

2026年2月13日/星期五 本版编辑/唐 轶 本版视觉/邵晓艳

■ “我嘉餐厅”
年夜饭(部分菜品)受访者供图



酱牛肉、本帮走油肉、新奥尔良扒鸡、干贝鱼球、八宝饭、黑旋风小肉包……这不是饭店里的精致大餐，而是嘉定菊园新区社区长者食堂“我嘉餐厅”的年夜饭。

2月9日起，“我嘉餐厅”还推出春日限定“黄金春卷”，每只2元，专在午餐时段供应，用一口鲜香为周边居民送上浓浓年味。

每到中午，位于嘉定区平城路785号的“我嘉餐厅”总是热热闹闹。周边老年居民、园区企业员工以及放寒假的学生，常来此用餐。一顿热乎可口的家常午餐，温暖了社区里不同人群的日常。



上海宝藏社区食堂

24小时读者热线:962555 编辑邮箱:xmywb@xmwb.com.cn 读者来信:dzlx@xmwb.com.cn
嘉定菊园新区平城路785号“我嘉餐厅”

家常年夜饭实惠 限定时令菜可口

清淡饮食本地味

“我嘉餐厅”由新迎园餐饮有限公司运营，是上海市认定的长者食堂之一。目前，新迎园已在嘉定区承接16家“我嘉餐厅”，其中菊园新区这家被视为“旗舰店”。

“我们主打清淡饮食、本地口味。”新迎园餐饮有限公司民政社区后勤部部长刘嘉介绍，菜品设计上既保留上海传统味道，也注重季节变化。

现炒的响油鳝丝，是不少年轻食客的选择。鳝丝与笋丝同炒，入口后，既有笋丝的清香爽脆，又有鳝丝的软糯细嫩，油而不腻。另一道上海人喜欢的豆腐衣包肉，外层充分吸收了酱汁，口感糯而不烂，内里的肉馅松嫩爽滑，深受老年食客欢迎。

嘉定特色的黄草扎肉，同样是餐厅的招牌之一。黄草的清香中和了肉的油脂，肥瘦相间，入口即化，不少老人会特地打包回家。除此之外，家庭手工鱼圆、荠菜肉馄饨等本地菜式也备受青睐。其中，荠菜肉馄饨被不少食客称为“口碑第一”，来餐厅用餐的人，往往都会点上一碗。

在此基础上，餐厅还根据二十四节气推出时令菜品。腊八节供应腊八粥，大寒时节增加滋补类菜品，石斛炖乳鸽、冬笋砂锅、小暖锅等应季菜式，既贴合时令，也兼顾营养与口感。“冬天比较干燥，我们会更多考虑滋补和均衡。”刘嘉说。

不同客群都“对味”

“我嘉餐厅”的客群并不单一，从老年人到上班族、学生，几乎覆盖了周边社区的主要人群。为此，餐厅在时间安排和菜品设置上，作了相应区分。

每天上午10时30分至11时，是老年食客相对集中的时段。根据老年人的生活习惯和饮食需求，餐厅会重点推出高蛋白、低脂肪、口味清淡、易消化的菜品，遵循“热一点、淡一点、素一点、软一点”的原则。“特别是我们的鱼圆，清淡软糯，深受老年群体的欢迎。”刘嘉说。

11时以后，周边园区企业员工和居民陆续前来，用餐人群逐渐年轻化。此时，餐厅会增加更受年轻人欢迎的选择，如砂锅、暖锅、红烧羊肉面、卤肉饭等。

放假的学生小叶告诉记者，他常坐公交车来此用餐：“十分钟就到了。小酥肉和面味道都很好，一周能来两三次，有时也会约同学一起来。”住在附近的女孩小吴则在假期里常和父亲一起前来：“鱼汤很好喝，这里可以自己选菜，和学校配餐不一样。”

食材新鲜可追溯

除了菜品，这家“我嘉餐厅”在空间和设施设计上，也体现出对不同人群的细致考量。

餐厅内，红色的新年装饰为餐厅增添了节日氛围，墙面上贴着中国烹饪协会的奖状，走廊天花板上悬挂着二十四节气介绍。

细节方面，餐厅也颇花心思。取餐区附近有微波炉、餐具消毒设备以及可将肉类剪碎的剪刀。同时配备小推车，托盘可直接放在推车上，方便老人取餐，减少端菜的负担。

相比看得见的菜品和空间，卫生管理更多体现在日常运作的细节中。刘嘉介绍，企业内部实行严格的日常运营管理，设有质监部门，每月开展不定期“飞行检查”，同时参加上海市长者食堂的年度监测与评估。“最近一次评选中，嘉定区评出4家优秀长者食堂，我们新迎园占了3家，这家店也是其中之一。”

