

# 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

## 带着热饭奔赴“热爱”

周洋

老妈在单位勤勤恳恳工作几十年,退休这天终于卸下忙碌,一头扎进钟爱的图书馆讲座里。全市大小图书馆的讲座,她都一一记下做足攻略,尤其对和《红楼梦》、传统戏曲相关的讲座情有独钟,每场都不愿错过。

可家离市区远是个难题。假如上午听完讲座回家吃午饭,下午的讲座一准赶不上。外面饭店用餐,她总觉得不卫生,花钱还吃得不安心。权衡良久,老妈有了主意:每晚提前备好简单的饭菜,用保温桶装好塞进背包,自备午饭去听讲座。

就拿上个月初的一天来说吧,老妈的日程排得满满当当。上午,她去街道图书馆听“如何欣赏苏州评弹”的讲座,在弦瑟叮咚间领略评弹的韵味。下午,赶去虹口图书馆,听“宝哥哥”欧阳奋强分享1987版电视剧《红楼梦》幕后的故事。中午,她早早地来到图书馆读者服务区,竟遇上好几位志同道合的听友,他们也拿出了自带的保温桶,笑着打招呼。

打开保温桶,热气腾腾的饭菜香气四溢,简单的两样小菜,都是老妈最爱吃的家常味道。听友们边吃边聊,分享着听讲座的感悟,交流下次的活动计划,欢声笑语间,饭菜也吃得舒心可口。上午的评弹余韵未了,下午的“红楼”故事待续,中午这顿热乎的家常饭,成了连接两场精神大餐的暖心纽带。

老妈的退休生活,就是这样充实而又自在。带着热饭奔赴热爱,用知识滋养心灵,在陪伴中感受温暖。老妈和听友们是在享受一种阳光、智慧、健康的老年生活——退休不是生活的终点,而是循着热爱自由前行的新起点,这般的有味、有声有色,便是最惬意的晚年时光。

## 到饭店“吃大菜”

伦丰和

上海人喜欢称到大饭店吃饭叫“吃大菜”。“吃大菜”不是一般人能吃得起的。那大饭店门槛高,消费高,进得去,怕出不来,因此,我只在电影电视剧中过过瘾,没有勇气跨进那扇神秘的大门。

几年前的一天,我过去的同事陈老师邀请我和其他四人去某著名饭店一聚。此店在市中心,独栋老洋房,陈设华丽,典型高大上,大家担心消费太高。陈老师回帖:“妹妹你大胆地往前走。”既然如此,大家也就“拼死吃河豚”了。那天,大家先是饶有兴趣地参观洋房的包房及露台雅座,最后选定靠窗口的圆台落座,餐桌上有冷盆、小炒、煲仔、甜品,是真正意义上的“大菜”了。大家吃得很舒心,都以为这“一刀”会蛮辣手,没想到每人分摊竟然不足百元,这让我大感意外。我们向陈老师请教经验,她说现在星级饭店的目光下移,与一般餐厅错时营业,通过网络建立团购平台,配以精致照片及菜单,品种有2人、4人套餐等,均价在百元左右,性价比很高。食客中意,手机先付餐费,不用餐可全额退款。有的用餐时间要预约。今后谁发现哪家大饭店性价比高的套餐,发至群里,大家可以前去品尝。现在生活水平提高了,去大饭店“吃大菜”,不再是件奢侈的事情了!

从此,我常发九宫格,如静安昆仑大酒店的书卷气,新世界丽笙大酒店45楼旋转餐厅的神奇,上海大厦、环球港、陆家嘴世贸中心大酒店的海派风貌。“吃大菜”成了我中午聚会的常态,在“吃大菜”的同时,除了能了解著名饭店的深厚历史,还能欣赏窗外的美景,岂不乐乎?

老  
少  
感  
议

编者按:

现在物质条件丰富,吃,不再是生活的话题。而当老年朋友退休后,午餐成为新的话题。是将就吃一顿,晚上再烧新鲜的,还是约上三五知己,二三好友拼桌吃?现在中午的饭店,一般是银发族的天下,辛苦工作一辈子的他们现在有闲,吃什么,到什么地方吃?成就了“我的午餐我做主”。



图 IC

## 食堂的“四菜一汤”

吴墨

老伴去菜场前问我,今天中午吃啥?随便。随便?一道简答题,难倒了老伴。实际上,我也很难回答。我去菜场转了转,鸡鸭猪牛羊(肉),青菜萝卜土豆,花式品种不少,可就是没有“随便”。最难对付的是老头老太两个人的午饭,且不说菜场没有“随便”可买,在家里开伙仓也很难,烧得多,吃不了。少烧点,拣菜洗菜起油锅,多烧少烧岂不一样?随便吃点吧,可昨天菜肉馄饨,今天葱油拌面,连味蕾都快麻木了。干脆,去社区食堂吃吧。老伴不置可否。

