

今晚吃什么？

冰浆、臭豆腐……夜市“人气榜”给你答案

■文/摄 张宇青 通讯员 夏晓蕾

夜幕降临，华灯初上，平湖的夜生活才刚刚开始。各大夜市人头攒动，传统小吃与网红美食交相辉映，共同奏响了“夜经济”的繁华乐章。想遛娃、想打卡，或是想与好友小聚？总有一款夜市美食能满足你的味蕾与期待。近日，记者实地探访，带你解锁平湖夜市里那些让人欲罢不能的“宝藏摊位”。

寻味平湖

黔凉·贵州冰浆

人气指数：★★★★★

地址：南河头夜市

在南河头夜市的小吃摊位中，一个名叫“黔凉·贵州冰浆”的摊位显得有些特殊。没有油烟，不见明火，只有一台不停运转的冰浆机和码放得整整齐齐的新鲜水果。它凭借一杯绵密清爽的冰浆杀出重围，成了夜市里的“清爽担当”。

“一杯冰浆入腹，暑气全消。”摊主庄佳源一边招呼顾客，一边利落地削切着芒果。

与常见的水果沙冰不同，贵州冰浆的真正秘密，藏在糯米饭里。“顾客选定水果后，除了冰块、伊利奶粉和蔗糖，还必须加入一勺蒸好的糯米饭。”庄佳源告诉记者，正是这勺看似不搭界的米饭，让冰浆变得绵密顺滑，入口毫无冰碴感。当冰浆机高速搅拌，芒果、冰块、奶粉与糯米融为一体，果香与奶香交织，口感像奶昔一样细腻。

最后，花生碎与黄豆粉、黄油薄脆、椰子粒三

种免费小料任选其一，铺满杯顶。一口下去，冰凉绵密率先化开，紧接着是花生与黄豆的醇香，或是黄油薄脆的酥脆，层次次第迸发。

目前，芒果系列和西瓜系列的冰浆在摊位最受欢迎，每杯价格在16至18元之间。该摊位每日下午17:30至晚上24:00营业，每日限定100杯。需要特别注意的是，周一为南河头夜市休市日，暂停营业。



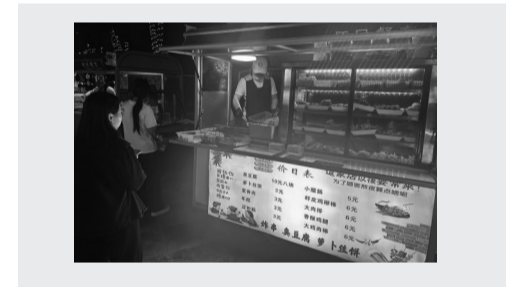
出来“炸”道

人气指数：★★★★★

地址：明湖夜市

如果说冰浆是夜市的“清爽担当”，那明湖夜市的“出来‘炸’道”摊位，则是平湖本地风味的坚守者。

臭豆腐，是平湖人从小吃到的小吃，也是藏在味蕾深处的记忆。摊主戈跃为了找到最有本地风味的豆腐，几乎跑遍了平湖的大街小巷。从乡间集市到镇头老店，他一家家问、一块块尝，最终找到了一位做了四五十年手工豆腐的老师傅。“那个味道，才是真正的‘老底子’。”戈跃说



艳艳·锅巴土豆

人气指数：★★★★★

地址：银泰夜市

在银泰夜市，“艳艳·锅巴土豆”也有着不一样的故事。

摊主荣波虽然是新居民，却已经在平湖做了16年本帮菜的大厨，如今已定居平湖。灶台前16年的生活，让他对“外脆里软”“咸鲜适口”这些词有着比常人更苛刻的理解。去年在朋友的邀约下，他走下酒楼灶台，开始了摆摊生涯。

也是从那天起，每天早上到农贸市场选购当天最新鲜的土豆，回家削皮切条、调制裹粉，成为他雷打不动的习惯。“选土豆有讲究，要选黄心土豆。淀粉含量高、水分少，做出来的口感外脆里软。”这是荣波挑选土豆的小窍门，也是艳艳·锅巴土豆好吃的秘诀之一。“我们做厨师出身的人，在做菜上最怕的就是‘凑合’。”荣波说。

如今，这份来自大厨的“讲究”已经被不少平

道，眼中满是兴奋。

豆腐买回来后，真正的“功课”才刚刚开始。戈跃自己制作卤水、自己腌制，每一次调整都请朋友们免费试吃，反复打磨风味。前后近半年的试验，数十次推翻重来，他终于找到了那个最让平湖人食指大动的口味。

但戈跃也有一个“甜蜜的烦恼”。“因为豆腐都是手工制作，产量不是很高，所以每天我们只限量炸制1000块。”戈跃告诉记者，10元8块的臭豆腐，天天供不应求。

除了臭豆腐，油炸大鸡腿也是摊上的“人气王”。摊位上的大鸡腿精选自山姆超市，买回来后由他自己腌制，每天开摊前都要重新调味，确保每一批味道如一。鸡腿下锅，炸到外皮金黄酥脆，肉汁被牢牢锁住。油花翻腾，噼啪作响，香气顺着夜风飘出老远。捞出后淋上一勺秘制酱料，咸香带甜，一口下去，酥脆与软嫩在嘴里激烈交织，满足感直冲头顶。

