

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393期 | 2022年7月4日 星期一 本版编辑:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

“精制”出新花样

程海芩

吃，并不光是烹饪的技巧，更有取悦自己的成就感和仪式感。我每天都买菜，为的是保证每天食材都是精心挑选且当季最新鲜的，回家后精心搭配组合这些食材，让它们变成餐桌上丰盛可口的美味佳肴，成就感来源于每道菜的色香味俱全，仪式感来源于每道菜都会根据不同的菜色配上不同的餐具。所以，每日三餐仅从视觉上就呈现了诱人的精致。吃，是日常生活中最倚重的一种温暖。

宅家期间，我尝试着学做面食，在网上看了不少视频，但真做起来，还是有点手忙脚乱，几次简单制作成功后，我发散性思维地用火龙果和面做出玫瑰色的花卷，用蚕豆泥和面做出清新绿的馒头，用山药和面做出晶亮白的包子，用胡萝卜和面做出了黄澄澄的发糕，这些漂亮的面食摆放在漂亮的餐盆里，宛若精美的艺术品，味觉的渴望一下子膨胀起来，这时，吃，变成了乐趣。

每年家人的生日面是我最用心的，两只红红的大对虾并排摆放，叫天生一对；绿的菜、白的面，一碗面的色彩既清爽又分明。饭后水果，香蕉船的两侧，是绿莹莹的猕猴桃和红艳艳的草莓，和这碗生日面同色彩。或是浓油赤酱上海本帮炒面，配上肉丝、笋丝、蘑菇和菠菜，再来一碗罗宋浓汤，中西结合别有风味。这时，“吃”升华了夫妻间几十年的一种默契。

任何时候，我都把下厨作为一种“精制”的过程，乐此不疲地让平凡的食物不断“精制”出新花样。我始终相信，吃，不仅仅是填饱肚子的必需，更是用来享受的，这是一道对待生活的佐料，它让每个平常的日子都丰富而有意义。

步入晚年，我比年轻时更注重荤素搭配，更注重吃得全面，也更注重吃的成就感和仪式感。

猪肉牛肉，不如绿蔬土豆

子歌

前阵子，一些人“刚学会了烧菜，又开始学种菜”。绿色不掉色，老爸老妈倒是一点也没让我担心。他们住在郊区，有个小花园。农民本色，蔬菜方面，一直是自给自足的。

某种意义上，他们是被时代抛弃、被“智能鸿沟”卡住的人。智能手机不会玩，微信不会用，手机支付不会点，连健康码都不会调。还记得刚疫情起头时，我就电话里反复叮嘱他们：“尽量待在家，别出门，吃的不够告诉我。”怕他们不小心中招，也怕他们寸步难行。他们就老老实实在家待着。电话终于来了，却不是吃的不够，而是老爸的高血压药不多了。配好药，赶回父母家，一路盘算：不知道两个老的有没有备足粮食，肉类有没有塞满冰箱。老妈每次说，家里有吃的，但我没看到总是担心，怀疑她“空口安慰”。没想到刚开到小区，下车，就见老爸老妈拎着几大袋蔬菜过来。都是新鲜摘下的青菜、大蒜、芹菜、韭菜等，还有鸡蛋、鹌鹑蛋。他们说，前几天暴雨，淹死了一部分蔬菜，否则还可以给你多准备一些。家里大米充足，肉类也有，老妈果然没骗我。有趣的是，我给他们买了几个粽子，没想到他们也给我备了翻倍的大肉粽。

疫情期间难囤的是蔬菜。猪肉牛肉不如绿蔬土豆，有米饭，有蔬菜，还怕什么。我不禁哑然失笑。老爸老妈“面朝黄土背朝天”几十年，随手在自家小花园里播几苗韭菜，插几道青菜，对他们来说，可比操弄智能手机容易对付多了。这绿蔬还是撒有机肥、不施农药种出来的。

智能时代，制造业大国的小农本色，助人，利己。我给老爸老妈点个赞。

老
少
咸
宜

编者按：

民以食为天，“吃”是生活中永恒的话题。但对老年人来说，要管住嘴，也要加强营养；要把小辈的吃照顾好，又时常担心自己会吃力不讨好……但也有老人认为，吃是生活的佐料，退休后，她把下厨当作精制的过程。有老两口自给自足，在自家小花园种菜，既满足了自己的口福，还能给小辈带些有机蔬菜。为了健康，他们管住了嘴，吃得全面，也更注重吃的成就感和仪式感，因为这不仅是口感的满足，更承载着亲情的温暖与期盼。



摄影 / 叶奇

晚年如何吃出健康和精致

上

饿肚子的效果

王云灏

我这个人对于吃的方面一直是不大讲究的。不过，我胃口好，吃饭又特别香。记得我小时候有一天，隔壁的阿婆对我说，她趴在我家窗口上，看我吃饭，总能胃口大开，回去也吃下两大碗。工作以后，我的饭量在单位里也是数一数二的，一大铝盒米饭，三扒两拉就进了肚子，吃得快，且吃得多，同事都看了个目瞪口呆。退休以后，我的吃饭习惯还是没改变。外孙女形容我吃饭是“狼吞虎咽”。调皮的小外孙在我吃饭时也一直提醒我：阿拉幼儿园里讲，要细嚼慢咽！

