

每座城市的美食界都有一个老年“美食天团”

大爷大妈纵横美食江湖

在每座城市的美食界，都有一个老年“美食天团”。长沙有五娣臭豆腐、马嘜“马记粉店”（长沙方言嘜嘜、娣对应爷爷、奶奶）；南京有老张龙子羹、老王柴火馄饨、余姐良心烧烤……

没有谁比这些大爷大妈更懂吃，他们的生意从不需要广告宣传，全靠口碑撑腰。他们有着很多共性——深深浅浅的皱纹里永远溢满热情，他们有着化平淡无奇为风味佳肴的美味秘诀，以及专属于老手艺人的执拗坚持。

20年坚持纯手工制作

在美食云集的南京，老张龙子羹是一个特殊的存在，店主张宝健今年已70岁。

上世纪80年代末，张宝健突然下岗了。机缘巧合，在精通乌梅发酵工艺的叔叔引领下，张宝健接触到了乌梅汤。加上他在北方喝过龙子羹，于是便谋划起了自己的新事业。简单的一杯乌梅汤，却是张宝健最值得骄傲的作品。他用最传统的技艺——百余斤白糖和一定比例的梅子密封在大缸里，通过发酵任由美味慢慢酝酿……乌梅汤看起来简简单单，但食客的评价很高：“口感纯粹，有原始古老的味道。”

张宝健的龙子羹更是夜市里的“头牌”。

龙嘴大铜壶装的是高温热水，将热水倒进装有藕粉浆小碗，加上山楂糕、花生碎、白糖、葡萄干、麦仁、黑芝麻等食材，龙子羹就做好了。吸一口，酸、甜、香等口味充盈着口腔。20年来，很多饮品店早就已经机械化操作，但张宝健一直坚持纯手工制作，在张宝

健看来，“带有手工温度，远比冰冷机器做的更美味”。

做葱油饼上BBC美食节目

在十里洋场的大上海，64岁的吴根城居然将小小的“阿大葱油饼”做成了全球知名的美食。

吴根城在家中排行老大，自打1982年下岗后，就开始学做葱油饼。“每一道工序都是按照老上海的传统工艺，才能做到外脆里嫩”。为了门外排长队的食客，吴根城每天凌晨两点就要起床，到店里去拌油酥、弄面粉。葱油饼6点钟开始卖，每天卖300个，一直卖到下午四五点钟。遇到排队超过20人的时候，就开始限购。人气最火的时候，食客起码要排队4小时以上才能吃上香脆的葱油饼。

美味还引来了英国BBC美食节目组的关注。

2016年，BBC拍摄的纪录片《上海之味》对“阿大葱油饼”做了详细介绍，主持人在片中这样评价：“这样的美味能让任何芝士洋葱馅饼黯然失色。”



吴根城在做“阿大葱油饼”。(资料照片)

后继有人，仍严把口味关

说起五娣臭豆腐，湖南长沙的好吃食客几乎无人不晓。

今年75岁的五娣原名王元玲，1992年老伴去世后，为了照顾老伴和两个儿子，她成为家中顶梁柱，做起了炸臭豆腐的生意。早些年时，生意惨淡，只能勉强维持生活。尽管如此，王元玲却从不放弃对品质的坚守。为了把生意做好，她对卤水、豆胚、调料、炸工和火候十分讲究。也因为如此，赢得了一众食客的青睐，还因此养活了一家7口人，对此她很自豪。

随着年龄增大，王元玲逐渐将生意交给两个儿子继承，但她却没有完全退出一线，“别人都劝我享清福，我却坚持帮忙卤豆腐”。对于这份执拗，她解释说，前来买臭豆腐的客人不仅有闻名而来的游客，还有多年的回头客，“一定要让老顾客吃到记忆中的那股熟悉味道”。 来源：快乐老人报

清淡饮食

并不是清水煮菜

营养师和医生经常会说清淡饮食，不少人就只敢吃清粥水煮菜，其实，这是对清淡饮食的误解。清淡饮食简单说来，就是“四少”“一多样”“一简单”。

四“少”说的是少油、少盐、少糖、少辣。

《中国居民膳食宝塔》建议，每人每天烹调油的摄入量要控制在25至30克。做饭用平底锅、限油壶，烹调时少用油炸的方式，同时注意各种烹调油换着吃。

少盐，成人每日盐摄入量应不超6克。厨房准备一把限盐勺，尽量在饭菜出锅时加盐，可以用其他味道比如醋的酸味来调节咸味，还要少吃咸菜、酱油等隐形高盐食物。购买预包装食品，先看一下营养标签，选钠含量低的。

少糖，除了少吃白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖等糖类外，各种甜品以及酸甜口味的饭菜也要尽量少吃一些。

少辣也很关键，吃得过辣容易刺激消化系统，让人遭受上火、口腔溃疡、便秘等问题。

当然，也要把握好“少”的度。比如，如果一味低脂肪，以蔬菜、水果一类低脂肪食品取代肉类与奶制品，会促使人体分泌更多的胰岛素来帮助分解糖分，对心脑血管也是不利的。

“一多样”就是食物多样化，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物，每人每天应摄入12种以上食物，每周25种以上。在这个原则的基础上，进行合理搭配。

“一简单”指烹饪方式要简单，尽量选择蒸、煮、炖等烹饪方式，避免油煎、烟熏、油炸。

来源：生活晚报

平衡力好的人更长寿

世卫组织发布报告指出，全球每年有30余万人死于跌倒。平衡功能下降是导致跌倒的重要因素。日本一项研究发现，“闭眼单脚站立”能测试出反应肌力与平衡的功能，闭眼单脚站立时间>9秒，你可能更“年轻”。英国研究人员得出结论：闭眼单脚站立的时间可以预测寿命。如果可以坚持10秒以上，说明身体各系统处于相对平衡状态，健康状况较良好。反之，说明反应肌力与平衡力较弱，衰老较快。

通过有针对性的锻炼，可提高平衡力。

1、增肌肉

锻炼好腿部肌肉有助于增强平衡力。若年纪较大，可手扶固定物进行练习，建议一周3次。

2、打太极

很少有运动像太极拳这样讲究左右、前后、开合等全身性的整体锻炼，且需要呼吸控制、手眼配合等。

建议中老年人可以每天尝试太极拳，一次半小时，一周3次。

3、赤脚走

赤脚走路时，能让保持人体平衡的重要部位——脚心得到有效刺激，提高人体平衡力。

可选择公园、操场、住宅周围等铺设鹅卵石的地方走，如果没有鹅卵石，也可选择平坦、干净、软硬适中的沙土，每天1~2次，每次15~20分钟。糖尿病患者不宜。

4、原地转

锻炼平衡力一般采用反常规运动，刺激人体做出平衡反应，达到锻炼的目的，比如倒着走、走猫步等。

此外还可以试试原地转圈法，用3小步在原地转个圈，根据个人情况转一两分钟，停下来，闭眼站立半分钟，然后反向转。

来源：老年生活报