

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395期 | 2022年8月8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

老妈的“食补”

章慧敏

老妈还剩6颗牙，嚼碎食物是件难事，但对一个近百岁的老人来说，营养均衡很重要。老话说“药补不如食补”，如果能缺牙的老妈吃进天然食物，岂不胜于保健品！

老妈爱吃带鲜香味的东西：馄饨里要有虾仁，以前去茶餐厅一道鲜虾饺是必点之物。正是河虾、草虾轮番上市的时节，我家餐桌也是虾仁、油爆虾唱主角。某一天，老妈问我一个奇怪的问题：“现在的虾肉怎么老得咬也咬不动？”我脱口而出：“你可能又掉了牙吧。”老妈不高兴地反驳：“我的牙不是长在嘴里吗？明明是虾肉老。”哪怕老妈患了认知障碍，自尊心还很强。好吧，既然虾肉“老”，咱就想办法叫它嫩。自然，油爆虾还是唱主角，只不过从此只用河虾来爆，河虾肉质嫩，老妈嚼得碎，至于基尾虾、竹节虾之类的大虾则剁成泥做虾饼，拌馅子，异曲同工。

有段时间，绿叶菜很少进我家门，因为老妈嚼不烂。绿叶菜富含维生素，对老人的肠蠕动也有好处。怎么让她也能吃叶菜呢？我用了变通方法，买来的芹菜别人都摘去叶子，我则好好利用叶子，切碎后炒蛋炒饭时像撒葱花似的撒在饭上，加上方腿或红肠，撒上胡椒粉淋上蚝油，相当鲜美。同样，切碎的芹菜、生菜、韭菜等叶菜也可炒蛋或做配料。老妈也能吃到新鲜叶菜了。我家还有一道罗宋汤是为老妈专备的。有牛肉时烧一锅色香味俱全的浓汤，没牛肉就将卷心菜番茄洋葱土豆一锅煮，营养到位了。

活到这个岁数，老妈已需要和幼儿同样的呵护。孩子要添加辅食，我也为老妈备了辅具。如我卤牛肉时会放点茶叶，便于肉质酥烂，但牛肉并非豆腐，是需要咀嚼的。在朋友的推荐下，我买了多功能的葱花剪，一剪刀下去，牛肉、大排、鸡肉立即分解开来。我吃什么，老妈吃什么，一点不亏待她！

掌勺乐在其中

小毛

“外婆，明天我想吃红烧肉、鸡鸭血汤。”四岁的小外孙刚吃好晚饭，就把第二天的菜点好了。我们小时候，正好遇上困难时期。那时，除了蔬菜，肉啊、蛋啊、包括豆制品，都要凭卡凭票限量供应的。鸡鸭只在逢年过节才能饱一下口福。如今，市场供应日益丰富，品种繁多，生活越来越好，想吃什么，就能买到什么，天天像过年，小外孙的这点小要求自然是很容易得到满足的。

退休后，厨房成了我工作的主战场，买、煮、烧、蒸、煎、炒，家人的一日三餐，既要翻花样透新鲜，又要荤素搭配，保证他们的营养。有时两个小家伙吃早餐还不肯统一口味，外孙女要牛奶鸡蛋加面包。小外孙偏要吃中式，来个米烧粥加咸鸭蛋。姐姐要吃汤圆，弟弟要吃肉粽，而且要有大肥肉的。周末休息在家，我们有时说好中午吃面条或包饺子，小外孙，偏不感兴趣，吵着要吃米饭。只有哪天准备吃火锅时，两人才能结成统一战线，步调一致。

为了吃得好、有营养。每天的菜品安排还颇费点脑筋，好在两个小家伙还蛮懂吃的，每天晚饭后，他们就开始讨论，洋葱大排、糖醋肋排、红烧牛肉、芹菜炒肉丝、清蒸带鱼、土豆泥……小外孙还喜欢吃海鲜，黄泥螺、咸蟹和醉鸡更是他的最爱。活脱脱一个“小宁波”。

每当两个小家伙吃得高兴时，总会发出“人间美味”的赞叹。现在这句赞美词，使用频率之高，几乎成了口头语。还会拍马屁说：外婆烧的菜比饭店里大厨烧得还好吃！看他们吃得高兴，我虽然很累，但也快乐着。

老 少 咸 议

编者按：

如今家里掌勺的，大多是年过半百的，这一期中，为了让近百岁的老母亲啥都能吃，女儿想了很多办法；为了让子女来家时能吃得开心，家里索性一“锅”两制，一家人各吃所好；但也有为了明天吃啥，天天发愁的。行得春风有夏雨，相处需要智慧，当听到儿孙辈说“比饭店里还好吃”时，掌勺的心里比吃了蜜还甜。



摄影 / 叶奇

晚年如何吃出健康与精致

下

一“锅”分两制

孙道荣

每次儿子他们一家人回来，老陈都要忙前忙后，张罗好一阵，目的是为了让他们回家来了，能享受一顿好吃的。

受点累，老陈挺乐意，问题是常常吃力不讨好，儿子觉得他没必要这么大动干戈，又累又浪费，儿媳妇和孙子，更是胃口小得跟猫一样，浅尝辄止。每次老陈弄了满满一桌子菜，儿子他们一家只是尝了尝，就走了，留下这些饭菜怎么办？倒掉可惜，老两口自己慢慢消化吧，老陈有三高，老伴有糖尿病，给儿孙们准备的很多菜，他们又不适宜吃多，真是头疼啊。