我还特别喜欢吃零食，锅巴、饼干、这个豆那个酥，小时候，还曾得到过“五香豆”的绰号。其实就是嘴馋。女儿叫我睡前少吃点，那时老婆还要给我帮腔：你爸不抽烟，就吃点零食，随他去。

随着年龄上去，吃得多、吃得快的“副产品”来了。先是凸起将军肚，里面藏着一大包软脂肪。接着，血脂超标、胆固醇高、低密度高，血糖也要来凑热闹了。于是，风向标转向了。老婆的限饭令来了。老婆、女儿加上两个小外孙，女婿是态度不明，一家人基本结成了统一战线，我成了孤家寡人。吃饭时，八目睽睽之下，对着满桌的佳肴，这个说不能吃，那个又说不好吃。有时就只得赌气去吃腐乳。饭限了，零食限了。“民以食为天”，我的肚子不干了，有时半夜里咕咕叫着提抗议，只好喝水撑一撑。还好，限饭限量，不限营养。每天早餐是豆浆白煮蛋，外加一个肉馒头。中晚餐也是荤素搭配，营养均衡。现在，我的肚子也渐渐适应了限量供应的政策。

饭吃得少了，活动量却加上去。每天，早餐后外出去散步，晚饭后体育场跑道上跑几圈。“管好嘴，迈开腿”，一切为了更好的明天。现在，“饿肚子”的效果有了，肚子凹进去了，肉肚皮没有了。腿肚子也细了不少。最明显的是体重下来了。但愿去体检，箭头也能朝下，那也对得起我的肚子，没白挨饿！

每一天皆团圆

陶陶

我家的餐桌由红木制成，四角雕刻虎头，目光如炬。玻璃下放着三岁时的傻笑的照片和一家人去浮盖山漂流的合影。从我出生起，我关于“吃”的记忆便围绕着这张厚重的餐桌。

我家口味清淡。奶奶忌口颇多，不吃葱姜蒜、酸、辣、牛羊肉，荤菜只吃鱼虾，她是正宗的宁波人，就爱黄泥螺、山芋、芋艿一类。爸爸爱吃牛肉，喜欢浓油赤酱，但不吃爪类、肉皮，而我和妈妈算是温和的“杂食”类，但日积月累，口味也愈发像奶奶，蔬菜只需水里涮一涮，就能吃得津津有味。很难想象我们家的“大厨”是如何绞尽脑汁，做出满桌子可口又健康的饭菜的。

桌上常放着番茄炒蛋、罗宋汤、小鸡炖蘑菇、粉丝汤，开饭了，爷爷优哉游哉地坐上座，小酌一杯红酒，看到我们满足地喝着“鲜得眉毛都要掉下来了”的汤时，他满脸得意洋洋。但厨房中的爷爷却截然相反，在油烟机“哐哐作响”，电饭煲蒸腾、炒菜“滋滋啦啦”的烟雾缭绕中，只见爷爷汗衫湿透的背影，高大的身躯弯曲着，低下头轻尝“腌笃鲜”里的笋酥了没有。他原是最怕热的人，却几十年如一日地守护我们家的大后方。爷爷总是烧好早餐之后神不知鬼不觉地对小饭店，点上菜饭骨头汤或鸭血粉丝汤饱餐一顿，大概是忙碌了一早上，身心乏累，去吃点人家做的，反而放松自在。爷爷每天当伙头军，很辛苦，但他从不抱怨，反而说，我当好后勤，你们才有可能去“飞”，他的退休生活因此变得活色生香。

一天最惬意的时光便是一家人团团围坐的吃饭时间。无论是我比赛拿了冠军，考砸了这样的事；还是遇到因树大招风招惹的闲话、冷眼，因为初尝人间冷暖的沮丧不安，都能在这一方红木餐桌旁的诱人香味和欢声笑语中随风消散，化作源源不断的前进动力，成就我开朗豁达的性格。

在我们家，“吃”不仅是口感的满足，更承载着亲情的温暖与期盼。

管住嘴 控血糖

泽华

2000年，我在体检中被检测出血糖超标，成了准糖尿病患者。医生说一旦戴上这顶帽子就得终身服药，否则会有严重的后果。

刚开始时我紧张得要命，冷静下来后，我梳理了一下自己得病的原因，其中固然有家族史的原因，还有就是没管住嘴，吃东西太任性了。

我从事的是幼儿教育，在岗时，为了让幼儿园的孩子每天能摄入均衡的营养，我专门上过营养师培训班，培训班的学习让我受到启发：是药三分毒，既然我的血糖还没高得离谱，为啥不把学到的知识用在控制上呢？食疗肯定胜于吃药。

我和女儿一家住在一个楼层的两个单元里，晚餐是全家人一同进餐的。女儿女婿及两个外孙女钟情于牛羊肉等高热量菜肴。孩子正是长身体的时候，肉制品可以增强体格，而我上了年纪，新陈代谢功能不能和年轻人相比，所以，我得有意识地管住嘴，浅尝辄止。

我总觉得，上了年纪的人不必担心吃得不够多，我们每天的运动量有限，而摄入的牛奶鸡蛋菜肴已经足够丰富，少吃点反而均衡人体营养。我管住了嘴，自测餐前、餐后的血糖值基本都在正常范围内，难得偏高了，立刻调整饮食，再把数值拉回来。我把管住嘴，控血糖作为“座右铭”。当然，糖尿病病因各不相同，控制血糖，适合自己的就好。