

大饭店 摆小摊

■文/摄 陶佳敏

消费新势力

最近,在平湖街头,美食消费这条赛道上悄然解锁了一种全新的“快乐副本”——餐饮外摆。从星级酒店到街角小摊,商家们纷纷将一道道热气腾腾的美味搬到街头。一时间,香气四溢的佳肴与热闹喧嚣的街景交织在一起,让外摆餐饮迅速成为市民朋友圈里的“顶流”话题。这股席卷全城的热潮,不仅满足了人们的味蕾,也为城市注入了浓浓的烟火气息。

老当湖·平湖菜:街头的家常味

【外摆概况】

位于当湖街道人民东路的老当湖·平湖菜外摆区,是平湖外摆餐饮热潮中的热门去处。该店的外摆营业时间为每日15时至17时,主打家

常菜,价格亲民,普遍比店内堂食降价10%~20%,却依旧保持原汁原味。如32元的牛腩烧毛豆、28元的瓦罐乌鸡煨汤、25元3块的红烧大排,以及38元的红烧蹄髈,都是食客常点的菜品。据负责人介绍,目前这里每天外摆的销售额可达7000元左右。

【烟火现场】

下午2点半,外摆区前就已排起长龙,食客们等待着“舌尖上的惊喜”。沿街桌上,铁锅里的稻草扎肉咕嘟翻滚,深褐色的肉块裹着浓稠酱汁,香气扑鼻;刚出炉的梅干菜扣肉油光发亮,肥瘦相间的五花肉吸饱了梅干菜的咸香,入口即化。炎炎夏日里,店家还免费为排队市民提供饮用水,短短一周就送出了上百瓶。后续该店计划将排队区域转移到店内,开启空调,让食客等待过程更舒适。

【消费贴士】

建议下午2点半左右前往,可以避开选购高峰。价格实惠,性价比,适合想品尝家常味的市民。

南海樽鲜:全天候的鲜味盛宴

【外摆概况】

位于梅兰路和如意路交叉口的

南海樽鲜,外摆区域人气旺盛。下午外摆时间为每天15时至18时30分,供应酸菜黑鱼、土烧大肠煲、家烧老豆腐等四十多样招牌菜;此外,上午6点30分至9点,还开设早餐外摆,现场制作黑猪肉肉包、豆腐包、香菇包等,搭配豆浆、饮料、茶叶蛋等,均价5元就可以购买一份丰富的早餐。据了解,店家采用集中采购降低成本,确保食材品质和制作工艺不打折,坚守食品安全底线。外摆食材每天基本售罄,周末常常供不应求。

【烟火现场】

下午3点,外摆区人头涌动,多样化的菜品让食客眼花缭乱。早餐时段,2.5元一个的黑猪肉肉包松软多汁,深受顾客喜爱,一早上能卖出上百个,满足了市民的早餐需求。这里的外摆覆盖早、午时段,无论是想解决早餐,还是晚饭后品尝特色菜,都能找到合适的选择,充满生活气息。

【消费贴士】

早餐时段建议7点左右前往,能避开早高峰,顺利买到热门肉包;下午外摆可选择4点后到,此时菜品齐全且人流相对适中。

好妈妈私房菜:私房味的户外享

【外摆概况】

位于当湖街道祥中路的好妈妈私房菜,也积极加入了外摆行列。外摆时间为每天15时至18时,外摆菜品丰富,有红烧狮子头、糖醋油卷等招牌热菜,也有白切鸡、鸭掌和卤牛肉等凉菜,菜品均价在25至35元。服务员点单、打包动作麻利,满足食客快速用餐的需求。

【烟火现场】

现场热闹非凡,服务员应接不暇地处理订单,熟练打包招牌菜。店家在门前搭起大棚,为排队市民提供阴凉,让大家在夏日里能舒适等待。“天气这么热,不用自己下厨,就能吃上酒店同款美食,幸福感满满!”刚取到餐的王阿姨笑着说。

