

# 刘建平:小餐桌上变化大

改革开放40年来,老百姓的饮食在品质、就餐方式等方面都发生了巨大的变化。从吃饱吃好,到科学膳食吃出健康。40年间,一方小小餐桌上的饮食变化,反映了人们生活质量的不断提升和社会的发展变化。刘建平是市区人民路烟草家属院的一位居民,作为一名50后,她见证了改革开放以来餐桌上的变化。11月12日,记者对她们一家人进行了采访。

□文/图 本报记者 吴艳敏



## 改革开放前 有什么吃什么

1954年出生的刘建平,是个地道的漯河人。走进刘建平家里,她正和母亲、妹妹在客厅里吃着点心、水果,看着电视聊天。“我出生在20世纪50年代,那个年代由于食品、物资匮乏,根本吃不饱。”刘建平说。

围绕“吃”,那段岁月的回忆多半都是苦涩的。64岁的刘建平直言,如今,大家想吃什么就买什么,很难想象当时只能靠粮票过日子。“改革开放前,买什么东西都得凭票,买粮要粮票,买油要油票,买豆腐要有豆腐票,并且都是每人限量。要是碰到粮食不够分,常常还会粗粮细粮掺着给。”刘建平说。

在那个年代,物品不仅少,每人用粮票所买的斤数也是有限的。“那个时候,我家是双职工家庭,孩子也少,条件还算可以。但是,过日子还要精打细算,不敢贪嘴多吃。孩子多的家庭,根本就吃不饱。那个时候,吃饭讲究的不是营养,而是经得起饿。蔬菜、肉类也不

像现在一样天天都能买到。”刘建平说。

一旁刘建平85岁的母亲马改告诉记者:“我记得比较深刻的就是用粮票兑换面粉的时候,里面是七成的细粮和三成的杂粮掺着给的。条件好一点的家庭,要是吃面条都是拿一斤面粉兑换一斤面条,还要掏工钱。条件不好的家庭,只能在家擀面条。”

提到40年前的主要粮食,刘建平告诉记者,红薯是农户家里必备的主要粮食,还有萝卜、白菜。每到秋天红薯下来后,家家户户就把红薯切成片晒干,装在麻袋里,一家老小大半年的口粮就有了。

“红薯吃多了胃不舒服,但不吃饿肚子。那个时候,就把红薯做成红薯面,然后和细粮弄一起做花卷,一层红薯面,一层白面。”刘建平的妹妹刘慧平说。

一旁的马改说,那个时候吃花卷,父母把白面那一层给孩子吃,自己吃红薯面那一层。“我现在对红薯面、

玉米面等杂粮,都不想着吃,那个时候吃伤到了。”

刘建平说:“小时候,最盼望的就是过年,家家户户杀猪、杀鸡,往后的一个月里,几乎每天都可以吃到肉。那时农村大多数人家养猪、养鸡,到了快过年的时候才舍得杀掉吃。那个时候,家里养了一只羊,也不舍得杀,因为母亲当时身体不好,就把羊奶挤出来让母亲喝。”

在改革开放前,平常每家人的餐桌上都只有一个菜。只有逢年过节,才能吃到肉,并且一家人都舍不得吃。“那个时候的肉票都是攒到春节才去换取的,平时都不舍得吃。我记得最深刻的就是,有一次家里炒菜放了肉,我爸都会把肉挑给我,让我吃。”

“当时,物资实在匮乏,现在的孩子根本没法想象,过得都挺不容易。”马改笑着说,倘若萝卜等有剩余,大家都会将其做成腌制品或晒干,以便在没有蔬菜或是人不敢出时,用来就着主餐吃。



## 餐馆越来越多 饮食更重健康

随着生活水平的提高,“下馆子”吃饭、宴客的人越来越多,各种各样的餐馆开门营业,特色餐厅开遍大街小巷,老百姓从吃得饱转向了吃得好,吃得精。

“改革开放以前,别说是酒店了,就连小面馆也是寥寥无几。平常大家都在家里吃,亲朋好友来做客,都在家里吃,能吃饱就已经很不错了。”刘建平说,那个时代,餐馆两只手绝对能数得过来,而如今大大小小的餐饮店布满各条街道,亲朋好友进餐馆、酒店撮一顿也是常有的事。

