

# 餐桌浪费怎么破

民以食为天，食以俭养德。习近平总书记近日对制止餐饮浪费行为作出重要指示。他指出，餐饮浪费现象，触目惊心、令人痛心！强调要进一步加强宣传教育，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。

如今各地正在大力推进“舌尖上的节约”，各餐饮协会发起倡议，餐饮企业张贴标语、海报，鼓励节俭节约，从各机关企事业单位，到家庭、学校、社区、网络平台，都积极加强引导，一个良性的拒绝“舌尖上的浪费”社会氛围正在全民参与下日趋热烈。



## 俭植于心 传于行

■ 陈青松 吉林长春 公务员



▲ 陈青松

说起舌尖上的浪费，不由得让人们的脑海中跳出一个本该植于心、传于行，而今却被忽视、被淡漠甚至被遗忘的字——俭。

俭，多因教育而根植于心。改革开放初期，我年方记事。有天晚饭，母亲菜做得较少，分给我们姐弟每人一个刚腌制好的咸鸭蛋。我们把冒油的蛋黄都吃掉了，蛋清却扔在桌上谁都没动。母亲一边收拾桌子一边怒斥：“都说勤俭持家，你们这是败家！以后谁要是不能把蛋清吃完，就连蛋黄也不许吃！”我们姐弟几个以不再吃咸鸭蛋与母亲“对抗”了几天，谁料母亲把菜越做越少，直到我们姐弟几个欣然把蛋黄当大菜、把蛋清当咸菜时才恢复正常做菜。咸鸭蛋上的一个“俭”字足以让我们终生难忘。

俭，多因传承而经久不衰。我和妻子刚成家时，百姓餐桌已是极为丰盛。记得我们在家做的第一顿饭，有两个青菜和一只熏鸡。饭后青菜剩得不多，熏鸡剩了一半。我熬夜写东西，半夜饿时，却是青菜也没找见，熏鸡也没寻见，一问方知已被妻子顺手倒掉。我给妻子讲了咸鸭蛋的故事，问妻子：“如此浪费，倘若被父母知道或是将来被我们的孩子看到，我们该如何解释？”妻子深以为然。婚后近20年，我家几乎顿顿“光盘”。一个咸鸭蛋和半只熏鸡的故事自然也成了我们孩子所熟知的事。

俭，多因坚守而习以为常。改革开放已40余年，我们的孩子也在衣食无忧中渐渐长大，让孩子学会对俭的坚守不是件容易的事。儿子上小学时，有顿晚饭觉得不太顺口就吃一半剩一半。我和妻子丝毫没有给他机会，剩的那一半就成了他第二天的早饭。他看着早饭犹豫不想吃，我对他说：“这不光是背一句‘锄禾日当午’的事，这顿早饭不吃，它还会变成你的晚饭！”儿子只好把早饭吃了。如今的他学会了在家不剩饭，外出就餐要小份、略有剩余还要打包。

人心思俭，其行不奢。杜绝舌尖上的浪费，是不论地域、不论行业、不论贫富、不论年龄的社会风尚，是千年古训，是殷殷嘱托，更是生活在当下的我们依旧应遵循的优良传统。

## 辛苦得来 须珍惜

■ 侯斌杰 山西大同 高山镇上碗沟村 党支部书记

我们村小，在山区腹地，有52户121人，曾经是建档立卡贫困村，已于2017年脱贫摘帽。

我们村是山上为数不多的几个靠种地有些收入的村子。大家信任我选我当党支部书记以来，我就一直带着大家摸索着发展山区的特色小杂粮。尤其是这几年，在各级党委、政府的支持帮助下，我们拿到了无公害土地认证、注册了自己的“萧画河”有机小杂粮品牌，把健康无污染的小杂粮送到城里的餐桌上，村民们的生活也都有了奔头。

我们脱贫靠的就是种地，种地可是个辛苦活。农民们从清明时节种下去到处暑收起来，风吹日晒劳作在田间地头，晒得跟炭似



▲ 侯斌杰和村民在地里忙活。 李云摄

的，手上都是老茧，身上也尽是老伤。靠辛辛苦苦作得来的收成，咋能不珍惜。想想我小时候一年连馊子面馒头都吃不上几顿，吃不饱更是常事。现在生活越来越好，就连我们村的33户贫困户也吃穿不愁了，大白馒头也能顿顿都有。可是咱农民，尤其是靠着种地为生的农民，还是把每一粒粮食都看得很重，一点儿也不舍得浪费，更看不得年轻人浪费。

