

# 珍惜盘中餐 节约树新风

勤俭节约是中华民族的传统美德。我国自古就有“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”的老话，今天更有“以勤俭节约为荣、以奢侈浪费为耻”的新说。勤是勤劳，俭是减用。勤俭，就是提醒我们珍惜自己和他人的劳动成果，按需取材，避免浪费。2020年8月11日，习近平总书记作出重要指示，强调“坚决制止餐饮浪费行为，切实培养节约习惯，在全社会营造浪费可耻、节约为荣的氛围。”呼吁人们培养节约习惯，养成珍惜粮食、反对浪费的习惯。“光盘行动”早已成为时尚选择，更成为了当代人们饮食文化的新风尚。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”让我们在享用“舌尖上的美味”的同时，从自身做起，避免“舌尖上的浪费”、倡导“舌尖上的美德”。

随着时代的发展和人们生活质量的日益提高，健康早已成为人们生活中最关注的事项。而人们一日三餐的饮食习惯，恰恰是健康与否的关键。

常言说“胃口好、吃嘛嘛香，身体才能倍儿棒。”有的人喜欢吃肉，一日三餐基本以荤菜为主，吃的那一刻嘴是满足的，但如果不能荤素搭配，长此以往，因为营养过剩，身体也会吃不消，从而出现“三高”（即：高血压、高血

## 家庭用餐——

### 丰俭适度 健康为主

糖、高血脂)。而“三高”可能引发人体代谢紊乱、血管粥状动脉硬化、糖尿病、心力衰竭、脑卒中(脑梗、中风)等病症。轻则影响生活质量，重则危及生命。因此，很多时候我们应该控制

食欲、控制住嘴。下班后，买几样新鲜的蔬菜和肉品，烹几道家常菜，全家人坐在一起吃一顿晚餐，温馨幸福。家宴上，下厨房的人通常希望家人将饭桌上的食物光

## 自助餐——

### 味觉的盛宴 文明的考验

看一个人有无修养，从言行就能知道。俗话说“吃饭见修养，饭桌见人品”。了解一个人的三观，往往只需一顿饭的功夫就够了。一个人在饭桌上的很多细节，足以暴露真相。

说到吃自助餐的礼仪文明，有人可能会想，吃自助餐还需要注重什么礼仪吗？不是应该放开“肚量”尽情享用、能吃多少吃多少、吃不下还要再塞一塞吗？之所以有人会这样做，就是由一种“吃霸王餐”的心态所致，他们认为“少拿少吃就是吃亏”。

自助餐品类多样、自选便捷，可以满足不同人的不同味蕾。不论是请客的主人还是被请的客人都更加方便，气氛也更加放松。同时，自助餐也能让就餐的人有更大的控制权。潜意识中，每个人都喜欢在什么事情中，自己拥有更多的控制权。相比于需要点餐的饭店，自助餐可以拥有更大的控制权。“我喜欢拿一个就拿一个，喜欢拿多少就拿多少。”是不少人吃自助餐的心理。自助餐有更多的选择范围，几十上百种食品摆在那里，可供任意选择，更广的选择范围可以让食客食欲大增、心情愉悦，不用有忌口之类的担忧，总能找到适合自己的食材。

对于自助餐厅的经营者而言，减少浪费，是餐厅控制成本的重要措施。大部分自助餐厅的墙壁上都有类似“请节约每一粒粮食”“莫浪费、请光盘”等温馨提示语，提醒顾客在取用食物的时候要量“吃”而行、避免浪费。但当顾客自取食物时，不少顾客依旧存在浪费行为。有的自助餐厅会选择押金返还的方式来约束顾客的浪费行为，剩的食物超过一定量，就扣去押金。于是就有顾客拿多了、吃不下，毁坏食物

