

(上接07版)



### 公益人士 打造绿色餐桌，他有“黄金三法”

今日女报/凤凰网记者 张秋盈



叶榄(左一)参与“绿色餐桌·光盘空杯使者”评选活动。

你知道“黄金点菜法”吗?这听上去有点奢侈的名字,首创者却是多年来力推“绿色餐桌”、曾获评“中国十大杰出青年志愿者”和中国环保最高奖“地球奖”的公益人叶榄。

所谓“黄金点菜法”,即点菜数量除以就餐人数等于黄金分割率0.618。对此,也许你会不认同——按照国人的习惯,请客至少得“一人一菜”,才不至于失礼。

“但如果一人一菜,每桌饭菜的浪费率通常达到30%~40%。”叶榄说,只要遵循“黄金点菜法”,便一定不会浪费。

除了“黄金点菜法”,叶榄还自创了“黄金就餐法”“黄金饮酒法”。在践行公益20多年的时光里,叶榄有过对饥饿的深刻记忆,也有对食物浪费的正面直击,更有对节约习惯养成的实践认知。来看看他的好办法吧!



扫一扫 分享你的节约小妙招

自己的饥饿是一方面,贫困村农民、孩子的饥饿才真让他心酸。在山区学校的食堂里,叶榄往往只能看到土豆,“这还算不错的”。到了村民家,把锅盖一揭,全是煮开的竹笋,弥散着一股酸气。“还有把葛根打成粉吃的——现在一些公司做成了营养品,但

为推广“绿色餐桌”理念,叶榄自创“黄金三法”,并编成好记的顺口溜。

科学黄金分割法,一比零点六一八;健康饮食离不了,请君听我夸一夸。

**黄金点菜法** / 十人六个菜,四素两个荤;此数为基点,不够再添满。

**黄金就餐法** / 饭盛六七分,不够再加点;水倒六七分,不够再添点;节食利健康,吃到黄金点(六七分饱)。

**黄金饮酒法** / 醉酒太伤身,只喝三四分;伤身为不孝,还易起纷争。

### 关于饥饿的记忆

“我国每年餐桌浪费达2000亿元人民币,浪费的食品够2亿中国人吃1年。”这是叶榄在多年的宣传中说得最多的一句话。

叶榄出生在河南农村,村里种稻子,也种麦子,长大后又到粮管所工作了一段时间,天天和粮食打交道,深知农民的不易。

上世纪90年代,叶榄四处开展希望工程,一些贫困村需要徒步前往,有时走到半路,前不着村后不着店,实在走不动了,饿得前胸贴后背。这时候,他就特别希望能遇到一两个人,好弄点吃的,“如果能获得食物,那种幸福真没法形容,我都能感受到米饭在胃里蠕动的感觉”。

当时的我们确实存在未富先奢的倾向,一桌菜只吃三分之一,最多三分之二。”到了1997年,叶榄开始从事环保工作,便在宽泛的公益行动中提倡“节约粮食”的口号,但那时的他还没有形成系统理念。

那个时候可是山里人保命的东西,人家想吃细米白面还没有呢!”

### 直面餐桌的浪费

相比之下,叶榄在一些公务接待过程中,却发现餐桌上的浪费很严重,经常一桌菜只吃三分之一,剩下的就倒掉。“有一次我到了乡镇,人家讲客气,要食堂准备一大桌菜。我说我只要一碗面,他们不肯。最后他们吃菜,我把面吃了。”

另外,餐馆的浪费也是触目惊心。曾有一位朋友和叶榄分享了一件事——北京一家实力雄厚的大企业,在餐厅包下20桌饭菜,结果有事来不了,食物却大大的浪费了,厨师们都心疼得抹眼泪。

对于节约制度的落地,叶榄认为可以针对两方面着手,一是宴请浪费,二是餐馆浪费。“中国人好面子,尤其以红白喜事宴席浪费最为严重。对此,可以从民俗民风上进行引导,比如树立简朴的宴请观,倡导合理的点菜数量。也可以开展餐馆浪费‘红黑榜’等,每个地方都可以有各自的创意,但一定要形成长效制度,才能约束浪费行为。”

