

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394期 | 2022年7月25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

随性不随意

孙 君

生活中我是个随性的人，怎么舒服怎么简单怎么来。比如穿，像现在的七月天，哪个男人没一件名牌T恤衫？可我到哪照样一件全棉的老头圆领汗衫，60支的高精棉，又吸汗又凉爽，要不是当年一下子买了2打24件，如今市面上已不大见到这么高品质的汗衫了。那天等红灯时，还有小青年夸赞我：爷叔，现在流行复古潮，依时尚的。

至于吃，我也是由着性子来。从小到大我是“肉祖宗”，尤爱腌腊制品，什么火腿、香肠、咸肉，家里从不断档。清早去买团粢饭来油条，回来还要再加工一番，添进去满满2匙福建肉松和绵白糖，这才叫过瘾。家里人好言相劝，担心我与“三高”交朋友。他们的好意我自然听进去了，可吃的时候我又不顾不顾了。我对老伴说，我不抽烟也不喝酒，比起那些，多吃点肉算不得什么。俗话说：想吃什么，说明身体里缺什么，老话是有点道理的。

这几年，女儿有了小家庭，平常就我们老两口过日子，买和烧的任务由我承担。我可以有啥吃啥，但老伴的喜好我一点都不会随着性子来。她不爱吃肉，不过喜欢禽类，我有办法让我俩“和平共处”。炖鸽子汤时，我放一大块火腿，她啃她的骨头，我吃我的火腿。一锅红烧肉里有百叶结有卤蛋，肉归我，辅料归她。炸大排解馋时也不能忘给老伴炸块鱼排……各取所需，免去许多口角。

话说回来，虽然我依然钟情于大口吃肉，但那些所谓的硬菜哪会每天烧呢？毕竟上了年纪，我们老两口有个共识：吃得简单点，就像60支的老头汗衫，没有卖相也要有品质。随性不等于随意，尽管每天端上桌的不过是一荤一素一汤，我想能量够了，营养补充了，这就是简单饭菜带来的满足。

省心加顺心

陆全有

老伴去世后，我的一日三餐让儿子操心了。他见我这个“伸手将军”平时煎只荷包蛋都手忙脚乱，便对我说：“老爸，周六周日你到我们家来吃饭，平常的中晚餐我来替你叫外卖。”足有半年时间，我是早餐煮只蛋，热包子豆浆加面包、大饼，中午和晚上等儿子远程投喂，这样省心却并不顺心。儿子工作忙，吃饭时间没个准，有时候我一个瞌睡醒了，中午饭还没到，饿得肚子咕咕叫。年轻人的口味和我的喜好不太一样，有一天他叫了碗招牌螺蛳粉，又辣又酸又臭，房间里的味道两天还没散去。

为了自己的吃，我想了很多办法，想搭伙在好邻居家，想请位专门烧饭的钟点工，但都因为各种原因没能如愿，直到有一天看到居委在楼道里贴出了街道开办老年食堂的告示，我是第一批去尝鲜的老人。首先吸引我的是十几道菜一字排开，有荤有素，冒着热气和香气，食欲被点燃了。第二个吸引我的是价格，儿子为我点碗面也得20元，老年食堂的20来元可以点五六样荤素搭配的菜。如今，我每次带只餐盒去，中午饭吃完把晚餐也顺便带回，微波炉里“叮”一下解决。第三点最重要，食堂里的菜花样多，主管有时还会征询老人想吃点啥。

我把每天吃的饭菜发给儿子看，让他放心。儿子随我，也爱吃海鱼。老伴去世后，我们已有好久没有尝腥了。不过，现在轮到彰显摆了：去儿子家时，他会特地关照，“记得带几条油炸鲳鱼过来呀！”我还没来得及点头说好，小孙子也凑过来：“阿爷，我要吃椒盐排条，多买点呀。”“好好好！”我一叠声地回答。老年食堂不仅解决了我这个独居老人的吃饭问题，还面向社会，众口称赞。



编者按：

古语言：能吃是福，善吃是智。有人挑喜欢的吃，有人相信随性不随意。说到底，岁月不饶人，在吃这件事情上，对老年人来讲，少而精也许才是上上策。尽管每天端上桌的不过是一荤一素一汤，但保持营养全面就是简单饭菜带来的满足。



摄影 / 叶 奇

挑喜欢的吃

赵荣发

随着生活水平的提高，现在吃的东西越来越多，讲究也越来越多，而我的习惯并无太多改变，那就是挑喜欢的东西吃。因为我觉得，吃首先是一件快乐的事，如果把一些好好的食材捣鼓来捣鼓去，搞得黏黏糊糊，寡淡无味，既败了兴致倒了胃口，而且搞不好还花了高价伤了身体，那又何苦！

在我喜欢吃的东西里，粥是摆在第一位的。一日三餐中，每天早晨必须喝粥，而且是当天早上烧出来的大米粥，配上酱菜腐乳，间或加个水煮蛋或一两片面包，这样才能振作起一天的精神。我的这一习惯几乎雷打不动，即使我出差、旅游住在高档宾馆里，早上自助餐时，一碗粥还是属于首选，其他都可有可无。

