

便民外摆菜“重出江湖”

平湖烟火市集全新升级

■文/摄 戴 琰



经过一年的深耕迭代,平湖便民外摆市集完成全方位扩容焕新。老牌本土菜馆坚守地道平湖风味,星级酒店俯身走进民生街巷,一处处便民自选档口扎根社区楼下,将热乎对味的家常菜送至市民家门口,为寻常三餐解锁了便捷又暖心的全新选择。

春秋大酒店:打造沉浸式家常烟火场

时隔一载,备受市民期待的春秋大酒店便民外摆市集如期开市,每日15:30准时开门迎客。与去年局促拥挤的大堂旁点位相比,今年酒店重新规划,单独开辟一片通透开阔的独立经营专区,摊位排布整齐有序,空间清爽敞亮,烟火氛围感拉满。

充满生机。工作人员统一工装、配齐围裙,分工明确,现场井然有序。四十多款家常菜整齐陈列,椒盐土豆金黄酥脆、家烧芋艿绵糯入味、大头菜肉丝鲜爽下饭,款款都是贴合大众口味的地道家常。为保障食客随时吃上适口热菜,所有菜品下方均配备专业温控设备,分区实现保温、保冷双重锁鲜,从开市到收摊牢牢锁住食材本味,无论顾客哪个时段来,都能买到温度刚刚好的菜肴。

市集创新采用超市自选模式,告别传统点餐排队等候的繁琐,市民拎起购物篮即可随心挑选,无需对着菜单反复斟酌,选购过程轻松高效。一旁巨型卤锅持续沸腾,醇厚卤香弥漫全场,卤味师傅坚守档口现捞、现切、现装,浓郁香

气引得往来行人纷纷驻足选购。整场市集的人气顶流当属开放式手工糕点档口,也是居民停留最久的打卡区域。酒店特邀资深糕点大师每日现场制作,揉面、包馅、蒸制全过程透明可视化,不少周边居民围站操作台旁,沉浸式观摩师傅们的手艺。

“在家总做不好面点,今天守着师傅看完完整流程,学到不少实用小技巧。下班过来既能打包晚饭,还能顺便学手艺,实在有意思。”市民李桂华笑着说。

另外,今年市集还增设宽敞舒适的休闲休憩区,市民选好菜后可落座小憩,一改以往匆匆选购、即刻离场的局促感。

圣雷克大酒店:亲民价解锁星级家常菜

走进圣雷克大酒店全新升级的外摆区,扑面而来的鲜活的市井烟火,打破大众对星级酒店高端高冷的固有印象。整片选菜台菜品琳琅满目,市民穿梭挑选,人气火热。去年酒店初次试水便民外摆,便收获周边居民一众好评;今年6月初完成全城焕新升级,备下百余种特色菜品,让星级后厨的好滋味走进百姓日常三餐。

开放式明档干净通透,不锈钢餐台光洁如新,厨师与配菜师傅分岗协作,忙而不乱。热炒硬菜、现切卤味、手工面点、自制甜品分区规整陈列,各色菜品色泽鲜亮,选择丰富,定价更是亲民接地气:9元的红烧大排卤香浓郁、肉质酥烂;10元五只的现炸虾饼层层酥脆、满口鲜香;25元的小炒黄牛肉

红亮入味,妥妥下饭神器。

全场人气居高不下的广式烧鸭档口格外亮眼,酒店特聘广东老师傅驻店现烤现斩,新鲜出炉的烧鸭表皮油亮金黄,师傅手起刀落精准分切,鸭皮酥脆爆汁、鸭肉鲜嫩多汁,引得不少市民绕道前来选购。一旁的面点区性价比拉满,一只手大的葱卷馒头仅售1元,蓬松喧软,葱香十足,路过的大人小孩总会顺手带上几份。正餐区旁增设自制甜品档,绵密的奶皮子酸奶、配料十足的杨枝甘露、清爽的龟苓膏……每一款都用料扎实,增加了餐桌上的幸福感。

酒店还同步推出暖心惠民福利与便民配套服务,线下充值300元即赠送30元,深受常住居民青睐;针对上班族下班晚、热门菜品售罄的痛点,专属线上预定小程序正式上线,市民可提前线上锁定菜品,次日到店自提,完美适配工薪族作息节奏。

