

拿过特等奖的他们，家门口再“出征”

本报讯(全媒体记者 徐 蒙)8月29日和30日,浙江省第五届体育大会第九套广播体操(工间操)比赛,将在路桥举行。台州将有两支队伍参加家门口的比赛,其中一支就是路桥代表队。8月17日晚,记者来到了路桥代表队的集训现场,探班他们赛前的“厉兵秣马”。

“定拍定拍,不要耸肩。”“前平举上再前平举下,前半拍要到位,后半拍要定位。”“转腰翻掌后两侧回来。”……现场,队员们干脆利落的动作里,蕴藏着带队教练何祥贵的每一个精准指令。她时而俯身纠正队员的手腕角度,时而走到队列侧面观察整体排面,额角的汗珠随着示范动作的起伏不断滑

落,却顾不上擦拭。

队员们基本来自我区教育系统。35岁的队长褚瑾敏是路南长浦小学体育老师,这是她第二次参加省级工间操大赛。她坦言:“这次在家门口比赛,荣誉感和压力都更强烈。第九套广播体操看似简单,但要做到全员动作幅度一致、节奏精准,背后是无数次的重复练习。好在我们这群人,体力都还不错,后期我们还要排队形,争取在比赛前‘磨好刀’,以良好的精神面貌参加大赛。”

记者了解到,此次工间操队伍一共16人,趁着暑假,教练一周会召集大家训练3-4次,每次持续2-3个小时。其实,这是一支并肩奋战过的队伍,去年6月,这支队伍代表台州,参加了浙江省女子健身大赛广播操比赛,其中广播操项目获得了一等奖,工间操项目获得了一等奖。

“我会对队形编排的流畅性、动作和音乐的整齐度、精神面貌等要求比较严格。”何祥贵是连续两年带领这支队伍冲击省级赛事的核心教练,她表示,此次参赛不仅仅是为了决出胜负和名次,更是希望通过这场充满活力的体育赛事,全面展现路桥教育系统干部职工昂扬向上、奋发有为的精神风貌,让运动健身融入日常生活,在工作之余养成科学锻炼的好习惯,从而以更加饱满的精神状态和强健的体魄投入到本职工作中去。

在绿意里,既“啃面包”也“啃书”



本报讯(全媒体记者 徐 蒙)“亲爱的书友们!是否早已厌倦了千篇一律的读书会?这个周末,别再把自已‘封印’在家中,拒绝空调房里的百无聊赖!我们怀着满腔热忱,诚挚地邀您暂别城市喧嚣,共赴一场与文字的仲夏夜之约!”8月17日,一群素不相识的书迷小伙伴,就是“听”到了路南街道发出的“夏日书旅·青声共鸣”读书会邀约,以书为

媒,以文会友,齐聚在南浦湿地公园的“老爸的窑烤面包店”里。

当夜幕低垂,南浦湿地公园里,轻柔的晚风裹挟着湿地公园特有的草木芬芳,不远处“老爸窑烤面包”飘散出的诱人麦香,在绿树成荫的步道间缓缓流淌。路南街道巧妙利用这一公园环境,匠心布设了一处融合自然生态与人文气息的新型阅读空间,以“公园景观+商业空间+公共文化”的复合模式,使得面包店散发的麦香与书香交融。

“我特别喜欢这里,每个角落都透着恬静,特别适合我们带上一本书,与文字交流一下午。”其中一位书友对这里的喜爱溢于言表,她手中正捧着一本诗集,指尖轻拂过书页,目光不时掠过窗外摇曳的枝叶,仿佛连时间都在此时慢了下来。

“我们将阅读场景从传统封闭空间延伸至开放自然环境的尝试,希望可以打破对‘书屋’的刻板印象。”路南街道党工委宣传委员陈欣说,路南街道希望通过这样的创新实践,让文化传播以更柔和、更贴近生活的方式融入乡村肌理,让更多喜爱读书的朋友走进富氧的湿地公园里,沉浸于书香、面包香

和咖啡香中,享受身与心的深度疗愈。

这里以烟火气的“老爸窑烤面包”为核心,精心安置了三组造型新颖的移动书柜以及舒适宜人的休闲长椅。上千册涵盖文学、历史、科普等领域的精品图书整齐有序地陈列着,方便市民取阅。

这片阅读空间的管理员就是“老爸的窑烤面包店”的老板娘,她是一位绿植养护的热衷者。店内,百余盆高低参差的植物相互交织,形成了一道天然的绿色屏风,能让读者在畅游精神世界的同时,也能呼吸到清新的氧气。

