

在乡野，他们找到了另一种生活

台州传媒记者单露娟

来到乡下经营农场，在老家开一家青年养老院，扎根农村开办咖啡馆……在台州，有一群年轻人偏爱山野间，寻找新的生活方式和生活意义。

回到乡野

6月18日，小雨浙沥。位于椒江区陈河陈村的拜托农场内，白色的栅栏隔出了一块块菜地，玉米、黄瓜、番茄、西瓜……各种瓜果蔬菜，经过雨水的滋润，长势喜人。

这个占地18亩、全年果蔬飘香农场，是95后青年肖运行所办。

2016年，肖运行从温州来到台州读大学，之后便留在了这里。“以前我从事广告策划行业，这两年因为市场环境的变化决定转行。”至于转行做什么，他心里一直有个想法，去乡村办一个农场。

在这个小伙子看来，选择回到乡下，是在“努力”和“焦虑”之间寻找平衡点。“我不太喜欢受限的工作和生活，乡村生活能给我松弛感、自在感，这是在其他工作中感受不到的。”

在田间地头，看着作物一点一点生长，是很治愈的一件事情。我想这就是吸引我回到乡村的力量。”

去年年初，他开始走访椒江周边大大小小的村落，寻找一个合适的创业地点。

起初，肖运行对椒江陈村的印象仅来自于自媒体，一个偶然的机会，路过此地的他发现村里别有一番风景，并且村庄设施相对完善、



拜托农场的菜地

交通便利，便决定在此创业。“对于刚起步的我们来说，椒江陈村有很多优势，所以没有花太多时间考虑，我们就决定了。”

如今，经过一年的建设，拜托农场已经初具规模。

和肖运行一样，为了摆脱职场上的焦虑，让心灵有个放空的空间，今年4月，天台95后姑娘冰冰在老家办起了青年养老院。

“我的主业是猎头顾问，平时接触的年轻人比较多。”工作中，她发现因为现代社会工作压力大，一些年轻人会选择辞职给自己一个休息的空隙。“所以，我想尝试做个青年养老院，一来给大家在‘辞职Gap期’提供放空的空间，二来也可以多一个互相交流的场所。我希望他们可以通过一段时间的乡村生活来获得心灵的慰藉，或者在人与人的相互沟通中得到心理舒缓。”

冰冰的老家在天台县雷峰乡祥和村，村子位于大雷山山脚，环境清幽，是个

静养疗愈的好地方。刚好，老家的房子也是新造的。她想，在这里开青年养老院再合适不过。于是，隐山墅就此诞生。

也有人怀揣着振兴乡村的梦想返回了乡村。

1996年出生的罗宁馨，是一名职业乡村旅游策划师，也是台州市虫二乡旅文化创意有限公司联合创始人。

在杭州读完大学后，罗宁馨花了6个月的时间去全国各地的乡村体验风土人情，这期间，她看到了和家乡不一样的人文景观，也接触到了很多喜爱乡村并已经投身乡村事业的朋友。“他们深刻地影响了我对乡村的热爱和向往，于是我决定回到家乡，成为一名职业乡村旅游策划师，让乡村旅游成为一种新的生活方式，为越来越多的人提供更好的乡村体验。”

在台州，和罗宁馨一样的年轻人也不少。

2022年底，一次回乡探亲让天台南屏姑娘褚懿祺燃起了返乡创业的念头，于是在老家开了一家名为“米墨”的咖啡馆。“现在农村的交通、生态环境越来越好，产业也很丰富。在家乡开一家高品质的咖啡馆，不仅是为了自己的创业梦想，也为了振兴乡村，让南屏的山水草木被更多人看见。”