“以前总觉得星级酒店消费门槛高,这次改观了,几十元就能吃上星级后厨烹制的家常菜,口味正宗、分量实在。下班顺路带一份,省去了做饭洗碗的繁琐。”市民王玉说。

外摆区全域升级,是圣雷克创新经营、打造差异化餐饮业态的关键一步。以往酒店深耕高端宴席赛道,客群覆盖面较窄;如今主动走出高端厅堂、扎根市井社区,进一步拓宽大众消费市场,把品质上乘、滋味出众的星级家常菜,稳稳送到千家万户家门口。

老当湖:守住平湖地道本土烟火

去年盛夏,平湖外摆菜风潮火爆出



圈,但不少商户受制于人力成本、场地限制等多重压力,夏季结束后陆续撤摊停摆。扎根社区沿街的老牌本土菜馆老当湖,是全城为数不多全年不间断运营外摆的门店。

时隔一年,记者再度探访。每到开市时段,三十余款冷热家常菜整齐铺满餐台,摊位始终保有稳定绵长的人气,往来多是熟稔多年的老街坊,不用细看菜品,便能脱口报出心头好。

洁净透亮的餐台上,摆满刻在平湖人心底的老味道:酸甜油卷外皮蓬松酥脆、一口爆汁;本地特色“双臭”鲜臭交融,是下饭刚需;慢火久煨的油爆蹄膀裹满浓稠酱汁,肉质软烂一抿脱骨。店家紧跟四季时令更新菜品清单,让居民一年四季都能吃到应季地道土菜。

“平时上班比较忙,根本无暇采买备菜、生火下厨,来这里打包几道家常菜,回家简单加热就能上桌,省时省力,这口家乡味道真是百吃不腻。”居民李宽亮拎着保鲜盒熟门熟路挑选,与记者闲谈日常。店员与街坊早已亲如邻里,熟记每位老客的口味偏好,一来一往的闲谈间满是温情。

吃多少? 怎么动? 如何辨?

这份“血糖提醒”请查收

■记者 徐玉霞 通讯员 邵 俊

糖尿病,这个曾被认为是“老年病”的慢性疾病,如今正悄悄向年轻人蔓延。随着夏季到来,气温攀升,瓜果、冷饮纷纷上市,糖尿病患者的血糖管理迎来挑战。日前,记者采访了市中医院内分泌科主任陈洁,整理出一份实用的“血糖提醒”。

怎么吃才对? 记住要点

血糖大部分来源于吃进去的食物。糖尿病患者胰岛功能受损,没法快速处理血液里的糖分,如果吃进去的碳水化合物太多,血糖就会像过山车一样飙升。

陈洁推荐了“手掌法则”,即用自身手掌当“随身秤”,快速估算几类食物分量——

一个拳头:每餐1个拳头大小的主食,一天不超过3个拳头,注意粗细搭配,每天吃适量粗粮。

一捧素菜:双手张开捧起的绿叶蔬菜,每天1至2捧。优选食材:菠菜、西兰花、黄瓜、西红柿等。

一个掌心:每餐掌心大小及小指厚度的蛋白质食物。优选食材:鱼虾、鸡胸肉、豆腐、鸡蛋等。

两指长宽:食指与中指并拢的尺寸,即为50g左右瘦肉的参考标准。

此外,糖尿病患者每日摄入水果总量推荐约200g。建议血糖平稳患者,在两餐之间作为加餐,优选蓝莓、柚子、苹果等低升糖指数水果。

怎么运动合适? 记住口诀

为什么医生总劝你动起来? 因为当我们运动时,肌肉收缩会不依赖胰岛素就能把血液里的葡萄糖“拽”进细胞里消耗掉。

记住一个简单易记的数字口诀——“13579”,可以帮助糖尿病患者更好地进行运动。

“1”指运动时间。餐后1小时运动是最佳的运动时间,能够更好地控制餐后血糖,促进血糖下降,同时减少低血糖的风险。

“3”指运动强度。每次运动至少持续30分钟,并且可以根据个人的身体状况和运动能力逐渐增加运动时长。

“5”指运动频率。运动需要长期坚持才能取得良好效果,因此建议糖尿病患者每周至少运动5天,可以选择不同的运动方式,以增加运动的趣味性和多样性。

“7”指运动心率,运动时的最大心率不应超过(170-年龄),可以通过佩戴心率监测设备或根据自我感觉来判断运动强度。

“9”指运动持久性。可将运动融入日常活动中,如步行、家务等,规律的运动习惯有助于稳定血糖水平。

区分误区! 做好症状辨别与足部护理

1.分清低血糖与中暑,避免误判

低血糖和中暑在初期表现上极为相似,很容易让人混淆,从而错过最佳处理时机。

低血糖通常出现在用药后、进食过少或大量运动之后,典型反应包括心慌、手抖、出冷汗以及强烈的饥饿感。此时若能及时补充糖分,症状大多能迅速缓解。而中暑则多见于高温、闷热或暴晒环境下,主要表现为身体高热、口渴难耐,并伴有恶心、头晕。这种情况下,补充食物或糖分并无效果,关键是要尽快转移到阴凉处,进行降温 and 补水。

