2023.08.14 星期一
01、02、03 编辑 李 俊 崔嘉毅
新闻晨报 Shanghai Morning Post

上海社区食堂深受老人欢迎

一顿 20 元可搞定，好吃实惠又健康

近年来，上海各街道社区食堂建设风风火火，涌现出大批居民身边的贴心食堂。

这些食堂是什么样的？就餐者的评价如何？对于老年人群体来说，他们最看重社区食堂的哪些功能？

日前，早上海老记团出动，和记者一起，寻访分布在本市不同地区的 16 家社区食堂，物美价廉的饭菜、智能化设备、适老化设施、干净优美的环境、便于社交的场所……借由这些社区食堂的现有范本，勾勒出未来心目中“最佳社区食堂”的模样。

饭菜价廉物美又丰富，一顿 20 元可搞定

民以食为天，社区食堂最受到关注的首先是菜品怎么样，好吃吗，实惠吗？

位于香烟桥路 87 号的虹口区市民驿站嘉兴路街道第五分站社区食堂，早上 7 点刚过就早早排起了长队。

食堂早点供应花色多达 21 种，肉包、菜包、豆沙包、花卷、烧卖、杂粮馒头、生煎包、油条、麻球、南瓜饼……只需几块钱便可吃上一顿丰富美味的早餐，中晚餐同样有丰富的平价菜品。“素菜的价格区间是 4 到 8 元，荤菜是 12 到 18 元，同时价格不会影响菜品质量和分量，中午时分，在这里花上 20 余元就能吃上一顿满足的饭菜。”

敦化路的数读熊猫饭堂也很厉害，每天菜品不低于 100 个品种，每月口味推陈出新；“66 梧桐院·天平邻里汇”，每天的菜品约 60 种，每天都有新菜肴供选择。价格方面，80%的菜品在 6 元至 15 元；持敬老卡，给予 8.8 折优惠。

为了更加适合老年居民的需求，黄浦区五里桥街道的长者食堂特别推出了“半盆菜”，适合老年朋友不浪费、节俭的生活习惯。四平路街道的睦邻小厨还推出了老年套餐，三菜一汤，仅 14.8 元……

社区食堂基本都可以使用敬老卡，对老年群体优惠。比如，天目西社区食堂办理会员卡可以享受 8.8 折优惠；60 岁以上的社区老年居民可享受区民政部门下拨的 2 元补贴，享有“折上折”。

莘庄镇都市星城居委会食堂 60–75 岁的老人能打九折，75 岁以上老人结算时打 8.5 折，一般吃顿饭 20 元以内……值得一提的是，该夏天免费送绿豆汤，令就餐居民倍感温馨。

智慧食堂高效便捷，可自动结账

如今的不少社区食堂走起 “智慧食堂”路线，大大方便了老年居民们的用餐。

虹口区市民驿站嘉兴路街道第五分站社区食堂就是如此。这里配备了芯片餐具、芯片结算台、智能结算终端等软硬件，智能化保温台能将菜品在 55℃–90℃温度范围内持续保温，根据不同菜品标准提供不同温度，确保最新鲜的口感。菜品展示区的显示器终端，不仅能够查看对应菜品的单价，还将每道所盛菜品对应所含的碳水、蛋白质、脂肪含量等营养参数统统显示出来，居民看了也能吃的更舒心。

为加快服务速度、节省顾客时间，四平路街道睦邻小厨引入智能餐饮管理系统。食客把餐盘放在菜品的“数据读取区”上扫一扫，餐盘就录入相应菜品信息，结账的时候，结账台的智能感应区域可以一秒算出菜品总价。不需要收银员做任何干预，自动就可以进行结算。

友谊路街道的共享餐厅让食客自助选餐，“称重计费 + 线上支付”的模式，实现 5 分钟就能到吃到午餐：1 分钟扫码、3 分钟选餐、1 分钟入座，高效便利，非常受老年人的欢迎。