现在，党和国家号召大家节约粮食不浪费，真是一个好举措。咱农村人虽然没啥大文化，但是老话讲：“穿衣吃饭量家当”，饭吃多少就做多少，不要说把饭菜掉在桌子上，在我们农村就是掉在地上也要捡起来看看怎么处理一下再吃，这是祖祖辈辈传下来的好习惯。尤其是想要教育自家孩子不浪费，家里的大人就不能惯着，孩子们能吃饱就行。享受生活，也懂得日子就得简朴着过，不是必须多做多剩，而是应该讲究有营养，而不是浪费。

要说不珍惜粮食的人们，说到底，还是他们没经历过种地的苦和累。有条件的话，人们应该到农村真正实践一回播种、除草、浇水的耕作流程，体验农民种地的辛苦，这样再回到餐桌前，肯定就不舍得浪费粮食了。

郭娅楠整理

## 饮食观念 要健康

■ 谭杰友 北京 人大附中中学生

拒绝浪费，因为食物来之不易。

记得小时候每次用餐前，妈妈都会叮嘱我一定要做到“盆干碗净”。每次饭后，父母总是会过来检查碗中是否还有剩菜剩饭。如果还有，他们就会板起脸来批评我。记得有一回去外地，一天早晨，我们一家人在宾馆用自助餐，刚一进餐厅，父亲就嘱咐我：“自助餐一定要控制好量。吃多少拿多少，不要贪多，不够可以再去拿。”一抬头看到墙壁上“民以食为天”的横幅，更激发了我对食物的敬畏之情。

最近看到习近平总书记关于制止餐饮浪费的指示，我结合日常生活中的体会，为杜绝食品浪费提出以下建议：

其一，在与家人或朋友聚餐时，尽可能选择熟悉的餐馆。这样点菜时就能够依据以往对于菜量的了解恰当点餐，避免浪费；

其二，希望餐饮企业标明菜量，以便顾客点餐时预估大致所需的饭菜数量，提供到位的打包服务，避免造成浪费。商家可以采取

## 以身作则 不浪费

■ 周颖 北京 全职主妇

我大伯是军人出身，家中纪律严明，规矩颇多，让我印象最深刻的就是不准剩饭。他定义的剩饭标准，准确地说是不准剩饭米粒。我6岁时随父亲到北京游玩，住在大伯位于丰台的家。那时房子后面就是农田，绿树成荫，庄稼繁茂，早晨出门，一会儿工夫就能收获一小袋蝉蜕。有一回，因为约好了小朋友晚饭后去玩儿，我三下五除二把饭扒拉完了就要跑，被大伯一把拽回来，非常严肃地说：“你把碗里饭吃干净再走！”其实碗里没剩什么饭，就几个饭米粒而已，我当时很不情愿地嘟着嘴把剩下的米粒儿胡噜干净，跑开了。这件事我一直记在心里，吃饭的时候就能想起来，所以我再不剩饭。现在年龄渐长，我更深刻地体会到不剩饭的好处，既节约又减肥。

有了孩子以后，吃饭成了问题，因为现在人们养孩子都比较精细，小孩子的饭食做得更是精致仔细，这种不吃换那种，既浪费食材又浪费时间。为了避免这种浪费，我琢

## 餐桌讲究 “断舍离”

■ 刁越 天津 南开大学学生

近日，联合国敲响警报，称全球正遭遇50年来最大粮食危机。再将视角转向国内，由于新冠肺炎疫情的影响，加上南方洪灾的冲击，我国加强了对节约粮食的号召。

央视批评有些大胃王吃播浪费严重，出现了假吃、吃后催吐，甚至意外身亡等乱象，这些行为造成不同程度的浪费。作为一名大学生，出于在减肥期间感受吃饭的快乐，也带有一定猎奇的兴趣，我也曾在网上看过一些大胃王视频。观看过后，我不禁产生了思考，这样的吃播依靠猎奇心理吸引受众，除了获得流量和薪资之外，是否会对社会进行不好的引导呢？我认为应当始终清晰认知自己的饭量，不应盲目模仿“大胃王”吃播的举动。

