



## 狄倩伊：小城生活家

狄倩伊，温岭人，1988年出生，“糖秋千”“冷糖”“秋喜福”等品牌创始人。曾赴加拿大学习金融专业，求学期间在法国蓝带厨艺学院渥太华分校学习西点制作，并获得优秀学员称号。担任过《十二道锋味》第三季《青春旅社》等真人秀节目的嘉宾。近年来致力于台州地域美食的继承优化，并尝试将台州在地文化与美食设计结合。

本报记者陶子骞 / 文 李洲洋 / 摄

老吉普行驶在临海的街道，明媚的阳光透过玻璃，充盈着整个车厢。改造过的复古音响放着山根麻衣的《Don't Bother None》，是一首布鲁斯风格的歌曲。狄倩伊熟练地操控着手动挡，车辆在窄巷间穿梭，像一只热带草原的狮子闯入了南方温婉的小镇。

穿过半个城镇，目的地是一间小店。她对这家的青草糊赞不绝口，隔三岔五就要来一趟。

“老店不靠营销，靠实打实的味道。”狄倩伊喜欢探藏在街头巷尾的美食，这样的小吃店，她还发掘了不少。她认为饮食是一个城市的灵魂，而小吃最能反映特色。

作为一个温岭人，她把临海的街巷摸得比本地人还熟悉。换了步行，沿途经过常去的店铺，总有老板跟她招手示意。

定居临海的理由很多，比如新的品牌、做美食研究，但根本上，还是因为她太喜欢这里了。四面环山的古城，烟火气压过了商业化，人们的生活悠闲、质朴，能帮她远离喧嚣。

如今，她尝试从创业的紧绷和焦虑中挣脱出来，回归生活的本质。这种态度体现在美食设计上，又给她提供了新的思路。“这里完全就是浙江的大理嘛。”在紫阳街走着，她忽然拿出手机，开始拍摄古城墙后方天空中的云朵，“看，太漂亮了。”

此时，她戴着圆形的遮阳帽，身着深蓝色长裙，裙上的花纹亮眼。裙子迎风摆动，犹如海浪。不知道的，还以为是哪个远道而来的旅行者。

1 西点师、创业者、户外运动爱好者……狄倩伊的头衔不少，但她更喜欢称自己是个“体验者”，“世界丰富多彩，一切都是体验。”

“就像食物有酸甜苦辣咸，人有喜怒哀乐。味觉和情绪，从体验的感受上，是相通的。”她列举道，“所以人们常说生活的滋味。”

狄倩伊喜欢旅行，几乎每年都会去世界各地游玩。拿她自己的话说，“七大洲的风景都已见过”。到了不同的城市，她的去处有些奇特，爱往当地的菜场钻。这是她了解一个城市的“捷径”。当地的饮食习惯、风土人情，都能在菜场里看到真实的一面。

这个习惯起源于加拿大蒙特利尔。高中毕业，她去那留学，读金融，跟厨艺毫无关系。留学前，她甚至没进过厨房，更别提买菜、做菜。独在他乡，外卖吃多了，她想尝试自己下厨，跑去了附近的菜场。

后来一段时间，她上网自学，还做过川菜、粤菜等各种菜式。作为移民城市，蒙特利尔是多种文化的聚集地，不同风格的建筑混杂交错，包容而

成了记背菜谱的习惯，同时也浏览世界各地西餐厅菜单，从材料搭配中寻找灵感。一整年，狄倩伊的生活里没有任何娱乐和休闲，只剩下一件事——学习。

下了死功夫，狄倩伊真正的能力开始凸显。

熟悉规定的菜色后，课程进入“黑匣子”阶段——老师随机给出食材，学生自由发挥。她似乎总能找到别出心裁的搭配方式。有一次，她用春卷皮做造型，将西葫芦盘成球状，以法餐形式重构了中式春卷。还有一次，她在杂志上看到复古的法式帽，觉得很美，就用鸡胸肉搭配黑松露、蘑菇等佐料，将点心塑造成了大帽子模样。