掺杂在食物残渣中，混汤过关。还有的人将自己吃不完的食物送回公共区域，这样的食物可能就含有卫生隐患。

通过吃自助餐，特别能反映出个人人性自私、贪婪等弱点。所以，在吃自助餐的时候，可以关注自己真实的内心，是否存在这些人性的负面因素，进而实现自我完善和纠正。不浪费食物是对粮食和社会资源的一种基本的尊重。一顿饭不一定能映照出一个人的贪婪与丑恶，但是起码会给共同进餐的人留下好或坏的印象。听朋友讲，几年前，她与另外两个女生共同去外地参加交流活动。活动期间，工作餐是自助餐，而三人共同的第一顿工作餐就尴尬不已，原因是其中一个女生在就餐期间，往返取餐多趟，左一个盘子右一个盘子，有的尝了一口，有的吃了两口，然后就堆在一旁……再去取其它的，没几分钟，桌上就都是她一个人的餐盘，还都是吃了没几口的残留，朋友和另外的同事尴尬得不忍直视，而那个女生却面不改色地将剩余的食物摆在桌面，引得其他人异样的眼神。朋友说，通过那一次出差，一次自助就看清了这个人的为人，以后再也不想跟这样的人有瓜葛。也因此，有人说，想了解一个人，想知道彼此是否相投，就一起去吃一次自助餐，一来可以看看对方的饮食习惯，就能大概猜出家庭环境如何、教育背景如何；二来是看对方在无约束的情况下的行为，他的吃相如何，他的言谈举止如何；三来也是最关键的，直接就可以很准确地看出其生活层次如何、三观如何。

“自助餐”是一场“文明考验”，那是在没有监督下的文明自助。用“自助餐”这面镜子照射一下自己的文明底线，是一件非常有意义的事情。

## 请客聚餐——

### 真诚不代表“浪费”

节假日提前预订特色餐厅，点上一大桌招牌菜品，邀亲友把酒言欢，或精挑细选新鲜食材、烹饪几道拿手家常菜、邀三两好友到家中小聚，美哉美哉。“吃好喝好”“多吃点”“(点)这么多，不吃都浪费了！”三人吃饭，至少要做四菜一汤；六人吃饭，至少要点八菜一汤。这样的情况很多人都深有体会。做东请客时，总觉得点少了或做少了，显得不够真诚和热情。作为客人被请时，有时不好意思多吃，有时已经吃饱了，却一再被“要求”多吃，明明吃不

下却不得不应付着再吃，尽管如此，最后还是剩了一大半。这样的情况，通常是主请人自己觉得菜点少了显得不够真诚。然而，点多了，即使剩了很多，还不愿意打包，又担心朋友或餐厅人员会笑话自己的打包行为。其实不然，打包不丢人，浪费才可耻。亲友间，良好关系的维系，重点并不在于美食、美酒的吃吃喝喝，而是平日常点点滴滴的以诚相待。有时，主请人很用心地点了很多菜，最后，可能被人说是铺张浪费讲排场。

### 节约的是资源 体现的是修养

#### ·评论·

“静以修身，俭以养德”，节俭是中国人传统美德之一，也是我们民族世代相传的精神财富。早在《朱子家训》中就体现出古人对于后代注重节俭、勤俭持家的要求和期望。

节俭是现代文明的标志。多年来，全国各地都在宣传节约资源、提倡低碳环保、拒绝“舌尖浪费”。一方面表明了党和国家杜绝铺张浪费的决心，体现了我们党对民生问题的深度关切；另一方面也展现了群众厉行节约的自觉意识在不断加强。

莎士比亚说：“节俭是穷人的财富，富人的智慧。”司马光说：“以俭立名，以侈自败。”张女士曾经与另外三个女同学一起去外地旅游，费用AA制。到达酒店已是晚上八点多，放下行李，姐妹四人在附近找到一家火锅店，准备共进旅行中的首个晚餐，其中一个从事自由职业的同学代大家点餐，另外两个同学建议性点了几个菜，而张女士表示，她点啥吃啥，不挑食。但令张女士没想到的是，服务员先端上来大大小小数十样菜品，看着摆

满一大桌子的牛肚、百叶、肉片、菌菇和青菜，张女士疑惑地问：“这么晚了，点的好像有点多，我们能吃的完吗？”点菜的那个同学不屑地回答：“钱是大家共同的，又没花你一个人的钱，看着菜单想吃就点了。”结果，姐妹四人一共吃了不到一半，就吃不下了，这顿饭一共花了近600块钱。旅行归来，张女士表示，道不同不相为谋，再也不想和那几个同学共同出游了。

节俭从来都是一种美德，一种修养。在我们的身边总能发现，越是富有的人越知道勤俭持家。有些人不经常吃快餐、不习惯点外卖，他们总是自己做饭、带工作餐，更加注重健康和养生；有些人购物时带着环保袋方便又节省、外出就餐不使用一次性餐具，因为他们更注重环保。节俭体现的是素养和能力。

本版稿件由本报记者 王超 采写  
本版策划 李锋