其实，我每天喝粥不是为了省钱，现在的退休老人，要吃点好东西基本不成问题，至于吃得大众化一点或高档一点，只要“想得开”就能做到。我属于两者兼有吧。比如，我喜欢吃一款老字号的萨其马，一次，我到一家商场专卖柜去买，一位善良的营业员看了我一眼说：“这个萨其马很硬的哦！”我明知对方的提示中包含了“又贵又硬”的双重成分，也不拆穿：“没事，我经常吃的，就算咬不开，我先放到砧板上用切菜刀劈开了再吃！”营业员不禁莞尔：“老先生，依蛮幽默格哦！”

不仅零食，我有时和家人外出吃饭，既去大众菜馆，也到日式料理、精品烤肉店；至于请朋友吃饭，更是只管让客人挑喜欢的点单，从不提及什么营养结构，更不顾忌价位高低，而实际上，现在的朋友也都见过世面，习惯了“少而精”，最终不仅大家吃得开心，还让自己赢得不错的口碑，性价比绝对不低。

能吃也是福

玉 文

我出生在物资匮乏的年代，吃什么都得凭票。人的心态都差不多，越是吃不到就越是想吃，也不知我的馋嘴是不是那个年代养成的，以至于到今天还是见到好吃的眼睛便冒出光彩。

我所谓的“好吃”，对一般上了岁数的人来说是不屑一顾的。比如每天必须有肉，最好是红烧肉或大排，退而求其次，有点肉丝、香肠也可。又比如我钟情于油炸食品，肯德基、麦当劳这些小孩喜欢的地方，我也欢喜，路过了就不错过，即使买只辣汉堡也算过了瘾。而油腻腻的薯片等更是家里常客，心里提醒自己少吃几片，又缺少自制力。奶制品于我，也是挡不住的诱惑，我可以毫无节制地大吃各式西点……

不知有多少朋友劝我少吃或不吃这些对身体不利的食品，我当然知道大家的好意：上了岁数要管住嘴，否则就要生出“富贵病”。但嘴巴总在唱反调。我最害怕一桌人聚餐时，点菜的是个“营养学家”，尽挑适合老年人的绿色为主，把那些浓油赤酱弃之一旁。不过，劝告听得多了我也有反思：为什么一些人眼中的大忌反而是我的大爱？思来想去，难不成是我小时候中了“吃啥补啥”的毒太深？记得年少时家里买到荤菜不易，好不容易买到几只猪脑，妈给我吃时还不忘加一句：“吃点脑子补补，长点记性。”也不知妈是找借口把所谓的好东西省给我吃呢，还是她真相信吃啥补啥。

我总觉得，不管什么食物都是有营养价值的，我相信能吃到自己喜欢的食物是人的福气，我发现周围的老年人，吃饭状态好的身体也一定不错，天底下还有什么能比享受“美食”带来的愉悦更让人满足呢！“能吃是福”是我好吃的借口，但在我看来，这也是一种幸福。

荤素搭配好

刘必华

我最大的毛病是馋，爱吃浓油赤酱的各种肉类荤菜。我曾创下一天吃完两只红烧猪蹄，一顿吃完4斤多整只鸡的个人纪录……由于贪吃，导致我腰阔体胖，各种指标也“噌噌”往上蹿。

退休后，妻子担心我身体，对我开始了管头管脚，还规定我每顿吃肥肉不得超两块，荤油汤不许淘饭吃……前些年，女儿生了二孩后，妻子前去帮忙照顾，我瞎吃的毛病又“复发”了。尽管妻子走之前再三关照，要我在家自己做饭，不要到外面乱吃，对身体不好。可我过惯了饭来张口、衣来伸手的日子，妻子走后，我的懒劲一上来，就把她的关照当成了耳旁风，过起了一天三顿在外面解决吃喝的日子。

我每天睡到中午才起床，然后上饭店填肚皮。我很少吃蔬菜，每次都点荤菜，还常吃撑。一次，我在面馆吃了一碗红烧羊肉面，肚皮依旧“空荡荡”，想继续吃怕叫人笑话，就又到另一家小饭店点了两荤一汤外加一碗米饭。有天晚上，我在一家小吃店吃了一笼蒸饺、一盆炒饭、一碗番茄蛋汤、一只鸡腿、一块大排，加两个茶叶蛋，饭后我腹胀如鼓，彻夜未眠。不久，我肠胃闹起了“抗议”，腹痛腹泻。经检查，是油水太多引起胃肠功能紊乱。医生劝我，年岁大了，要吃得清淡些。听了医生的话，我决定在家做饭。

菜肴讲究的是荤素搭配。我以前只吃荤不吃素，后来我通过网络视频，学会了许多蔬菜的烹饪制作方法，色香味上了好几个档次，吃起来更是味道鲜美，唇齿留香。从此，我的餐桌上，由原来的荤多素少，变为了素多荤少。