

旧衣“爆改”羽绒被

——平湖人的冬日暖操作太会了！

■文/摄 董琰

消费新势力

冷空气来势凶猛，而平湖却悄悄“热”了起来——不是因为暖气，而是因为一场席卷全城的“羽绒革命”！在市区百步桥路，一条不起眼的小街，如今成了市民口中的“羽绒被定制一条街”。

走进陈正义的门店，机器嗡嗡作响，他正埋头翻新一床羽绒被，动作娴熟得仿佛在雕琢艺术品。操作台旁，市民王欣彤刚卸下一整袋旧羽绒服——12件，叠得整整齐齐，是一家三口攒了大半年的“宝藏”。“都是90%白鸭绒的好料子！”她笑眯眯地说，“改一床2米×2.3米的大被子，等寒潮来了，盖着它睡觉，梦里都冒热气儿！”

随着气温骤降，平湖的羽绒被定制生意早已提前进入“高光时刻”。而这股热潮，并非凭空而来——它根植于平湖深厚的羽绒产业土壤。作为全国知名的羽绒服制造名城，这里早已打通从羽绒分拣、加工到成衣制作的完整产业链，更聚集了一大批“羽绒匠人”。正是这份“家底”，让“旧衣改被”这门既环保又实用的新服务，在平湖遍地开花，成为冬日里一道别具温情的风景线。

记者走访发现，百步桥路一带的定制门店已形成颇具规模的“便民羽绒联盟”，五六家店铺沿街排开，门口清一色挂着“现充羽绒被”“旧衣秒变暖被”的醒目招牌，不时有市民拎着鼓鼓囊囊的布袋，抱着纸箱进进出出，场面热闹得像赶集。

这里的定制服务也玩出了“双模式”花样：“来料加工”派：自带旧羽绒服，商家只收200至500元内胆费，还免费充绒。内胆多采用高支高密防钻绒面料，讲究点的老店甚至还能手工锁边，细节控看了直呼“内行”！

“一站式选购”党：直接在店里挑绒——200元一斤的基础款白鸭绒，400多元一斤的顶配白鹅绒，明码标价，档位分明。最关键的是：所有充绒过程全程透明，顾客站在旁边亲眼看着绒飞进被套，安心感拉满！

更贴心的是，不少老店还配备了紫外线消毒机和高温杀菌设备，给成品被子来个“深度SPA”，从里到外杀灭细菌螨虫，真正实现“暖身又安心”。按照行业标准，一床6斤重的家庭用被，大约需要3斤优质羽绒——不多不少，刚刚好裹住整个冬天。

在威金明的店里，角落堆着刚从合作工厂运来的新鲜白鸭绒，拨开包装，绒朵洁白蓬松，几乎看不到杂质。市民王荣根摸了摸、掂了掂，当场下单2斤中高端白鸭绒，加上内胆总共花了760元。“家里旧衣服的绒不够，就来补充一点。”他坦言，“之前网购过羽绒被，结果跑绒、结块，盖着像睡在云朵碎片上。这儿能现场验货，钱花得踏实！”

“我们拆衣、称绒、充被，每一步都在顾客眼皮底下完成，绝不玩虚的。”威金明自豪地说。从旧衣拆解到成品封口，一床被子最快1

小时就能出炉。自入秋以来，他的小店订单不断，单周最高接单150条，目前已完成超4000单，周边县市的居民也纷纷专程来“打被”。

当然，也有“动手达人”选择在家DIY，把旧羽绒服亲手变成暖心被褥。当湖街道启元小区的王良英就是其中一位。“刷到网友教程，心一热就买了被套，打算自己试试！”她说。家里十多件过时羽绒服，扔了可惜，不如“废物利用”。

但DIY哪有那么容易？第一步“拆绒”就让她吃了大苦头——先打湿衣服，再小心翼翼剪开内胆，把结成团的羽绒泡进水盆，一点点梳理开。光这一道工序，就耗去三四个小时，腰酸背痛好几天。好在装填环节轻松多了：她先把被套格子数清楚，把羽绒分成小团，再用粗细水管配合，像“打气”一样把绒推进每一格。最后塞进烘干机转一圈，一床蓬松如云的新被子就诞生了！“没烘干机也不怕，”她分享经验，“阳光下晾晒，边晒边用衣架轻轻拍打，羽绒照样能‘复活’！”