每个周末下午15时至晚上21时，摊位都会在明湖夜市准时营业。不少老客陪着点赶来，就为了那一口刚出锅的“老底子”味道。

湖食客认可。据介绍，艳艳·锅巴土豆在平湖多家夜市都有摊位，如嘉荟城夜市和银泰夜市等，生意都很不错。

其摊位商品主要以套餐形式出售：一小份锅巴土豆搭配一根热狗肠，售价10元；全家福套餐则搭配年糕、里脊肉、脆骨肠，售价17元。

营业时间为下午16时至晚上22时30分。



走，去平湖田间！

这份初夏采摘攻略请收好

■文/摄 张宇青 通讯员 彭心怡 张丹燕 纪亚千

初夏的风拂过田野，蓝莓、小番茄、桑葚次第成熟，平湖的田间地头热闹起来，一座座果园敞开大门，迎接纷至沓来的采摘客，边采边吃，欢声笑语不断。平湖的土地，用最直接的方式，填满了食客的菜篮子。



晨杰蓝莓园

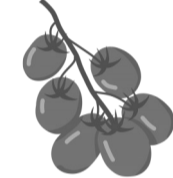
◎采摘点位：曹桥街道野马村野丁公路东侧



“开园以来，园内游客数量逐日攀升，尤其是周末，日均接待采摘游客超过百人。”晨杰蓝莓园种植户张惠根看着采摘客，笑着告诉记者，其中有不少是专程从嘉兴市区驱车赶来的。

这片40亩的蓝莓园由张惠根一手打理。园内种植了奥尼尔、莱克西、薄雾等多个品种，其中像“奥尼尔”这样的老品种约占60%。近年来引进的L25、L11、西班牙42号等新品种占40%左右。张惠根介绍，新品种蓝莓个头更大，口感更香甜，带有独特的风味，备受年轻家庭青睐。

“目前我们的客户以家庭为主，大约占了60%



平湖市丰裕家庭农场(阳光田园)

◎采摘点位：独山港镇韩家庙村



眼下正值丰裕家庭农场小番茄风味最饱满的阶段，红黄相间的小番茄果实沉甸甸地坠着枝头，阳光透过棚膜洒下来，照得果皮泛起一层柔光。据种植户杨卫杰介绍，农场共种植了6亩小番茄，品种为浙樱粉和黄妃，两者均以口感好、甜度适中而受到游客喜爱。

与户外采摘不同，这里的小番茄全部采用大棚



妙农缘农庄

◎采摘点位：林埭镇祥中村都家浜



走进妙农缘农庄的桑葚园，紫黑色的果子沉甸甸地挂在枝头，空气里弥漫着一股淡淡的甜香。最特别的是，这里的桑树都经过了精心修剪，齐腰高的树冠舒展如伞，游客手一伸，果实就在指尖。

“上周末天气好，我们一家三口从市区开车过来，不到半小时就到了，这是第二次来了。”王女士一边说，一边忙着给女儿擦嘴角的汁水。小姑娘手里攥着两颗桑葚，吃得小嘴小脸都染成了紫红色，笑得眼睛弯弯的。“以前带她去采草莓，总要蹲下来找半天，这里最方便，伸手就够到了。4岁的女儿

以上。”张惠根说，周末天气晴好时，园里随处可见父母带着孩子边摘边吃，欢声笑语不断。采摘游客每人收费120元，入园后可任意品尝，离开时还能免费带走一斤新鲜蓝莓。值得一提的是，年满70周岁的老人凭身份证可免费入园。

全园共种植蓝莓约17000株，其中露天种植30亩，约13000株，盆栽种植10亩，约4000株。盆栽蓝莓全部安置在大棚内，即便遇到雨天，游客也无需担心泥泞，撑伞入园即可继续采摘。这一设计延长了采摘季的有效接待时间，也提升了游客体验。

从5月初至6月中下旬，是晨杰蓝莓园的最佳采摘期。有意前往者可沿野丁公路南行至三岔路口300米处道路东侧即可到达。

种植，不受天气影响，游客可随时前来。价格为每斤10元，相比市售小番茄，自摘的新鲜感和亲民定价吸引了不少回头客。杨卫杰说，小番茄的采摘期较长，目前正值最佳状态，适合亲子家庭和结伴出游的市民前往体验。

许多老顾客一有空就带着孩子来，小篮子里装得满满当当，还不忘拍照发朋友圈。市民张女士是第二次来了，她一边摘一边笑道：“孩子特别喜欢，说比超市买的好吃一百倍。而且自己摘的嘛，吃起来格外香。”

踮起脚尖也能摘，她开心得不肯走。”

