

关注“新民银发社区”，
就是关心自己，关心父
母，关心父母的父母

金色池塘

成为老人的艺术算
不了什么，真正的艺术在
于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 331 期 | 2020 年 11 月 20 日 星期五 主编:龚建星 本版编辑:龚建星 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn

从种粮到管粮

曹慧中

1970 年 4 月，我到江西农村插队。最让人难忘的是每年的“双抢”，即抢收早稻抢种晚稻。

天没亮，随着急促的钟声，全村（生产队）的人如同军营的士兵瞬间集结到队部门口，随后开进水稻田。割稻、脱粒、翻地、平整、插秧……男女老少无一人闲着，收工时已繁星满天。八月初的高温和高强度作业把人的体力消耗殆尽。二十多天下来，人人都蜕了层皮。后来我才知道，之所以要“抢”，那是因为晚稻早一天插的秧和晚一天插的秧收成不同。只有经历过种粮的人才能体会到“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的道理。

回上海后，我在一家粮油综合商店工作。1984 年，我担任了粮管所所长。那时，每个街道设一个粮管所，下属二十来家商店和一个计划票证组，负责对街道辖区内的居民和企事业单位的伙食团进行粮油的凭票定量供应。我从一个种粮食的人变成了一个管粮食的人。

上世纪 80 年代，国家的粮食还不富余，上海粮食管理部门经常发动居民和单位伙食团开展节粮运动。有一次，我去一家大型国有企业的食堂做调研，发现该食堂在运作的过程中浪费惊人。我找到管后勤的同志，恰巧他也是曾经的知青，也在农村种过粮，听了我的反映后，他立即召集食堂的工作人员开会研究。我们向大家讲述了在农村种粮的经历和感受，一起制定了杜绝浪费的规章制度……通过我们的宣传，该企业形成了以节约粮食为荣、浪费粮食为耻的好风气。

尽管现在粮食供应不再紧张，但浪费粮食的行为都将被不同阶层、不同国度的人所不耻。

庆生与光盘

伦丰和

今年 9 月 7 日，适逢特级教师余应龙先生 80 岁生日，兼迎第 36 届教师节的到来，杨浦区教育院十位原教研员欢聚在某餐馆。聚会前不少人发帖表示，聚的机会越来越少，要包房，多选大菜，蛋糕要档次高，而且要 16 寸的。钱不是问题。

这些帖子的潜台词，让组织者颇伤脑筋。由于疫情大家近一年没见面，又因为“双喜临门”，能不盛排宴席吗？

可是，思考让我们变得理性起来：

从来的生日聚会，都是高朋满座，觥筹交错。当蛋糕上的生日蜡烛被寿星们吹灭时，瓜分蛋糕的程序开始，寿星虔诚地切好的蛋糕，分发给每个人。为了表示对主人的敬意，人们只能割舍了桌子上的冷盘热炒和大菜，转而去吃甜腻腻的蛋糕奶油，胃一下子就撑牢了，那些美味佳肴就成了残羹冷炙，浪费的庆生宴是司空见惯的。

庆生，一般是个人行为，常有出手阔绰、追求丰盛的现象，但个人的行为要放在家国天平上考量，这才是唯一的标准。古人云“一粥一饭，当思来之不易”，今人庆生之时难道能忘祖训吗？老寿星余老师婉谢绝让大家“撑牢”的大蛋糕，也免去了口彩性的长寿面，不点生猛辛辣肥腻老人忌口的菜肴，家常菜配上松软香糯的点心，满满一桌实惠惠。同仁杨、方两位老师献赠墨宝，诗词吟诵，让庆生的气氛一下子高雅起来。余老师为大家斟上珍藏的红酒，席间热闹依旧，大快朵颐。

这次庆生活动给大家留下最深刻印象是：庆生也应该光盘。

践行光盘，教师身正为范，尽绵薄之力推动光盘行动常态化。记住光盘，俭以养德。

老 少 咸 议

编者按：

改革开放以后，国人的物质生活有了极大的丰富。一些人好了伤疤忘了痛，开始大手大脚消费了。本期特别推荐“从种粮的到管粮的”，一位当年的插兄，后来当了粮管所所长，对粮食特别有感情，见不得浪费粮食的行为；还有一批老教师，身正为范，始终不忘记教师本色，让人尊敬。其他几篇文章对当前如何实施光盘行动提出了一些建议，值得一阅。



(中)

今天，你光盘了吗



摄影 / 赵海银

别忘了冰箱

陈欣

每次与姐姐聊天，她都会抱怨女儿家冰箱里的食物浪费严重。小夫妻俩收入不菲，到超市去采购总是大包小包的，往冰箱里一塞，但过后又忘了及时吃。每次去女儿家，她总要清理冰箱，把过期和变质的食物处理掉。她说：“冰箱成了垃圾箱。”