这些创意天马行空不断涌现，连老师也不禁感叹：“狄，你没有原来固定的框架，所以你能将东西方的元素自由糅合。”

毕业时，狄倩伊成了学院的优秀毕业生。这在学院的毕业生里，每年只有一名。

3 学院的毕业证书，现在被摆在椒江“糖秋千”的店内，这是狄倩伊的第一家店。和其他甜品店相比，她家的甜品种类多样，而且经常疯狂出新品，常让顾客眼花缭乱，以至得挑选半天。

狄倩伊兴奋地给记者推荐了几款“物超所值”的产品。杏仁可颂、松子夏巴塔、致命榴莲……杏仁可颂上的杏仁几乎覆盖了大半个面包，其余几种也是快要溢出的堆料。

“真的能回本吗？”狄倩伊的微信聊天里，一位客人忍不住问。有的客人甚至语重心长地劝她控制成本。她哈哈大笑，告诉记者大部分的产品还是有利润的，只是她老克制不住自己的“恶趣味”。

“有谁能拒绝超量的杏仁、松子呢？”她一边讲着，一边不禁手舞足蹈，这么多年，她仍然不太像一个经营者，她始终流连于各种好吃好玩的店铺，一点也不介意彼此的“竞争”关系。设计产品时，她总忍不住放肆一把，即使“必然是亏本的”。

这种随性自由的状态，是大多数人认识里的狄倩伊，像个“小太阳”，温暖绽放。但刚回国时，她也过了一年朝九晚五的生活。按父母的意愿，她去了上海一家理财公司，每天和数字、金钱打交道。她感受不到自己在这方面的任何天赋。

她越来越想念制作法餐时“发光”的自己。下定决心是一瞬间的事，狄倩伊火速办好了离职手续，回了台州。

她进入了一段休整期。有些想念烹饪，她买来一个小烤箱烤制甜点。

最初，算不上创业。朋友见面，她带上烤的面包和小蛋糕，为一起度过的时光添色。这本是寻常的小事，但尝过一次后，朋友们迷恋上了她做的点心。口碑不知从何时起就传了开来，一天，有人问她：“接不接受订单？”

创业由此开始了。发挥着奇思妙想，她做出的产品独具风味，很快收割了一批“粉丝”。与法餐相比，这些甜品的设计算不上精致，可她终于回归了美食的行列，她觉得，自己与某位“好朋友”久别重逢了。

狄倩伊有着一种精明的不拘小节。面对全市各地的订单，她没有过于在意成本控制，常常招来的订单，就把定制的甜品送了过去。这和常规认知里的创业要素并不吻合，但偏偏她的甜品生意越来越好。

渐渐地，狄倩伊的微信好友爆满，订单应接不暇。2014年，“糖秋千”的第一家门店正式落成。店面招牌下方，还有一行小字：“人生太苦，加点糖吧”。

4 “糖秋千”以食物精美、用料实诚著称，味道、口感、造型俱佳，不少产品设计中更藏着她“不走寻常路”的心思，从定位上来说，在业内也有一种奇异的独特性，很快成为部分消费者追捧的“网红店”。

除了椒江，“糖秋千”还在路桥、温岭等地开了分店。狄倩伊又趁势把店开到了杭州。这是创业的上升期，她干劲十足，一时风头正劲，还受邀参与了《十二道锋味》《青春旅社》等真人秀节目。

在《十二道锋味》担任“锋厨”期间，她没有太多初登节目的紧张感。明明是节目，但在烹饪上，她保持着自己的高要求，有时还会“不合时宜”地与嘉宾争论两句。

“很多人看了节目，还在讨论谢霆锋会不会做菜，他真的可以，而且事事力求完美，太认真啦。”她回忆说。可能是她和谢霆锋的认真劲颇为相同，又可能是她大大咧咧的脾气，少了几分见到大明星的忐忑。节目结束时，她和谢霆锋成了好朋友。如今，每逢节日，彼此还会互寄各自新开发的食物点心。

