



不同年龄 的不同味道



□苏誉

20岁，左手拿着杂果沙冰，右手捧着章鱼小丸子，走街串巷去觅食。打听到哪里有好吃的食店，马上呼朋唤友，热热闹闹地大搓一顿。

30岁，思想成熟，事业开始发展，城内的特色餐厅地址早已印在脑中，被同事笑称“小资”，喜欢吃情调，吃风情。

40岁以上，柴米油盐，锅碗瓢盆的协奏曲每天唱响。和隔壁的同龄老广聊天，竟惊奇地发现大家都开始怀念起小时候吃的街头小吃。

20、30、40，不同的年龄阶段，寻觅着不一样的味道。

20岁：打下健康基础。走上工作岗位后，应该为未来几十年打下扎实的健康基础。该年龄段多吃三大健康食物：1.牛奶咖啡：多糖咖啡应换成脱脂牛奶咖啡。咖啡提神，牛奶则能提供充

足的钙和蛋白质，有益增强骨骼。2.麦片粥：方便快捷又营养的早餐选择。3.菠菜：20多岁时多吃蔬菜，菠菜是最营养的蔬菜之一。

30岁：让自己浑身有劲。进入这个年龄段，人们得学会在创业、照顾孩子和社交活动之间巧妙周旋。一天下来会感觉精疲力竭。因此要及时补充能量：1.脱脂奶酪：奶酪含有高质量碳水化合物和蛋白质，为大脑提供能量。2.花生酱三明治：面包提供慢消耗能量，花生酱含丰富的蛋白质和健康脂肪。3.坚果零食：平时自备一些花生、杏仁等坚果，把它们放在塑料容器里，方便食用。

40岁：护心护脑。该年龄段的最佳食物是：1.多脂鱼：每周应多吃三文鱼、沙丁鱼和鲑鱼等。可减少体内炎症，改善胆固醇水平。2.豆类：最好的

膳食纤维来源，可降低坏胆固醇，减少心脏病危险。豆类中还富含叶酸，有助于延缓认知能力减退。3.浆果：动物实验表明，经常吃富含抗氧化剂的各类浆果，有助于保护记忆力和认知能力。

50岁后：促进新陈代谢。随着年龄的增加，新陈代谢变得更缓慢，因此，控制热量摄入更加重要。该年龄段还应注意防止关节疼的饮食调理。最佳食物包括：1.鸡蛋清：鸡蛋清热量低，蛋白质含量高，因此是保持体重的最佳食物之一。2.生姜：有助于抑制体内炎症化合物，防止关节疼痛。3.红柿子椒：一个红柿子椒的维生素C含量为日摄入量的两倍。维生素C有助于降低关节炎风险。另外，柿子椒富含水分和纤维，既能当饱，又几乎不含热量。

始终相信，胃若饱满，心才不会沉沦。无论你是恋旧的70后、成长的80后，甚至非主流的90后，学会与“食”俱进，便可以贴近最孩子气的内心，与自己和平共处。

非主流零食正当时

70年代——草根的热情



难忘的奶油雪糕

依稀记得，童年时一次轰轰烈烈的眼泪因一只雪糕而起——用存了很久的零花钱，奢侈地买了一只奶油雪糕，兴高采烈地回家途中，雪糕耐不住烈日炎炎，轰然化作一滩水，滴在裙子上，鞋子上。最后，狼狈地举着一支滴水的竹签，一路哭回家。彼时，雪糕是高端冷饮食

品，虽然品种有限，口味单一，但那份甜蜜蜜、凉丝丝的奶油味道无与伦比、无可取代。

炸出来的爆米花

最迷恋一种“大炮”炉炸出来的米花，永远是惊天动地的一声巨响过后，洁白的米粒饱满出世，香气四溢，远比如今的爆米花可口，可惜销声匿迹太久。有一年出差，在小小的巷口遇见，却没有勇气尝试，怕破坏酝酿多年的陈年记忆。

用勺吃的麦乳精

还有一种曾风靡一时的麦乳精，金黄色颗粒的营养冲剂，居然创意出N多种吃法，百吃不厌。最初兑了水喝，口口香甜，意犹未尽，又拿了勺舀来干食，结晶后的颗粒在嘴里慢慢溶化，浓缩千丝万缕的甜蜜。时至今日，再也没有那样的好胃口，也不再对食物激情四溢，但依然享受那些有限零食带来的无限回忆。

80年代——甜蜜的蜕变

难以抗拒的面包

“爱情来得快，去得也快，只有猪肉卷是永恒的。”也许是受加菲猫经典名言的影响，妮妮的心目中，刚出炉的面包确实比男生更难拒绝。作为幸福的80年代，她的童年的启蒙伴随零食开始，糖果、冰淇淋、巧克力、糕点等无一例外的甜。

爱不释手的棒棒糖

最初的糖果没有太多的技术含量，普普通通的包装，平平常常的糖块，很本色的香

甜。后来突然有了棒棒糖，口味与普通糖块无异。但多出一根尾巴，握在手心里，吃吃停停，多了几分乐趣。

浓情不化的冰淇淋

冰淇淋是雪糕的升级版，最难得的是，始终花样百出，从童年到现在，可以百吃不腻。最难得的是，口味不分贵贱，吃起来都香甜可口，回味无穷。草莓、蓝莓、香芋，再配以牛奶的香滑，冰淇淋的世界里，超乎寻常地丰富多彩。唯一美中不足的是生性太凉，不能多吃，往往心还在向往的时

候，胃已经发出抗议。

永恒传奇的巧克力

牛奶糖只是一种时尚，巧克力才是永恒。最初吃一些金沙、金蒂果仁夹心巧克力，还有一种叫不出名字的酒心巧克力。后来品牌慢慢多了，但多是舶来品，且品牌各自为王，每一款都有其明星产品。“德芙”的牛奶巧克力，“费列罗”榛仁威化巧克力，“好时”的小身材大味道，“吉百利”的巧克力夹心糖。

减肥又解馋的新派零食



渐渐成熟了，开始惧甜，怕胖，又无法戒掉与生俱来的糖果情结，于是倾向于口感清淡的水果糖，巧克力则改吃口感纯正的黑巧克力，据说不仅不会发胖，还有益于身体健康，

且口感醇香，甜蜜中沉淀几分悠长的回甘。

90年代——非主流零食

肯德基、麦当劳

对于90后的孩子们来说，肯德基、麦当劳既是主食，也是零食。到了陌生的地方，许多人都会去尝试一下当地的美食。但90后的小岩不是这样，不论去哪里，她总是吃麦当劳或肯德基，在她的心目中，这两样东西不仅可以填饱肚子，还可以给她安全

感，毕竟从小就吃着这些长大的，它们就是她的“发小”。

能燃烧5分钟的薯片

香香脆脆，形状多样的薯片也是90后孩子的最爱。虽然听说薯片毫无营养，拥有能燃烧5分钟的热量，爱不释手，或许这就是这一代人的零食态度。

可以当饭吃的酸奶

一天都没吃饭，下午喝点酸奶，这就是90后的日常生活。只要没什么事，宁愿在电脑前坐一天，不吃不喝，饿了就到冰箱里拿罐酸奶喝，一天就这样过去了。细数90后的零食，酸奶可能是最健康的一种了。

伊婷