【消费贴士】

适合想品尝私房菜风味的市民,热菜和凉菜搭配,选择多样。大棚下可短暂停留用餐,也适合打包回家。建议尽早前往购买,热门菜品经常售罄。

这一碗碗热气腾腾的人间烟火,不只是味觉的享受,更是城市生活节奏中的一抹温情。外摆经济带来的不仅是新的消费方式,更是一种充满温度的城市生活方式的回归。



7月,玩水天花板

■文/摄 居丹荔

盛夏的平湖,热浪滚滚,空气中弥漫着温润的水汽。在这样的季节里,“玩水”成了最让人上头的消暑关键词。

眼下的平湖,玩水宝藏地可不止一处,让我们跟随记者的脚步,一起去现场看看。

上周末,记者来到明湖公园,循着动感十足的打碟声,直奔最近爆火出圈的“小三亚”。果然,一走近就听见孩子们此起彼伏的欢笑声。他们或独自畅游水中,或手持水枪与小伙伴来一场酣畅淋漓的“水战”,整个水面仿佛变成了夏日派对现场。



整个玩水区的设计也相当用心,不负“小三亚”之名。从入口处的浅色沙滩开始,逐渐过渡到泛起朵朵白浪的水域,最深处在深蓝色的“海水区”,还有几顶遮阳伞点缀其间,让人仿佛真的置身海边度假胜地。

当然,玩得开心更要玩得安心。“小三亚”的戏水池面积超过1000平方米,平均水深约40厘米,最深之处也不超过50多厘米,刚好到成年人的膝

盖位置,非常适合亲子同乐。场边的大屏幕上,循环播放着戏水规则和每日换水消毒时间,让大家玩得有序又放心。

如果你觉得“小三亚”还不够嗨?那就别错过7月13日至8月17日在“平湖山海几千重”将开启的一场泼水狂欢。现场不仅准备了各种玩水装备,还将上演一场场酣畅淋漓的“泼水大战”,瞬间驱散酷暑热气。更有泡泡海洋、电音泼水派对、周末限定的“默契西瓜挑战”等精彩环节,无论你是活力四射的年轻人,还是活泼可爱的小朋友,都能在这里找到属于自己的快乐水世界!

更令人期待的是——九龙山东沙滩游乐营地将在本月开启试运营。这里不仅有踏浪戏水、水上自行车、桨板、皮划艇、水上闯关等项目,还能体验沙滩排球、沙滩履带车、网红秋千等趣味玩法。配套方面也十分齐全:游客中心、旅游厕所、热水淋浴一应俱全,还引入了两岸咖啡、音乐烧烤等业态,堪称集观日出、踏海浪、听鸟鸣、品美食于一体的理想度假地。

当然,除了本地玩水好去处,记者也咨询了旅行社,为你整理了几处清凉避暑的宝藏目的地。有刺激的峡谷漂流、也有乐趣十足的溯溪探险,更有适合亲子同乐的水上乐园、网红泳池打卡地,有需要的市民可以参考。



漂流篇:心跳加速的夏日冒险

对于喜欢刺激的朋友来说,漂流绝对是夏日必打卡项目。从平湖出发,周边有不少值得一试的漂流胜地。安吉的仙龙峡、桐庐的虎啸峡,都是较为刺激的漂流地点,河道长,垂直落差也大,适合喜欢冒险的漂流爱好者。若是亲子同游,则可以选择较为小众的德清下渚湖湿地,或是安吉深溪峡谷漂流,这两个地方沿途风景秀丽,水流较为平缓,自然落差小,可以边看风景,边享受水上漂流。

溯溪篇:静享山野间的清凉时光

这两年,越来越多家庭选择溯溪出游。找一处清澈溪流,搭起天幕,赤脚踏入水中,凉意从脚底窜上心头,那种宁静与惬意,是漂流无法替代的独特体验。

“溯溪活动,许多人更倾向于选择那些风景秀丽、气温宜人且空气清新的山野之地。”嘉兴市蓝天国际旅游有限公司散客部经理钟霞芬介绍道,“莫干山溯溪徒步路线尤为成熟,这里的溪流清澈见底、水流平缓,是

