



本报记者 张伟群 整理

最近,宁波市镇海区骆驼街道居家养老服务中心“老友社”内,一场美食评鉴会人气很足。参评的菜品都是老年食堂出品,评委则是社区里的老年人。

评鉴会还在抖音上直播,老人们为自己钟爱的美食代言,喜欢哪个菜,就在写有菜品名称的牌子上贴一个小标签。最后,东坡肉、糖醋熏鱼、盐烤大虾等10个菜品收获最高票,成为老年人眼中的舌尖top10。

其实,很多老年食堂都有特色菜品,或针对老年人特别设计,或与当地历史文化结合,或改良自当地传统美食。

这里就有我们精心挑选的八大菜品,一起来走一走老年食堂美食轨迹吧。

八大菜品 舌尖滋味 老年食堂美食大搜索



金秋宴三鲜

古荡是鱼米之乡,这款菜品选用花鲢、发皮、河虾、毛豆、茭白等材料烹饪,低脂,易消化,营养均衡,是一道老少兼宜的养生菜。

出品食堂:杭州古荡街道金秋大食堂

地址:杭州市益乐路19号(古荡街道居家养老服务中心内)

乳鸽虫草花汤

原料为乳鸽、姜片、虫草花,放入炖盅炖煮即可。秋冬之际吃鸽子肉,有温润滋补的作用,用虫草花搭配炖成,鲜香十足。

出品食堂:杭州西溪街道幸福江老年食堂

地址:杭州市下宁巷9号

清蒸开背鲈鱼

在鱼背上撒点葱花,再淋上秘制的卤汁和豉油,鱼肉的鲜香便被激发出来。作为杭帮菜代表之一,鲈鱼刺少肉嫩,颇受老年人喜爱。

出品食堂:杭州留下街道留香阳光食堂

地址:杭州市留下街道杨家牌楼126-1号

千岛湖有机鱼头

分量真的很大,来食堂必打卡。千岛湖有机活鱼,现杀现做,肉质紧实鲜嫩。鱼头经过小火精心慢炖,汤色纯正白如玉。

出品食堂:杭州文华社区老年食堂

地址:杭州市毛家桥路89号千岛湖智谷大厦2号楼3楼

清波十菜

这套菜品以清波地名为引,比如梅菜扣肉“梅盛玉相伴”,灵感源自清波门外勾山里园林建筑内的梅花,梅菜是用雪菜做的,看起来像梅花一样,同时肉质透亮若玉。

出品食堂:杭州市上城区清波街道幸福邻里食堂

地址:杭州市青年路48号



糖醋熏鱼

色香味俱全的传统名菜。鱼肉细嫩,外皮酥脆,口感丰富,油而不腻;糖醋汁浓郁,甜中带酸,回味无穷。

出品食堂:宁波市镇海区骆驼街道南一社区老友社·老味道食堂

地址:宁波市镇海区南二西路骆兴家园-西区

豆腐烧蟹

宁波人餐桌上必不可少的梭子蟹,融入豆腐的嫩滑中,浓稠汤汁更加冲击味蕾。蟹肉富有营养,豆腐入口即化,适合老人、孩子食用。

出品食堂:宁波市镇海区新三宝服务社长者食堂

地址:宁波市龚家弄71号



缙云爽面

作为缙云特色传统美食,爽面可拌、可炒、可烧汤,是当地招待客人、庆祝生日的必备食品。

出品食堂:缙云县五云街道居家养老服务中心老年食堂

地址:缙云县五云街道周村村

