

OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN

“早上海老记”分享社区食堂的用餐经历

每天特价菜，吃出家的味道

【编者按】

近日，老年助餐优惠补贴引发热议，在社区食堂用餐，真可以享受补贴吗？用餐体验如何？沪上社区食堂现在是何样貌？新闻晨报·周到记者走访徐汇、长宁、静安等上海多区8家社区食堂，有令人惊喜的发现。

原来，沪上社区食堂均有面向老年人的用餐优惠，只是优惠政策千差万别；定制软糯饭菜、送餐上门，社区食堂越开越多，服务也愈加友好；各食堂之间有“擂台比武”的意味，老年人欣喜于在社区食堂用餐也能“挑挑拣拣”……

在新闻晨报·周到记者对沪上社区食堂进行走访之际，“早上海”老记团成员们也纷纷分享起他们在各自家附近社区食堂的用餐经历。

这里没有“预制菜”，老年人可以放心吃，社区食堂也能吃出家的味道；除了堂食、打包回家吃之外，还能买熟食，家庭聚餐；每天都有一款特价菜，一顿午饭人均不到20元；因为饭菜可口，开业4年人气越来越旺……从这些老记团报告中，我们看到在上海，当下社区食堂越来越多，沪上不少老年人已经可以轻易地步行到达社区食堂，享受选择丰富、合口味、又优惠的饭菜。

在欣喜于能在这里享受到优惠助老用餐的同时，老人们还建议能不能在不同街道社区食堂之间打通，凭上海市敬老卡或就餐卡，能在其他社区食堂也能享受到优惠，方便老人一旦生活在子女那里也能享用。

其中一位老年朋友介绍说，他们夫妻俩每天都来食堂就餐，一个月下来只用了800多元，非常实惠，“每盆菜的量比较多的，中午吃了还可以带回家晚上吃”。

社区食堂为老年人提供了非常大的便利，让老年人摆脱了“买汰烧”的烦恼，这个大型社区的不少居民已经成了食堂的“常客”。

在欣喜于能在这里享受到优惠助老用餐的同时，老人们还建议能不能在不同街道社区食堂之间打通，凭上海市敬老卡或就餐卡，在其他社区食堂也能享受到优惠，方便老人一旦生活在子女那里也能享用。

面等，每天都有一款特价菜。

18元一块的炸猪排比手掌还大成为网红，凭退伍卡打折后不到15元。

广中社区食堂虽未打折，价格还是比较实惠，但是75岁以下长者没得到特别照顾。

老年人在社区食堂既会堂吃，也会打包回家吃，还有些人中午堂吃，吃完再买几个菜回去晚上吃。

优惠方式也不同，如嘉兴街道60岁以上凭身份证办理老年卡9折，一餐只能一次，当场付费；外滩社区食堂60岁以上办理充值卡充值100元以上8.5折，退伍军人8.1折；广中街道社区食堂本地区75岁以上办卡9折。

社区食堂一般供应早、中、晚三餐，早、晚一般客流少，客流集中午餐，午餐一般为10:30开始，各食堂都提示11:30以前长者为主，10:30开始长者带容器打包者不少，一些食堂设立专门打包区。

来用餐的老人越来越多

共江路上的张庙街道社区长者食堂在2019年开始营业，“好吃放心还不贵”的广告标语就直接写在了门外，不过经过4年时间的检验，远近居民也对这一点颇为认可，加上是可以上海市敬老卡享受打折优惠，受到居民的青睐。

因为饭菜可口，工作人员服务热情，就餐环境整洁卫生，来这里用餐的老年人越来越多。

虽然只是在就餐时段来到这里，但不少附近居民感受到了精致的居家生活，用餐环境好了，吃的选择又很多，再加上老年人还能凭上海市敬老卡享受优惠，吃饭的心情都特别好。

对于老年人来说，早饭吃好特别重要。早上6:30社区食堂的点心部就开门营业了，早点有各式包子、馒头、烧卖，凭上海市敬老卡，可以享受六折到八五折的爱心优惠价。

真的一大早就快乐用餐了。

中餐、晚餐各有两个档口，其中一个档口专门买套餐，另一个档口可以自主选菜。套餐也是丰俭由人，可以吃15元的套餐，经济实惠，也能吃20元的套餐，享受两道大荤。凭上海市敬老卡可享受八五折爱心价优惠。

每天在这里堂吃的老人居民有400客左右，送餐上门300客左右。

10分钟之内有两家长者食堂

说起来个人的自我感觉还是比较小确幸的，家附近步行10分钟，就有两家社区食堂选择。以前也常常为家住两区边界之地没有长者食堂而自叹，今年一下子开出了两家——元宵节后位于国和路1000号（殷行街道）的熊猫饭堂开业，五一节位于市光路611号（长海路街道）的壹家饭堂开业。

一下子开了两家，老年人用餐有了选择的余地。熊猫饭堂菜品较多，几近百种，一直顾客盈门，高峰时要等前一批吃好饭才轮到吃。壹家饭堂开业后，情况有了好转，再也不用排队等候吃饭了。

