

# 春日限定美味上市 市民尝鲜热情高

□ 记者 李梦婷

随着气温回暖,马兰头、宽韭菜、荠菜、枸杞菜等“春日限定”绿叶菜陆续占据菜市场“C位”,并成为了市民“尝鲜”的首选。虽然正值头茬上市,它们的价格略高于普通蔬菜,仍挡不住市民的选购热情。

近日,记者走进街道众乐山市集看到,不少蔬菜摊位已被满眼翠绿占据,马兰头、宽韭菜、荠菜、枸杞菜等春菜整齐摆放,叶

片翠绿挺拔,根部还带着泥土。

“今年头茬春菜的品质很好,都是刚从地里采摘的。”市集蔬菜摊主向记者介绍,“新上市的太湖菜菜头销量最好,一天能卖400—500斤,售价为2.8元/斤。刚上市的时令菜还有米苋、马兰头,售价分别为8.8元/斤和7.8元/斤。福建蚕豆现在大量上市,10元可以买3斤,卖得也很好。今年的第一茬韭菜也特别

嫩,售价为3.8元/斤。”

据了解,这批春菜均为近期采收的头茬当季货,本地菜地直供保留着刚出土的原汁原味,外地货源则新鲜速达市集。其中,马兰头清香脆嫩,适合凉拌清炒;宽韭菜叶宽肉厚、汁水饱满,正处春韭最佳口感期;荠菜细嫩无渣,是包馄饨、做春卷的经典食材;枸杞菜微苦回甘,兼具清爽口感与春日食养特点,满足市

民多样尝鲜需求。

在市集内,不少市民专程前来挑选春菜,购物车里装满了带着泥土芬芳的新鲜时蔬。“油焖笋、炒蚕豆都是上海人春天必吃的,马兰头也一定要尝。”“我买了青菜、有机花菜、萝卜,这些春菜又鲜又嫩,品质很不错。”市民对记者表示。

记者了解到,头茬春菜生长周期长、上市量偏少,价格较普

通绿叶菜略高,但依旧凭借“鲜”味吸引市民买单。多位市民表示,带泥春菜新鲜度直观可见,贵一点也愿意尝鲜。

摊主提醒,春菜保鲜期较短,建议市民现买现吃,最大程度保留最佳口感与营养。随着后续气温持续升高、春菜上市量逐步加大,整体价格将稳步回落,市民后续尝鲜性价比会更高。

## 让民生服务跑出“加速度”

□ 记者 王永娟

“出门走几步就能坐上15路,再也不用绕远路啦!”家住枫林街道张家浜居民区的徐阿姨,看着宛平南路肇嘉浜路路口崭新的公交站牌,笑得合不拢嘴。这个新站点的落地,圆了居民们多年的出行期盼,也让枫林街道的民生服务,真正走到了居民的心坎里。

这份家门口的便利,始于一场走心的民情走访。在不久前的“满意在徐汇”民情走访座谈会上,张家浜居民区的居民代表们打开了话匣子:原来小区附近的15路公交站离家太远,老年人出门就医、买菜,少则走十几分钟,多则近半小时,不仅腿脚受累,路上的车水马龙也让大家心里捏着一把汗。“能不能在宛平南路肇嘉浜路加个站?”一句朴实的诉求,道出了街坊邻里最真切的急难愁盼。

张家浜居委会的工作人员立刻行动起来。依托社区微网格治理体系,大家线上线下齐发力:线下,微网格员们分片包干,挨家挨户敲开门,对着大爷大妈们一遍遍讲方案、听想法;线上,发布意见征集二维码,让上班的年轻人也能随时提建议。全覆盖的民意征询,让大家的心声都被听见、被重视。而最终的结果也很明确:绝大多数居民都支持增设公交站。

民意就是最大的动力。居委会第一时间把征询结果和居民诉求上报,交通、规划、交管等多个单位迅速响应,工作人员来到现场实地踏勘,围绕站点位置、线路走向、候车安全等,反复研讨、优化方案,各部门高效联动、各司其职,让原本繁琐的流程一路“绿灯”。

