



用快乐调配幸福的气味



■ 郑宇恒

让香水覆盖在肌肤上，就像衣服一样，赋予人独特的魅力。近几年，“穿香”逐渐成为年轻人的生活方式，他们追求“香水自由”，用香气调剂生活、舒缓身心。

作为一名资深的香水爱好者，戴彦婷想带更多人走进充满香气的世界。今年8月，她在金华市区江北开了一家可以DIY香水香氛的调香室，带着香气爱好者品香、制香。她说：“调香是一个非常有趣的过程，每个人都可以调配出

快上车！ 共赴“青春”之约

“在我们台州S1线运营维保工作中，有许许多多兢兢业业、默默坚守的班组，他们常常在每日列车运营结束后，伴着凌晨的清冷开始岗位工作。”台州畅行轨道青年宣讲员胡安邦讲述道。日前，台州S1线“青春”主题列车正式开启。“青春”主题列车以活力橙为主色调，绘有生动活泼的台州青年IP形象，以及诙谐有趣、活力向上的励志标语，传递着台州城市与台州青年同生共息的紧密纽带。

在首趟车上，台州S1线沿线共青团组织、轨道交通、高校等百余名青年代表体验乘坐“青春”主题列车，3名台州市青年宣讲员分享了他们与交通之间的青春故事。

据悉，为了乘客更好体验主题列车，“青春”主题列车开启循环“跑”模式，每日开行16至18列次。

记者羊荣江 通讯员金羿廷 摄

能让人开心，后来我开始收藏香水，并且慢慢接触调香，在去年萌生了自己创立工作室的念头。”戴彦婷是个极具行动力的85后，她从去年12月开始筹备调香室，进修调香理论知识和技法，并在前不久获得国家三级调香师(行业职业技能)证书，成为一名专业的调香师。

调香室的名字取意于戴彦婷的外号“阿肆”，她说：“我从不掩饰对香气‘肆意’的热爱，希望大家能在任何境遇下先取悦自己，心情美丽世界才会更美丽。”

气味是一种独特且充满情感的感官体验，纸张的油墨味、白衬衫上的肥皂味、深山里的草木味……都能激活尘封的记忆，引发情感共鸣。自开业以来，戴彦婷接待了很多顾客，有的结伴而来，想用味道描述对彼此的印象；有的带着目的来，希望找到记忆里的香气；还有的抱着好奇心上门，自己书写调香公式，制作出满意的作品……

“我在引导顾客调香时，常常会收获意想不到的味道，挺让人惊喜的。”世界上的气味数不胜数，戴彦婷还在调香室中组织品香会，带上自己珍藏的香水，以香会友，与爱香者一同交流感受。

“我的第一瓶香水是爸爸送的，当时就觉得好闻的味道

快乐是最好的调香配方

有人觉得香水很高级，调香很复杂，其实DIY调香的体验与专业香水制作是两个概念。在调香室里，只需要选择几款喜欢的气味，然后把它们按照比例调配出来就可以，这过程中最费时间的步骤就是调香。

旋转展示台上放着许多单方香，戴彦婷边用试香纸分享香味，边讲述自己的调香观念：“气味是很主观的感受，一个人的状态变化时，对同一种香味的看法也会改变。所以我认为调香不需要严格遵守公式，能感受到快乐就好，这样才能定制出具象化的幸福气味。”

为了让香水的整体气味更和谐，符合使用的季节与场景，戴彦婷会在一旁提出建议：木质香属于香气类型里的“1人”，它很慢热，香味抵达得慢，能够延长留香时间；柑橘香的爆发力很强，在添加时要控制用量，避免盖住其他味道；茉莉香受人喜爱，但也要细分种类，小花茉莉清新淡雅，大花茉莉浓郁持久……

确定好原料后，戴彦婷就会根据原料特性设计比例，计算具体的用量，最后由顾客进行组合，并给这种味道取名。她说：“调香是一个共创的过程，当看到他们有满满的收获感时，我也很快乐。”

带大家共享香的魅力

“我认为香水的意义不只在于气味本身。”戴彦婷在进阶时，不仅学习调香的理论知识，还了解香料的历史。她介绍，过去必须从天然原料中提取香料，原料会受到气候、养殖方式、地理环境等影响，品质不稳定，在丝绸之路等贸易商道中，香料是非常重要的商品。随着科技发展，人们能通过有机物质合成气味，降低了成本和损耗，如今日用品中有多种香气，也得益于此。

