



城/市/风/景

绍兴老城区“最会吃”的四条街之一

马臻路：寂静地带的美食



通讯员王晓宏报道 对于马臻路，老绍兴并不陌生，但说起马臻路上美食多且好，人们可能会感到有些诧异。老城区的美食圈里，城西区域似乎并不显眼，但马臻路就像一匹黑马，在寂静地带独自奔跑着，越跑滋味越浓，飘香三十年。

悠长的马臻路上，沿途小餐饮店不算多，加起来不过50多家，但开了二三十年的却不少。这些小餐饮店，满足了早、中、晚及夜宵等不同时段的需求，个别店还提供24小时“全天候”服务。

“宝藏美食一条街，与劳动路、马弄和水沟营路组成老城区‘最会吃’的四条街。”自媒体上，美食达人这样评价马臻路的美食。这里到底有哪些“宝藏”？

餐饮店不多，老店特别多

马臻路呈南北走向，南至鉴湖前街，北至霞西路，全长约2公里。这几天，笔者在附近走了好几圈，发现小餐饮店主要集中在霞西路至胜利路段。北海街道塘南社区提供的数据显示，这段路上有小餐饮店50多家，其中二三十年的老店占了四成。“虽然店不多，但肯定能满足你的一日三餐所需，且餐

餐有特色。此外，以烧烤为主的夜宵店占有一定比例，是城西最有烟火味的街巷。”塘南社区干部小黄说。

一条街巷的苏醒，从温热鲜香的早餐开始。清晨5点左右的马臻路上，热气腾腾的香味从各家小店里飘散开来。除了老台门、嵊州小吃等品牌早餐店外，不起眼的个体店同样受欢迎。“一杯豆浆”店名简洁，馄饨、烤饺和小笼包等传统美食，深受市民的青睐。由于生意好，有时顾客要排队等候，店家还在店门口贴上温情告示：此处停车，要贴罚单。

“早相逢早餐”，店名有些文艺范，店内糯米饭团、面饽饽等早点，也是绍兴人的最喜欢的。“这家早餐店开了20多年，我自己从来没弄过早饭，都在这里买。”附近居民骆女士说。

对于上班族来说，中午休息时间短，吃碗面最便捷。马臻路上，广东烤鸭面馆、兰州牛肉拉面等天地南北的面店，满足了上班族的这一需要。中午时分，马臻路上人流不多，周边三三两两的上班族，直奔面馆。“汤记面馆”负责人汤先生说，他是最早在马臻路上开面馆的，至今已有18年。现在面馆很多，但自己的口碑家喻户晓，他不害怕竞争。

不夜餐饮店，为何玩得转

劳累了一天，有些家庭不想走进厨房，到附近餐馆打打牙祭；还有未婚的年轻人，邀上三五好友，出门撮一顿。夜幕降临，走在马臻路上，许多小餐饮店内灯火通明，店内食客盈门。笔者发现，这些店以烹饪为主，风味各异，有川菜系的天府泡菜鱼馆，这家店经营了20多年；也有湘菜系的佬湘道，虽然经营时间不长，但生意同样红火。还有经营绍兴菜的“自家厨房”，今年60岁的店主阮水花说，她这家店有20多年，转战多处，2018年起在马臻路站稳脚跟。店内食客基本是本地人，目前每个月营业额约6万元。“收入还可以，比打工要好一些，有些外地口味的店，生意其实还要更好。”阮水花说。

夜深人静，马臻路依然很热闹，夜宵生意徐徐拉开。烧烤店里烟雾缭绕，食客纷至沓来，推杯换盏，闹腾腾一片。重庆排档、新疆烤羊肉串、长毛烧烤等夜宵店，会让初来的食客陷入选择困难症。“我们一般要经营到凌晨两三点，有时更晚，顾客不走，我们就不打烊。”贵州黄牛肉馆店主邹女士说。

还有一家叫“天下晓粥”的店24小时营业，主打营养粥。女店主是温州人，她这家店在马臻路上开了十多年。这家店选择24小时营业，并不是玩噱头，而是迎合市场需求。“这附近吃夜宵的人群多，夜宵生意做好，学生早餐的高峰时间也差不多要到了，又接着投入新一天的生意。”店主说。

周边大变样，烟火依旧旺

马臻路的来历，老绍兴人都不会陌生。绍兴市城建档案馆原馆长屠剑虹著的《绍兴古城地名文化》一书中这么记载：今人为纪念东汉会稽太守马臻这位先贤，将古城西面一条新开拓的道路命名为马臻路。“治水名人”留下了悠悠鉴湖，如今还带来了24小时烟火不熄的道路，原因有哪些？

