

孩子的早餐，你用心了吗？

看这些宝妈用“花式早餐”开启孩子活力一天

通讯员王琛琪报道 天气转冷，被窝对于孩子们的吸引力大增，即便闹钟响了三遍，能够在床上多赖几分钟也是一种幸福。赖床的时间一长，用来吃早餐的时间就受到了影响，为了让孩子们吃上美味的早餐，妈妈们绞尽脑汁准备各种“花式早餐”，力图营养均衡的同时，还要考虑味道是否合孩子们的胃口。

“花式早餐”里有浓浓母爱

清晨，阳光透过窗户的缝隙洒进厨房，温暖而宁静。妈妈站在灶台前，手中拿着鸡蛋和面粉，准备为孩子制作一顿美味的“花式早餐”。

家住天台的杨女士就是这样一位勤劳的妈妈，她轻轻地搅拌着碗中的鸡蛋和面粉，那是一种充满温情的旋律。

早上，杨女士要为就读初中的儿子小徐准备一道“嫩牛五方”。在杨女士看来，早餐不仅要美味，寓意也要好。

“嫩牛五方”，意思是小徐要“牛气冲天”呀；饼，万物皆可包，知识当然装得越多越好！牛肉要好吃，必须要经过捶打，好比

学习，要有千锤百炼的坚持。”杨女士打趣说。

杨女士将饼放在锅中烤上，不久，一股诱人的香气弥漫了整个厨房。她满意地点点头，细心地将牛肉和其他配菜包进去，不久之后，一大块像模像样的“嫩牛五方”就做好了。

除了味道，杨女士很注重早餐的“卖相”，“嫩牛五方”做好以后，她开始为早餐摆盘。一块荤素搭配的“嫩牛五方”，配上新鲜的蔬菜和色彩鲜艳的水果，看起来就让人食欲大增。

杨女士很期待，等小徐睡醒以后，看到今天的早餐会不会很高兴？一说起这个，她的心中就充满了幸福和期待。

妈妈与孩子的情感纽带

做早餐不仅仅是为了填饱肚子，更是一种爱的表达。妈妈为孩子做“花式早餐”，体现了她对孩子的关心和爱护，希望孩子能够拥有美好的一天。这种亲密的关系和温暖的互动，有助于增强母子之间的情感维系。

杨女士说，做早餐并不是她的自我感动，或者说非要“施展母爱”，只是因为她一直就喜

欢做菜，再加上早上睡不着，就多花了些精力在做“花式早餐”上。

杨女士还认识了不少志同道合的宝妈，她加入了天台的一个群，里面全都是做早餐的妈妈，妈妈们在群里分享自己做的早餐，互相交流，精进厨艺。

事实上，妈妈为孩子做“花式早餐”，也是妈妈对孩子健康生活的引导。妈妈通过亲手做早餐，可以向孩子传达健康的生活方式，这包括良好的饮食习惯、注重营养搭配、避免过度加工的食品等。这种引导有助于培养孩子对健康生活的认识和习惯，对他们的成长和发展产生积极的影响。

培养孩子的能力

妈妈在准备早餐的过程中，可能会尝试不同的食材和烹饪方法，这不仅可以让孩子们品尝到各种美食，还可以培养他们的鉴赏能力和创造力。通过尝试不同的味道和口感，孩子可以学会欣赏不同的食物，并从中获得灵感和启发。

在做早餐的过程中，杨女士十分注重营养均衡，并且经常换

着花样做早餐。

“秋季要多吃白色食物。白萝卜、山药、莲子、银耳……”“麻酱饼，绝绝子……如果中间再夹鸡蛋和午餐肉，那味道是绝绝子。”“临睡前，煮了一些红豆，早上加小芋圆、酒酿、红糖熬煮一下，最后淋入葛根粉调的芡汁。”点开杨女士的朋友圈，一条条鲜活生动的记录看得人颇感慨，一张张美味的食物照片更是看人垂涎欲滴。