小朋友们捕捉小鱼小虾的理想之地;而成年人则可以在天然的‘瀑布泳池’中尽情浸泡,享受消暑的乐趣。此外,我们还强烈推荐游客前往网红打卡地——鱼鳞坝,那里的层层叠瀑不仅视觉效果震撼,更是拍照留念的绝佳地点。”钟霞芬说。

安吉龙王山作为黄浦江的源头,同样是溯溪爱好者的天堂。这里溪水格外清凉,峡谷幽深而景色迷人。找一处开阔地带,无论是家庭聚会还是朋友小聚,都能尽享自然风光带来的乐趣与宁静。

对于寻求独特体验的游客来说,湖州的长兴川步村提供了一条相对小众的溯溪线路。这条路线前半段非常适合亲子活动,孩子们可以在这里踩水捞鱼;中间部分设有天然石滩,供人们铺上野餐垫,在户外享受美食;而未段的竹林秘境,则是拍摄森系风格照片的完美场所,每一帧都仿佛来自童话世界。无论你是想寻找冒险刺激,还是渴望一片静谧天地,这里都能满足你的需求。

水上乐园篇:一站式玩水新体验

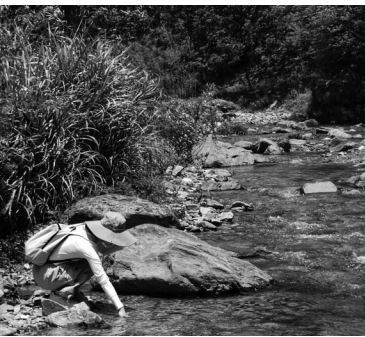
如果想一次玩个够,那一定不能错过大型水上乐园!“距离平湖不远的杭州湾海皮岛水世界是个热门水上乐园。”钟霞芬介绍道,“这个乐园与众不同之处在于它拥有室内外双水世界的独特设计。室内区域不仅避免了烈日的直晒,还提供了多种温和的游乐项目,非常适合小朋友;而

游在四季

室外区域则设有诸如飓风喇叭、彩虹竞技等刺激的大型设施,足以让寻求心跳加速体验的年轻人尽享乐趣。更令人兴奋的是,这里还有一个占地1500平方米的白沙沙滩区,仿佛将海滨度假的乐趣搬到了内陆。”

不仅如此,海皮岛水世界根据日场与夜场的不同特点,精心安排了多样化的活动以及烟花秀等精彩表演。无论是白天在阳光下尽情嬉戏,还是夜晚在璀璨烟火下享受别样的浪漫,游客们都能在这里获得独一无二、难以忘怀的游玩体验。

这个夏天,不妨走出空调房,到水中,感受清凉与快乐的碰撞。



冬病夏治正当时

■林埭镇卫生院 陈 斌



时值盛夏,热浪袭来,正是中医“冬病夏治”的黄金时节。作为一名中医师,我常被问及:“为何要在炎炎夏日治疗冬季疾病?”今天便为大家解开这一传统智慧的奥秘,并奉上实用食疗方,助您养生防病。

“冬病夏治”理念源远流长,最早可追溯至中医经典《黄帝内经》中的“春夏养阳,秋冬养阴”养生法则。这一理念的核心在于利用夏季自然界阳气鼎盛之势,驱散深藏于体内的寒邪,从而预防或减轻冬季易发疾病。

为何选择夏季?从中医角度看,此时人体腠理开泄,气血循环活跃,药物吸收和传导能力显著增强。而现代医学研究发现,夏季人体代谢旺盛,免疫功能活跃,为调理体质提供

了生理基础。

哪些疾病适合冬病夏治?