从旧衣到暖被，从门店定制到居家手作，平湖人用智慧与巧思，把冬日的寒冷变成了生活的温度。一针一线，一丝一缕，织就的不仅是被子，更是这座城市独有的冬日浪漫——暖在身上，更暖在心里。



冬日臻味猪头糕

■文/摄 居丹荔



岁末寒冬，平湖的街巷与灶台间，总有一缕熟悉而温润的香气悄然弥漫——那是猪头糕在文火慢炖中释放出的醇厚气息。这道凝结了风霜与温情的传统美食，在凛冽季节里悄然登场，成为无数平湖人记忆深处最绵长、最扎实的味觉坐标。

猪头糕，如今虽然一年四季皆可见，但在老一辈平湖人朴素的生活认知里，它是专属冬天的食物。原因有二：一是以前没有冰箱冰柜等制冷设备，唯有依靠寒冷天气才能让那一锅浓稠的胶质缓缓凝结成冻；还有就是适合制作猪头糕的气温，恰好在晚稻收毕、仓廩充实的农闲时节。那时，家中的主妇才有时间细细料理这一整锅“年味”。

如今，生活节奏虽早已不同往日，冰箱冰柜更是随时能“冻”出猪头糕，但许多平湖人仍固执地保留着“冬日做糕”的习惯。仿佛只有在这个呵气成霜的季节里，猪头糕才真正“对味”，才真正完整。

在平湖，猪头糕的身影随处可见：宴席上、熟食摊前、甚至超市冷柜里。然而，对吃讲究的老饕们，往往更钟情于亲手制作。78岁的张甫根便是其中之一。“自家做的，用料自己把关，味道也更合家里人的胃口。”他坚持亲自去菜场挑选一个新鲜猪头，再配上几斤精瘦肉和数只猪耳朵。“纯猪肉冻出来容

易腻，加点瘦肉能调和口感；猪耳朵则带来‘嘎吱嘎吱’的爽脆——这是我们家传了几十年的老方子，最对味。”

制作猪头糕，是一场与时间和火候的温柔对话。买回的猪头需反复刮洗、焯水去腥。待食材煮至七分熟，趁热拆骨取肉，连同瘦肉、猪耳朵一起切成适口小块，这才算完成“备料”这第一关。

真正的功夫，藏在接下来的熬煮之中。所有肉料重新入锅，火不必旺，只需守着一炉文火，任其慢炖数小时。汤汁渐浓，胶质徐徐析出，肉香随蒸汽氤氲满屋。“烧猪头糕急不得。”张甫根语气笃定，“我们平湖老话讲，一定要熬到‘上胶’——这样冻出来的糕才结实、入味、有嚼头。”

待汤色熬成琥珀般透亮，肉质酥而不散，便可加入老抽、生抽与少许白糖，调出那抹标志性的酱红。随后撇净浮油，滤去葱姜香料，将整锅热腾腾的肉与汤倒入容器，静置冷却。剩下的，就交给时间——让它在寒夜里悄然凝结成一块晶莹剔透的“肉冻”。

成型后的猪头糕，通体润泽如玉，琥珀色的冻卤平滑如镜，其间镶嵌着红白相间的肉块，半透明中透出诱人的光泽。食用时，只需刀锋轻划，切出整齐薄片。入口瞬间，冻卤Q弹滑嫩，肉质酥烂入味，咸鲜

微甜，肥而不腻，瘦而不柴。若恰巧咬到一块猪耳朵，齿间“嘎吱”一声，更添一份意料之外的爽脆惊喜。

享用猪头糕，本身就是一场温暖而随性的日常仪式。有人偏爱蘸一点本地“老鼎丰”酱油，咸鲜激荡，本味愈显；也有人喜欢将猪头糕埋进热腾腾的白米饭里，任冻卤在热气中缓缓融化，醇厚肉汁渗入每一粒米，油润香浓，浑然天成。有时，单凭一盘猪头糕，就能让人不知不觉吃下满满一大碗饭——无需配菜，已是人间至味。

