

落实

“新时代公民道德建设实施纲要”
系列报道

“小餐桌”连着“大文明”

编者按:

“一饭一粥,当思来之不易;一丝一缕,恒念物力维艰。”这样的古训,至今仍有积极意义。当前,餐桌上浪费粮食现象较为普遍。在我们身边,对粮食的浪费比比皆是。央视曾报道,中国餐饮业每年要倒掉约两亿人一年的口粮。这种“舌尖上的浪费”触目惊心。餐桌文明是人类文明的缩影,小餐桌承载的不仅仅是人类的生生不息的平台作用,更传承了人类自古以来文明有礼、节俭惜福、珍爱粮食的优良传统。“光盘”是一种节约、一种素质、一种美德。

“小餐桌”连着“大文明”。粮食生产的极为不易,对于14亿人口的中国而言,厉行节约、反对浪费意义重大,这不仅关系到对社会资源的珍视,更意味着对他人劳动的尊重。古人懂得“粒粒皆辛苦”的道理,现在的我们更不能浪费粮食、糟蹋社会资源。对于每个人而言,勤俭节约不仅仅是一句口号,更要行动起来。

节约,从每一张餐桌开始

中华饮食文化与餐桌文明历史悠久,承载的不仅是中华民族的优秀文化,更传承了尊重劳动、珍惜粮食、勤俭节约等传统美德。然而,很多家庭都不同程度地丢弃了仍可食用的食物。比如,做饭时担心不够吃,这是家庭主妇普遍的心理,为此,三口之家的饭总要多做一些。尤其是当家里有人临时不回家吃饭时,多出的饭菜往往会剩下。如何处理剩饭?很多家庭都选择直接倒掉。当然,这有很多原因,有的不喜欢吃剩饭,加上吃剩饭也容易引起肠胃不适,因此,很多家庭吃完饭后,就把剩饭倒进了垃圾桶,下一顿饭又会产生新的剩饭,长期下来,每个家庭倒掉的饭菜数量就非常多了。

除此之外,逛超市时,人们常看到一些新进的蔬菜、瓜果和肉类,很多人不考虑家里是不是还有“备料”,忍不住就买了许多回来,这顿用不上就往冰箱里一放,几天后发现这些菜全部坏

了,只好扔掉。李女士告诉记者,她们家经常忘记放在冰箱里的食物,有时候竟然能发现放置小半年的排骨、鱼等食品。由于时间间隔太长,她只好将这些价值近百元的食品扔进垃圾桶。因为缺乏节约意识,她还经常忽略或者忘记自己买过的食材,买的肉一次炒不完,剩下的却忘在了灶台上,等过了半天回家后,那肉就变味了,只好扔掉。另外,还有些家庭吃新鲜的,家中过年、过节储存的食物不及时处理,食物存放时间过长最终导致无法食用而扔掉,从而造成很大浪费。61岁的李奶奶说:“我们家是五口之家,我和老伴儿去超市或菜市场前,都会查点家里的食材,做到心中有数,这样就可以有效控制购买量,避免浪费。我小的时候家庭条件没有现在那么好,节俭惯了,也吃过苦,懂得粮食的来之不易,如果所有人都能有节约的好习惯,并能够自觉的爱惜和节约食物,那就真是太好了!”

其实,养成勤俭节约的好习惯很简单,只要每个家庭成员自觉树立节约意识,从身边小事做起,从生活细节做起,让节约变成每个家庭的自觉行动。购买食品前,列出清单,同时,冰箱和存放零食的地方要勤收拾。平时吃饭,尤其是过节家庭聚餐时,饭菜的花色品种不减,菜量上尽量少点儿,争取每次盘干净,顿顿还都可以吃到新鲜菜。家庭餐桌上坚持“平衡膳食、合理营养、促进健康”的原则,合理搭配荤素菜比例,按需买菜做菜,倡导“光盘行动”,避免过度饮食或剩菜剩饭的浪费。

