

长者食堂携手社卫推陈出新, 养生膳食给老人食客带来惊喜 核桃炒韭菜、苹果炖牛肉都可以有



“核桃炒韭菜,家里烧菜从来没有这么搭配过!”

家住枫桥苑的章月芳阿姨,是网红食堂——普陀区曹杨街道武宁·社区长者食堂(以下简称“武宁·社区长者食堂”)的常客,食堂新推出的这道比较特别的菜品,令章阿姨感到特别的新奇。

“这是我们在曹杨社区卫生服务中心(以下简称“曹杨社卫”)中医科的协助下推出的养生膳食。”食堂负责人周良介绍,除了核桃炒韭菜,食堂还尝试推出了香菇莲子烧鸡丁,后续还会推出一系列的菜品,“薄荷炒虾仁、苹果炖牛肉……曹杨社卫中医科搭配有一系列的养生食谱,食堂后续会视情况陆续推出。”

养生膳食:不是乱搭而是巧配

在武宁·社区长者食堂的后厨,厨师朱永夫将适量的核桃和枸杞分别放在盘中备用——他正准备烹饪核桃炒韭菜。

对于朱师傅而言,核桃炒韭菜是他20年的厨师生涯中从来没有做过的一道新菜。

这道菜的配方,出自曹杨社卫。

曹杨社卫党政办公室的张璐易透露,曹杨社卫中医科团队依据药食同源理念,以中医学中的四季节气特性和养生要点为依据,以生活中常见的食材为原料,搭配出“曹YOUNG·本草味”系列养生食谱。

这些养生食谱中的食材搭配,是市民家中的餐桌上极少出现的,但绝非“乱搭”,而是曹杨社卫中医科团队基于专业性、为达成膳食营养养生功效而进行的巧妙搭配。

以核桃炒韭菜这道菜为例,张璐易介绍说,这道菜具有“升阳补虚,温中行气”的功效,因为韭菜性温,有助养护人体阳气,常吃可补益脾胃;核桃仁则有润肠通便、健脑益智的功效。

而莲子是一个典型的药食同源食材,具有健脾、补肾、养心安神的功效。因此,香菇莲子烧鸡丁这道菜具有健脾补肾,养心强身的功效。“适宜于食欲不振、消化不良者食用。健康人常食,能增强体质、益智延年。”

养生食谱配方制定成熟后,如何不让它停留在纸面上,而是变成真正的菜品,成为社区居民日常饮食的新选择?

在街道牵线搭桥下,曹杨社卫与武宁·社区长者食堂一拍即合,养生膳食配方很快就送到了社区长者食堂厨师们的手中。

“我们非常愿意为前来就餐的老人提供养生膳食。”周良表示,让老人吃得可口、吃得实惠、吃得放心、吃得方便,是食堂一直以来的追求,而增加营养膳食后,不仅丰富了老人们就餐时菜品的选择性,更能让老人们吃得健康。

初次试水:一小时内售卖一空

亮相武宁·社区长者食堂的第一款养生膳食,是香菇莲子炒鸡丁。

通常,人们的饮食习惯在经年累月之后会形成定式。对于香菇莲子炒鸡丁这道新菜,老人们的接受度究竟如何?

周良说,起初他心里也没有底。

出乎意料的是,当天准备的30几份香菇莲子炒鸡丁,一小时内销售一空。

记者注意到,上新养生膳食的时候,食堂里会摆放有相关宣传内容的易拉宝,取菜的窗口也专门张贴有科普小海报,标

注着养生膳食的原材料和养生功效等内容。

在与选择养生膳食的老人攀谈中得知,宣传海报的确是触动他们尝新的重要因素。“吃的时候发现,味道很不错!”

如何让养生膳食能够养生和美味兼而有之?曹杨社卫和社区食堂在这方面动了不少心思。

比如,养生膳食食谱的最终定型,要经过曹杨社卫中医科与营养师共同讨论把关,配伍禁忌(相克的食物搭配)是绝对不能出现的。此外,还要明示食用禁忌(哪些人群不宜食用)。

在食谱提供给社区食堂之前,曹杨社卫首先在自己的职工食堂试菜,确知菜品的味道是否能为一般人所接受,并视情况对食谱进行微调和完善。

“通过多次试验,就是希望在保留住食材鲜美口感的同时,最大限度发挥它保健功效。”张璐易表示。

食堂方面,则积极对接曹杨社卫,在养生膳食的烹制过程中接受曹杨社卫的建议与指导。

“韭菜口感比较寡淡,正常情况下我们炒韭菜会稍许多放些油盐。但核桃炒韭菜,我们遵照社卫的食谱的配方,油盐都是减量的。”朱师傅说,配菜时,他会在切好的韭菜里撒一些胡萝卜丝,“胡萝卜含有丰富的维生素,而且胡萝卜的红色与韭菜的绿色搭配,显得更鲜亮,更能引起人的食欲。”

推陈出新,网红食堂的流量密码

武宁·社区长者食堂是居住在附近的老年朋友心目中小有名气的“网红食堂”。

近年来,武宁·社区长者食堂不断出“新招”,积极拥抱数字化,提升服务的效能,如嵌入“刷脸”支付智慧结算系统,携手“饿了么”平台开通线上点单送餐上门服务,让“家门口”的助餐服务更加贴心便捷。