逐梦乡野

梦想是美好的，但想在乡野有所成就，努力和付出也是必不可少的。

做乡村旅游策划师之后，罗宁馨大部分的时间都是在村里度过的，朋友给她打电话，会发现她不是在村里，就是在去村里的路上。

罗宁馨团队打造的最成熟的作品，就在椒江区陈河陈村。

在这个水乡古村，丁字老街、百年老炮楼、海滨古书屋等颇具特色。

具特色。“我们村调研发现，每年夏季，周边地区的民众都会来陈河陈村欣赏荷花，可村里没有其他商业生态，游客也留不下来，更没机会消费。”

为此，罗宁馨和团队从前期规划开始介入，提出打造以“梦里水乡·荷韵绿洲”为主题的水乡生态村。之后，通过走访调研，深入了解村民意愿、村集体情况，从完善基础设施建设入手，进行村貌美化、招商运营、村民技能开发、主题活动开展等来盘活村庄。

3年时间，他们在陈河陈村开展了上百场大大小小的活动。“即使我们常年不在乡村，也从没放松学习。每年我和团队都会外出考察，与其他地区的优秀团队交流探讨，把在大城市积累起来的专业能力和商业模式，因地制宜地复制到自己的家乡，这样，我们的城市也有了快速滋养梦想的土壤。”罗宁馨表示。

肖运行的农场从去年夏季开始建设，经历了漫长的梅雨季节、烈日当头和台风天。天气不好时，找不到愿意赶来干活的师傅，没办法，他只能亲力亲为。

对于从来没有干过粗活的年轻人来说，这并不是一件容易的事。“我们发现村附近有一些闲散劳动力，就向他们求助，跟着他们学习，吸收了很多经验。”

也有意外的好处，因为不太懂，所以很多建设的落地会有一些有趣的巧思在里面。

“印象最深的是农场的整个门头，我们没有效果图，没有规划，没有材料，农场建设做了很多木头，我就索性把木头拿来当门头，最后呈现的整体效果出奇好。”他甚至为此发了一篇小红书，得到了不少的关注。

褚懿祺表示，因为开业的时间不久，且地理位置偏僻，咖啡店的客流量并不多。“我们在小红书和抖音上做了一些推广，吸引了一部分年轻人来打卡。他们大多是咖啡爱好者，有些人甚至大老远过来。”

有一个客人来了很多次，每次来就点一杯咖啡，在店里静静坐上一下午。他还在朋友圈表扬了米墨：“难得在天台碰到一家真正的咖啡馆，品质好的咖啡馆太少了。”这让褚懿祺很受鼓舞。

还有小部分客人，是无意间闯入的。南屏乡风景秀丽，吸引了一大批骑行爱好者，他们路过时，也会因好奇进来尝尝咖啡。

但对于一家开在乡野的咖啡店来说，怎么引流仍是个大问题。褚懿祺也一直在思考和探索。

在她看来，咖啡馆单提供咖啡是不够的，还要提供更多诸如艺术、社交、文娱、亲子互动等多元服务。如何让咖啡馆成为南屏乡文化的载体，这是米墨未来的“新赛道”。

接下来，褚懿祺打算和合伙人一起，依托村里的文创写生基地以及南部旅游环线，打造“咖啡+”品牌，将南屏乡文旅路线与咖啡、写生、文创、游

学等相结合。“我们希望把咖啡馆建成学生和游客来南屏写生、旅游的‘中转站’，还可以提供文创产品展销，或者

我那么努力的原因之一吧。”更重要的是，因为有了乡村旅游规划师和乡创团队的存在，台州多了许多更美的乡



罗宁馨与陈河陈村

开发乡村剧本游等，拓展南屏文化深度游，推动文化与旅游融合、艺术与实用结合。”

成就乡野

以前，罗宁馨觉得很难用一句话向别人讲清楚自己正在做的事以及可以做的事，但最近她找到了一句话：“就是‘乡村一条龙’——从乡村的旅游规划到乡村的活化运营，我们既是美丽乡村的创造者，又是美丽乡村的实施者。”