节约,从每一个家庭做起,从每一张餐桌开始。让我们行动起来,与文明握手,向陋习告别,培养安全、理性、健康的消费观念,争做反对浪费、厉行节约的践行者、倡导者和监督者,为建设生态城市作出应有的努力。

“盛宴”不该剩

曾几何时,餐桌上的浪费是人扼腕的粮食之殇,很多人为了追求所谓的面子,在餐桌上大搞铺张浪费。“点菜必点多”“吃不完才能表达心意”,一度成为人人奉行的歪理,“粒粒皆辛苦”的古训被抛之脑后。特别是节假日,聚会增多,不少人认为请人吃饭一定要多点菜,往往造成请客的点得不少,赴宴的吃得不多,一桌宴席有一半会被浪费。有调查显示,一个人每天至少浪费粮食一公斤,而一个中等规模以上城市一天就要浪费掉64000公斤饭菜,64000公斤饭菜至少能满足6万人一天的口粮。在国际上,一些国家已经将“餐桌浪费”上升到浪费社会公共资源的高度进行立法限制,剩菜超出规定分量时,消费者会被罚款,对浪费行为不予提醒的餐馆也会受到处罚。

多数人认为,在餐厅就餐把吃不完的饭菜打包回家,是一种当下所提倡的节约行为,他们表示会把吃不完的剩菜打包回家。而部分市民会因“菜没剩多少”“麻烦”“碍于面子”,很少把剩菜打包带走。许多市民认为,绝大多数餐饮企业的点菜单都没有注明饭菜数量,顾客点菜时没有参照,加上餐饮企业为了更多赢利很少阻止,超量点菜在所难免。如果饭店有专门的点菜提醒服务,客人

点菜就会理性得多。灵活经营也很重要,如果就餐人数少,商家应该允许适当调整菜的分量,或者半份出售。如果有剩饭剩菜,服务员应该提醒客人打包。

所幸,经过近些年来不断深入开展移风易俗、大力整治餐桌上的不正之风,勤俭节约的理念越来越深入人心。“光盘侠”多了起来,“点菜不多”“吃不完打包带走”成了主流,餐桌上的风气正了,人们的生活也更健康了,群众的各项意识也正在逐渐提高,相信不久的将来,“剩宴”问题终将得到合理的解决。



厉行节约 新华社发 翟桂溪 作

自助餐厅应是一场“文明自助”

除了传统的餐桌浪费严重,不少自助餐厅也面临同样问题。自助餐是一种由宾客自行挑选、选取或自烹自食的一种就餐形式,可以免去宾客点菜的麻烦,不受约束地挑选自己喜欢的食物,并且不用顾及别人的口味,打破了传统的就餐形式,被越来越多的人所接受。虽然自由,但需要消费者的自觉性,避免浪费。

“饿得扶墙进,撑得扶墙出”被很多人戏称为吃自助餐的理想状态,不过自助餐却成为食物浪费比较严重的区域,一方面是因为自助餐任取任吃,不能打包等特殊性质,更主要一方面是就餐者“海吃海喝”“不拿、不吃就是亏”的心态容易导致食物浪费。其实,为了避免浪费,一些自助餐有主动引导,通过各类媒体的积极呼吁和倡导,如今人们传统的面子观念得到了一定程度的扭转,更多人认识到浪费不是可敬而是可耻,这就为杜绝餐桌上的浪费奠定了坚实的基础。虽然人们生活条件越来越好,但我国依然是世界上粮食进口量第一的国家,粮食资源依然是头等资源,粮食安全依然是头号安全,解决好吃饭问题始终是治国理政的头等大事,每一粒粮食都关系着我们的国与民。不能因为有的人生活水平提高了,就可以大手大脚地挥霍粮食,这是一种巨大的浪费,是必须纠正的陋习。

在自助餐厅工作过的张先生表示:“很多消费者认为自己花了钱,即便吃不了扔掉,也不能让商家占了便

宜。为了避免过度浪费,店内之前推行过浪费食物超过100克以上收取一定费用的相关规定,但是很难落实到位。”

