

# 文明餐桌 从我做起

众所周知,粒米虽小君莫弃,勤俭节约留美名。我们要倡导合理消费、绿色消费、理性消费,按需点菜,厉行节约,反对浪费,做到不剩饭不剩菜,吃不完打包。倡导文明用餐,自觉遵守公共道德规范,不肆意喧哗,不在禁烟场所吸烟,时刻注意他人的用餐感受;讲究用餐卫生,不带宠物进餐厅,不随意造成用餐环境污染;低碳环保,使用“公筷公勺”,杜绝使用一次性筷子;开车不喝酒,酒后不驾车。讲究科学饮食。树立科学的饮食养生新理念,改变吃饱、吃好等不良的饮食习惯,达成人和食物的和谐,从寻常食物中吃出健康和营养。

文明餐桌倡导的是一种科学、理性、健康的生活方式,让我们积极行动起来,身体力行,从我做起,从现在做起,与文明握手、与陋习告别,将环保、低碳进行到底,让节俭用餐、安全用餐、卫生用餐在全社会风行。

## 要“光盘”更要健康

“光盘行动”,是指倡导人们就餐时不浪费粮食,吃光盘子里的东西,吃不完的饭菜打包带走。2013年1月16日首先由腾讯微博认证用户徐侠客(国土资源报副社长)在腾讯微博发起“光盘行动”,倡导网友珍惜粮食,加入行动。微博一经发布得到蔡奇、王郁松等名人和人民日报、国土资源报等媒体的支持,1月22日央视《新闻联播》报道该活动,号召大家节约粮食、从我做起。

国家粮食局局长任正晓透露,我国每年的粮食损失浪费量大约相当于2亿亩耕地的产量,比第一产粮大省黑龙江省一年的产量还要多。请客吃饭讲排场、比阔气等不良消费方式,据估算每年造成餐桌浪费食物价值2000亿元。

那么,您加入“光盘行动”了吗?为了使“光盘行动”进行得更好,我们教您打包的学问以及打包后食物的保存与加热技巧,让您在节约的同时,更能拥有健康。

### 剩菜打包的学问

#### 打包时将剩菜分类

蔬菜中含有较高的硝酸盐,在存放过程中因细菌活动可能逐渐转变成有毒的亚硝酸盐。虽然剩菜放在冰箱中一夜,到不了引起食品安全事故的程度,但无论如何蔬菜是不建议储存24小时以上的,凉拌菜更要小心。因此,将蔬菜与肉类分开储存,可避免细菌交叉污染。如蔬菜为一类,肉制品和豆制品为一类。同时,还需要用干净的容器密闭储存,如保鲜盒、保鲜袋。

#### 吃不完的菜应提前分装

对于吃不完的菜,应当提前分装。如果已经在外面放了两三个小时,又用筷子翻动过,保质期就会缩短。这时要把剩菜铺平一点,放在冰箱里,让它尽快地冷却到冷藏室的温度。

### 剩菜加热的学问

#### 打包食物必须回锅

冰箱中存放的食物取出后必须回锅。这是因为冰箱的温度只能抑制细菌繁殖,并不能彻底杀灭它们。如果您在食用前没有加热的话,食用之后就可能造成不适,如腹泻等。

#### 鱼类加热4~5分钟

鱼类加工的菜中的细菌很容易繁殖,上

面的大肠杆菌在20℃左右的温度下每8分钟就能够繁殖两倍,在五个小时之内一个细菌就会变成一亿个。如此的数量足以让您的肠胃感到不舒服。所以,打包的鱼类一定要加热四五分钟。但如果加热时间过长,鱼中的营养素就会失去营养价值。

#### 肉类加热时加点醋

肉类食物打包回去后再次加热,最好是加一些醋。因为这类食物都含有比较丰富的矿物质,这些矿物质加热后,会随着水分一同溢出。如果在加热的时候加上一些醋,这些物质遇上了醋酸就会合成为醋酸钙,不仅提高了它的营养,同时还有利于我们身体的吸收和利用。