老两口一合计，得，儿子他们再回来，就搞个一“锅”两制，既确保他们一家吃饱吃好，也不浪费，又不委屈自己。

老陈的一“锅”两制是在同一个锅里，做同样的菜，只是在盛盘前，显出它们的不一样。比如老陈最拿手的红烧鸭，儿子小时候就特别喜欢吃，现在忽然不怎么感兴趣了，为什么呢？原来自从老伴得了糖尿病，他们家的厨房，就再也没白糖的痕迹了，而老陈的红烧鸭之所以好吃，就是因为加了糖佐味，现在不放糖了，就少了那么一点味道。而且，老陈的儿媳妇老家在山区，口味一直偏辣偏咸，孙子也习惯了妈妈做的菜。一“锅”两制之后，这个矛盾迎刃而解，老陈依然按照自己的习惯，先做好红烧鸭，盛一点起来，这是自己和老伴的，然后，加糖、加辣椒、加胡椒，再焖一会，使之入味，这一盘是给他们一家吃的。有些菜，老陈老两口牙口不好，喜欢煮烂一点，儿子一家喜欢生一点硬一点，这也好办，先将给儿子一家吃的盛起来，自己和老伴的，多煮一会儿，煮熟煮透煮烂。你看看，没费什么事，兼顾了不同的口味和需求。

一“锅”分两制，一家人各吃所好，其乐融融。

孝长辈顺小辈

乔义

“民以食为天”，无论何时，吃都是头等大事。现在，吃饱、吃好都不是问题，怎么吃、和谁吃，却有讲究。

我家一直是我先生当家，主厨也是他，他买什么烧什么，我们就吃什么。媳妇进门后，新房与我们只隔一堵墙，家里从三人变成四人。先生征求小两口意见，婚后是一起还是分开吃，媳妇说，一起吃。先生有点忐忑，这下，饭难烧了。他特地问媳妇，爱吃什么，有啥忌口？她说，爸烧的都爱吃，是个乖巧懂事的女孩。

二十多年了，家里变成了五口人，我们还在一起吃。老辈人说，当家人，狗都嫌，因为众口难调。在我们家，却一直很和谐。先生是绝对权威，谁都不会反对，因为他无微不至地照顾爱护孩子们。小两口回家吃现成饭，碗都不要他们洗，他说，他们很辛苦。媳妇上班去，包里总有他切好的水果；每天做不同的点心带去接孙女，风雨无阻。

其实，三代人，口味不同，爱好各异很正常。外面的食品多得眼花缭乱，孙女特别想尝，我们觉得让孩子们顿顿在家吃不合情理，便时不时地提出，我们要去喝下午茶，去古镇玩……这天，家里不开伙，你们自己解决。每当此时，孙女总是欢呼雀跃，小两口也喜形于色。有分有合，忙碌的“厨师”也有了休息日，皆大欢喜。我们吃住在一起，家里充满朝气。饭桌上孩子们说着社会上的趣事糗事，全家笑得喷饭；难事、愁事、烦事，在交流中得到疏导、化解。这两年，先生烧不动饭了，媳妇自告奋勇接过重担，跟着电脑学会了烧菜，成了家里又一个“主厨”。我们仍在一起吃饭，只是我们成了甩手掌柜，三个孩子在一起忙。

行得春风有夏雨，三代人相处需要智慧，长辈身教言传，小辈耳濡目染，传承的是孝顺：孝长辈，顺小辈，家才温暖快乐。

明天吃啥呀

李林

下午，李阿姨照例来到儿子家。儿子家离老夫妻住的小区一条马路之隔，这种距离是许多小家庭羡慕的。一进门，李阿姨就闻到了熟悉的咖喱味，顾不得细究味儿的来源，她赶紧打开门窗通风，手脚麻利地扫地揩灰。

自从孙子出生后，李阿姨辞去了退休后的又一份临时工，贴钱贴物来照顾他们一家三口。这一帮就是十年。李阿姨终于在湿垃圾桶里看到了咖喱味的来源，那是她给儿子一家烧的一大锅咖喱牛肉，光牛肉就买了两斤，老夫妻俩都没舍得夹第二筷子，怎么就被他们倒了？

这十年，为了儿子、孙子，李阿姨两口子的退休工资大半都用在了他们身上。儿子工作不稳定，为了不让媳妇有怨言，李阿姨每月贴补儿子，还负责了小家庭的晚餐。说是一顿饭，李阿姨可从没含糊过，天天换花样。哪想到李阿姨尽心尽力的喂养这几张嘴，儿子一家却不领情。一桌菜端上来，儿子责怪老妈烧的菜太油腻，儿媳一声不吭，吃几口饭便草草收场，整一个不合胃口。只有孙子天真，对奶奶提要求：我要吃炒年糕，我要吃小馄饨，我要吃菜汤面，就是不提要吃大鱼大肉。老公责怪李阿姨吃力不讨好，李阿姨觉得老伴说得有理，但这惯性她转变不了了，更重要的是她心里不舍孙子。

第二天，李阿姨照例问儿子：明天想吃啥。儿子头也不抬，依然说一句“随便”！得，母子间有关吃的烦恼还得继续下去。