这些有关香料、香水的故事，戴彦婷想讲给更多人听。自去年夏天起，她就在婺城区青年夜校开办调香公益课，学员们既能体验调香，还能了解香水的发展历程，目前新的一期也已开放报名。

“香水属于法式调香，因为法国格拉斯是香水的发源地，至今还是世界香水产业的中心。上个月我进修了传统香道课程后，对中国的香文化也有了更多新的认识和体会，这是极具东方美学的高雅。”戴彦婷说，中国人往往含蓄内敛，还没有完全解锁对香气的应用与体验，她未来也会继续在与香有关的领域中学习，带大家共赏香的魅力。

活力“大巴扎”—— 民族风情的瑰宝



近日，中央驻疆媒体及各省市区工会(融)媒体“携手同行·共建美好新疆”主题宣传采访活动正式启动。尽管乌鲁木齐迎来了寒冷的冬季，但位于乌鲁木齐市天山区的国际大巴扎步行街依然热闹非凡，五彩斑斓

记者邹伟峰 摄

小份菜成新“食”尚 分量少一点，价格实惠些

本报讯 记者羊荣江报

道 近年来，随着生活节奏的加快和消费者对饮食品质要求的提升，餐饮浪费问题日益凸显。为弘扬勤俭节约的传统美德，引导广大群众建立健康文明的生活方式，近期，省市场监管局组织开展反食品浪费宣传进企业、进校园、进社区等系列活动，指导外卖平台和商家积极推广适度点餐、提供“小份餐”等，引导全社会形成反食品浪费的良好氛围。

在各大外卖平台上，小份菜正在悄然走红，单个菜品分量少一点，可选择品种多一些，价格更经济实惠，很受上班族的欢迎。

据悉，美团、饿了么等外卖平台积极响应市场监管部门的号召，纷纷推出小份菜品，以满足消费者多样化、个性化的需求。截至目前已累计推出小份菜品达110万份，年底完成标准发布。

销量超过1亿单。

除了外卖平台，省市场监管局还将反食品浪费工作深入到企业、校园和社区。在杭州滨江实验小学大礼堂，一场以反食品浪费为主题的“你点我讲”活动正在进行。讲师通过集中宣讲、视频展示和互动问答等方式，讲解反食品浪费的科普知识。省市场监管局还联合属地市场监管部门走进杭州海康威视工业园区食堂指导其拒绝餐饮浪费；走进上城区四季青街道水湘社区开展临期食品捐赠活动，大力宣传反食品浪费理念。

此外，省市场监管局正在加快推进浙江省地方标准《餐饮服务场所文明行为导则》制定工作，该标准围绕“节约用餐、卫生用餐、有序用餐”，从餐饮外卖加工过程、宣传提升和消费者文明用餐等方面提出明确要求，争取在2024年底完成标准发布。

生活态度

寻常人间烟火 便是好日子

■ 葛瑾妍

最近，杭州气温骤降，院子里的树悄悄换上黄褐色的新衣，俨然有了冬天的气息，一转眼又到了围炉煮茶的季节。周末的午后，我搬出了泥炉，备上茶水和若干食物，与家人一同围坐在院子里，享受着柔和而温暖的阳光。

热腾腾的茶在壶中咕噜冒泡，散发出淡淡的茶香，烤炉上的番薯也开始散发出几缕诱人的香味。奶奶一边剥着手中的番薯，一边笑言：“我们那会儿，是因为没东西吃，才想着生个炉子烤番薯。现在生活好了，你们倒学起我们来了。”父亲闻言，也感慨：“围炉煮茶，年轻人都喜欢，我们也都赶个时髦。时代真是变了，看你们多幸福啊。”

“虽然现在的日子比以前好多了，但我觉得，幸福的定义是主观的，不同时代有着不同的幸福。”我将茶壶里的水慢慢倒入杯中，递给奶奶，试图从奶奶的眼神中得到肯定。

奶奶微微一笑，那笑容中既有岁月的沉淀，也有对生活的无限热爱。“是啊，在我那个年代，能像现在这样一家人坐在一起，有一口热饭吃，就已经是莫大的幸福了。”

“到了我们这一代，虽然吃穿不愁了，但每天总是忙忙碌碌的。”父亲接过话头，继续

回忆道，“要是有时间坐下来喝喝茶，那也是很幸福的一件事了。”我端起茶杯，轻轻啜了一口：“我觉得现在这样就挺幸福的。”