此外,人们开始注重健康饮食。“现在生活水平提高了,大家更加注重膳食对身体健康的影响,更加倾向于绿色产品,而且一日三餐大家也都会结合自家人喜好、身体情况来搭配。尤其是家里有小孩的家长,他们都会变着法地搭配饮食。”刘建平说。

“什么食品维持身体酸碱平衡、什么食物降三高等等,已经成为大家饭后的话题,无疑吃得健康才是最重要的。”刘建平说,现在她更加重视一家人的饮食是否吃得健康、营养,每天换着搭配三餐,均衡膳食。

粗粮也因此受到大家的青睐,再次回到餐桌,成为大家饭桌上的新宠。

“虽然看着红薯还能回忆起吃红薯吃到反胃的年代,但现在都讲究吃得合理、健康、营养。所以,就算不喜欢吃红薯,也要每隔一段时间,让闺女给我蒸红薯,搭配其他吃。”刘建平的母亲马改说。

“民以食为天,作为我们老百姓来说,从原来的吃不饱、到如今的要好吃、吃健康。改革开放的这40年,给我们生活带来了很大的变化,未来的生活必将会越来越好。”刘建平说。



以前的粮票。

资料图片



刘建平家聚会时餐桌上的饭菜十分丰盛。



刘建平家早餐以粗粮为主,除了杂粮饼,还有红薯和萝卜缨。



## 改革开放后 食品丰富多样

随着改革开放,经济加速发展,饮食变得丰富多样,票证开始逐渐退出历史舞台,蔬菜、瓜果、蛋、禽、肉类摆上了货架。

老百姓生活水平发生巨变,几乎每个家庭的一日三餐都像是以前的过年盛宴一样。不仅每天变着花样吃,鸡鸭鱼肉也成为一日三餐常常见到的菜,可以说是想吃啥就吃啥。

刘建平记得,20世纪80年代,不少单位食堂的伙食逐渐改善。白菜炖粉条是最

受工人们欢迎的菜品,因为厨师常在菜里面加点儿肥肉渣提香。有了油水,大家能就着菜汤多吃一个馒头。

“到20世纪90年代时,蔬菜的品种虽不再像之前那样单一,但这时大家仍很节俭,不肯丢掉一根青菜。中午吃剩下的菜用防蝇罩罩在桌子上,晚上再倒进锅里一起乱炖。大家伙围在餐桌前,吃的那叫一个香。”刘建平说。

随着日子过得越来越富裕,大家餐桌上的菜品变得

丰盛起来,顿顿两三个菜算是常事。更是吃啥有啥,超市、菜市场里随时都能买到新鲜的蔬菜。逢年过节,也不再囤积食物,因为家门口的超市、菜场,每天都有新鲜的食材,应有尽有。

“现在的生活水平比改革开放前确实提高了,平常的生活比以前过节的时候要丰富,肉吃得都不想吃了。现在到超市或者农贸市场,想买什么都买得到,不像以往,粮食都要票。生活都过好了,改革开放变化太大了。”刘建平说。

“比起改革开放前,现在的日子真的是好。如今大家都使用了微信等方式支付,点外卖。以前谁能想到在家里或办公室里用手机就能点到食物。不用做饭,就能吃到热腾腾的饭菜,方便快捷。”作为50后的刘建平怎么也想不到“吃”变化得如此之快。

今年是改革开放40周年,在这40年里,您如果有参与、创造、见证、受益于改革开放的难忘经历和个人感受,欢迎与我们联系讲述您亲身经历、亲耳所闻的故事。联系方式:扫描下方二维码,通过漯河晚报微信公众号和沙澧河手机客户端留言。



沙澧河手机客户端 漯河晚报微信公众号

