

耄耋“老法师”、独居老奶奶、退休夫妻都惬意了…… 高温天解放买汰烧，社区食堂格外受宠

夏日炎炎，上海连续高温橙色预警，马路上行人稀疏，杨浦区敦化路62号的熊猫饭堂却格外热闹。昨天上午10点半开门伊始，就陆续有客人前来，11点半之后达到高峰，各个取菜窗口前都排起了队。

在烈日炙烤的高温天里，饭堂内凉爽宜人。记者在现场看到，素不相识的老人们互相打着招呼。“你帮我看一下饭菜，我去上个厕所”“没问题没问题，你去你去”——这种自然而然的互相照应，让社区食堂的邻里社交属性体现得淋漓尽致。

81岁的朱爷叔端着餐盘穿梭其间，不时停下与熟人打招呼。他刚为两位争抢冷气出风口座位的顾客调解成功：“好位置多得，翻台快，你放心好了。”这位天天报到的热情洋溢的长者，已经成为熊猫饭堂一道独特的风景线。而像朱爷叔般有故事的食客，这里还有许多。

连续高温里解放“买汰烧”，耄耋老人调解冷气座位

朱爷叔家就住在熊猫饭堂对面，今年81岁的他和79岁的老伴几乎每天中午都在这里用餐。尤其最近连续高温天，家里更是一点火灶不开。朱爷叔没有使用老年卡，而是选择了充值优惠。“昨天我刚充了1000块钱，可以得到1220块钱，这样就能吃一个多月了。”

过去没有社区食堂的时候，老两口烧每顿饭都要花2-3个小时。“从买菜到摘菜、洗菜、烧菜，再到最后洗碗，整个流程下来，一顿饭就要这么长时间。”朱爷叔感慨道，“中饭、晚饭都这样，一天要浪费好多时间。”

自从有了熊猫饭堂，他们几乎每天中午都来这里吃。朱爷叔每天的消费在30元左右，注重荤素搭配。“我不太喜欢吃猪肉，而是喜欢鱼虾这些比较清淡的优质蛋白。”他说，“但是这些食材在家处理起来特别麻烦，社区食堂帮我解决了很多问题。”

作为此地的“老法师”，朱爷叔对周边很多社区居民都很熟悉。他在熊猫食堂坐镇，不时出面巧妙调停一些顾客矛盾。

最近气温太高，空调冷气口对准的座位成了香饽饽，有时会遇见两拨人争座的情况。这时，朱爷叔就会出来调停。“其实这里冷气口对着的位置很多，但有些朋友对这里不熟悉，都认准了一张桌，就出矛盾了。我会指给他们看其他冷气也很充足的位置。别看这边客人多，其实翻台率很高，这会儿你看着好座位被占了，下一刻又有好座位空出来。”朱爷叔熟悉饭堂的每个角落，总能找到让双方都满意的解决方案。

就在前一天，还有个顾客跑来说自己的墨镜掉了，服务员找来找去没找到，甚至查看了监控也没发现。朱爷叔在一旁出谋划策：“要不你再找找看包里？”最后那个人把包翻了个底朝天，果然找到了墨镜，皆大欢喜。

对朱爷叔来说，这个餐厅不仅解决了吃饭问题，更给了他一个邻里社交的舞台。朱爷叔的希望也很朴素：“希望社区食堂越办越好。”

天太热心脏不适获众人关心，独居老人找到“清凉里的温暖”

80岁的赵奶奶满头白发，牙齿也掉落了很多。她住在附近内江公园旁的老房子，但过去十年随女儿在松江生活。最近因新房装修，她又独自搬了回来。

由于做过心脏支架手术，消化能力也不太好，这次回来前她就担心：我烧不动饭，三餐怎么吃呢？想来想去，她决定天天到附近的小吃店去。



“附近的小吃店也很多，我当时已经准备好天天馄饨面条的过日子。”赵奶奶回忆道。

好在，回来不久，她就听邻居说这边有个社区食堂，来看过之后觉得非常好。“菜品种类多，天天吃也不腻。”赵奶奶现在每天的午饭、晚饭都在这里解决。

“我也吃不了一大鱼大肉，每顿饭，就是一碗免费的米饭，再加一盆小荤的菜。”赵奶奶介绍说，小荤的菜基本上做到荤素搭配，“把饭和菜都吃完，一顿饭就结束了，差不多20元，最多不超过25元。”

有这样一家食堂，对赵奶奶来说非常方便，“价格也在合理的接受范围内，解决了我吃饭的大麻烦。”

但最让赵奶奶感动的，是这里给予她的温暖感觉。有一次她在饭堂里突然心脏感觉不舒服，服务员和周围的顾客都对她非常关心。“他们问我如何服药，有什么办法可以处置，需不需要叫救护车。”赵奶奶说，“当时就令我很感动。后来我叫女儿放心，不要担心我一个人在这边，因为社区邻里都很温暖，我没有孤零零的感觉。”