两家饭堂各有千秋。熊猫饭堂供应午餐晚餐，壹家饭堂有一日三餐。生煎小笼可论个买，生煎每个2元，还有甜浆等选择，一顿早饭8元搞定，小菜是送的。

在熊猫饭堂用上海市敬老卡结算享8.8折，壹家饭堂凭敬老卡或身份证（证明60岁），无论何种方式支付均8.5折。

壹家饭堂的午晚餐菜品少一些，米饭需买，2元一碗，我吃过一次，个人觉得米没熊猫饭堂的好。熊猫饭堂如果用敬老卡支付，还免费送米饭。

壹家饭堂还有时尚的咖吧，不过这里市口不好，总体上在熊猫饭堂吃饭的人要更多。

在我看来，从这家饭堂开业后，这无意中形成了一路之隔的“擂台比武”，老年人在长者食堂用餐也能挑挑拣拣，岂不是幸事一件。

社区食堂也能吃出家的味道

一日三餐，四季烟火。当下，社区食堂从老人爱心就餐点，变成居民在家门口享受用餐便利，物美价廉的“小食堂”，却服务着“大民生”。

淞滨路500号吴淞社区长者食堂，已成为很多老年居民朋友的定点餐馆。

一进门是本帮熟食，正宗地道的油爆虾、招牌白切鸡、糟香带鱼、酱鸭、酱牛肉等，凭上海市敬老卡，熟食可享受8.5折优惠。

食堂共设有60余个餐位，窗明几净、设施齐全，还兼有外卖配送、团餐膳食服务，为社区居民特别是老年群体提供便捷、安全的餐饮服务。

选餐区有套餐和单点两种选择，老年人凭上海市敬老卡消费可以享受8.5折爱心优惠，部分菜品可低至5折-8折。

一大荤、一小荤、两素菜的15元套餐，凭敬老卡享受为老价仅需12.7元，每餐米饭和例汤还免费。狮子头、炸猪排、苦瓜、小炒肉等，荤素搭配，社区食堂也能吃出家的味道。

每天提供菜品60多种，老人们也可以根据需要自由搭配。

朋友老吴夫妇们点了2份“一大荤、一小荤，两素菜”12元多的套餐，再加上3个自选菜，也就50元不到，老两口吃得很舒心。

“这里没有‘预制菜’！”

近来，我到了位于上海特大型社区上海康城的社区食堂，上午10:45左右，老年朋友已经开始排队就餐。

菜品还是比较多，共有30多个荤素搭配的各种菜肴可供选择。一块大板子上手写公示了菜谱和价格。

这家社区食堂是按照60岁以上打9折、75岁以上打8.5折、残疾群体一律8.5折、持有军人证的享有8.1折的优惠方式。

食堂负责人告诉我，他们这里没有“预制菜”，都是现场制作的，还介绍了当天的特色菜“三杯牛蛙”，“都是活杀现炒的，有几位老年人还特地为这道菜等了半小时”。

目前食堂中午、晚上都有供应，还可以接受家庭聚餐。问了一圈在这里用餐的老年朋友，他们对食堂的菜品是满意的，认为价格比较公道，菜品也很新鲜，大荤、半荤半素和素食的搭配也比较合理，适合老年人的胃口。

每天都有一款特价菜

我与爱人经常光顾社区食堂，掐指算下来，光顾过的社区食堂不下6家。去得最多的是嘉兴街道市民驿站五站社区食堂、外滩社区食堂，前段时间，广中街道开了社区食堂，我们也去打卡了，偶尔也会去双阳路熊猫饭堂等等。

经常光顾的两家社区食堂，离我交通方便，菜品也有特色，价格还实惠，环境又特别好。

嘉兴食堂荤素品种多，品相好，25元茄汁鲈鱼成为打包回家首选，因价格实惠，在家做不易而受长者欢迎。

15元扬州狮子头一人一顿吃不完，4元两块素鸡很厚，素菜最低3至4元，这些菜品都可以打九折。我们夫妻两人在这用餐，两大荤，一中荤，一素菜打完折人均不到20元。

外滩食堂有一周菜谱公示，主食有米饭、馄饨、炒

（早上海志愿者 赵观明）

（早上海志愿者 郭奇章）

（早上海志愿者 朱群华）

（早上海志愿者 赵金华）

（早上海志愿者 盛华平）

制图 / 潘文健

OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN OP

渝水堂 高价收购

知名 绿洲

口碑好 成功率高

地址：九江路619号1518室 注册号：310113000212598

由高级婚介师董老师全程服务到满意

C382 航天工程师女 73岁未婚温柔懂关爱住南京路5/3另有房出租继承父母遗产无亲人寻缘（女付）63337606

C383 平易近人女医大教授 79岁未婚温柔持家会烧菜独居徐汇293m²无亲人深惠孤独觅重情男上门年龄不限（女付）53833358

C384 住静安新房公务员女退休 69岁未婚肤白温柔懂体贴三套房另有商铺出租继承产盼过平淡生活费用我承担（女付）63337606

C385 住徐汇洋房孤独富有貌美未婚女 总63岁本地人多房备车父母留厂无贴心人相助急寻品正男随缘（女付）53833358

C386 渴望亲情貌秀善良护士 59岁未婚党员父母生前离休干部家境富裕多房不计贫富给你幸福（女付）63337606