像杨女士这样的家长不在少数，例如家住椒江的叶女士最喜欢给孩子做西式甜点，亲手做好饼干，包装起来，可以让孩子们带到学校里当小点心。

“在早餐制作过程中，我有时候会让孩子参与其中，例如让她帮忙准备食材、搅拌面糊、摆放餐具等。”叶女士说，在她看来，这种参与可以培养孩子的自主能力，让孩子学会自己动手做早餐，并对自己的事情感到自豪和满足。

营养全面的早餐怎么吃？

早餐是全天营养摄入的重要基础，那么，怎样才算是一份营养达标的早餐呢？笔者采访

了台州医院营养中心主任何晓琴。何晓琴介绍，总的来说，一份营养达标的早餐应该是多样性的，包括谷物、蛋白质、蔬菜、水果、坚果和种子类食物。一份优秀的早餐应该包含四类食物：谷类及薯类，这些食物可以提供糖类；动物性食物，提供蛋白质和脂肪；豆制品和奶制品提供蛋白质和钙等；蔬菜和水果，提供维生素、矿物质。

“我们自己家庭做早餐的话，每天早上让孩子保证一杯牛奶或豆浆，再加上一两个鸡蛋，补充蛋白质。同时，水果和蔬菜也是不能少的。”何晓琴说，早餐各类食物的具体用量要根据孩子的年龄、身高、体重等灵活把控，整体上各类营养物质都应该保证。

总之，早餐是一天中最重要的一餐，对于孩子的身体健康非常重要。一份营养均衡的早餐可以为孩子提供身体所需的能量和营养素，同时也可提高孩子身体的免疫力、注意力和精神状态。因此，在做“花样早餐”的同时，应该重视早餐的质量和摄入量，选择健康的食材来满足孩子身体的日常需求。

食在浙江

雪菜冬笋 让这碗面有了灵魂



记者潘仙德 通讯员杭文旅报道 传统饮食文化里，有南稻北麦这样的共识。然而食物随着人类活动的变迁、交融，逐渐产生了许多奇妙的演变。在杭州，这座处处彰显着江南婉转气质的城市，就诞生了一种极具北派气质的面食——片儿川。

片儿川，是用冬笋、雪菜、瘦肉作浇头的一道面食。据说这个搭配的灵感，来源于苏东坡的那句：无肉令人瘦，无竹令人俗。于是杭州人将冬笋、瘦肉切片，雪菜切碎，余熟之后，做成了片儿几。杭州话里，“余”和“川”同音，“片儿川”便由此得名。片儿川的精髓，也正在雪菜和冬笋上。最正宗的雪菜，是雪里蕻，加到面里，脆爽鲜香，非常开胃。

片儿川里不能没有笋。江南盛产竹笋，春笋、冬笋、鞭笋、毛笋……但最好的还是冬笋。冬笋口感脆甜，和雪菜一起，能营造出丰富的味觉盛宴。

雪菜的鲜、冬笋的甜，再配合吸饱汤汁的筋道面条，组成杭州人不可缺少的面食记忆。

这道极具特色的美食，背后还流传着一个故事。相传，片儿川诞生于清朝同治年间的奎元馆，因其材料鲜

年轻人为何 爱上老人鞋

要理由。”

火爆背后，不只是便宜

店员口中的舒服，是老人鞋的出圈密钥。日前，笔者在现场偶遇了晓君一家三代。90后女孩晓君陪着妈妈、奶奶一起来买鞋，有趣的是她在自己的办公室也有双“老年战靴”。

更意外的是，穿老人鞋的人越来越多，不仅有六七十岁的老年人、四五十岁的中年人，甚至在20岁左右的年轻人脚上都可以看见它的身影。小红书上，均价百元的老人鞋已是炙手可热的时尚单品。