食堂还有智能化显示屏可查看菜品信息，比如价格表、排行榜、菜品销售情况等。

天目西社区食堂同样安装了电子屏幕，显示各种菜品、菜价信息，方便老人选择。为了保障菜品质量和口感，添置保温设备，以保证菜品恒温。

还有的社区食堂善用互联网社群。比如，莘庄镇都市星城居委会食堂将居民集聚在微信群，提前 2 天发布菜品和价格表。

多种适老化举措，贴心又安全

在虹口区市民驿站嘉兴路街道第五分站社区食堂，每天前来就餐的人中，60 岁以上人群占比 90%以上。如何让他们吃得放心、安全、方便？

首先，在地面整体改造时铺设了防滑地胶，让居民行走更加稳当。考虑到厨都是有着本帮菜餐馆的从业经历的，做到会烧能烧。总厨还经常叮嘱每个厨师，考虑到顾客多为老年人，食堂对菜品和米饭也格外花了心思。

部分浓油赤酱的菜会适当减少盐和糖的用量。在煮米饭时，也考虑了诸如老年人喜欢糯一些的口感这样的细节，方便老人咀嚼。食堂还会制作一些甜度较低、口味清淡的菜品，让老年人能够按照自己的身体需求进行选择。

此外，在天目西社区食堂内，配备了微波炉、冰箱等设施，方便老年群体处理饭菜；在敦化路的数读熊猫饭堂，还有着无障碍卫生间等适老化设施。

风雨无阻送餐上门，很受老人欢迎

社区食堂的送餐上门服务，普遍受到周边老年群体的欢迎。

比如，殷行社区睦邻小厨。上午 10 点，殷行社区助餐员小范冒着炎热酷暑骑上助动车，从睦邻小厨出发前往各新村，把一盒盒的午餐送到老人手中。这是一家由殷行街道委托第三方开办的为老助餐点，开设在殷行一村 74 号。

多年来，无论刮风下雨还是寒冬酷暑，助餐点坚持每天为社区近 300 位老人上门送餐。该社区建造于上世纪 80 年代、90 年代初，大多是六层的老公房，没有安装电梯。助餐员抵达小区，跳下助动车开始爬楼，要把盒饭送到住在 5 楼、6 楼的老人手上。

在黄浦区五里桥街道的长者食堂，有两辆专门为老人服务的电动配餐车，每到饭点，送餐师傅就带上餐箱，骑着配餐车出动了。

虹口区市民驿站嘉兴路街道第五分站社区食堂，每天为老年居民中的行动不便者，送餐上门近 260 份；天目西社区食堂为辖区内 170 位生活不便的老人风雨无阻地上门送餐。

四平路街道睦邻小厨的送餐服务除了老年居民，还对周边居民和白领开放……

是社区食堂，也是社交小乐园

走访过程中，不少老年居民表示，一些社区食堂优美的环境，和周围配套的综合型设施，让这里成为他们的社交乐园。

比如，“66 梧桐院”是徐汇区天平街道精心打造的社区食堂，是专门为社区老年朋友提供便捷服务的场所，梧桐院里除了食堂还有阅览室，可以看电影。下午食堂就变成了“书场”，爱好听评弹说书的老年朋友可以在这里享受一个下午的江南情怀。

友谊路街道社区的共享餐厅正在打造 15 分钟生活圈，除了目前的三个服务点，每日接待 200–300 名左右居民就餐外，下阶段将逐步推出烘焙课堂、健康食疗、食品就业技能培训等，打造出集“共享餐厅、休闲娱乐、文化教育”等功能于一体的活动场所。

数读熊猫饭堂不仅有大厅就餐区，还设置了若干包间，方便老友们聚餐畅聊，社区居民家中招待客人伊可前往，但需预约。民生路的桃林餐厅也附设了两个小包间，同样需要提前预约。

在闵行区，有一家《老上海》杂志风格的社区食堂，每天只有一顿中餐，但春秋天可以在外露餐，颇有情调，适合畅聊会友。

文、图/晨报记者 徐妍斐 早上海老记团

菜品丰富，价格实惠，还可送餐上门……

早上海老记团眼中的社区食堂

“乐龄申城·早上海”志愿者服务活动之一的“早上海老记团”已经启动，退休志愿者们通过他们的手机和镜头，用文字和图片记录着上海这座城市的点点滴滴。本报今日选登其中的部分优秀作品，分享早上海的全新生活，记录最美早上海的风景。

“共享+智慧”餐厅，老灵额

朋友老周说：“友谊路街道社区党群服务中心里有个‘共享餐厅’，老灵额！”百闻不如一见，7 月 26 日中午，我实地探访。

“共享餐厅”王会强经理介绍，友谊路社区党群服务中心与上海佳琳餐饮管理有限公司联合打造了“共享 + 智慧”餐厅。街道在“15 分钟”这个细小刻度上反复研磨，激活每一个单元细胞，为幸福加码，让居民特别是老年人在家门口就能吃上“暖心饭”。目前，这个餐厅约 140 平方米，摆放了 10 张餐桌，可容纳 40 位顾客同时就餐。