围炉煮茶，这一传统习俗，承载了一家三代人不同的理解与情感，它如同一面镜子，映照出不同年代特有的幸福定义。奶奶生于物资匮乏的年代，对她而言一家人围坐在炉火旁，热茶取暖，便是冬日里最温馨的画面，而那一壶热茶就是他们艰苦岁月中的一抹温情。改革开放的春风给父母辈的生活带来巨大的变化。随着社会经济发展，生活水平提高，围炉煮茶不再是简单的取暖方式，而是成为一种生活情趣和文化享受。能与亲朋好友品茶论道，就是他们平凡生活的一抹亮色。

年轻一代的我们容易在快节奏的信息时代迷失自我，陷入内耗的困境之中。于我而言，幸福不仅仅是物质的丰富，更是心灵的安宁与自由。正如有人说：“若无闲事挂心头，便是人间好时节。”其实我们能安心地学习、工作，珍惜每一个当下，就是好日子。

这好日子如同那林立的高楼，都是建立在和平与稳定的基础上的，而这些都是先辈们的浴血奋战为我们争取来的。所以无论时代如何变迁，我们都要心怀感恩，珍惜眼前的一切。



食 / 在 / 浙 / 江

一碗三门豆面，从舌尖暖到心尖

■ 葛敏、任秀玲

冬天的三门，寒风乍起，阳光却也偷懒，似乎忘了给冻红的鼻尖送点温暖。此时，一碗热气腾腾的豆面，成了三门人冬日里最温暖的标配。香气袅袅升腾，像一首飘散在炊烟里的老歌，带着红薯的甘甜，把寒冷和倦意都轻轻化开。

那一根根滑溜溜的粉条，早已成了三门人冬日记忆里的主角，说它是冬日的标配，一点也不夸张。今天，就让我们一起走进这碗豆面的世界，看看它如何从一块普普通通的红薯，变成冬天里的顶流“粉条选手”。

豆面原来是“薯”面

天高云淡，阳光温柔，空气透着一股干净的冷冽，为制作豆面提供了得天独厚的环境。从田地里刨出的红薯，经过风霜洗礼，甜度与韧性都达到了最佳状态。经过洗净、削皮、粉碎，再经过多次过滤沉淀提纯成红薯粉块。红薯在磨浆机的嗡嗡声中变成了细腻的粉浆。

那些提纯过的红薯粉块，被倒入锅中，加热水，用细木棒

搅拌，搅拌10分钟，烧10分钟，中间再加水，持续半小时，这是使豆面美味最关键的步骤。搅拌过程中，红薯粉浆不断翻腾，微微起泡，散发出一股淡淡的红薯香气。

三门豆面的N种吃法

青蟹豆面：三门的青蟹以其独特的海味和细腻的蟹肉闻名。蟹肉自带一股咸鲜味道，与豆面的柔韧和爽滑相结合，形成了鲜美的滋味。当豆面吸收了蟹汤的浓郁鲜香，蟹肉的香气浸润在粉条中，口感更加丰腴，汤汁醇厚，一碗下肚，营造出一种山珍海味般的享受。

沙蒜豆面：沙蒜并不是蒜，学名海葵，虽其貌不扬，却拥有强烈的鲜香。三门人将豆面与沙蒜结合，形成独特的味觉体验，沙蒜的鲜香中带有一丝微妙的海味，豆面则润滑可口，汤汁浓郁，富有层次感，令人回味无穷。

炒豆面：深受三门人喜爱的炒豆面，经过油锅的翻炒，豆面的韧性和弹性被激发得淋漓尽致。油亮的豆面上，散发着葱香和调料的诱人气息，口感劲道，滋味浓郁，香气扑鼻，让人忍不住一口接一口。

将一根滑溜溜的粉条放入



豆面碎：浓浓的骨头汤中，加入豆面炖煮许久，汤汁与面条紧密结合，形成一碗口感丰富、鲜香四溢的美味。牛肉、油豆腐、肉末等配料，增加了层次感，让每一口豆面碎都充满惊喜。

豆面生：这是连绝大部分

三门人都不知道的吃法。豆面生就是豆面刚刚做好，成型的豆面被捞完，落在锅底的面碎。趁热舀上一碗面生，拌点猪油、生抽、辣椒酱，撒上葱花、蒜末，吸溜一口弹爽浓香，咸鲜润滑。

豆面片：豆面片，即

豆面片，吸溜一口弹爽浓香，咸鲜润滑。

豆面片，吸溜一口弹爽浓香，咸鲜润滑。

豆面片，吸溜一口弹爽浓香，咸鲜润滑。