### 来自“光盘”的震撼

2011年,叶榄在马来西亚与慈济基金会的义工一同吃饭,最后发现300多人用餐后居然没有一点浪费,餐厅内外连一只泔水桶都找不到,这让他十分震撼。

2012年,叶榄推出“绿色餐桌”活动,并发明了简单实用的点菜方法——黄金点菜法。但一开始并不顺利,他和亲戚朋友吃饭,或者进行商务洽谈,大家都觉得他“怪”。但他仍然坚持,并把吃饭的日常写成文章,发布到天涯网等社交平台上。

同年,他的朋友徐志军发起了广为人知的“光盘行动”。叶榄惊喜的发现,在全社会的共同推动下,“光盘”席卷全国,并开始成为一种生活习惯。

然而,任何事都难一蹴而就。在叶榄看来,2015年后,“光盘”的氛围变淡,到如今,奢侈浪费的风气又逐渐回到了餐桌。

### 善用制度培养习惯

“‘光盘’不能是一阵风,刮过了就没了,而是要形成制度,再用制度去培养习惯。”为此,叶榄一方面继续坚持“绿色餐桌”行动,脚步遍及中国 and 亚非欧13个国家100多个城市的学校、企事业单位、旅游景区和餐饮企业;另一方面,从2016年开始,他与朋友徐志军联合发起“绿色餐桌·光盘空杯使者”评选,至今已经评选39期。

“绿色餐桌·光盘空杯使者”评选在一个特殊的微信群里进行。群里有盲人环球旅行家曹晟康,中国首位靠假肢登顶珠峰的登山者夏伯渝等等,每个月找三个人晒光盘,并在其中评出一名“光盘使者”。“通过影响这些有影响力的人,带动整个社会的‘绿色餐桌’氛围,如夏伯渝和曹晟康都当过‘光盘使者’。”叶榄说。

对于节约制度的落地,叶榄认为可以针对两方面着手,一是宴请浪费,二是餐馆浪费。“中国人好面子,尤其以红白喜事宴席浪费最为严重。对此,可以从民俗民风上进行引导,比如树立简朴的宴请观,倡导合理的点菜数量。也可以开展餐馆浪费‘红黑榜’等,每个地方都可以有各自的创意,但一定要形成长效制度,才能约束浪费行为。”



### 餐饮行业 餐饮协会:开通“反浪费”投诉电话

今日女报/凤凰网记者 欧阳婷

8月13日,湖南省餐饮行业协会(以下简称“省餐饮协会”)向全省餐饮企业发出倡议,号召大家全面持续“厉行节约 杜绝浪费”,并将开通“反浪费”投诉电话。

“在习近平总书记对制止餐饮浪费作出重要指示的第二天,我们就联系了省内14个市州的餐饮协会,征集有关节约的好点子。”省餐饮协会副会长、湘菜大师任伟告诉今日女报/凤凰网记者,协会组织召开了14市州名厨专业委员会主任会议,鼓励各地市州名厨专业委员会和餐饮协会积极开展“光盘行动”,加强对当地餐饮从业者的帮助,提升行业整体水平和质量。

记者看到,省餐饮协会在倡议书里呼吁餐饮企业自觉将厉行节约纳入餐饮生产、加工、服务的全过程,全程节约,减少餐厨垃圾;餐饮服务人员要遵守职业道德,按消费人数引导消费者适量点餐。餐饮企业还要向广大消费者宣传节约光荣、浪费可耻的消费理念,摒弃好面子、讲排场的陋习,减少宴席、自助餐浪费。此外,省餐饮协会还将开通“反浪费”投诉电话和网络投诉端口,完善监管机制。

倡议书还提供了不少具体的实行措施,如合理调整菜品数量、份量;推广分餐制,主动提供小份菜、半份菜;引导消费者打包并提供打包盒、打包袋,倡导“光盘行动”等。



### 学校家庭

都说节约要从娃娃抓起,在幼儿园以及中小学开展“光盘行动”,老师们又有什么好办法,让拒绝浪费、珍惜粮食的精神浸润孩子们的心灵?