最近，我女儿在美国生二胎，要我去美国帮忙。抵美的第二天，女儿说：“我跟你交代一下食物放在哪里。”冰箱左右两边各一扇门，右边是冷藏室，各类熟食是分别装在玻璃的罐子里，饮料、面包归类存放。下面的抽屉放蔬菜和水果。左边是冷冻室，分别放塑料罐装食品，上面注明食物的名称和日期，下面的抽屉则放袋装食品……

后来跟女儿聊起姨妈的抱怨，她说，以前自己也是这样的。现在情况不同了，由于原单位大裁员，新的工作工资减半，房贷、孩子的托费、一家人的日常开支，压力很大。“我是被逼出来的！现在只能精打细算地过日子。”她说，现在采购都是她自己去。之前老公总会买一大堆东西，结果只能扔掉。每次女儿去超市前，她都会问我们需要什么，自己再查看一下。

她买回的蔬菜，我总要先拣一遍，不能存放的就先吃，可以存放的进冰箱。超市如有搞促销活动的商品女儿也会多买点，如水果蔬菜，不能存放的就榨汁食用，或者做成水果羹，换换口味，孩子还挺喜欢的。由于合理存放，经常查看，让冰箱也做到了光盘。

有一次，我调侃女儿：“你以后经济宽裕了，又可以像表姐一样扔东西了。”她认真地说：“不会的，我已养成节俭的习惯。哪怕再有钱，也不应该随意浪费。”

“噶难吃”变“蛮好吃”

龚伟明

近日，沪上一家公司老板，得知两位业务骨干辞职的消息，找人事部负责人了解情况，知道这两位女青年是嫌午餐“噶难吃”而跳槽了。原来这家公司供应的员工午餐，菜肴长期带辣，还有蒜泥。对此，不少女青年觉得不对胃口，将就着朝嘴里送了几口饭，一声“噶难吃”，将盘里的饭菜倒掉了，成为习惯性舌尖上的浪费。公司几位老员工，看着心疼，提出过将菜肴分开烧，或者烧熟分盘后，再往锅里加辣料蒜泥的建议，可是掌勺的嫌烦，一直不被采纳。

老员工觉得大家珍惜粮食、吃光盘中的饭菜，是再应该不过的事。不过平心而论，这些女青年倒掉饭菜，不是发嗲，毕竟饿肚子不好受，她们到了下午两点后，就要叫外卖，实在是不配胃口造成了浪费。她们在家一个个都是公主呀，不爱吃，喜欢吃啥，父母都依着顺着，觉得公司午餐每顿都辣中带“臭”，埋怨却不敢提意见，一倒了之，久而久之，觉得吃饭成了“累赘”，任性走了。

得知缘由，老板明白自己在上海做生意遇到了新问题，毕竟业务骨干流失，会带来同行竞争压力，便狠狠批评了掌勺的一顿：“……留住人，先对胃。”

老板认为倒掉饭菜，从小处讲，浪费的是自己的钱；从大处讲，与当前社会上倡导的“光盘行动”格格不入。“光盘行动”，老板要敦促，掌勺的更要有职业道德，做出让员工都可口的饭菜。

老板重视了，掌勺就勤快起来，倒掉饭菜的不良现象消失了。现在午餐时，在这家公司工作的年轻女员工会笑嘻嘻地说：“蛮好吃。”

将“分食”进行到底

李文娟

后疫情时代，“分食”因干净卫生，践行“光盘”，逐渐在饭店圆台面上和家庭餐桌上被人接受，继而推崇。

我家是三代同堂，每天为了让一家人吃的对胃口，买什么菜如何烧，是我最烧脑的事。老人有慢性病忌口多喜清淡，年轻人重口味嗜酸辣。往往兼顾了平衡，菜式丰盛，吃剩饭菜便司空见惯。倒掉吧，心有不忍，不倒吧，在冰箱里搁置两天，最终还是倒。有一次，我到国外旅游，应邀住闺蜜家几天，闺蜜嫁给当地的洋人。晚上吃饭一家老小围桌而坐，每上来一道菜，主人只介绍菜品，大家根据自己的喜好和饭量，用公勺舀入自己盘子里，各取所需，不失“口福”和温馨，晚餐结束，人人光盘。回来后，我在家里也试着“中餐西吃”，但一下子改变固化的夹菜模式，家里老小觉得不能随心所欲去享受味蕾之鲜美，特别是老人顿顿无“余”，感觉家人没吃饱，“分食”只能半途而废。

目前，倡导“光盘行动”厉行节约，“分食”重新回到我家餐桌上，为了让家人更能接受和适应“分食”，我从均衡营养着手，每个双休日制订好下周的菜单，尽量做到大荤不重复，小荤注重搭配，应季蔬菜天天有，确保每餐维生素、碳水化合物、蛋白质、脂肪等科学合理。在保证质的前提下控制好量，老人怕糖尿病，年轻人注重卡路里的摄入，把握好饭菜配备标准尺度和每人的食量。

通过一段时间的“分食”实践，几乎餐餐“光盘”，粮食节约了，浪费减少了，老人的血糖、年轻人的体重和体脂率也均控制在正常范围内。全家人都乐于将“分食”进行到底。