节约粮食看起来只是个人的小事，但乘以14亿人，就是天大的国事。节约粮食，就是餐桌上的“断舍离”：比如在家里力求每一顿饭都“光盘”。我们家的秘诀是：每次做饭后参照剩菜情况总结反省，逐渐找到最适合的食量。如果还是有剩饭剩菜，尽可能利用其进行二次加工。购物时，只买近期要吃的食材，以避免因饭菜过期造成浪费。同时尽量在饭后去超市，以减少因一时饥饿买过量的食物。在外就餐点菜遵循“少量多次”原则点餐：充分利用平台数字化的优势，多参考美团、大众点评上食客的评价，借鉴服务生的建议，根据所在餐厅的饭菜规格点餐，比如一些餐厅给的量较大，我们就少点一些，给的量小，我们可以多加几个菜。如果掌握不好菜量，可以选择一些餐厅根据用餐人数和用餐性别推出的一人份、两人份、女士餐、儿童餐等。

思想上的转变也是关键的一点。拒绝“点的少就是不给人家面子”“牌面不够大”等落后观念。始终牢记节约光荣、浪费可耻，尽管我们国家的粮食储备较为充足，但作为公民仍然应当保持忧患意识，放远目光，让更多的人吃顿饱饭，吃顿好饭。

## 节俭养生 两相宜

■ 武占文 河南南阳 退休干部

几年前退休了，就想把以往工作时几乎拼垮的身体补偿一下，闺女也打趣，“为革命工作了一辈子，也该歇歇了”。我与爱人结成美食家同盟军，把生活的“美好”先实实在三餐桌上。

早上油条、烙馍、包子、煎包、牛奶、豆浆，五七八样变换着吃，数十年传统的鸡蛋面疙瘩、茶鸡蛋以及时令玉米、花生、红薯、芋头必不可少。中午炖鸡、炖排骨、炸鱼块、红烧肉，再配几个素菜，主食馒头、米饭，再小酌几杯美酒。晚上也不凑合，荤素搭配，再加上自己腌制的家常小菜。主食水饺、汤圆，信手而来又是一桌，打开啤酒，畅饮几杯。常常多剩下来，虽心疼，只能倒掉。

天天如此吃喝享用，肠胃首先提出抗议，撑胀难受，再备消食片，躺床辗转反侧，艰难入梦。随之，体重稳升。我和爱人的退休工资大都供奉了舌头，浪费不说，还损害身体。体检时，血压血糖皆超标。期盼享福，反而受苦。

医生说，少吃肉少喝酒，多运动不熬夜，尤其要注意饮食清淡。知错就改，再把“一粥一饭当思来之不易”写下挂在书房。我和爱人坚持粗茶淡饭的一菜一汤，恢复了身体健康，又节约了生活费用。俗语说：“饭吃八分饱，长寿百年好。”医学科学认为，每周适当饿几顿，对人体无害，还有一定益处，让人偶尝饥饿感，可以激发身体潜能。我的亲身感受是，饮食生活应顺其自然，立足平淡，适者为美，而且节俭美德要形成家风传承。大院的中老年朋友听说后找我取经，被熟记于心的爱人抢在前边答复了他们，那就是“管着嘴宁欠别撑，迈开腿适当运动，两相宜节俭养生，后人传节俭家风”。看得出，老友们的大拇指，是对我杜绝舌尖上浪费的衷心褒扬。 鲁 钊整理

## 拒绝排场 “剩宴” 停止铺张浪费



灵活而有弹性的经营方式，根据顾客人数由服务员推荐饭菜份数以满足客人所需；

其三，提倡健康的餐饮文化。呼朋唤友，请客吃饭，待人贵以诚，不讲排场。

厉行节约，既是对社会资源的珍视，也是对他人劳动成果的尊重。请摒弃奢侈浪费讲排场的陋习，积极响应“光盘行动”，依量点餐。要看到美味菜肴的背后，是他人的辛勤劳作与付出。

杜绝舌尖浪费，常思物力维艰。生活富裕了，勤俭的美德不能丢。勤俭持家，勤劳致富，家风连着国运，关系到每个人。

磨既然孩子不能随大人吃，那大人就随孩子吃吧。自从小朋友可以和大大人一起吃饭，我们的饮食标准就是三菜一汤或者四菜一汤，为适合小朋友的口味，清淡为主。吃饭的原则是：一，可以点菜，但是必须头天晚上说好，否则做什么吃什么。不吃可以，不揭供其他饭菜，一直等到下一顿。二，每次少盛，吃完再盛，尽量保证盘碗干净。现在两个小朋友偶尔也有闹情绪不吃饭的时候，但我依然坚持原则。

勤俭节约是多方面的，对于孩子来说，吃饭不浪费可能是最简单可行的勤俭节约。上行下效，孩子是成人的镜子，我们要求孩子不浪费，首先要以身作则，做个不浪费的好榜样。