说到底,当吃自助餐浪费成为大多数,杜绝浪费的规定也会显得很无力,因此杜绝浪费要靠大家的自觉行动。最根本的还是提高市民文明素质,让顾客意识到“浪费可耻、节约光荣”,从内心深处形成“光盘”意识,合理引导社会公众,特别是年轻人要形成正确的消费理念。采访中市民坦言:“节约也是享用极简生活的一种态度。其实,任何浪费都是对资源的消耗,就餐时的占便宜心理,正是文明意识的欠缺。”自助餐也是一场“文明自助”,面对不良就餐心态,还需要从自身做起,促使大家养成积极健康的消费习惯和节约理念。要知道,无论自助餐怎么“吃够本”,都不如文明、健康就餐吃得有修养、有营养。希望大家响应“光盘行动”的号召,及时唤醒心中的节俭意识,一起来践行中华勤俭节约的传统美德。

减少浪费

日常节约小窍门

在日常生活中,有各种简单的食物处理和生活小技巧很实用,学会了不仅能节约不少的花销还避免浪费。比如,经常逛超市的人都知道,超市总是在引导你买买买,他们有多重营销方式,比如“买一送一”“限时优惠”等等,总是控制不住冲动就会买一堆回去,结果造成更多的浪费,有些家庭为省事,去一趟菜市场,恨不得买回来一周甚至更长时间要吃的食物,这样就使得吃到的食物常常是不新鲜的,尤其是蔬菜和水果。最好的办法就是购买食物前做好计划,尤其是保质期短的食物,应根据当天就餐人数、每人的食物喜好等因素做好统筹,按需购买,既保证新鲜又避免浪费。每天早上买好当天的新鲜蔬菜,不要存放过长时间,如果每天早上没时间买,可在晚上下班时买好第二天要吃的。有媒体报道:对于一个三口之家,一般全家一天需购买1至1.5千克新鲜蔬菜,并分配到三餐中。三口之家,水果的购买量按每周4

至5千克购买,每次买一天的量,约3至4个苹果的量。同时,还要合理备餐,一次烹饪的食物不宜太多,一家三口摄所需营养即可。

其次,我们吃萝卜、芹菜、莴笋,大多数时候都把叶子摘下来扔掉了,其实它们也是很好的绿叶蔬菜,虽买了一种菜,但可以吃到两种。如果觉得叶子和根茎的口感“不搭调”,可单独焯水过凉后加点花生米,调味拌匀了吃。还有一些菜,我们通常偏向吃叶子,把“老根”扔掉了,其实,掰完叶子后留下的“大根”脆脆的,还可以做个酸味小菜。另外,红色的菠菜根随叶一起凉拌,香菜根、葱根等是增鲜、增香且解腻的蔬菜。对于一些果蔬,比如,苹果皮、梨皮、萝卜皮、茄子皮等,都可以吃,苹果皮中的膳食纤维比果肉里多,梨皮润肺的效果更好,茄子皮和萝卜皮富含各种抗氧化物,尤其是萝卜皮,可做成脆爽的凉拌小菜。此外,有些籽也是可以吃的,比如南瓜籽、冬瓜籽。

评论

对于很多人来说,他们知道珍惜粮食的重要

性,只是由于被一些不良的社会风气所裹挟,不得不成为餐桌上的浪费者。要扭转这种不良风气,则必然要把思想的根子转变。近年来,各地都在推进文明餐桌行动,通过在饭店里张贴文明用餐、节约用餐的各类标语,通过饭店经营者的主动引导,通过各类媒体的积极呼吁和倡导,如今人们传统的面子观念得到了一定程度的扭转,更多人认识到浪费不是可敬而是可耻,这就为杜绝餐桌上的浪费奠定了坚实的基础。虽然人们生活条件越来越好,但我国依然是世界上粮食进口量第一的国家,粮食资源依然是头等资源,粮食安全依然是头号安全,解决好吃饭问题始终是治国理政的头等大事,每一粒粮食都关系着我们的国与民。不能因为有的人生活水平提高了,就可以大手大脚地挥霍粮食,这是一种巨大的浪费,是必须纠正的陋习。