呼吸系统疾病,包括慢性支气管炎、支气管哮喘、反复感冒、过敏性鼻炎等;消化系统疾病,包括慢性腹泻、脾胃虚寒型胃痛等;风湿性疾病,包括关节冷痛、风湿性关节炎等。

冬病夏治的传统方式有不少,包括三伏贴(穴位贴敷)、艾灸、拔罐、药浴和足浴、内服中药、中药茶饮等。或是通过药物对穴位的刺激和经络吸收,结合自然界旺盛的阳气,激发人体自身的阳气,达到温通经络、祛除寒邪、宣肺化痰、提高免疫力、“治未病”的目的。也可以通过内服,从内部扶助人体阳气,调整脏腑功能,增强体质和抗病能力。

食补是冬病夏治的上选之策

炎炎夏日,很多人容易火气上升,表现出情绪烦躁、焦虑等。“去火”也是夏日食补的必备功课,可多食用苦瓜、西红柿、鸭肉等性凉、清暑的食

物。另外,姜是夏季的明星食材,“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的古训道出了姜在夏季养生中的重要地位。夏季人体阳气外散,体内反而偏寒,加上空调冷饮的摄入,易致外热内寒。生姜性温,能温中散寒,开胃健脾,值得泡茶或者加之于日常菜品中,多多出现。

对于一些特定人群的需求,也有一些安全有效、居家可制的中药食补调理推荐给大家,可根据体质选用。

其一,黄芪当归乌骨鸡汤。可取黄芪60克、当归20克、乌骨鸡1只,共炖至肉烂。每周1次,连食一月。此方有益气养肺、滋肾养血之效,特别适合平素易感冒、畏寒肢冷的慢阻肺患者。

其二,白胡椒白鸡汤。选取公鸡1只洗净切块,加入白胡椒9克、草果3克、良姜3克及葱姜一起炖煮。此方对于过敏性鼻炎、遇寒咳嗽、冬季哮喘加重者效果显著。

其三,姜丝炒蛋。花生油烧开后

加姜丝,再打入两个鸡蛋炒至鲜嫩。每日早餐食用,适用于慢性咳嗽、慢性腹泻患者。

其四,五味苡实粥。取五味子10克、苡实、莲子各30克、山药20克、粳米100克。先将前四味同煮,30分钟后加入山药粉和白糖。每日1次,能健脾补肾、涩肠止泻,对脾胃阳虚型慢性腹泻效果尤佳。

“补水”“按摩”也可尝试

入伏后,天气越来越热,稍微劳作或运动就会大量出汗,接着产生强烈的口渴感。因此,补水养生便成为三伏天的重中之重,应该把每天喝1.8升至2.0升水作为目标。

夏季由于昼长夜短,人们晚睡早起,相对睡眠不足,日常可能会出现疲劳感。炎热的天气下,可能会远困乏?大家也可以尝试自我穴位疗法,通过按压太阳穴、百会穴,来缓解胸闷、头晕、肢体困倦等症状。

常按摩太阳穴可促进大脑血液

循环、缓解疲劳,并且操作非常简单,适合任何时间做。按压时四指并拢,先按摩上下眼睑,然后手指从眼角处向太阳穴处移动,按摩数分钟。风池穴位于颈部,枕骨之下,与风府穴(后发际正中直上1寸)相平。按压时保持身体正直,两手拇指分别置于两侧风池穴,头后仰,拇指环形转动按揉

穴位1分钟,可感到此处有明显的酸胀感,反复5次。按摩它可提神,还能缓解眼睛疲劳,对长时间在电脑前工作或长时间伏案的人效果更明显。百会穴位于头顶正中的最高点,是手足三阳经及督脉阳气交会之处,按摩这里可提神醒脑、升举阳气。用双手拇指或食指叠按于穴位,缓缓用力,有酸胀感为宜,持续30秒;同时可做轻柔缓和的环形按揉,反复5次。

将传统智慧融入现代生活,通过科学食疗与日常调节,可有效改善虚寒体质,预防冬季旧病复发,助大家健康度夏、安然过冬。