原本，按照既定的路程，狄倩伊会继续在杭州扎根立足，把她家的“糖秋千”做大做强，成为一名美食界的优秀女企业家。但有些人，似乎天生就会走上与众不同的道路。当未来的路径清晰可见，狄倩伊又一次“出逃”了。

比起昔年学习法餐的经历，这次“出逃”显得有些沉重。

在杭州的日子，狄倩伊没有时间喘气。她的骨子里有一种狠劲，面对喜欢的事情，对自己也毫不留情。最忙碌时，时光早入盛夏，有一天，她猛地发现自己还穿着冬天的睡衣。

2018年，姐姐到杭州看她。虽然狄倩伊满脸笑容，但姐姐还是从她重重的黑眼圈下看出了焦虑。

隔天，姐姐拉她去就医，诊断结果是重度抑郁症。这让狄倩伊不可置信。“任何人抑郁也不可能是我呀。”看着记者，她作出夸张的面部表情，“我明明是个喜剧演员！”

但一切就这样发生了。创业过程中，来自内外的巨大压力，早就摧毁了狄倩伊正常的生活状态。失眠成了日常，她也没有食欲，身体一直超负荷运行。不知哪天起，最后一根弦已然崩断，而她这架“机器”犹不自知，仍在“演奏”。

母亲知道后，冲到杭州，直接关掉了狄倩伊的手机，把她“押回”了温岭。“我要感谢我妈妈，是她关键时刻给

我按下了暂停键。”狄倩伊感慨。

5 狄倩伊被“勒令”在家休养。刚开始，她整天躺在床上，对着天花板出神。她太累了，冲刺的戛然而止，使她几近散架。过了好些天，她才爬起来，天天跟着母亲买菜、做饭。

远离了杭州的喧闹，她想找回内心的自在，从溺水般的情绪里挣扎出来。她不完全依赖药物的治疗，“觉得治标不治本”，反而是阅读大量书籍和资料，寻找精神复原的方法。

从现代医学著作看到中国古代中医典籍，有一次，她翻到《黄帝内经》中一句“起居有常，不妄作劳，故能形与神俱”，大受触动。

“古人讲究作息顺应自然规律，追求身心和谐。”狄倩伊说，“而之前，我完全是背道而驰，忘记了听自己身体的声音，身体和精神是分离的。”

从现代医学的角度，抑郁症和大脑的过于活跃有关。而狄倩伊认为，这其实是一个辩证关系，身体太弱，就无法承受精神系统。

自此，狄倩伊过上了早睡早起的“老年人”生活。她恢复了从小热爱的户外活动，跑步、游泳、爬山、骑马，让自己的身体在运动中放松、健壮起来。

“其实抑郁症更像是一种形神分离的状态，我不爱称它为疾病。”过了3年多，狄倩伊早就恢复了往日的活力，她经常讲述康复经历，希望可以影响到需要帮助的人，“通过调整生活节奏和方式，走出来不难。”

生活理念的变化带来了精神上的安定，狄倩伊重新审视起自己的人生。

原本，她向往诗和远方，总爱去未曾踏足之地。去得越远，心也越大。某种意义上，这成就了她的事业，30岁之前就颇有成就。但回到台州后，她才发现，看得太远，也容易使她忽视自身，以及身边的美好。

“我去过全世界各地的菜市场，可我对台州的菜市场，却并不了解。”狄倩伊反思说，“更别提家乡的文化。”

这一次，狄倩伊想找回真正的自己。从前，狄倩伊是走遍世界的狄倩伊。现在她想找的，是台州的那个狄倩伊。

她又一次出发旅行了。她去温岭的乡下郊游，钻进天台的山中寻佛问道，跑去仙居登山漂流……游过台州的一个个角落，她将自己假设为一外来者，以旅客的视角观察着家乡的山水街道、风土人情。她惊讶地发现，原来家乡的一切如此动人。