食材环节，餐厅实行统一供应链和订餐系统，所有食材由集团统一筛选供应，每天验收，确保新鲜和可追溯。后厨管理方面，餐厅强调“落手清”，工具使用后及时归位。员工上岗期间，手机需统一存放在专门的“养机场”中，避免分心，也减少操作风险。

一顿饭，从备菜到入口，看似寻常，却是每个人都离不开的日常。“我嘉餐厅”不仅是解决一餐一饭的食堂，也是烟火气聚拢、邻里情升温的暖心空间。

本报记者 杨洁 实习生 陈子悦



双人西式新春套餐融合异域风情和中式团圆
代杨龙 摄

中外游客打卡沪上环球美食餐厅

过年新范式解锁 “西式团圆饭”出圈

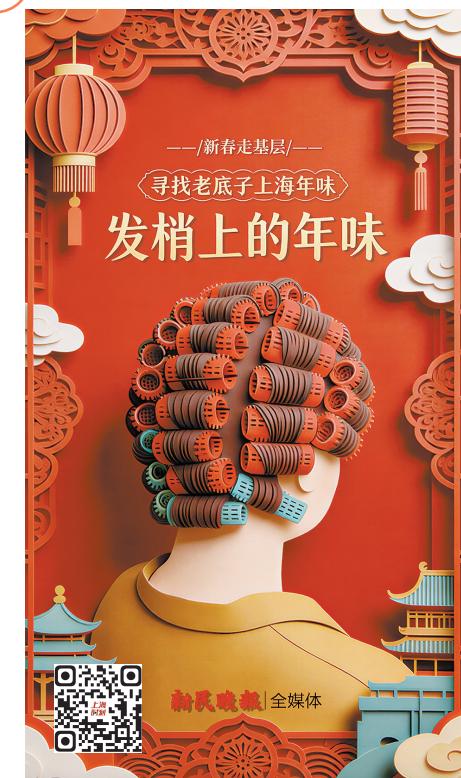
新春将至，上海环球美食汇·环球年味春节特别活动已经启幕。不少餐饮商户推出多款“环球风味团圆宴”，让中外游客与市民在品尝环球风味的同时，尽享团圆中国年。这两天，记者走访沪上多家环球美食餐厅，这里的“西式团圆饭”不仅受到年轻消费者的青睐，还有中外游客提前解锁新春“漂亮饭”的全新体验。

夜饭、家庭团圆聚餐，餐厅推出“西班牙团圆盛宴”，以铺满肥美鲍鱼与鲜润红虾的经典海鲜饭为主打，既保留了西班牙美食的地道风味，又兼顾了新春团圆的仪式感与品质需求，成为不少市民打卡团圆饭的新潮选择；面向情侣等双人食客，餐厅打造“新春甜蜜双人套餐”，鲜虾芒果石榴沙拉清新爽口、瓦伦西亚风味八爪鱼鲜香入味、限定爱心慕斯造型精致，让消费者在异域风情中感受团圆与甜蜜。

餐厅市场部负责人吴艳霞向记者介绍，随着新春氛围渐浓，餐厅环球美食相关套餐销量持续攀升，月销量已突破300份，陆家嘴滨江店的新春席位更是一座难求。除本地市民与国内游客外，近期到店的境外游客占比逐步提升，成为门店新的消费增长点。门店店长补充说明，境外消费者消费力较强，有效丰富了门店消费结构，其中韩国食客是境外客群的主力。

西餐不再“一人一份”

毗邻“堂吉诃德”的天水恋意大利餐厅，自2004年扎根陆家嘴滨江大道以来，



新的一年从「头」开始

新年新事，上海人讲究头势清爽。

哪天妈妈下班没有准时回家做饭，那大概率是去烫头发了。过年前烫一个新发型，寓意新的一年从“头”开始，新年的仪式才算到位。

古早的理发店，没有豪华的装修，不会推销，也不用充卡。老板一个人既要洗头，又要烫头。小小的店面几平方米，坐满了头上卷着卷发筒的阿姨妈妈。

烫完的头发再用吹风机精心吹个造型，抹上半瓶摩丝，走出店门的女士通常都会比进去时高出半个头。高耸笔挺的发型，风吹不散，睡觉不乱。发梢的余温里裹着新岁的香气，成就了上海人心里最时髦的“年味前奏”。

本报记者 李颖 潘碧云 孔明哲 张剑