记者了解到,路南街道的公共阅读服务体系正持续优化升级。自2018年率先建成全区首个24小时自助图书馆后,今年还将在洪洋村启用一座新的24小时自助图书馆。在阅读推广方面,“书香路南”这一品牌栏目会定期推出精心制作的荐书短视频,铁马营读书会每周会在线上举办好书分享活动,社区“慧悦读”以及各村农家书屋也在持续开展亲子阅读、读书沙龙等形式丰富的活动。这些多元化的阅读场景与形式,正从单一的“提供书籍”向“营造文化生态”转变。

严管计量秤

日前,横街市场监督管理所干部在对菜市场的计量秤进行检查。计量秤一旦被不法商家动过手脚,就直接损害消费者的利益,横街市场监督管理所通过开展常态化的检查、抽查,以杜绝“鬼秤”现象发生。

全媒体记者 蒋友亲 摄



卢大姐的油锅,沸腾着老街记忆



□全媒体记者 卢伊扬

路桥十里长街的石板路上,有家泡虾店,名为“老街泡虾”。店主卢恩云提起这个名字,语气里满是骄傲。

这家店不仅是老街开街便坚守至今的几家“元老”之一,更是许多食客跨城追寻的味道。杭州、上海、温州等地都有人专为一口酥脆而来。

一锅金黄

“我外婆和妈妈会炸,我也就会了。”比起谈论是如何学习制作泡虾的,倒不如说卢恩云的手艺是受家庭感染,传承于家庭。会炸泡虾,仿佛是一件自然而然、理所应当的事情。

泡虾的诞生,是一场视觉与嗅觉共同享受的

宴席。

新鲜猪肉、虾仁与小葱被包裹进面糊,旋即滑入滚油。面糊入锅,被勺子压扁——这是手艺人的智慧,扁扁的形状让热油得以浸入面糊与内馅。一双端头炸得有些“焦”了的长筷子往上戳几个小洞,泡虾便从外到里均匀炸透了。在热油里翻滚几遍,雪白的面糊染上金黄色,油花轻响,卢大姐听着声、盯着样,就知道美味快好了。

刚出锅的泡虾先搁在架子上晾一晾,沥沥油,再装进纸袋里。此时,外壳酥脆,咬下去能听到细微的碎裂声;里面则热气腾腾,肉馅与虾仁的鲜香瞬间涌上来。吃泡虾总让人陷入矛盾:急不得,怕太烫;可又忍不住,趁热吃才是好滋味。往往在“好烫好烫”和“再来一口”的纠结中,泡虾就下去了大半。

卢恩云特别自信的一点是,她家泡虾的内里不是软塌塌,而是带着脆感,这秘密藏在几种配方调制的面糊里。

店里有一排擦得锃亮的桌椅,桌上备着醋。趁热咬一口泡虾,在开口处倒上一点醋,滚烫与微酸交织起来,不仅巧妙化解油腻,更激发出鲜味。醋之于泡虾,乃是无可替代的“伴侣”。

四年记忆

卢恩云的泡虾摊曾辗转于富仕广场、五金城等,油锅沸腾了30多年,“炸”出了她“香喷喷”的履历。混合了美味配方的秘制面粉,是这间泡虾独一无二灵魂的基底。第一只泡虾出锅不久,香气便如

无形的向导,引着更多的寻味人驻足。

“是政府邀请我来这里开店的。”漂泊的美味最终在十里长街扎下了根。

开街伊始,她便在此经营,不知不觉成为了老街变化的见证者与参与者,她的这间“老街泡虾”也干得越来越火红,靠着好味道和好口碑撑住了“老街”的招牌。

有老顾客寻到从前摆摊处,经附近商户指引“去老街找”,便又匆匆赶来。这份味道,已成为联结食客与老街的地理坐标。

每天早上八点半开门,夜里十点半熄灯,锅里油温几乎不曾冷却。最忙的时候,家中六人齐上阵,两口锅同时开火方能应付汹涌的人潮。生意红火到抖音推荐也纷至沓来,外卖却因实在忙不过来而暂歇。

卢恩云有时会忆起旧时光景:泡虾早年常搭在戏台旁叫卖,那时馅料简单,多是面糊拌着菜头丝。如今生活富足,肉馅虾仁丰盛其中,“馅料越来越好吃了”。多年来,她也在不断改进泡虾的做法,比如舍弃传统的菜头丝馅料,“炸出的焦物会沉底”,又比如改进面糊配方,做出与别家不同的特色。