2019年，儿子出生，狄倩伊给他起名叫阿闻，意在让他对世界保持好奇心。之后，不少朋友劝她回杭州生活，毕竟省会城市的教育资源更具优势，但她另有打算。

她喜欢带阿闻去住乡间。孩子从小在泥土里打滚，与草木为友，以自然为游乐场。阿闻的“爱好”不是手机和玩具，而是钓鱼和做菜。一次吃火锅，还没满3周岁的他，已经开始练习往锅里加菜，并且乐此不疲。

今年2月，母子俩迁居临海，她想让儿子熟悉最地道的人间烟火味。这一点期盼，也是她对自己的。

“我是学烹饪的，懂些营养学。”狄倩伊说，“以食材而言，越在大自然里长出来的，味道越独特。人应该也如此。”

6 临海紫阳街上多了一家店面。店名叫“秋喜福”，有两层楼。楼梯口摆放着花草草，硕大的芭蕉和满地青苔尤其亮眼，都是狄倩伊从野外带回来的。房顶上开了天窗，阳光打在植被上，昂扬的绿色带出满屋生机，像极了女主人如今的心境。

店铺还未对外开放。平日里，安顿好小朋友，狄倩伊会来这做甜点设计的实验。木桌上摆放着一些月饼，有肉松、蛋黄莲蓉等比较传统口味，剩下两种比较特别，分别是海苔杏仁味和杨梅腰果味。

海苔和杨梅，是狄倩伊目前关注的两种“台州味道”。

海苔饼是紫阳街的招牌小吃，酥脆喷香，每当有外地朋友来临海，她总要带他们去尝一尝。令人遗憾的是，海苔饼只能趁热食用。远方的朋友想吃，即使寄过去，恐怕也失去了应有的滋味。同样不方便邮寄的，还有杨梅。“我敢打包票，哪怕放在世界范围内，杨梅的美味也是名列前茅的。”狄倩伊说，“可是，隔一两天，杨梅的新鲜度就会大打折扣。”

慢下来的狄倩伊，有了时间思考今后的路。她觉得比起商业经营，她的本性更适合做一个设计者，而作为台州人，绕了地球一周后，她才醒悟，台州的美食品类丰富，宛如一座宝藏。“只是台州的美食之美，常常要在当地，才能真正地品尝到。”狄倩伊说。

海苔饼一类的传统食品，有着着重油重盐的特点，有没有一种办法可以改变一下呢？狄倩伊意识到，这种食物设计，正是她所擅长的。她试着把海苔饼转化成海苔卷，又跑去仙居洽谈杨梅企业，讨论是否可以请杨梅加工成冻干。海苔卷和杨梅馅的月饼，也是她将本地食材点心化的一种尝试。

海苔月饼上刻着大海的波纹，杨梅月饼上则是杨梅图案。此外，经典肉松月饼上印着台州府城墙，蛋黄莲蓉上的纹饰取自临海龙兴寺的古建。中秋将至，这一款月饼礼盒大受欢迎，很快销售一空。

其实狄倩伊的野心不止于此。她越来越喜欢在台州各地跑，但早从闲逛变成了调研。调研方向从最开始的发现食物、食材，也逐渐向着寻味文化转变。台州的山海、建筑、民俗、旧物，都能带给她食品设计的灵感。

在她的“秋喜福”品牌包装设计工程里，可以瞧见台州府城墙上的铭文砖、天台山和合二仙、仙居无骨花灯等台州传统文化元素——她正把“台州”慢慢做进美食中。

当然，相较于“糖秋千”版图拓展时的用力，狄倩伊说现在她更想追求“小而美”，不愿因此丢失自己的生活。

“就是一点一点设计出好吃、好看的美味，一点一点分享给他人。”狄倩伊总结道，“为了生活的美好，设计美好的食物。”天色已黄昏，狄倩伊爬上古城墙，散步。城墙下，紫阳街的人渐渐多了起来。她望着如画的夕阳，神色宁静欢喜。