我们每个人都应该以做“光盘侠”为荣,用餐时做到按需点菜,吃不完自觉打包带走,这样节约下来的不仅仅是多出的一点菜,而是

我们的国之根本。“光盘行动”“文明餐桌”需要持之以恒地坚持下去,广泛发动商家、消费者以及社会各方面都参与和行动起来,不但首先要自己做到节约每一粒粮食,对不文明的用餐行为也要及时制止和引导,把文明用餐的意识和习惯传递给更多人,让人人都能接力成为“光盘侠”。特别是父母更要以自身作则来教育孩子,从小给孩子灌输“不浪费粮食”的观念,让孩子从小就知道粮食来之不易,应学会珍惜。勤俭节约是中华民族的传统美德,而言传身教却是培养美德的最好行为,我们的孩子只有从小养成了节约不浪费的好习惯,将来从家庭走向社会时才能将这种美德发扬光大。

勤俭节约不仅仅是一句口号,也是一种厉行节约、俭以养德的生活倡导,珍惜粮食的生活理念。唯此,勤俭节约才能蔚然成风,我们的社会才会更加幸福美好。“小餐桌”连接着“大文明”,让我们从点滴做起,从力所能及的事情做起,拒绝“剩宴”,抵制浪费,从现在做起,从身边做起,从日三餐做起,珍惜资源、理性消费,共同为文明、和谐、环保理念,让文明餐桌成为我们生活的标配。

本版稿件由本报记者 祝琪莹 采写 本版策划 戚凯翥



合理储存

储藏方法很重要

逢年过节,许多家庭都会特别趁此时大量购买食物以准备节日宴请。可趁此时对冰箱进行大扫除,以免购买重复食材,造成多余的浪费,也利于放置新采购的食物。食物只要冻起来就不会坏?但实际将食物冷冻只能抑制大部分的微生物生长,并无法消灭食物中的微生物,而且冰箱总是会开开关关,在无法确保温度的情况下,食物还是会慢慢产生变质。最好的保存方式还是须将食物分装好,依性质分层摆放。

为了避免生鲜食材流出的水污染到熟食,建议熟食放上层,生鲜食材放下层。放入冰箱的熟食应用保鲜膜完整覆盖或用保鲜盒装好,若是未食用完的罐头,也应另外用碗盘或保鲜盒盛装再放入冰箱。食材可先分装再放入冰箱,例如,大包装冷冻肉品,为了避免因反复解冻和冷冻造成的品质下降甚至细菌污染,应在放入冰箱前先行分装,并标示保存期限及购买或拆封日期,以先进先出的方式拿取烹煮。

门边放置不易坏的调味料,开开关关的冰箱门,是冰箱中最容易温度上下改变的地方,因此,较适合放不易坏掉、或者较快使

用完的调味料,但仍要注意保存期限。蛋品放置于上层,鸡蛋买回家后先清洗再放入冰箱其实是错误做法,反而容易因蛋壳潮湿加速鸡蛋的腐坏。买回家的鸡蛋最好先用干布将蛋壳擦拭干净,再将圆端朝上放入冰箱专门置蛋的位置,若是小型冰箱没有专门位置的话,则建议放入冰箱前,以袋子装好或用盒子盖住放置在冷藏柜,减少与其他食物互相污染的机会。不是所有的食物都能放入冰箱,例如,香蕉、火龙果、奇异果、苹果等,放进冰箱无法保鲜,反而容易加速本身及冰箱内其他食物腐坏速度;而粉状、烘焙类食物:如奶粉、咖啡粉、饼干、蛋糕等,若没有完全密封就放进冰箱,反而会吸收冰箱里的各种气味及湿气,影响风味之外还容易发霉。在储存食物时最好别将冰箱塞太满,也不要挡住出风口,以免冰箱须更长的时间来达到冷却温度,耗能之外,也容易造成视线死角,增加清洁与整理的难度,年前最好利用“食物先分装、依性质分层放、门边放调味料、鸡蛋独立储存”的概念整理冰箱,才能够尽量避免浪费食物。