老人鞋穿出亲子款、祖孙款

某品牌老人鞋的店员介绍，这几年，年轻顾客确实越来越多。在他们店，有两款价格为199元的基础款男鞋很受年轻人青睐，主要是用来当跑步鞋。“有一个小伙子来买了好几次，我问了一下才18岁。”

除此之外，几款夏季轻便款的休闲鞋也是年轻消费群体的热销款，最便宜的99元一双，受众多为30多岁的男性。“他们追求松弛感，但对鞋子上印着的的品牌LOGO比较介意，觉得把自己弄老了。”这名店员打趣，为此公司甚至特地设计了几款不带LOGO的鞋，非常受欢迎。

而在女鞋一侧，最受年轻人欢迎的是一款老式圆口布鞋款式的“奶奶鞋”和基础款单色运动鞋。

“经常会有人来给父母买鞋，结果自己也买了，同款鞋穿出了亲子款，甚至是祖孙款。”这名店员介绍，目前店内鞋有比较平价的，也不乏两三百元一双的功能款。“舒服，是年轻人加入的最重



古村丰收 引游人

日前，温州永嘉县岩头镇苍坡村，村民在房前屋后晾晒着红辣椒、玉米、南瓜、柿子等农作物，吸引许多游客前来体验观赏。近年来，该村立足古村特色，通过微改造、精提升，坚持古建筑活化利用、以用促保，发展乡村生态旅游，既实现古建筑的“价值”，又提升古村落的“产值”。

通讯员王华斌 摄

从数贸会看数字贸易 如何影响你我生活

■新华社记者温竞华
严赋憬、张璇

在机器狗“导游”的引导和讲解中参观展览，用数字人民币支付1元购得现磨咖啡，参与场馆打卡活动领取限量数字藏品……在杭州举办的第二届全球数字贸易博览会上，数字化的生活消费和公共服务体验随处可见。

随着数字技术全面融入生产生活，数字贸易点亮人们的美好生活，也成为我国塑造发展新优势、提升全球竞争力的重要引擎。

数贸会上买卖的是啥？

“数字技术的快速发展让人惊叹，这就是未来的模样！”在数贸会万事利丝绸智能设计体验区，来自意大利的参会嘉宾韦内齐亚诺刚刚AI定制了一条带有杭州文化元素的专属丝巾，一旁的数字化绿色印染设备即刻开始生产，最快2小时她就将拿到这件精美又环保的丝巾成品。

作为数字经济时代蓬勃兴起的新贸易形态，数字贸易分为两种形式，一种是数字交付贸易，交易的是数字技术、数字服务、数字产品和数据；另一种是数字订购贸易，即通过跨境电商

商务平台达成的货物和服务贸易。

全球50个大模型同台竞技，展示在教育、医疗、办公等领域的最新应用；无人驾驶、人机交互等技术成果探索未来生活的更多可能；基于脑机接口技术的仿生假肢、应用全息影像技术的陪伴数字人等产品，传递着前沿科技的民生温度……

数贸会上的种种场景，正成为越来越多消费者的真实生活。数字技术加持下，不断丰富的消费业态和应用场景给人们的消费习惯、生活方式带来巨大改变。

菲律宾的凤梨、印尼的山竹、智利的车厘子……走进新零售企业盒马的数贸会体验店，来自世界各地的新鲜水果正在等待顾客挑选。全球供应链布局的背后，是“数字经济+零售”的数实融合实践。

数字技术与实体经济的深度融合，推动着传统产业转型升级、提质增效；与此同时，在数字产业化和产业数字化的进程中，新产业、新业态持续涌现。

在趣链科技展台，企业市场总监王爽向记者介绍了区块链技术的民生应用：“拥有分布式存储和可追溯的优势，区块链技术更好保障了数据的安全性和唯一性。”