在她和小伙伴的努力下，虫二已经服务超过180个乡村以及涉农企业机构，打造了50多个美丽乡村品牌，实投4个乡旅项目。他们创建的“1+N（1个综合平台+N个基地）”运营特色模式，为乡村提供乡建规划、乡潮设计、乡旅策划三大块服务内容。

而她的付出也获得了回报。“投身乡村多年，首先我得到了大家对于我、对于这个职业的认可。”罗宁馨表示，作为一个95后，早早选择奔赴乡村，其实很多人不理解，同学中做自媒体发家致富的很多，而她却选择了一条“泥泞”的道路。

但也正是她选择的这条路，打破了大家对乡村的认知，“当我在朋友圈给朋友留言：‘哦，你今天去的这个村是我们一路打造起来的！’这大概就是

罗宁馨(左)帮村民直播卖农产品



罗宁馨(左)帮村民直播卖农产品

经营农场一年，肖运行晒得黝黑，似乎形象打了折扣，但现在这种“春耕夏耘、秋收冬藏”的日子，让他感到踏实和安心。

他表示：“除了增加了农业知识和经营农场的经验，一年的务农生活也让我对农民肃然起敬，了解到做农业的不易。也因为这一份事业，我遇到了很多全国各地拥有共同意愿的年轻人。农业是一件‘不积跬步，无以至千里’的事，需要有比较大的耐心。新农业也是如此，不仅需要耐心，还要有创造力、执行力。”

这一年里，农场也开始有声有色，建设了可供休息的空间——拜托客厅、手作长廊、菜地等，也迎来了很多客人。

在他的计划里，拜托农场将分三期逐步开放。目前开放的一期，包括菜地认领以及每个周末的主题活动。他将农场的蔬菜基地分隔成每仓20平方米左右，目前已经有几十户家庭以自种或半种的方式认领。“此外，每个月农场大约能做10到15场活动，客户群体以亲子家庭和开展团建的单位为主。”下一步，农场将继续探索N种田园生活新方式。

本文配图由采访对象提供

乐游台州

台州传媒记者元萌文/摄

台州的美食，拥有自己的庙堂和江湖。如果问资深老饕，去哪里才能吃到当地正宗的美食，他或许会告诉你，最好的味道反而在某个没招牌的大排档，或者藏在某个不起眼的小巷里。

椒江花园菜场，真正的大隐于市”，最近几年似乎成了当地小吃江湖中“顶流”般的存在。藏在老式居民楼的特色美食，看似最平常的市井味道，却能彻底满足食客味蕾上的好奇。

最近的早市，掀起了美食界的



各种糯叽叽的点心

“文艺复兴”。之前火爆的东北早市、淄博八大局等特色集市，梦回上世纪九十年代的物价，却能解锁当地最地道的美食。来到花园菜市场，也不妨体验一番台州特色的“早市”。

在这个限定版“早市”，你不必赶早。只要一觉睡到自然醒，腾出空空如也的胃，悠悠地来到椒江老城区，你会发现花园菜市场附近的巷弄，是碳水爱好者的天堂。

菜市场门口正对面的小秀蛋糕点心店，是更适合台州人体质的中式糕点聚集地。乌饭麻糍、番薯庆糕、橘红糕、三色米糕、油圆……无论是你吃过，还是没吃过的那一口“糯叽叽”，在这家店，完全可以一网打尽。

吃不了还要兜着走，台州特色糕点，往往也是外地游客伴手礼的首选。但像乌饭麻糍这种隔夜容易变质的糕点，最好的方式还是就地解决。

从小秀蛋糕点心店往西走大概两百米，就到了桂花树下梅花糕店。每一锅梅花糕都是刚出炉的，剪下一朵放在纸杯里，还冒着热气。刚出锅的梅花糕和冷掉了的梅花糕相比，完全是两个物种。一定要吃现做的，热乎乎的梅花糕表面焦脆，内里流心，软糯可口。附近几十米，还有一家郑记梅花糕，那是属于同种小吃之间无声的较量。