退休夫妻告别盛夏隔夜菜，有“吃饭保底”小日子很惬意

张阿姨夫妇就住在熊猫饭堂后门的小区，走过来只需六七分钟。每周总有两三天，他们要到这里来吃。

“我们都退休了，儿子周一到周五住在单位，只有周末才回来。所以现在，只有周末儿子回来，他爸爸才下厨。等吃完，所有剩菜打



包叫儿子带走。周一到周五，我们就在外面找饭吃。”

儿子不回来的时候，她和丈夫两个人懒得烧。张阿姨说，因为他俩的胃口都不大，但饭菜又不能只烧一点点，过去家里面正经开火烧一顿，接下剩菜要吃三到五天。这也是不少小胃口家庭共通的烦恼。

现在好了，自从有了社区食堂，夫妻俩吃上了新鲜饭菜，再也不用对着隔夜菜发愁了。

现在，解决了吃饭大事，他们如今的小日子很惬意。“我们要么旅游，要么打打小牌，有时候找朋友吃饭。如果今天没什么特别的活动，那就到这里来吃饭。这里的菜可以，比较清淡一点。”对张阿姨夫妻来说，这里就像有个可靠的吃饭“保底”，让他们的退休生活惬意便捷不少。

夏日专属菜色还有免费畅饮，下午开放给居民吹空调

高温天里，附近居民比平时更需要社区食堂。

熊猫饭堂的总厨墨嘉辉告诉记者，最近半个月，食堂每天接待2000人上下，相比之前非高温天客流提升了大约5%。“我们的食

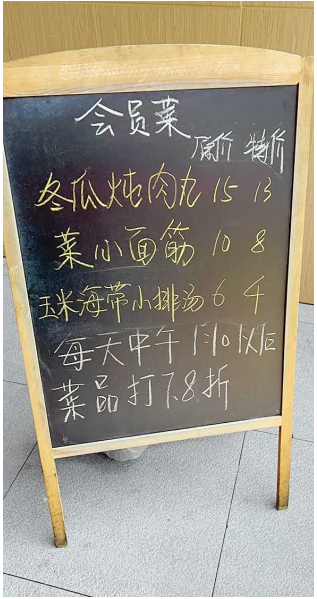
客中70%是老年人。暑假也有不少老人带孩子过来吃的。”

这里每天都有上百多个菜品供选择，涵盖蒸菜、冷菜、热菜、点心、汤羹各种类别。菜品更新方面，每月月初更新一次，月中更新一次，根据顾客满意度调查表，每次调整的菜品比例在20%。门口的小黑板还会写出每日的特价菜。

为应对高温天气，饭堂特意准备了一些消暑解暑的菜色。“比如上海人喜欢的丝瓜炒毛豆，还有清火的苦瓜、芹菜、山药、芋艿这些，冷菜像白斩鸡，热菜像鱼，还有绿豆汤。”墨总厨如数家珍地道。这里还提供免费米饭，免费的豆浆和橙汁畅饮。

但特别的是下午两点打烊以后的安排——开放给老年人纳凉。不论消不消费，都可以进店吹空调，像公益性的便民措施。

折扣优惠也很有吸引力：每天午餐13点10分之后打7.8折，晚上20点之后打6.8折，当天“清仓大甩卖”，不卖隔夜菜。“有些食客是专门等到折扣时间来吃的，像环卫工人、骑手小哥之类，到那个时候又是一波高潮。”墨嘉辉说，“折扣还是很划算的，比如晚上八点以后，20元的菜，打折完只要13元多。”



【记者手记】

社区食堂切换“夏季模式” “沁胃”更“沁心”

高温持续，社区食堂们迎来了特殊的考验——如何增强吸引力，让懒得做饭的食客踏进门来？

在上海，社区食堂如雨后天春笋般出现在各个社区，甚至成为创业圈的讨论热点。然而，与快速发展形成鲜明对比，点评网站的评分却是另一番景象：网红餐厅的评分动辄4.5分以上，不少社区食堂的评分却徘徊在3点几，有的门可罗雀，有的甚至已经关门歇业。

如今的上海居民，早已不是看见“社区食堂”四个字就盲目追捧的阶段了。近年来，记者多次走访报道社区食堂，发现顾客们的期待简单却严格，就是菜品、环境、服务“三板斧”。

更难的则是因时制宜，比如，社区食堂切换夏季模式：高温天进门一身汗，先

在门口水斗里洗个手洗个脸，清清爽爽再吃饭；清淡又营养的消暑菜品，一份丝瓜炒毛豆，一份清蒸鱼，一碗米饭加个绿豆汤，或者来杯免费畅饮的橙汁，再找个出风口正对的座位，坐下来吃吃喝喝不要太过惬意；中午吃完了也不用马上离开，吹着冷气和熟人侃大山、打打牌、喝喝茶，到了傍晚直接吃饭，还省了家里的空调费……

极端天气下，社区食堂的价值在于“沁胃”更“沁心”。一句“帮我看下菜，我去个厕所”，陌生人之间便有了信任。而让居民们能够真正放松下来，宾至如归的前提，还是整洁的环境、好吃多样的饭菜和亲切微笑的服务。真正理解老年人的需求，用真心换真心，这或许才是社区食堂最应该练就的“内功”。