在餐品上,武宁·社区长者食堂注重推陈出新、创意无限,“幸福小火锅”、瓦罐汤等餐品深受周边居民喜爱。据透露,每天有超过1000人次到食堂用餐,仅馒头和包子每天就能卖出4000多只,不少老人在食堂吃完早点,还会打包几十只包子带回去。

武宁·社区长者近日联手曹杨社卫推出的“曹young·本草味”养生膳食,更是为食客们带来了又一份惊喜。

目前,武宁·社区长者食堂已推出的两款养生膳食,均得到了老人的高度认可,这也给了食堂方面更大的信心。

“我们会与曹杨社卫紧密合作,下一步考虑引进更多品类的养生膳食。”周良透露说,目前,养生膳食在每周五的午餐时间供应,食堂有计划在适当的时候增加供应的频次。

晨报记者 徐斌 摄影报道



国家地理标志农产品,只在亭林镇范围种植 百年历史亭林雪瓜上市

“这里种的都是我们亭林雪瓜,这两天刚刚成熟,吃起来甜甜的,脆脆的。”70多岁的阿婆金秀贤打开一个瓜棚,里面满棚亭林雪瓜,个头不大,但看着喜人。亭林雪瓜是国家地理标志农产品,在金山亭林镇已有百余年历史,只在亭林镇范围种植。亭林雪瓜产业化联合体相关负责人介绍,第一批亭林雪瓜预计可以销售到6月底,第二批将于8月中上旬上市。

鲜爽脆甜,首批亭林雪瓜上市

走进瓜棚,请阿婆挑一个成熟的瓜,切开尝一口,鲜爽脆甜。阿婆说,这是她“从小吃到大、吃到老的瓜”。

阿婆旁边的年轻人盛成如今是亭林当地一家颇具规模的雪瓜种植合作社——成英果蔬种植专业合作社的负责人。

这位30多岁的亭林本地人读的是广告设计专业,父亲希望他子承父业能够在广告设计领域发展。可是,他志不在此。2009年广告设计专业毕业后,他进入金山当地一家具有一定规模的果园学习技术,两年后离开,自己创业,开始种植果蔬。一开始种的是草莓,草莓下市后,同一块土地就种上了亭林雪瓜。从最初的5亩地开始,如今已经拥有89亩地,其中30亩种植亭林雪瓜。

“亭林雪瓜一年有两批,第一批春瓜一般5月中下旬上市,6月底黄梅季节前下市;第二批秋瓜一般8月上市。”盛成介绍,春瓜和秋瓜比起来,秋瓜的总体品质略逊,所以为了保证品质,秋瓜只卖头藤瓜,销售期只有两个星期。

据介绍,今年亭林镇的雪瓜种植面积在200亩左右,总共有15家合作社种植,统一包装,统一销售,统一价格,100元一箱,一箱5斤左右,有6-8个瓜,价格十多年不变。

科技助力,“小时候的味道”回归

阿婆口中“从小吃到老”的亭林雪瓜其实曾一度近乎绝迹。

据了解,亭林雪瓜在金山至少有100多年历史,是上海“四大名瓜”之一。当地农村人家都会在自留地或责任田里种点雪瓜,夏天农活干累了,就摘一只瓜来消暑解渴。

相传,亭林雪瓜最早的种子来源于一只白鹤,白鹤为感谢当地一位瓜农的救命之恩,赠予了3粒颗粒饱满、金黄锃亮的种子。现实中,完全成熟的雪瓜皮白如雪。

后来,市场上各种瓜果品种越来越多,大家的选择更丰富了,原本就有抗病性差、不耐储运等缺陷的亭林雪瓜,逐渐淡出了人们的视野。只有少数的农村阿婆,还在宅前屋后种几株小白瓜,让儿孙们在夏天回乡时能吃到“儿时味道”“乡土味道”。

2013年,为保护并开发亭林雪瓜,亭林镇将其作为重点农业开发项目,建立生产基地,投入科研力量进行品种改良。经过各方农科人员的提纯复壮、大棚规模化种植后,亭林雪瓜又重出江湖。

“现在虽然有大棚种植雪瓜的合作社,但是我们当地老百姓家里,也还在种雪瓜,只是种的少,自己吃吃。”阿婆说。

佐餐佳品,可以腌制成酱瓜

除了鲜食,亭林雪瓜还可以腌制成酱瓜,做成咸、甜、辣不同口味。

盛成介绍,用于腌制酱瓜的雪瓜不能太熟,否则吃起来不会那么爽脆,腌制后的酱瓜光滑鲜嫩,是佐餐佳品。

目前,亭林雪瓜刚上市,下周起将大量上市,想要尝一尝味道的市民下周起可以通过“金山食佳”“金山农联”等线上渠道订购,也可以直接和亭林镇的合作社订购,自驾去种植基地采摘,顺便品尝一下响油鳝丝等当地特色农家菜也是不错的选择。

晨报记者 郁文艳 摄影报道