

仙霞综合为老服务中心社区食堂 获评优秀“健康食堂”称号



近日，上海市第二轮养老服务健康食堂（餐厅）评估结束，仙霞新村街道综合为老服务中心社区长者食堂被命名为第二轮上海市养老服务优秀“健康食堂（餐厅）”。

社区食堂位于长宁区茅台路298号甲，仙霞新村街道综合为老服务中心二楼，餐厅可同时容纳40人就餐，环境宽敞明亮、干净整洁，配有适老化的座椅，设有老年人专座，提供微波炉临时加热、食物粉碎、送餐到桌边等温馨服务。

食堂菜品丰富、荤素搭配、营养均衡，每日提供15元/份的营养套餐、5—15元不等的特色小炒。除了物美价廉的套餐堂食及外送，食堂还回应居民需求推出节日大礼包、特色定制菜，油爆河虾、熏鱼、红烧肉圆等美食深受居民欢迎。食堂提供堂食和助老送餐服务，60岁以上老年人可享优惠服务。空间整洁明亮，不仅能为老人提供用餐服务，还会举办饮食相关文化娱乐活动。

据了解，中心聘请持有公共营养师证书、营养配餐师证书的三级厨师为社区老人进行营养配餐；提前一周进行食谱编制，每日菜品不少于12种，每周不少于25种，保证营养搭配均衡；每日选取新鲜食材进行美味烹饪，烹饪过程中遵循三减原则：少油、少盐、少糖，让老人在享受美食的同时，做好营养健康管理。社区食堂采取智慧助餐系统，通过人脸识别技术刷脸付费用餐，方便快捷。

高温天，长宁美天菜市场这些夏季食材迎来热销

连日来的高温令人酷热难耐。此时，一盘清爽的素食小菜，成为了不少市民的“最爱”。近期，大量夏季时蔬登陆长宁美天菜市场，哪些最受居民们的青睐？

在位于菜市场二楼的蔬菜区域，新鲜的秋葵、百合、番茄、茭白、苦瓜、茄子、米苋、莲藕等五颜六色的时蔬摆放在最为显眼的位置，前来购买的居民络绎不绝。

有道是：“小暑连大暑，有米懒得煮。”小暑之后气温升高，与大暑的热度仅在毫厘之间。高温的作用下，人们容易食欲不振，此时清淡、易于消化的瓜果蔬菜恰逢其时。

“天气热，清淡的蔬菜有营养也更加爽口。”家住虹纺小区的毛先生一口气挑选了苦瓜、黄瓜、丝

瓜、油麦菜、胡萝卜和西芹等五六种蔬菜后，跟记者分享起酷暑时节的消暑食谱。“苦瓜炒鸡蛋、丝瓜炒毛豆、麻酱油麦菜，胡萝卜和西芹是榨汁喝的，这些都是酷暑时节我们家餐桌上的‘常客’。”

据蔬菜摊主介绍，近期大量时令蔬菜新鲜上市，价格低于去年同期，非常受居民们的欢迎。每次买菜时，大家都会同时挑上好几种一起带回家品尝。而出梅之后的持续高温，消暑健脾祛湿的蔬菜也更加畅销，比如蒸南瓜、冬瓜排骨汤、扁豆炒肉、油焖茭白、凉拌莲藕等，这些时令蔬菜制作的一道道清爽的家常菜或靓汤，非常开胃解馋。

炎炎夏日，一碗冰爽的绿豆汤无疑是最佳饮品，防暑又降温。菜场

里的绿豆销量也十分走俏，成为了南北干货摊位上的“主角”。“绿豆清热解暑，是消暑佳品。而且绿豆汤做起来也很方便快捷，用开水煮至豆子开花，再加些百合和冰糖，人见人爱，这段时间每天能卖出几十斤，销量是淡季的好几倍。”摊主告诉记者，绿豆销量预计在入伏后还会持续走高。

小暑之后，气温升高，湿热的气候环境容易造成身体不适，市民的日常饮食要顺应自然节气的变化，预防暑热湿气的侵袭。除了多吃清淡易消化的新鲜瓜果蔬菜外，也可以食用一些鱼虾、羊肉等食物，能够为身体补充日常所需的营养，增强体质，安然度过这个高温节气，为即将到来的三伏天做准备。



