

“东贝”就在上海社区食堂

当天配送原材料,明火炒菜锅气足

“西贝”事件一出,网友们都在议论,“想找有锅气的现炒菜馆,好像越来越难?”

大家想要的,不过是明火炒菜、食材新鲜、价格公道、供应链透明的餐馆。网友说,真希望能有一家“东贝”,手不懒,食物新鲜,满足对传统中餐的需求。

然而,新闻晨报记者走访发现,上海的每个社区都有“东贝”,就是分布在各街镇里的社区食堂。食材新鲜,当天配送,明火现炒、锅气十足,价格公道实惠……这些属于“东贝”的关键要素,在记者走访的3家“2025上海优秀社区长者食堂”——虹口区广中路街道花园社区长者食堂、杨浦区睦邻社区长者食堂(打虎山路店)、江浦路街道康善睦邻小厨社区长者食堂里,都有了。

后厨明火炒菜 还有做菜直播

当天上午9时,记者首先来到江浦路街道睦邻小厨康善社区长者食堂。厨师们正忙着分头切菜、炒菜,提锅颠勺之间,红红的火苗从炉灶上窜起。

这家社区长者食堂供应早中晚三餐,早上6点半开始供应早餐。“我们不提供冷冻食品。资质健全的第三方有厨师每天早晨3点半开始做馒头,5点左右送到我们这里,放进保温箱。我们食堂厨师5点半开始蒸鸡蛋。”包晓燕说。

之后,记者前往杨浦区睦邻社区长者食堂(打虎山路店),后厨同样是切配、热炒的繁忙景象,净菜区还有一些绿叶菜准备下锅。11点半后,记者到达广中路街道花园社区长者食堂。据说,这里是上海首家社区食堂,开业至今已有14年。

二楼厨房里,记者看到,几位厨师正在切菜、炒菜。厨师长徐先生说:“一楼窗口在售的菜是上午炒好的。我们这里中午客流多,还得加做一些送给窗口。”

记者注意到,灶台边上的桌子上放着一些尚未加工的蔬菜。“这些都是供应给今晚市的,上午刚送到,下午厨师们会切配。”徐先生解释。

为了保证供应,每家社区食堂都有一张紧锣密鼓的时间表。以杨浦区睦邻社区长者食堂(打虎山路店)为例,凌晨四点半开始准备早餐,粥、面、浇头都得现烧。6点到6点半,新鲜蔬菜、肉类、豆制品、配菜上门送货,7



点半开始进行烹饪前的准备工作,包括洗菜、切配、杀鱼等。9点开灶烹饪,10点到10点半陆续出餐。今秋新推出的中草药节气养生炖罐,也是现熬的。

广中路街道花园社区长者食堂今年3月开始做起了直播,由大厨展示一些特色菜品的做法,比如海带炖排骨。居民可以到二楼现场观看,也可以在手机端学习烹饪技能。

原材料当天新鲜直供 食用油、配料选择大品牌

除了明火现炒,食堂还要保障每日新进食材的新鲜、安全,以及食用油和配料的品质。每天第一批到岗人员除了准备早餐,还要验收配送公司当天凌晨送达的菜品。

在江浦路街道康善睦邻小厨社区长者食堂办公室,包晓燕让记者对比当天的送菜清单和检疫报告,包括荤菜、蔬菜、豆制品、挂面等。“每一项菜品都有对应的检疫结果,如果某个菜品没有对应的检疫报告,我们是拒收的。”

三家食堂都表示,菜品要做得好,不仅荤菜、蔬菜、豆制品都要选择大品牌,油和调料的品质也很重要。

“我们的食用油、调料,都由麦德龙配送,油是麦臻选的大豆油。”广中路街道花园社区

长者食堂负责人张珉介绍。

而杨浦的两家社区长者食堂,目前都使用海狮牌食用油。“一桶10升的油要120多元,我这个食堂一天要用两桶,就是250多元。成本高是为了保证品质。”包晓燕说。

原材料新鲜,菜品也常换常新。江浦路街道康善睦邻小厨社区长者食堂的菜单,每周更新、公示,每日的主推菜品和配菜都不一样。

广中路街道花园社区长者食堂每逢节气更新,都会推出时令菜。“白露之后每天供应西芹百合、板栗烧鸡,等到9月23日秋分,准备推出藕。”张珉说。

价钱公道实惠 比周边餐厅便宜

“我每天来这家社区食堂吃中饭,不仅菜新鲜,价格也公道实惠,比周边餐厅便宜。”广中路街道居民刘阿姨给记者看她的小票,100克炸猪排12元,125克鱼香肉丝10元,150克香菇青菜5元。“二十几块,吃得很饱。”

记者注意到,广中路街道花园社区长者食堂面向户外工作者和新业态就业群体,还推出了“爱‘新’实惠餐”“爱‘新’加油餐”。前者9.8元吃饱,1大荤1素;后者12.8元吃好,1大荤1小荤1素。米饭免费不限量。

在杨浦区睦邻社区长者食堂(打虎山路店),凭本市敬老卡可享堂食优惠,80周岁及以上老人8折,75-79周岁85折,65至74周岁88折。上月起向环卫工人、快递员等户外工作者推出了6.8折长期优惠。

记者看了看价目表,200克韭黄炒蛋8元,小份4元。200克宫保鸡丁12元,小份6元。中草药节气养生炖罐分12元、15元两档,很受欢迎。

“我今天吃清淡的,米饭、素菜、汤,才七块钱,实惠吧?”食客赖老伯对记者说。

而在江浦路街道康善睦邻小厨社区长者食堂,包晓燕向记者介绍,这里的价格应该是全杨浦同类最低。“早餐馒头,没馅的1.5元/只,有馅的2元/只。凭老年卡就餐,统一85折。中晚餐的素菜统一3元,番茄炒蛋之类的小荤5元,红烧鸭腿之类的大荤8元,米饭免费。”

从方便一餐饭,到守护一座城的餐饮质量和食品安全,社区食堂的意义,早已超越了“吃饭”的表象,成为观察普通市民生活的重要切面。上海的社区食堂里,当天配送的原材料,锅气十足的明火炒菜,连接着上海市民最有烟火气的幸福。城市的温度、温情与关怀,尽在其中。

晨报记者 何雅君

