



见证舌尖上的幸福 餐桌上的变化

□本报记者 张丹璐文图

民以食为天。餐桌上的变化无疑是最具代表性的时代缩影。30年的时光里，人们穿越了物质生活的不同层面，餐桌上的饮食从单一走向多元，从吃饱走向追求吃出健康……一张餐桌承载着人们日益富足的生活变化，更见证了太仓的发展，时代的变迁。

“从有啥吃啥到想吃啥吃啥”

在中心菜场，63岁的张阿姨挎着篮子正在转悠。“过去是能吃什么就吃什么，现在想吃什么就吃什么。”谈及这些年家里物质条件的变化，她感慨地说，自家餐桌最能体现家里生活条件的改善，餐桌上的变化也是他们家幸福生活的见证。

“30年前，菜品不丰富，多以蔬菜类为主，荤菜不是天天有，只能有啥吃啥。”

随着改革开放的深入，商品经济日益活跃，食物品种渐渐丰富，蔬菜、瓜果、蛋、禽、肉、鱼等应有尽有，张阿姨家的伙食也渐渐丰盛起来。

现如今，大街小巷，各种餐厅随处可见，超市里不仅一年四季有新鲜果蔬，还有各种菜肴的半成品。张阿姨经常从超市买回洗净切好配料配齐的半成品，回家后直接下锅，省时省力，再也不像过去那样一天到晚围着灶头，烟熏火

燎地操持一家人的一日三餐。

“现在生活太好啦，懒得自己动手做饭就下馆子，不想出门就叫外卖，方便又快捷。”张阿姨说。

作为我市本地住宿餐饮企业中的标杆，陆渡宾馆也是太仓市民饮食变化的见证人之一。陆渡宾馆创始人徐雪娟回忆道，“最早我们还是招待所，记得上世纪90年代一桌菜只要几十元，一个冷拼三个热菜一个汤。”如今在三层楼高的贵宾楼，可容纳80桌人同时用餐，食材越来越丰富，各种肉食、河鲜、海鲜多了起来，以“鲜”为主衍生了一系列菜品，并在刀工、摆盘等方面考究起来。陆渡宾馆副总刘美珍介绍说，在餐馆吃饭，已经不仅是味觉享受，更是一种精神享受。轻松愉悦的氛围迎合了现代人追求舒适，追求吃出感觉，吃出文化和品味的需要。

“从吃好到吃遍天下美味”

90年代是餐饮业的一个“爆发点”，各类餐饮店如雨后春笋般涌现，人们开始“下馆子”，对吃也越来越讲究，家禽、河鲜、海鲜等美味佳肴出现在餐桌上。“以前在餐桌上吃到大闸蟹都觉得稀罕得不得了，现在进超市，全国各地的风味、特产都在眼前，任你挑选，真是不用出城就能‘吃遍全国’。”市民侯先生感慨地说。

随后，川菜、鲁菜、粤菜等各大菜系受到食客们的追捧。太仓可以就餐的商圈也从南洋，发展到华旭、万达、东盛、华发、点金等

地，越来越多的特色菜、特色小吃、网红餐饮店亮相街头，北京烤鸭，重庆火锅、成都串串、港味烧腊……市民们吃得越来越多元化，不仅可以吃遍国内，还能尽享来自世界各地的风味，德式餐厅、意大利西餐、日本料理、韩国烤肉等，极大地满足了不同人群的差异化需求。

与此同时，随着餐饮行业的快速发展，网上订餐、零售送货上门等新业态出现，可以精准触及不同需求的餐饮消费群体，同步折射到社会发展已提升到一个崭新的水平。



“从吃出品味到吃出健康”

当口腹得到满足之后，营养均衡、粗细搭配、绿色食品、有机食品等概念，成为消费者新的追求。

来到一家主要经营原生态水库活鱼的土菜馆，店家将所有食材一一展现在消费者眼前。原料选材的考究，让它收获了一批忠实食客，一家又一家的连锁店在太仓、苏州、昆山、无锡等地陆续开门营业。

正是饭店，一家素食自助餐的餐台上摆了三四十道菜品，三杯杏鲍菇、狼牙土豆、油炸红薯等等，光热菜就有20多种，还有面条、绿豆粥、粗粮馒头等六七样主食。市民王女士表示，素食餐厅给人感觉很健康，已经成了她们几个小姐妹附近逛街后就餐的首选了。菜品丰富，

消费平价、时尚讲究的店内装修，也让素食打开了年轻人的消费市场。

与此同时，街头主打三明治、沙拉以及新鲜果汁的新元素餐厅也多了起来。绿色、素食、低脂肪的餐饮店，逐渐成为人们的“心头好”。到了夏季，新元素餐厅会根据食客的喜好推出轻食与沙拉。一些店主表示，他们的健康餐是由营养师和健身教练联合打造的，在满足人体基础代谢的同时，可以帮助健身人群或者商务人士，实现以瘦身纤体为目的的饮食需求。

从粗茶淡饭到美味佳肴，从吃饱、吃好，到吃得健康，饮食之变，折射出百姓生活的日益富足，餐桌的巨变也让老百姓倍感“舌尖上的幸福”。