如今，猪头糕早已超越单纯的食物范畴，它是一份手作的温度、一段慢下来的时光、一种绵延于季节轮回里的生活纪念。它在寒冷中凝结成形，在餐桌上融化暖心，在齿颊间唤醒的，是平凡日子里的踏实慰藉，也是深植于这片土地的生活智慧与温情传承。

寻味平湖

平湖人“量身定制”的中式养生智慧

■文/摄 张宇青 通讯员 邵俊



“良药一车，不如膏方一补。”这句流传于平湖民间的俗语，道出了膏方在平湖人心中的特殊地位。随着近期气温下降，这股源自江南的中医养生热潮，又一次悄然升温。

下午3时，平湖市中医院中医内科诊室内，副主任医师翟新影正在为患者把脉问诊。“天气一转凉，来开膏方的人明显多了。”翟新影告诉记者，仅周五上午，就有六位市民前来定制膏方。截至目前，已有二十余位市民在她这里“量体裁衣”，预订这个冬天专属的滋养计划。

膏方，并非普通中药的简单聚合，而是一种遵循“一人一方”原则，集营养滋

补、疾病预防与体质调理于一体的个性化处方。据翟新影介绍，一料膏方的诞生，需经过辨证论治、药材配伍、煎煮提取、浓缩收膏等多道精细工序，最后加入阿胶等胶类与炼蜜，制成半流体的膏滋。相较于传统汤药，膏方因形态之故更易吸收；多味药材协同，能从气血、阴阳、脏腑等多方面进行综合调理，加之浓缩后药效集中，且口感因冰糖等甜味而易于接受，尤其适合慢性病患者及亚健康人群长期调养。

为何冬季成为膏方进补的黄金时节？翟新影解释，此时人体新陈代谢趋缓，如同自然界的“收藏”状态，更利于吸收与储存养分，从而达到事半功倍的进补效果。“膏方不仅滋补调理，而且药效持久、口感较好，各年龄段的接受度都在提高。”翟新影说。今年74岁的新埭镇居民胡阿姨是膏

方的“忠实粉丝”，与膏方的缘分已持续了整整二十年。退休之初，她常感体虚乏力、睡眠不安，在朋友推荐下尝试膏方，没想到，这一试便成了每年秋冬雷打不动的仪式。

据了解，胡阿姨的方子多以补气血、健脾胃为主，人参、黄芪、当归、茯苓等是常备之选。起初她在乡镇卫生院开方，后随孙女迁居市区，便固定到市中医院找翟新影调理。翟新影每年都会根据胡阿姨的体质变化调整方药，这份“量身定制”的细致，让胡阿姨倍感安心。

与多数人选择医院代制不同，胡阿姨坚持在家亲手熬制。她的“工作室”设在乡下老屋的灶间，一口厚重铁锅便是主角。药材浸泡、先武后文之火候把控、反复搅拌防焦糊、滤渣后加入黄酒烊化的阿胶，再以文火缓缓收膏……这套流程她早已娴熟于心。判断膏成与否，全凭多年经

验：用勺舀起，观察药汁是否能“拉线”或涂抹后不易流动。“自己熬的，总觉得更浓稠、更放心。”胡阿姨笑着说。

膏方的核心魅力，正源于这份对个体差异的尊重与关照。为了让古老智慧惠及更多人，市中医院已连续举办十五届膏方养生节，始终由名中医及高年资医师辨证施治、一人一方。“膏方虽价格稍高，但随着生活水平提升，它已逐步走入寻常百姓家。”翟新影说，中医院不仅提供开方服务，也通过养生节向市民普及膏方制作与服用知识，回应日益增长的健康需求。

与此同时，这份传承还孕育着创新。“目前，我们还在计划将秋冬‘限定’的膏方带到四季，比如结合夏季的伏贴等，研发制作相对应的四季膏方。”翟新影说。这意味着，膏方将以一种更灵活、更贴合现代生活节奏的方式，融入市民的工作生活。

