的香气。不少人专程赶来，就为这一口地道的美味。

新湖夜市

新湖夜市的贵州狼牙土豆是川味爱好者的必点美食，土豆切成长条波浪状，炸至外脆内软，拌上折耳根、香菜和秘制辣椒面，麻辣中带着微酸，越吃越上瘾。

如果怕辣，来一份凉皮中和一下。凉皮爽滑筋道，黄瓜丝和豆芽清爽解腻，麻酱浓郁，一口不过瘾。

佳片有约

1 731

- 上映：2025-09-18
- 导演：赵林山
- 编剧：赵林山
- 制作人：二勇 / 王鸿
- 主演：姜武 / 王志文 / 李乃文 / 孙茜 / 冯文娟 / 林子烨 / 温碧霞 / 李善玉
- 国家地区：中国大陆
- 类型：战争
- 剧情简介：影片以侵华日军731部队在中国东北进行的细菌实验为背景，通过一个小人物的曲折命运，揭露731部队的罪行。

2 地球脉动：万物有道

- 上映：2025-09-12
- 导演：阿比盖尔·利斯
- 主演：拉塞尔·博尔特 / 刘琮
- 国家地区：英国
- 类型：纪录片
- 剧情简介：《地球脉动：万物有道》作为BBC Earth博思星球纪录片《地球脉动》系列的又一力作，对地球上众多独特的生态环境进行了深入探索。影片从海岸边肉食动物激烈竞争的场景切入，真实记录了生物在危机四伏的环境中如何寻求生存机会与资源。将自然界最壮观、最引人入胜的景象搬上大银幕，同时揭示了野生动物在极端环境中展现出的非凡生存能力与传奇故事，以及大自然发生的惊人变化与深远影响。

3 熊孩子·探险熊兵

- 上映：2025-09-13
- 导演：庄潇
- 主演：陈新玥 / 王亚琳 / 吴雅蓓 / 刘子珣 / 闲戈
- 国家地区：中国大陆
- 类型：动画
- 剧情简介：去冒险咯！谁说熊孩子不能拯救世界？神秘外星人重返地球，熊孩子集结出发！准备迎接全新的挑战，探险神秘瀑布、翻越未知峡谷、穿越奇幻雨林，熊孩子们齐心协力，踏上惊险刺激的探险之旅！

护脊书包成开学季爆款

千元产品能否守护脊柱健康？

正值开学季，各类学生用品销售迎来高峰，而样式五花八门、功能丰富多样的书包，让不少家长直言“挑花了眼”。这其中，打着“符合人体工学”“护脊”“减负”标签的护脊书包成为焦点，相关测评与选购攻略层出不穷。

实际上，随着家长科学育儿观念的提升，儿童健康问题愈发受到关注。资料显示，背包过重以及错误的背包方式常被认为是造成儿童驼背、脊柱侧弯、双肩不平等体态问题的重要原因。

家长选购热情高涨

“孩子上三年级了，求推荐护脊减压的小学生书包。”前不久，来自郑州的吴女士在小红书中发帖“求助”。

深受困扰的吴女士偶然刷到了一条护脊书包的广告，立马被文案中“减负”“减压”的关键词吸引，“自己研究了半天还是不太懂，所以想问问广大网友。”

与吴女士想法类似的家长不在少数。伴随科学育儿观念的普及，新生代父母不再满足于书包的基本收纳功能，转而追求更加专业的健康防护功能。开学季，各大电商平台及品牌线下门店中，以“保护脊柱健康”为卖点的产品成为了家长们心中的“抢手货”。

护脊书包是一种专为儿童和青少年设计的功能性书包，绝大多数属于中高端产品，售价为普通书包的2~3倍。相关人士表示，书包想要达到护脊效果，核心在于利用背板以及符合脊椎曲线的设计，为内容物提供额外支撑，从而有效分散书包重量，避免儿童在背负过程中出现明显的摇晃或偏移，提高整体舒适度。

抖音数据平台蝉妈妈显示，2025年8月2日至8月31日，护脊书包相关产品的销量为50~75万，销售额为5000~7500万元，8月19日达到峰值，单日销售额超350万元。

是“护脊”还是“噱头”？

航空总医院脊柱外科（骨一科）副主任医师杨小胜曾在接受采访时表示：“如果从保护脊柱的角度来说，最重要的是书包的重量，其他各种花哨的功能都只是起到辅助作用，建议家长理性选择。”在很多骨科医生看来，书包仅仅是造就学生异常体态的次要诱因，学生日常的站姿、坐姿、睡姿以及体育锻炼频率才是主导因素。

护脊功能的实际效果同样取决于书包的使用情况。然而，需要背负书包的场景在学生日常学习生活中占比并不高。孩子正在上小学二年级的王先生表示：“（护脊书包）也不能说没用，但又能有多大用呢？从校门口到教室能有几步路，书包大多数时间都是家长在背，真想帮孩子矫正体态不如多运动运动。”

（新华网）