我走进了社区食堂。一张张条桌旁,很多老头老太吃得正欢。抬头看了看电子显示屏,菜单滚动着:红烧肉、口水鸡、狮子头、盐水虾、炒藕片、麻婆豆腐,像个小饭店,看得我眼花。显示屏下有个互动区,贴了很多小纸条,我读了起来:“味道不错,价廉物美清爽。”“到这里吃饭,环境亮丽,价格亲民,适合老年人。”“实惠食堂,为民分忧。”都是暖心的赞语。隔着亮亮的玻璃橱窗往里瞧,一只只大菜盘,盛着热腾腾的菜肴,看得我眼馋。我选了四只:南乳肉,16元;鱼块,16元;四喜烤麸,6元;豇豆茄子,9元,还有两小碗白米饭,2元,一共49元,再打八五折,可以付现金,也可用老年卡,很方便。四个菜,装了四小盒,足够我和老伴美美地吃上一顿午饭了。回到家,老伴烧了一个鸡蛋榨菜汤。荤素搭配,“四菜一汤”。开饭了,“味道哪能(味道如何)?”我问。“嗯,蛮好(很好)!”老伴意犹未尽,补充说,“社区食堂,明星菜品!午饭省得烧了,以后就吃社区食堂!”

## 退休后午餐我做主

李艳

许多老年人的中午饭,都藏在“将就”二字里。我家婆婆便是如此,午餐仿佛是个可以忽略不计的顿号,永远在“将就”。

她的午餐极其简单:一碗剩饭,几勺剩菜,搁进微波炉“叮”两分钟,端到阳台的小方桌前,独自一人草草了事。这场景我撞见过多次,总见她对着楼下的车来车往发呆。

“妈,剩菜不好,中午炒个新菜吧。”我们劝道。“不浪费,挺好。我一个人,简单点。”她总摆摆手。

这“挺好”二字,道尽了多少老年人的午餐常态。老年人午餐的“将就”,看似是生活习惯,实则是深藏的孤独与节俭。子女外出工作,孙辈上学,空荡荡的餐桌上,仿佛“将就”也成了理所当然。社会养老机构、社区食堂虽在发展,但像婆婆这样居家养老的老人,午餐仍是无数家庭的隐痛。

而晚餐她向来讲究——荤素搭配,她总把鲜嫩的鱼肉夹给我,把炖烂的排骨推给儿子。可一到次日中午,那些剩菜剩饭便“将就”成了她的“主菜”。

我们决定终结婆婆的这份“将就”,晚上故意多吃,把饭菜扫光;悄悄准备专属“小灶”,用独立餐盒装好新鲜菜肴,贴上“妈妈午餐”便签;有时利用午休时间赶回家陪她吃顿热乎饭。

起初,她嗔怪我们“瞎折腾”,可嘴角却藏不住笑意。渐渐地,她不再执着于剩菜,甚至会主动问我们:“今天中午有我的‘小灶’吗?”那份曾被她视为理所当然的“将就”,在我们的坚持下终于有了温度和期待。

爱,不该是单向的付出,更不该有“将就”的角落。这人间烟火里,最动人的,莫过于让所爱之人每一餐都吃得热气腾腾。

## 聚餐约定中午

娄惠静

因我偏爱美食,既熟悉本帮老字号,又对粤、川、江浙、淮扬一带的美食文化有所了解,所以家人、朋友一致推荐我组局聚餐。一周起码五天在外应酬,自嘲:不是在聚餐,就是在聚餐的路上。忙得不亦乐乎!

老年人聚餐时间以中午为主,餐饮以健康养生为佳,低盐、低糖、低油,喜欢清淡的蒸煮,亦青睐时令蔬菜和滋补汤品。也会因为尝到一道好菜,大家啧啧称赞。餐厅定期会推出不少活动,如团购价、优惠券,满足不同消费群体。

就拿股友群来说,面对股票的涨跌亦做到波澜不惊,顺势而为。可每月一次铁定的聚餐少不了,子女难得回家,老夫妻常常白板对煞,好不寂寞。只要群里召集聚餐,报名的表情包鱼贯而入。饭桌上,吃其次,聊天才是真。环顾四周,餐厅内满是“银发一族”笑意盈盈,时光沉醉。

初冬的一个中午,年届七旬的同学齐聚午餐,新一代的老年人拥有稳定的退休金,观念开放,“有钱有闲”,愿意为更健康美味的食物付费,菜品上乘,摆盘精致。大家边品尝,边茄山河:张同学聊了去欧洲旅游的轶事趣闻,王同学说享受孙子带来的天伦之乐,当然话题最多的还是学生时代发生的糗事,如借“半块橡皮”至今未还,课桌上画“三八线”不得越“雷池”半步……含笑嗔怪不绝于耳,让两鬓斑白的我们忍俊不禁。

其实,经常聚餐“吃顿饭”纯粹是快乐与心灵的释放,是融合了社交、情感、健康与实惠一场全方位的“精神盛宴”,相互之间畅所欲言,用欢声笑语驱散孤独,经常聚餐,用传递温暖品味人生,是提升晚年幸福感的重要方式。

## 下期话题 你愿意给子女用退休金吗?

退休金,是数十年职业生涯沉淀下的安心与保障,也是晚霞里一份稳稳的依靠。但当子女的生活之舟遇到风浪,或孙辈用笑脸需托举时,你是否愿意把退休金拿出来给子女孙辈用?欢迎读者投稿至夜光杯邮箱 ygb@xmwb.com.cn。