餐厅实行自助取餐，智能称重，吃多少算多少钱。这样公平，也不浪费。“共享餐厅”的后台大数据还可方便工作人员清晰查看菜品数据，并根据菜品排行榜、就餐高低峰期来合理调整菜品，避免滞销菜品带来的浪费。同时现场还设有健康宣传角，为大家提供体重秤及各类营养健康书籍等。

“共享餐厅”通过“自助选餐 + 称重计费 + 线上支付”模式，全面提升用餐服务效能。花短短 5 分钟就能到吃到午餐，1 分钟扫码、3 分钟选餐、1分钟入座，快捷便利的自助选餐模式非常受老年人的欢迎。“挺先进的，我也赶了一波年轻人的时尚。”在退役军人服务站参加活动的老王选择了到这里就餐。

餐厅适时更新针对老年人的招牌菜，还有无糖菜。就餐的老年人反映，菜品价格还蛮实惠，是居民的福利。

“我就选喜欢的菜，吃多少拿多少，今天这顿才 18 元，很实惠。”年逾七旬的老张带着孙女来就餐，小孩放假了，在党群服务中心参加活动，连着 3 天都来打卡，打包回家吃。（早上海老记团 盛华平）

汇善汇美！“66 梧桐院”社区食堂掠影

每天早晨 10 点多，这里就有人开始排队，排队的多是老年朋友。原来，这里就是出了名的“66 梧桐院”社区食堂。炎热的夏天，社区食堂开门早，老年朋友正有序地排队等候食堂“开饭”。

厨房已经把丰富多样的菜肴基本准备就绪，工作人员正在做紧张的准备工作，一个个菜都摆放整齐，方便老人挑选。据说一开始出来的二十几种菜还不够，中途厨房还要加菜，用餐排队的景象要延续到中午 12 点多。是什么能让这个社区食堂这么“火爆”呢？老年朋友用一句话来回答，那就是：美味佳肴、价格公道。

这里不仅菜的花色多，菜品质量好，而且菜的口味也很适合老年朋友，对老年朋友来说是非常有食欲的一家食堂。许多老年朋友带着好几个快餐盒，吃了午餐还带上晚餐。有老人说：“食堂的菜好，价格也公道，买回家晚饭就不用烧了，非常方便，特别是这么热的天，我们老年人可以不用进厨房了。”

食堂里的红烧肉、干煎小黄鱼（带鱼）已经成了“必点菜”，一位老年朋友乐呵呵地说：“一块红烧肉我要分二次吃，一半中午吃，一半回家晚上把红烧肉切成片下面条吃。”

据说来这里吃饭的不光是附近的老年朋友，还有一部分是慕名而来的，他们是看到媒体的报道特地来“蹭饭”的。对老年人来说，能吃上一餐美食是一件十分快乐的事，这就是人们常说的“民以食为天”。

“66 梧桐院”是徐汇区天平街道精心打造的社区食堂，是专门为社区老年朋友提供便捷服务的场所，梧桐院里除了食堂还有阅览室，可以看电影。下午食堂就变成了“书场”，爱好听评弹说书的老年朋友可以在这里享受一个下午的江南情怀。（早上海老记团 赵观明）

方便居民，社区助餐点有微信群

莘庄镇都市星城居委会共有 3 个小区，近 2000 户人家。目前，购买都市星城社区助餐点就餐卡的居民们拥有一个微信群。为了方便居民，助餐点每提前 2 天发布菜品和价格表。

餐饮公司服务员尤师傅说：“小区里的居民们很有礼貌地提建议，我们不断改进。因为是助餐点，运输中要保证色、香、味及安全，所以菜品种没有大家希望的多。夏天我们这里的空调和卫生环境都很好，一般老年居民都是打了饭菜回家去吃，然后可以及时午睡。冬天在饭堂里吃饭的人数多一点。”