周末是妙农缘农庄客流的高峰，在日均六七百人的客流量里，八成是拖家带口的家庭，剩下的两成是情侣。收费也简单：入园每人20元，园内畅吃；想带走的话，每斤35元。

种植户蒋豪哲站在田垄边，看着来往的游客，脸上带着农人特有的满足。“桑葚采摘期很短，基本只有5月份。”蒋豪哲说，整个农庄占地200亩，除了桑葚，还种了枇杷、葡萄、桃子等多种水果，葡萄有浪漫红颜等品种，桃子则分水蜜桃和蟠桃等。“这些水果的采摘期很快就到了，我们还准备了定制礼盒，可以根据客户的需求搭配包装。”从桑葚，到枇杷、葡萄、桃子，妙农缘的采摘季将一路延续到夏秋之交。

告别“良药苦口”

平湖的中药“时尚单品”好喝好用还便宜

■文/摄 韩胜超

非常时尚

“保温杯里泡枸杞”，曾是不少年轻人对自身“脆皮”体质的自嘲。而如今，一种更专业、更个性的“中药养生”新潮，正在平湖悄然兴起。

最近，市民赵先生就收获了一款兼具养生与颜值的中药香串。据赵先生介绍，这是广陈镇推出的中药香串文创产品，以当归、黄芪、党参、沉香等药材制成，搭配水晶、蜜蜡等，风格雅致。不同配方的手



串可实现疏肝解郁、温补气血、祛湿舒缓等不同养生效果，价格在100元到400多元不等。如今这类以养生手串为代表的中药产品深受年轻群体喜爱，已经成为日常穿搭养生、休闲送礼的潮流好物，让中医药文化以更时尚的形式走进了大众生活。

为何中药产品忽然火了？平湖市中医院中药科主任周叶认为，当下生活节奏快，人们熬夜加班、长期久坐、整日紧盯手机电脑屏幕，再加上饮食作息不规律，脱发掉发、血脂偏高、双眼干涩疲惫等各类亚健康小毛病接踵而至。相较于成分不明的网红养生饮品、保健品，中药产品取材天然、安全温和，近年来更是不断创新，在好用的时候兼顾好看、好吃，自然更能赢得人心。

在市中医院的众多热销产品中，“荷泽降脂茶”的人气居高不下。“整天伏案工作，缺乏锻炼，上次体检就发现血脂有点偏高。”正在排队的王女士说道，“朋友推荐了这款降脂茶，健康的同时性价比也是十足，6元多就能买5包，比奶茶便宜得多



了。”据周叶介绍，这款降脂茶是市中医院的医生们根据传统药方改良而来，主要成分有荷叶、山楂、菊花、决明子、陈皮等，都是药食同源的药材。其中，荷叶可清热解暑、辅助调理血脂，泽泻利水祛湿，搭配陈皮健脾理气、山楂消脂化痰，多种食材搭配相辅相成。

使用起来非常方便，每次取一包，加500至1000毫升水用养生壶煮开或用沸水冲泡，盖上杯盖焖10至15分钟，可反复冲泡至味淡。口感清爽，带有淡淡回甘，打破了大家对中药“良药苦口”的固有印象。

而随着“头顶”大事“秃”如其来，“生

发乌发方”成了另一款被反复回购的明星产品。“现在脱发、发质干枯的问题越来越多，防脱固发就越来越重要。”周叶说，导致脱发的因素千差万别，重油重盐的饮食、不规律的饮食、情绪压力，都可能是诱因。正因为原因复杂，才更要“一人一方”。在市中医院免费的“养身门诊”挂号后，坐诊中医师先望闻问切，找到真正原因，再对症下药。

在中药房窗口，记者遇到了前来取药的李先生。他大方地展示了自己的药方：有能补益精血、乌须发的何首乌，清热除湿的地肤子，还有侧柏叶、薄荷、细辛、白鲜皮、苦参等，一帖大约49元。用法也是简单，将磨成粉的中药加入洗发水中外用洗头，一两天一次，清洁与治疗兼得。

针对上班族和学生党用眼过度的问题，医院还推出了明目眼罩。外面是棉布材质，看起来跟普通眼罩差不多，但凑近能闻到一股药香。不同的人，拿到的眼罩药包也不一样。“眼睛红肿热痛的，野菊花、金银花这类清热解暑、泻火明目的药材能起到更大作用；如果是干涩疲劳为主

的，黄芩、盐车前子就会多一些，侧重清肝明目。”周叶解释说。

拿到药方后，中药药师当场按方抓药、现磨成粗粉，再装入透气的棉纱布芯中，最后嵌入眼罩夹层。一副眼罩15元，用的时候放进微波炉高温加热两到三分钟，等温度合适了，往眼睛上一敷，温热的中药蒸汽缓缓渗透，既放松了眼周肌肉，也能起到治疗作用。

“年轻人对中药感兴趣、用中药调理身体是好事，但我们反复强调，中药产品不能盲目使用，必须建立在辨证论治、一人一方的基础上。”周叶说，中医药养生虽益处良多，但各类养生代茶饮、中药药包绝非万能佳品，更不能替代健康的生活习惯。