“有人气，才会有烟火味。”阮水花说。20世纪八九十年代，与马臻路毗邻的现迎恩门风情水街地块还有10多家企业，以纺织印染为主，她就在其中一家丝绸厂上班。这里企业多，职工多，外来人口也多，加上周边村庄尚未拆迁，旺盛的人气，带动周边商业的发展。那时，胜利西路上多家夜总会人气闹猛，马臻路上的夜宵生

意渐渐红火起来，小餐饮店一家跟着一家开出来。

往后，虽然周边面貌大变化，企业关停，夜总会也相继关门，但马臻路上的烟火并没有熄灭，反而越燃越旺。“口碑形成了，食客时时恋着我们的口味。”“汤记面馆”负责人汤先生说。这些老店一致表示，他们的顾客以回头客为主，这也是烟火气持续旺盛的保障。

“虽然马臻路周边大变化，但人气并没有中断过，这也是烟火绵延不绝的原因。”塘南社区干部小黄说。这些年，马臻路周边住宅小区拔地而起，且小区规模体量大、入住率高；这条路上还有元培中学、绍兴戴山外国语学校等在校师生规模很大的学校，早餐等居民基本消费需求旺盛。

烟火不熄的马臻路，如今越来越“青春”。随着迎恩门风情水街建成，外地游客涌入，给马臻路发展带来了新机遇。去年至今，道路两侧已开出多家咖啡店和私房蛋糕店，满足年轻消费者的消费需求。一些传统餐饮店也相继在小红书上亮相引流，共享古城旅游做大的红利。

马臻路人夜后的闹腾，让不熟悉这里的人感到诧异。

秋日虾米飘香



眼下正值秋高气爽的季节，在台州玉环市东沙海边的虾米晾晒场，当地渔家女将刚刚好的新鲜虾仁摊铺在网帘上，待其自然风干

后，加工成风味独特的虾米，或馈赠亲友，或上市售卖，成为秋日里独特的景观。

通讯员倪建军 摄

柿子成熟时

■叶远钦

金秋十月，丹桂飘香。田野随季节转换，已是一片金黄色，一派忙碌景象，风吹稻浪，稻浪翻滚。而秋季又一果实——柿子，在人们的视野里随处可见。

柿子在我们当地也叫“柿红”。柿子一般在秋季成熟，它含有多维生素、氨基酸、甘露醇等营养物质，适当食用柿子，还可以治疗咳嗽、热渴等症状。因为它具有清热、润肺、生津、解毒的功效。柿子中还含有果胶，可以保持肠道正常菌群的生长，促进肠胃蠕动，从而缓解便秘的情况。通常情况下，柿子秋日吃最好，它能补充身体的养分及细胞

内液，促进身体的正常发育。由于柿子性寒，不能在空腹时进行大量食用，以免肠胃不适，出现腹痛、呕吐等症状。

小时候物质贫乏，很少有柿子吃，我们这也不是柿子产区。那时村里有人家种了柿子树，也常常会给我们几个生柿子，还没熟的柿子是不能吃的，于是母亲就用袋子把柿子藏好，等过几日柿子熟透了再拿出来吃，那甜甜的味道至今萦绕齿间。

时光荏苒，经济条件好了，柿子到处都有卖。超市、水果批发市场、路边小摊，在各类水果里堆满了个头差不多大的柿子，现今见到柿子却已没有儿时的食欲让人不禁感慨万千。

弹张棉花被是过往秋天仪式感之一

老手艺留住

“古早味”的温暖

■通讯员谢雅婷

连日来天气晴好，不少人趁着好天气洗洗晒晒，也有一些人已经忙着“翻丝棉”“弹棉花”，为过一个温暖的冬季做准备。

忙时一天能接上四五单

在台州椒江界牌路农贸市场附近有家棉花加工店——“李国法被絮加工店”。老板娘名叫汤玲美，今年54岁了，人行已有39年，积累了不少“老生意”。店名也取得直截了当，就拿丈夫的名字做了招牌。由于房租问题，店面辗转搬过几次，现在这家店是前两年刚搬过来的。

一大早，店里就来了三四个前来询问的顾客。老主顾丁女士说，天气很快就要转冷，她来店里定做一条14斤的新棉被。“这家店开了很多年了，弹出来的被子质量很好。现在弹棉花的店难找啊，附近也就这一家。”

另一名顾客小梁说，虽然家里不缺被子，蚕丝被、纤维被都有，可自己还是喜欢棉被。“可能是从小习惯了盖棉被，而且棉被晒过后会有种特殊的香味。”

店面约十平方米，简陋狭小的空间里，一床铺开的旧棉被占据了大半地方，角落里堆放着棉花、棉线等原材料。汤玲美正一刻不停地忙碌着，她先将客人送来的旧被子拆解，一点点放入后方的老式棉花机内打蓬松，完成后再放在宽大的机床上重新按压定型。伴随着机器发出的“哒哒”声，店铺里棉絮纷飞。