2.坚持足部护理,预防糖尿病足

夏季天气炎热,脚部容易出汗,鞋子里又闷又潮,加上接触水的机会增多,糖尿病足并发病进入高发期,日常护理尤为重要。陈洁建议,患者平时应选择宽松、透气、合脚的鞋袜,不要光脚走路,也尽量避免长时间泡水。同时要养成勤查脚的习惯,留意足底和脚趾有无水泡、红肿或破损,穿鞋前最好也用手检查一下鞋内是否有异物。



不飞上天空,却为千名飞手“领航”

探访低空经济背后的“无人机教头”

■文/摄 张宇青

非常时尚

本期关注:新360行之民用

无人机实训师

受访者:嘉兴云柯无人机

技术服务公司 纪思程

当下正值七月,平湖的夏风愈发温热。就在不久前,平湖的天空被一群“钢铁飞鸟”点燃。无人机以令人眼花缭乱的速度穿梭、回旋、竞速追逐,螺旋桨发出的蜂鸣声交织成一片沸腾的声浪。那是2026年浙江省青少年体育俱乐部无人机联赛平湖站的现场,306名青少年选手,5条赛道,累计参赛超过500人次。这也是平湖首次迎来省级无人机体育赛事。

看台上,掌声与欢呼此起彼伏。而在赛场边缘,一个年轻人却静静站着,目光追随着空中的每一道轨迹。他叫纪思程。选手们的精彩表现固然令人赞叹,但在他眼中,这些驾驭“钢铁飞鸟”的少年身后,还站着一群更安静、也更关键的人——专业的飞手培训团队,正是他们,培养出了成百上千的无人机飞手。

纪思程是嘉兴云柯无人机技术服务公司的负责人,一家专门培养无人机飞手人才的公司。说起来,他与无人机的缘分始于一场意料之外的“分配”。当年高考专业调剂,把他推向了这个方向。也

正因如此,纪思程得以窥见民用无人机那片辽阔天地,也是从那时起,他知道了,无人机不是遥远的黑科技,它可以是田野里的“守望者”,是测绘中的画笔,是应急救援时的“先遣兵”。当低空经济的浪潮在全国席卷,纪思程知道自己能做的,就是抓住一朵属于自己的“浪花”。

因此,纪思程把大部分“浪花”都放在培训上。在训练基地

既要啃下航空法规、气象原理、飞行力学这些基础理论,更要在实操场上反复打磨。起降的平稳、悬停的精准、航线飞行的流畅,每一个动作都要练成肌肉记忆。学员刘金山是之前纪思程的学员之一,现已入职云柯无人机,成为了无人机专业科班出身,却感觉实际运用中,所学的理论知识还是远远不够。”刘金山说,于是他慕名找到纪思程,考取了那张含金量极高的CAAC民用无人驾驶航空器操作员执照。这是由中国民航局颁发的证

件,更是无人机行业的“上岗通行证”。随着越来越多像刘金山一样的年轻人加入,这份职业的价值也正在被看见。眼下,全国低空经济正处在爆发阶段。无人机驾驶员已被人社部正式列为新职业,不少地方将其纳入紧缺人才目录。从农业植保到电力巡检,从航拍测绘到应急救援,从城市物流到环保监测,每一个细分赛道都在催生新的岗位需求。农业植保方面,浙江周边省份的植保队每年作业季都面临人手短缺;电力巡检领域,无人机替代人工爬塔已成趋势,持证飞手供不应求……无人机产业链的长度与深度,远超出人想象。“比如我们平湖的‘低空+农村物流’标准化试点项目,已经入选了第二批国家标准化试点(智慧交通专项)项目名单。”纪思程说,这充分证明无人机在平湖大有可为。

前景广阔的另一面,这个行业也有自己的烦恼。“行业太新,标准还在不断调整,大家都是摸着石头过河,试错的成本很高。”纪思程的语气里带着一丝无奈,更多的是坦然。他清楚,这是任何一个新兴行业从新生走向成熟的必经之路,无人机未来将要拥有更广阔的天空。

赛事落幕,人群散去,但那些飞过的轨迹留在了天空,也留在了围观的孩子心里。或许,下一个飞手,正从他们的目光中起飞。