商务部日前发布的《中国数字贸易发展报告2022》指出，数字贸易正带动全球产业链供应链价值链加速整合优化，大幅降低贸易成本，为全球经济恢复增

长注入新动能。

数字消费你参与了吗？

结束了一天的工作，不想做饭，智能厨灶为你自动烹饪美味菜肴；打开手机，随时随地与虚拟私人教练来场口语对话练习；学习累了，和AI下棋机器人切磋一把……

数贸会上的种种场景，正成为越来越多消费者的真实生活。数字技术加持下，不断丰富的消费业态和应用场景给人们的消费习惯、生活方式带来巨大改变。

菲律宾的凤梨、印尼的山竹、智利的车厘子……走进新零售企业盒马的数贸会体验店，来自世界各地的新鲜水果正在等待顾客挑选。全球供应链布局的背后，是“数字经济+零售”的数实融合实践。

数字技术与实体经济的深度融合，推动着传统产业转型升级、提质增效；与此同时，在数字产业化和产业数字化的进程中，新产业、新业态持续涌现。

在趣链科技展台，企业市场总监王爽向记者介绍了区块链技术的民生应用：“拥有分布式存储和可追溯的优势，区块链技术更好保障了数据的安全性和唯一性。”

在数字贸易新赛道上，越来越多的创新创业主体快速增长。截至2022年，中国市值超10亿美元的数字贸易企业已超200家。

“‘新兴产品服务’是全球数字贸易发展的一大特点。”浙江大学国际联合商学院院长贲圣林认为，服务型的数字贸易能打破物理空间的限制，有望形成更好的发展势头。

数字贸易创造多重商机

“数贸会刚开幕半天，就有上百名客商来我们这里咨询入驻。”拉美电商平台美客多中国区市场公关负责人张超告诉记者，中国的商品颇受拉美消费者青睐，企业正积极为中国卖家提供一站式出海方案，已累计服务数万名中国卖家。

中国—东盟特色商品汇聚中心的展台上，越南咖啡豆、印度尼西亚香草荚等东盟国家特色商品引人注目。该平台国际市场总监张奕文说：“我们从中国—东盟博览会上了解到许多国家的展商迫切想要进入中国市场的意愿，依托位于广西南宁的物流园，搭建了跨境电商平台，已有近4000种商品入驻。”

商务部国际贸易谈判代表兼副部长王受文表示，下一步，商务部将同相关部门和地方，秉持开放合作共贏的发展理念，建立健全数字贸易促进政策，营造良好数字营商环境，深化国际交流合作，推动数字贸易改革创新。

创造多重商机。

《中国数字贸易发展报告2022》显示，2012年至2022年，全球可数字化交付服务出口年均增长6.1%。2022年中国可数字化交付的服务进出口额同比增长3.4%，规模再创历史新高。

“数字贸易的发展前景广阔，为全球经济增长注入新动力。”拼多多高级副总裁孙晓军认为，随着物流、支付体系的不断完善，未来跨境电商将更注重综合化发展，为海外消费者、商家提供综合性服务，助力企业开拓多元化国际市场。

当前，数字贸易已成为重组全球要素资源、重塑全球经济结构、改变全球竞争格局的关键力量。中国信息通信研究院副总工程师何伟说，面对全球数字经济贸易发展不均衡、贸易保护主义回归等挑战，亟需加快构建包容性数字规则体系，不断拓展普惠数字经济贸易网络。

商务部国际贸易谈判代表兼副部长王受文表示，下一步，商务部将同相关部门和地方，秉持开放合作共贏的发展理念，建立健全数字贸易促进政策，营造良好数字营商环境，深化国际交流合作，推动数字贸易改革创新。

相比起品牌时装鞋，运动鞋的追求款式，老人鞋更多的是在功能、舒适度上下功夫，“好穿”让它收获一票粉丝，老人鞋在年轻群体中早已拥有市场，一部分年轻人悄悄退出了时尚圈的攀比，用老人鞋支撑起自己慵懒松弛的生活。另一方面，一些爱动手的年轻人通过DIY，提升又“土”又“丑”的老人鞋时尚度。