夏日里的“心头好” 老字号“状元楼”的糟货上市



提到糟货，你会想到什么？糟毛豆、糟凤爪、糟带鱼、糟鸡、糟门腔……不管什么，只要放进糟卤里浸一浸，味道嗲得不得了，看着就胃口大开。“万物皆可糟”，位于古北路上的状元楼，更是许多喜欢糟醉食品市民的心头好。

“吃糟货，就到状元楼”，这句在坊间流传已久的口号早已成为

了状元楼的“金字招牌”。状元楼始于1938年，一直以来都闻名遐迩，所以一入夏，来这里买糟货的居民就络绎不绝。酒楼内的各色糟货达20多种：糟甲鱼、糟猪蹄、糟毛豆……不管是哪种食材，只要经过糟卤的浸泡，立刻提升了一种味觉高度。

原生态糟甲鱼是店内的一大特色，也是一道非常受欢迎的菜。

用原生态甲鱼做原料，先蒸后糟卤，制作出的糟甲鱼咸鲜爽口，饱满裙边吸足糟香。糟过的甲鱼完全颠覆了热菜的口感，原本烫口软糯的裙边，经过糟制后变得Q弹有劲，极富嚼劲，透着糟卤的香气，咸鲜味突出，越吃越好吃。

据介绍，状元楼至今沿用古法吊糟卤秘方，几十年来一直未变。黄酒厂里的糟泥，加上陈年老酒，其中还加入了草果、桂皮、八角等熬制的香料水，这让糟卤的味道变得更为醇香浓厚。

在这里，除了糟货，必有醉货的身影。除了糟甲鱼外，醉鸡也是一大特色。醉鸡是甬帮名菜，店里用了超过5种以上的黄酒调配而成，酒的品种和分量都有讲究，黄酒做的醉卤作为基本调料，能够去腥、解腻、添香、发色、增鲜，是整道鸡的灵魂所在。

店里日常供应的糟货有20多种，看得人眼花缭乱。爽口弹牙、猪皮滑嫩的糟猪蹄，肉质紧实、新鲜可口的糟带鱼，细腻肥美、口感Q弹的糟毛舌……一道道特色菜，盛满了上海人的夏天。这个夏天，你买糟货了吗？

状元楼大酒店

地址：古北路460号（近茅台路）

营业时间：11:00—14:00, 17:00—21:30

茅台路上这家老店 主推的冷面最近受热捧

申城气温逐渐升高，夏日的气息越来越浓了。一到夏天，餐桌上总少不了冷面这一款夏日限定美食。在茅台路上，有一家开了36年的餐饮店——玉华饮食店，最近，店里开始供应冷面了，吸引了一众市民前来“一饱口福”。

Q弹爽滑的面条上浇上花生酱、醋、酱油、辣油等，再添加一大勺现炒的浇头……一款款“私人订制”的冷面被端上了客人的餐桌。“来这家店吃了十几年了，非常熟悉的味道，一到夏天吃什么都没有胃口，唯有这款老味道的冷面，让我一直念念不忘。”许小姐从小在仙霞地区长大，她告诉小编，只要店家一上新，她就会来，今年她已经吃过好几次冷面了，“这家的面条筋道，浇头份量特别足，吃习惯了。”

在玉华饮食店，冷面的品类有13种，糖醋小肉冷面、八宝辣酱冷面、辣肉冷面、三丝冷面、大排冷面、绿豆芽冷面等，从浓油赤酱到清新爽口，满足了不同食客的不同需求。食客们也可以买一份无浇头的冷面，再自行搭配其他菜吃，超多口味选择。店内选用金黄色小阔面，层层工序后再用风扇把面吹凉，保证了原汁原味。

这家店的调料和浇头是主角，而面则是配角。店内工作人员介绍道，“每天的花生酱都是当天现做的，确保酱料新鲜，入口丝滑，香气

更浓郁。”而浇头也是迎合了食客们的口味，比如店里的招牌糖醋小肉，糖醋汁味很浓，肉质鲜嫩，吃起来酸甜可口，十分开胃。

近年来，凭借地道的口味，玉华饮食店不仅吸引了回头客，还吸引了不少游客前来打卡。除了冷面之外，店内还有其他菜品可供食客选择，主要以上海本帮菜为主，其中畅销的当属辣肉面、冷馄饨和锅贴等。这里的锅贴个头大、馅料足，咬一口，香气扑鼻，不少人吃完后还会打包一份回去吃。

玉华饮食店

地址：茅台路298号

营业时间：6:00—21:00