当一块金黄酥脆的泡虾被递出油锅,配上醋送入口中,那瞬间迸发的鲜香与满足,不仅承载着卢恩云三十多年的手艺传承,更沉淀了十里长街独特的烟火温度。时间流淌,卢大姐的油锅始终滚烫,炸响着属于此地的、无法复制的滋味记忆。

『旅游达人』乐赶暑期末班车

本报讯(全媒体记者 梁亦慰)“暑假马上结束了,但是我们家的旅行计划刚刚开始。”8月19日,路桥居民张女士瞄准台州机场飞往浪漫海滨的优惠,为全家人策划了一场行程丰富的错峰游。

8月27日直飞深圳的机票3.5折,只需388元;当天飞往青岛的机票5.5折,只需591元……近期,部分“旅游达人”注意到,随着暑期进入倒计时,全国各地文旅部门和旅游平台纷纷推出“末班车优惠”,从交通、门票到住宿,覆盖旅行全链条。

在新安西街的一家旅行社内,工作人员向前来咨询的旅客介绍了几款性价比拉满的产品:“现在台州自组团,重庆成都等4地的7日游,只要2500元左右;包括热门旅游地九寨沟和峨眉在内的8日游,价格也不到3000元。”

工作人员介绍,比起前阶段学生群体集中出行,家庭游扎堆,酒店价格、机票费用、景区门票水涨船高的场景,8月下旬的“收尾期”不仅避开了旅游高峰,还能享受到错峰优惠套餐。例如,某些热门民宿推出的住宿费优惠、航空公司的“早鸟票第二张半价”,部分博物馆、乐园会推出“工作日专属折扣票”等,差价高的,一趟错峰之旅的花费可能比旺季节省近一半。

在获取各类优惠之余,选择暑期末班车,还能大大提升旅游体验感。“孩子们即将返学,现在景区内人相对较少,热门餐厅也不用长时间等位排队了,而且这个时候的天气更温和,可以更舒适地享受旅游过程。”张女士表示,冲着错峰游人少、价优、景美的亮点,身边打算选择“反向操作”出游的朋友都已备好行囊。

“天罗丝”,今夏你吃了吗?

本报讯(全媒体记者 贾梦媛)立秋虽过,暑意未消。在台州,被本地人亲切称为“天罗丝”的丝瓜正值最佳赏味期。这种带着独特清香的夏季蔬菜,正在各大商超和菜市场占据C位。虽然部分年轻人对丝瓜特有的“青草气”接受度不高,但在老一辈的眼中,没有丝瓜的夏天总觉得缺了点什么。

近日,记者走访城区多家商超和菜市场发现,目前市面上丝瓜品种多样,包括奶油白玉丝瓜、青丝瓜、肉丝瓜等。

在银座街联商超市蔬菜区,青翠欲滴的丝瓜被摆放在醒目位置。其中青丝瓜售价7.99元/斤,奶油白玉丝瓜价格更为亲民,仅需4.98元/斤。记者注意到,为保持丝瓜新鲜度,商家特意保留了瓜蒂,并张贴温馨提示:“掰除瓜蒂每斤加收0.5元”。

在新安菜市场,这里的丝瓜品种同样琳琅满目。白丝瓜因其皮薄肉嫩的特质,虽然价格稍高,达到10元/斤,却依然吸引着不少追求口感的市民驻足选购。记者现场挑选了两根品相上佳的白丝瓜,称重后花费9元,便能收获这份夏日限定的鲜甜。这种丝瓜表皮细嫩,只需用刀背轻轻一刮就能处理干净,既省时方便,又能最大程度保留营养成分。

“本地人更偏爱白丝瓜,但八角丝瓜虽外形粗犷,口感却也很鲜嫩,可以买回家尝尝。”一位经验丰富的摊主向记者热情推荐道。对于丝瓜的烹饪方式,台州人各有心得。不论是清蒸蘸酱油、家烧或是炒鸡蛋,都很鲜甜,搭配刚上市的梭子蟹一起烧汤更是鲜掉眉毛。

“丝瓜最好吃的时候就是现在,已经上市一个多月了,再晚可就过季啦。”摊主一边麻利地为顾客称重装袋,一边热情提醒。

盛夏虽是丝瓜的盛产期,但这抹夏日限定的鲜甜上市周期并不长,不少市民趁着应季抓紧采购,只为留住这份属于夏天的清爽滋味。