价格方面，汤玲美介绍，旧棉被翻新，每斤收取15元的手工费。定做一条新棉被的话，每斤价格为40元，包括了25元/斤的棉花价格和15元/斤的加工费，明码标价。

这个价位，相比商超里动辄几千元的蚕丝被、天鹅绒等，显然实惠了很多。自中秋节过后，店里生意转好，多的时候一天能接四五个单子，少

的一天也有一两单。

不少年轻人也喜欢“老手艺”

天气冷了，来店里选择做10斤、12斤棉被的顾客最多。打一床崭新的棉被需要多道工序，很是费人工，称棉花、弹棉花、压棉絮、包上红线白纱、反复按压按实……以制作10斤的棉被为例，至少要花上3个小时。

“用的一直都是新疆棉，打出来更加松软。”汤玲美说，虽说现在用手工棉被的人少了，但还是有一群人喜欢。汤玲美说，有年轻小姑娘过来，用于住新房或者做婚纱的，有30多岁的家长给读幼儿园的小孩定做小垫被，也有六七十岁的老人。界牌路附近还住了不少外地租客，他们也喜欢来定做被絮。

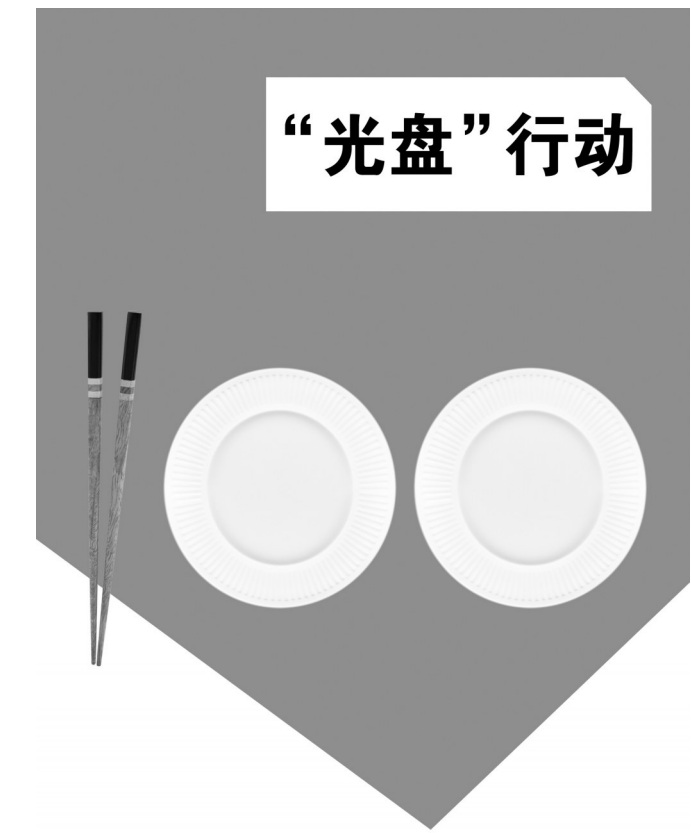
10月、12月结婚的人多，这两个月也是店里生意最旺的时候。“这个行当赚的都是辛苦钱，到了夏天基本就没生意了，我就闭店回老家。”

位于临海市金秋路35号的一家棉被加工店，开了23年了。老板晁忠说，生意好的时候一天有七八单，有时候一整天一单也没有。以定做一床2米×2.3米的、10斤重的棉被为例，新疆棉每斤15元，再算上人工费80元，加在一起价格只要230元，很是划算。

手工棉被保暖、经久耐用，过去是民间嫁女必备的嫁妆之一。但如今，市场上到处都是羽绒被、丝棉被、太空被等，品种繁多，轻便舒适。这给手工棉被业造成了冲击，不少“弹棉匠”纷纷关闭门店或转行。

“跟20多年前肯定没法比，利润很低，再算上租金电费，基本没啥赚头，现在临海只剩下四五家做这个的了。”晁忠说。

经历过这个行业的辉煌和没落，汤玲美希望自己的手艺能够为更多人保留住那份“古早味”的温暖。“可能等我们这一辈退休后，这门老手艺真的后继无人了。”汤玲美说。



“光盘”行动

写字楼外的垃圾回收处，多份外卖主食还剩近一半；婚宴结束后，很多主食动都没动；大会就餐区，有的团餐盒饭没打开就扔了……生活中，一些主食浪费的情景令人触目惊心。

近年来，随着“光盘行动”持续开展，节约粮食的良好风气正逐步形成。但“新华视点”记者走访发现，米饭、面条等主食仍然容易造成餐饮浪费。

主食易浪费

餐馆就餐虽已吃饱，但习惯上还要点主食，餐后主食仍有大半剩在桌上；平时饭量不大，外卖配送的米饭却盛了满满一盒……这类主动或被动造成主食浪费的场景司空见惯。

根据中国科学院地理科学与资源研究所等机构发布的《中国城市餐饮食物浪费报告》对某市学校餐厅的调查，该市中小學生人均食物浪费量约为每餐130克，浪费率为22%；在浪费的食物构成上，主食为主要品种之一，占总量的45%。