从居民提出诉求,到新站点正式启用,仅仅一个多月的时间,宛平南路肇嘉浜路15路新站点就顺利通车了。崭新的站牌立起来,公交车稳稳停靠,小区居民出门即乘,老年朋友们再也不用为走远路犯愁,出行的安全性和便利度都大幅提升。小小的公交站,解决了民生大问题,居民看在眼里、暖在心里,纷纷为街道和社区的高效服务点赞。

一个公交站台的增设,看似是件小事,却连着千家万户的日常。据悉,枫林街道将继续把居民的“心上事”当成“要紧事”,用脚步丈量民情,用行动回应期盼,让“满意在徐汇、服务在基层”的初心,化作一件件看得见、摸得着的民生实事,让枫林的居民都能感受到实实在在的温暖与便利。

## “上海优秀社区长者食堂”焕新归来 看“邻里饭厅”背后的“精致用心”

□ 记者 解景昇

历经六个月的“安全性大修”,位于大木桥路317号的斜土街道社区食堂于2月28日(正月十二)正式恢复营业。在这个年味尚未散尽的初春时节,这家以适老服务闻名的“邻里饭厅”不仅用崭新的面貌迎接食客,更用那些藏在细节里的精致用心,诠释了什么叫“人间烟火气,最抚凡人心”。

走进重装开业的一楼餐厅,最大的感受不是“焕然一新”的视觉冲击,而是“润物细无声”的适老关怀。全区域铺设的防滑地胶、圆润的桌椅转角、感应式秒出热水的洗手池,以及特意设置的配有血压仪和急救箱的“健康监测角”,都在默默诉说着对老年群体的善意。

最引人注目的是新更换的餐椅。这批看似普通的座椅增加了旋转功能,让腿脚不便的老人可以侧身就座、轻松起身,避免了狭小空

间内的尴尬挪动。墙边的适老化扶手、专门预留的拐杖与雨伞摆放位,这些细微之处的“无障碍”,恰恰构成了长者心中最大的“有保障”。

为了平衡不同年龄层的就餐需求,食堂在时间上做起了精细文章。每天中午10:30至11:30,这里优先服务老年人,菜品主打少油、少盐、少糖;11:30过后,随着上班族的涌入,辣味菜系



便会准时登场,满足年轻食客的味蕾。此外,随着季节流转,时令菜肴也会同步更新,让居民在熟悉的地方也能尝到新鲜感。

数据显示,大修前该食堂日均服务老人达660人次,且全年无休。对于许多独居或行动不便的长者来说,这里早已不是单纯的就餐点,而是一种触手可及的温暖陪伴。

细节决定信任。在食品安全和品质把控上,食堂依然坚持“看得见的实在”。食材严选新鲜原料,烹调用油锁定非转基因大豆油,菜品坚持现做现炒,锁住锅气的同时也锁住了居民的胃。而在价格端,依旧维持着“花小钱吃顿好饭”的暖心价位。这种对品质与实惠的双重兼顾,使该食堂连续两年获评“上海优秀社区长者食堂”。

新品好吃,价格也十分亲民,更有专属优惠加持。东兰古美社区食堂店长王玲表示:“春季上新的菜品价格都很实惠,油焖春笋12元,葱油蚕豆和香椿炒蛋都是8元;同时我们还有政府优惠,60周岁以上老人享9折,70周岁以上老人8.5折,退伍军可享8.1折。”

一到中午饭点,社区食堂就热闹了起来。居民们有序排队取餐,落座就餐,空气中飘着阵阵饭菜香,不时传来“这菜看着就新鲜”“我试试这个春笋”的讨论声,应季春菜格外抢手。

83岁的张奶奶和老姐妹们,每周二、周六结束社区活动后,都会准时来这里吃饭。今年春菜一上新,她第一时间就点了一份香椿炒蛋,笑着说:“这里的菜味道好,对我们老年人特别照顾。”

## 把春天端上桌 社区食堂应季佳肴鲜味十足

□ 记者 杨宜修 张悦千 施昱辰

菜的鲜甜牢牢锁住。考虑到社区食堂的主要食客是老年群体,厨师长在烹饪过程中,特意做了适老化调整,严格落实少油少盐的烹饪原则。厨师长夏德均说,相比常规菜品,盐量减少20%,油量减少30%,而且所有食用油均选用非转基因产品,从源头保障老人的饮食安全。“春季的蚕豆、春笋,做法也以清淡食材,焯烫、翻炒、焖煮,将春