#### 海鲜类加热时加点料

海鲜类食物在加热时最好另外加一些酒、葱、姜等作料,这样不仅可以提鲜,而且还具有一定的杀菌和解毒作用。

#### 淀粉类4小时内吃完

打包回来的富含淀粉的食物,最好在4小时内吃完,因为它们容易被葡萄球菌寄生。而这类细菌的毒素在高温加热之下也不会被分解,解决不了变质的问题。所以,如在短时间内还没有吃完,那么即使从外观上看没有变质也不要再吃了。

### 剩菜存放的学问

#### 剩菜保存时间不宜过长

剩菜的存放时间以不隔夜为宜,早上剩的菜中午吃,中午剩的菜晚上吃,最好能在5~6个小时内吃掉它。在一般情况下,通过100℃的高温加热,几分钟内就可以杀灭某些细菌病毒和寄生虫。但是,如果食物存放的时间过长,食物中的细菌就会释放出化学性毒素,对这些毒素加热就无能为力了。

#### 需凉透后再放入冰箱

热食物突然进入低温环境当中,食物中心容易发生变质,而且食物带人的热气会引起水蒸气的凝结,促使霉菌生长,从而导致整个冰箱内食物的霉变。

#### 面食可室温保存

馒头、花卷、面包等淀粉类食物如果一两餐吃不完,放在室温下即可。放在冰箱里,反而会加快这些食物变干变硬的速度。如果要储藏3天以上,最好包好放入冷冻室,吃的时候取出来微波化冻1~2分钟即可,口感新鲜如初。

## 晒晒国外的餐桌文化

### 美国:每份菜分量都不大

美国人喜欢一家老小或者与朋友一起到餐馆吃饭,因公务或者是生意应酬而外出就餐的情况并不常见。

别看美国人胃口大,他们就餐时讲究的却是精致和实惠。虽然菜色丰富,种类繁多,但每一种分量都不大。

美国人点菜时注重节约。在不知道是什么东西或是大量的情况下,美国人点菜时就会格外谨慎,先问清楚,最好能“眼见为实”。在他们看来,胡乱点满满一桌子的菜,不但不会给人豪爽的感觉,反而会被认为是素质低。

### 加拿大:剩菜都要打包带走

外出去餐馆吃饭时,加拿大人一般根据食量 and 人数一道一道地点菜。他们不会一下点很多食物,而是在开始的时候先点一些,如果不够吃,再加点。无论剩菜多少,他们都要求打包,而且会先满足单身的人,因为他们觉得有家庭的人做饭比较容易。而且他们认为,家境富裕并不意味着可以吃完饭不打包。

### 法国:用面包将盘子蘸干净

浪漫的法国人其实很会“精打细算”。无论是与家人还是朋友,法国人聚餐时都习惯AA制。点菜时,每个人根据自己的胃口大小只点自己的这一份,不需要为别人操心。

因为午休时间有限,法国人中午很少回家吃饭,一般买份三明治,更有节俭者一根“法棍”面包就把午饭搞定了。晚餐则不同,往往会选择一家舒适温馨的餐厅,同亲人朋友一道慢慢享用。法国人在吃完饭之后,喜欢用面包将盘子里的汤汤水水蘸干净,一齐送下肚,更有甚者,连手指头上的油水都不放过。

法国人每次在公共场所用餐时,会特别注重周围的环境卫生。他们会在餐后简单打扫用餐的地方,使之保持原来的样子。

### 韩国:泔水桶难见米饭菜叶

在韩国,在外就餐想丰盛都不容易。因为几乎所有的韩国餐厅提供的食物品种都较有限,有的甚至只卖一种食物。有时会看到墙上的菜单有好几行,仔细一看,原来只是一种食物的“大份”、“中份”、“小份”,抑或是“超辣”、“中辣”和“微辣”。

韩国的大学教职工食堂和学生食堂里的菜单更是简单,每餐只提供两到三种份饭(相当于套餐)供就餐者选用。一般情况下,主食米饭根据个人的食量大小盛取,蔬菜则按当日食谱提供。在食堂的泔水桶里,基本上很难见到吃剩的米饭和菜叶。