外卖是主食浪费的高发场景之一。广东省外卖点餐浪费问题调研小组开展的一项问卷调查显示，在菜品品类浪费方面，选择快餐便当、米粉面食等主食的占比达68.3%。天津消费者魏女士说，自己饭量不大，点外卖时主食常常吃一半、扔一半。“剩下的米饭沾上了菜汤，带回家也不好处理。”

“当前我国人均粮食占有量虽已高于国际公认的400公斤粮食安全线，但我国

人口基数大，近年极端高温干旱天气、低温冷害、洪涝灾害等不时出现，对粮食安全要时时敲响警钟。”天津农学院农学与资源环境学院种子科学与工程系副主任杜锦说，一些消费者对我国粮食种植“家底不清”，节约意识不足。

主食浪费率为何“居高难降”？

记者调研了解到，主食浪费的“老毛病”难以根治，既有部分消费者观念还需转变的原因，也与目前餐饮机构经营、外卖平台管理等方

面存在的一些问题有关。

——怕被打差评，多给更保险。天津一位餐饮行业工作者说，对餐厅而言，主食给少了容易招致顾客投诉，而区分大小份则会增加后厨工作量，不如统一多给，“省事又讨好”。

有商家表示，相比堂食，外卖用餐者的饭量更难以预估，后厨一般会提前盛放好外卖份饭以便配送。“前段时间在一家连锁快餐品牌点外卖，每份米饭给了四两多。虽然下单时已和工作人员沟通少给些，但对方表示米饭

分量是固定的，难以操作。”天津市烹饪协会副会长兼秘书长孔令涛说。

——讲排场，爱面子，“盛宴”变“剩宴”。在商务宴请、婚宴酒席上，主食往往是“标配”；但在享用完丰盛的菜品后，米饭、面条等时常乏人问津。“为了排场，菜不能少点，主食肯定也得有，不点不好看，吃不吃是客人的事。最后主食大家都吃得很少，剩下很多。”陕西某企业经理李先生说。

——追求“轻饮食”，口味更多元。杜锦说，一些消费者餐饮习惯趋于“轻量化”，对主食的需求有所减少。主食与非主食的界限也较为模糊，一些沙拉、蔬果等也可作为主食，如果米面供应量过大，也可能造成浪费。

此外，一些机关、学校食堂管理比较粗放，米饭等主食免费供应，容易造成浪费。

共同行动防止主食浪费

不少部门高度关注主食浪费现象，积极倡导勤俭节约的新“食尚”。今年3月，中国消费者协会等八家协会、学会、商会联合倡议，针对外卖点餐场景存在主食浪费的现象，加快推进“小份饭”“半份饭”等，更好地保障消费者的选择权。

国家市场监督管理总局食品安全总监王铁汉表示，餐饮浪费现象的出现，既有物质生活日渐丰富而忽视了粮食节约的因素，也有监测评估体系不够完善、违法行为处置不易到位、宣传引导不够深入等原因。多位专家

■新华社“新华视点”记者刘惟真

认为，在形成社会共识的基础上，商家、消费者及相关部门还需发挥合力，防止餐饮浪费，保障粮食安全。

首先，餐厅在堂食菜单上可明确标注主食分量，为顾客提供多元化的点餐选择。天津社会科学院社会学研究所副研究员王小波认为，可进一步细化完善主食分量规格的标识说明，加快推广中份饭、小份饭，比照大份饭分量、售价合理设定价格。

其次，进一步丰富主食品类，优化口味，注重“精烹细调”与管理细节。“现在消费者对口味要求越来越高，主食也要创新形式，如大米既能蒸制米饭，也可以做成糰糟、米糕等。”孔令涛表示，还可在部分餐厅尝试推出“智慧电子菜单”，将顾客所点的饭菜分量以及蛋白质、碳水化合物、维生素等含量自动进行计算加和，帮助顾客合理规划餐食。

中国消费者协会相关负责人建议，婚宴、自助餐、单位食堂等用餐场景应围绕制止浪费强化精细化、人性化管理，及时监测和评估就餐状况，按需供餐、科学配餐。

此外，要加强宣传教育，在全社会牢固树立节约粮食的意识。杜锦等业内专家建议，要加强科普，让公众对粮食来源、我国人均粮食占有量、粮食营养成分、饮食搭配等方面知识增加了解；学校教师与家长要从小帮助孩子树立起爱粮节粮意识，让“光盘行动”的理念深入人心。