## 放飞自我

黄保才

在台州建设青年发展型城市的今天，温岭人狄倩伊是个很励志的典型85后。

她的创业故事、人生态度，契合当代90后、00后的口味。从记者采访到的素材看，与其称她是“生活家”，不如说她是创业家。和一般年轻人专注于创业不同的是，她从心而行，发现并找回自我，放飞自我，把创业和生活熔于一炉，活出了自己的精彩。这个城市，因她的事业和生活，而增添一份活力。

“我是一个不太墨守成规的人。”她曾经在接受媒体采访时说。一个如此自我评价的人，往往思想不受羁束，个性自由奔放，勇于探索自己未知的领域。

她喜欢吃，看到市面上没有好吃的甜品，就自己尝试着做提拉米苏；她发现自己喜欢厨房，就在留学中途，扔下金融专业，瞒着家人去学法餐，学着学着，成了法国蓝带厨艺学院渥太华分校当年唯一优秀毕业生。回国后，她又扔下在别人看来挺不错的金融工作，走进厨房，专心搞烹饪，做着做着，成了一桩坚持最持久的事情，也就变成了自己的事业。

她开甜品店，连锁，让不同城市的人分享自己的爱好。这是狄倩伊创业的初衷，使得她少了心理上担心失败的负累。不错的家境，高端的厨艺，独特的创意，还有留学带来的开阔视野和灵活思路，以及深融于餐饮业的强烈文化意识，都让她的经营很快打响品牌。创业需要付出时间、精力，但对狄倩伊来说，做自己打心眼里喜欢的事，再苦再累也不足挂齿。

精致是法餐的最大特点，精细的程度令人难以想象。她把从蓝带学院学来的技艺和专注，“移植”到做甜品上，一句话，“要做就做最好的”。这样说，我们对“最好”的理解，还停留在“好吃”层面，不免肤浅了。狄倩伊怎么解释？她说，做甜品时的技艺、心情和感觉，都会被带进甜品里，如果认真对待，它是带有生命的，承载着制作者的感情、性格和温度。基于如此非同寻常的认知，她做的甜品也就精致到极致。做一件事，要臻于至善，需要对生活有深刻的体悟。

活泼开朗、平易乐群和善于内省，这些良好的个性，助推狄倩伊参与到了《十二道锋味》《青春旅社》等电视节目。在这些电视专题中，她担任“锋厨”或掌勺角色，施展才艺，独擅胜场。好脾性又使得她在媒体和网络上，绽放出很强的亲和力。“狄老师”“Domino”“阿秋”“小笛”，都是她的别称，无一不显亲切。创业者的知名度、美誉度，通常能为其产品打“Call”，她做的甜品，无形中拥有更多消费者，尤其是年轻人群体；她的事业小有成就，水到渠成。

在工作中感悟生活，在生活中倾听故事。狄倩伊不安于“朝九晚五”的上班族节奏，选择自我创业，把爱好变成事业，走上自立自强的道路。但创业者的精神之弦，往往不由自主地绷得太紧，容易断掉。狄倩伊不自觉地被诊断患上“重度抑郁症”，幸运的是，她在家人的帮助下，当机立断，选择放下，离开快节奏的大城市，回归山清水秀的家乡，不完全靠药物治疗，而是改变生活方式，主动学习，以精神自我调适实现疗愈。

她爱城市生活，也爱大自然，以前就超级喜欢户外运动，赛艇、划船、跳伞、滑雪，都玩得挺溜，但创业的忙碌、紧张，拖垮了身体，使得“精神游离身体”，这显然得不偿失。回“家”后，她过上早睡早起、有规律的生活，精神渐渐得以复原。她“重新审视起自己的人生”，重新定位人生角色，发现“看得太远，也容易忽视自身”。她找回了自我，关注起了家乡的美好，近距离地旅行，恢复了从小热爱的户外活动，跑步、游泳、爬山、骑马，“让自己的身体在运动中放松、健壮起来”。如此从生活理念到行动的转变，对一个创业者而言，同样是积极励志、难能可贵的。

她定居在古城临海，做甜品美食的事业，也安放在台州。她与人分享美好的初心不变，仍然坚持以自己的美好，来实现人们对美好生活的向往。这将是又一次的放飞自我。