排队之际，我和小区居民刘老师聊了聊。刘师傅说：“这个助餐点提供的饭菜虽然没有电视上播出的那些社区食堂品种多，但我们也理解，当然我们还是希望菜品多、选择余地大。价格我们感到还可以，60–75 岁的老人能打九折，75 岁以上老人结算时打 8.5 折。一般 20 元以内吃顿饭还可以，关键是我们这么热的天不用买法饭，同时比外面吃饭卫生安全。”

同时我也请居民寿老师谈谈她的看法。她对我说：“社区食堂我有近两个月没有去过了，这两天去买菜，给我的感受是变化很大。菜的价格比 6 月 1 日之前便宜 2 元左右，但是菜品供不应求，每个菜的供应量只有七到八份，我昨天 10 点一刻过来，助排仅买到半份。其它社区食堂还有送餐上门服务。”

不少居民表示，食堂比较小，但是高温严寒、雨雪天气还是像就餐卡上写的那样有 “家里的味道”，例如这个夏天就免费送绿豆汤。我观察了一下，当前来助餐点的主要还是两类居民。一类是独居老人，有时连晚上的饭菜也一起打包回家去吃；一类是家里来客人了到助餐点添点菜。民以食为天，居民们希望助餐点不断进步。

（早上海老记团 张建明）

这个长者食堂有新意，可买“半盆菜”

位于中山南一路蒙自路的黄浦区五里桥街道的“长者食堂”，楼上是“萌志”敬老院，对面是黄浦公安分局。老人们在这里就餐，安心、舒适，而且能享受到物美价廉的实惠。

该长者食堂有着良好的食品卫生消毒、进货检验机制。快递送来的所有物品均放置在门口特意设置的货架上，淋不到雨，太阳暴晒不着。门外停放着两辆专门为老人服务的电动配餐车擦拭一新。

除了“美味、健康、方便、快捷”的四大特点之外，还有一个让人肃然起敬但没有列入服务项目中的温馨举措，这就是为在烈日中执勤的辅警（交通协管员）提供小歇片刻、纳凉遮荫的地方。清风徐来，凉爽极了，给辛勤付出的一线工作人员送上亲切关怀。越来越多的老年朋友会来这里，有固定就餐的，有路过此地的，也有护送老人乘坐地铁出站后与老人一同进入长者食堂用餐的小辈们。

“蛮好吃的呀，实实惠惠！”我听到不少老年朋友以及他们的子女这么说。我特意选择在还没有开饭的时间节点上探访了这家长者食堂，想看看究竟办得如何。来到这里后发现，荤菜素菜琳琅满目，更有人性化的“半盆菜”供应，适合老年朋友不浪费、节俭的生活习惯。

所见所闻，的确不错。有意思的是，长者食堂楼上那家取名为“萌志”的敬老院，是门口蒙自路的谐音。长者食堂方便了附近的老年人就餐，也方便了近在咫尺的敬老院里的老人家。

（早上海老记团 开凯）

炎炎夏日，他们为社区老人送餐上门

上午 10 点，殷行社区助餐员小范冒着炎热酷暑骑上助动车，从睦邻小厨出发前往各新村，把一盒盒的午餐送到老人手中。

这是一家由殷行街道委托上海本愿实业有限公司开办的为老助餐点（睦邻小厨），开设在殷行一村 74 号。开办多年来，无论刮风下雨还是寒冬酷暑，助餐点坚持每天为社区近 300 位老人上门送餐。

每天早晨 6 点，工作人员就开始忙碌起来，拖地抹厨，洗菜切菜，点火烹饪。炎炎夏日，在蒸笼般的厨房里，个个干得汗流浃背。

上午 9 点，工作人员开始分菜打包，把喷香的饭菜装入盒内，由助餐员把一盒盒已打包的盒饭送上助动车。然后 10 点骑上助动车出发，开往市光新村、国和新村、开鲁新村，把午餐送到老人手上。

殷行社区建造于上世纪 80 年代、90 年代初，大多是六层的老公房，没有安装电梯。助餐员抵达小区，跳下助动车开始爬楼，要把盒饭送到住在 5 楼、6 楼的老人手上。

该睦邻小厨还设有堂吃和外卖打包，当天上午约 11 点，一位姓裘的阿姨走进店堂，点了红烧排骨、清炒米苋等三个菜，端上盆子在靠窗的座位坐下，边享受着空调边津津有味地吃了起来。

“这里的饭菜适合我们老年人，清淡可口，我几乎每天都来。”裘阿姨这样说道。

（早上海老记团 叶基馥）

制图/潘文健