甜的吃腻了，不如来点咸口的调剂一下。附近就有一家璋璋炊饭，或许是更正统的台州古早味。蒸好的糯米饭，台州话里就是“炊饭”，再浇上一大勺肉末汤，浸润了汤汁的炊饭，瞬间更莹润饱满，仿佛有了灵魂。

除了招牌的肉末炊饭，在这家店，还拥有更多排列组合，一盘肉末炊饭配一碗豆腐汤，豆腐汤配鸡鸭麻糍或炊圆，顶饱的“碳水炸弹”，瞬间让你的胃丧失了战斗力。

台州人的夏天，又怎么少得了老式冷饮呢？青草糊、洋菜膏和石莲豆腐，台州冷饮界的“三巨头”，只有本地人才能品出它们之间细微的差别。同样拥有清爽的口感，但从原料来讲，各不相同。

推着手推车沿街叫卖的阿婆，是制作冷饮的匠人，她们手中的饮品，

也更简单纯粹。只见阿婆动作麻利，舀上几勺石莲豆腐，酌量加入糖水，最后注入灵魂薄荷水，一杯清爽的消暑饮品，可抵夏日漫长。

花园菜场周边，还有家168冷饮。在传统冷饮的基础上，变换出几十种花样。牛奶八宝饭，是这里的招牌。蒸熟后的糯米饭，撒上青红丝、红豆、葡萄干等配料，可以选择浇上糖水或牛奶，冷热皆宜。丧失胃口的夏天，来上一碗八宝饭，既可顶饱，又可消暑，几乎是当地各种冷饮店的头牌。

如果在社交平台上搜索台州美食攻略，你会发现，椒江花园菜场成了新晋高频词，甚至很多游客，会将它作为台州旅行的第一站。从台州站打车，只需20多分钟的车程，很多人拉着行李箱，就开始了逛吃之旅。

在这里，你大可以忘记之前制订的所有攻略或计划。因为最重要的是“逛”，而后才是“吃”。不出三步就是一家当地美食店，这一点，毫不夸张。还是那句话，只要腾出足够的胃，吃什么，主打一个随心所欲。

当你穿梭在老城区的街巷，仿佛回到了上世纪九十年代，自己也成了居住在老式居民楼里的本地人。这种怀旧感，用现在流行的概念来说，就是“中式梦核”，像是做了一

场梦，回到了记忆中的童年。

当你漫无目的走在路上，街边的某只老鸭煲还冒着热腾腾的热气，路边摊的应季水果看上去无比的新鲜，巷口的熟食卤味似乎还是几十年前的味道，摆摊几十元一件的衣服像是当下流行的古着……人间烟火，会让你觉得熟悉又陌生。

在花园菜场吃饱喝足，不如顺路到周边，来一场说走就走的怀旧之旅。

附近的银河商城，是椒江曾经的“宇宙中心”，也是上个世纪很多食客心中的美食天堂。之前的商城有条东西走向的通道，摆满小吃摊，很多人单单冲着吃就会特地过来。在他们的记忆中，这里的小吃味道是最正宗的。

如果花园菜场的美食还无法满足你的味蕾，你可以从银河商城出发，步行一公里到育才路，那里的老街泡虾、蛋饼、麦虾等小吃，是当地居民都会购买的正宗味道。

再经过椒江巷，路过一个花鸟市场，行走数百米，就到了颇具古早味的东山公园。这也是city walk（城市漫步）爱好者的必去之地，有种回到了上世纪九十年代游园会的既视感。你也可以选择爬爬楼，消消食，登上山顶的观海楼，从另一个角度俯瞰海门卫城，或者花两位数的钱打卡公园的游乐项目。

在这趟怀旧之旅中，情怀成了最好的滤镜。有美食，也有美景，这就是不必去远方也可以到达的幸福。



肉末炊饭



老鸭煲



银河商城



老式居民楼