今日女报/凤凰网记者 张秋盈 欧阳婷

### 幼儿园:食育课程,可可爱爱



就餐前,老师会例行餐前教育,并督促孩子们“光盘”。(摄影/杨斌)

“中班和大班的孩子能尽量‘光盘’,小班的孩子还需要老师‘耳提面命’。”8月14日,湖南省万婴教育集团保健部主任邹玲辉告诉今日女报/凤凰网记者,在食育课程开展过程中,由于孩子年龄小,老师们便将食材带入课堂,让孩子们摸一摸、看一看,讨论如何才能“避免胡萝卜这些可爱的食物因为被浪费而‘伤心’”。

而在小朋友正式就餐前,老师会例行餐前教育,从《悯农》到食材的生长,让小朋友们加深记忆。用餐完毕,老师会检查餐盘,“泔水桶只能出现骨头残渣”。此外,幼儿园的营养师会根据每个年龄段小朋友的一天所需安排膳食,将每份食物精确到克。采购部门将所需食材统计好后告知卖场,“只买当天需要的”。如果食材有剩余,便会成为老师们的工作餐。

周五离园前,每个班级会总结在“光盘行动”中做得好的小朋友,颁发“本周吃得最干净小宝贝”奖状,奖励小红花。老师布置的家庭作业中也有“和爸爸妈妈一起‘光盘’”的内容,并通过《家园联系册》持续进行。而在班级微信群里,小朋友和爸爸妈妈“光盘”后,要拍照到群里展示。

### 餐饮企业:免费打包盒,点菜“N-1”

餐饮协会发力,湖南的餐饮企业也纷纷出招,不让盛宴变“剩”宴。

“以前我们的打包盒要一元一个,现在免费提供给食客。”炊烟时代小炒黄牛肉品牌中心负责人谭玲告诉今日女报/凤凰网记者,在推行“光盘行动”上,餐厅经过诸多摸索,找到了行之有效的方法。

谭玲说,顾客来店就餐,首先会看到门口摆放的“光盘行动”宣传水牌和收银台制作的“适量点餐,提倡打包,本店免费提供打包盒”台卡;等到客人通过手机下单后,服务员会确认菜品,如果看到所点的菜品数量

### 外卖平台:套餐个性化,定制小份菜

作为宅男宅女“救命恩人”的外卖平台,在制止餐饮浪费上也是当仁不让。

美团湖南品牌媒介王曾告诉今日女报/凤凰网记者,8月14日,美团与中国商业联合会、中国烹饪协会、中国饭店协会、中国连锁经营协会等四家协会发出了《关于制止餐饮浪费行为培养节约习惯的倡议书》。

倡议提出,各餐饮单位应在“光盘行动”基础上推动健康消费。比如

比总人数多两份以上,就会主动提醒客人,“这样客人一般都会接受”。

针对后厨食材的把控,谭玲表示,店里的每道菜品都有明确的主料配料量化标准,餐前所有产品都需经过去称秤称好后才出品,如果有剩余的材料,则会变成员工餐的一部分。

长沙新长福餐饮集团除了将“光盘行动”的宣传标语摆放在餐桌明显位置,还推出了“点菜N-1”模式——即10个客人只点9个菜,如果吃到后面发现不够,则可以继续添加。

“蒸浏记”不仅针对顾客推出

针对特定人群开发制作适应其营养需要和口味特点的菜品;定期更新菜单,满足求新求变的餐饮需求;在点餐环节履行提醒义务,对易造成浪费的自助餐行为建立惩戒机制;清晰公示菜品的主辅配料、口味、份量等信息,方便顾客选择,避免因点餐误解与信息误导造成食品浪费。

另外,美团也发挥自身优势,从信息化、场景化、互动化等方面进行升级。比如利用大数据丰富和完善

了“一人食”“自助取饭”,还对自己“下手”,采取门店向央厨报货、央厨集中采购分配的模式,门店做到“零库存”的同时也避免了食材变质造成的浪费。并且,门店还摒弃了菜品上多余的装饰,做到入碗的食材都可以食用。

味宴餐饮集团则有一个针对所有员工的制度红线文件——“十大禁令”,第一条就是“禁止浪费粮食、员工餐倒饭”,所有员工入职时必须学习,11年来一直严格坚持。为了支持“光盘行动”,味宴长沙所有门店均免费提供打包餐盒等。

线上套餐的菜品信息,增加咸淡、甜辣等口味,防止顾客因“吃不惯”造成浪费;添加菜品克重,帮助消费者科学“决策”。在套餐上,鼓励商家增加单人菜和小份菜,使套餐分级更精细。

说起“小份菜”,另一外卖平台“饿了么”也积极参与。其数据显示,今年全国有超过60万商户在平台上上线了小份菜服务,让消费者不再有“一个菜不爽,两个菜太多”的体验。

中明白了“一粥一饭来之不易”。

而在长沙市一中金山桥学校小学部二年级,则有一个特别有名的“光盘”班。班主任老师罗琳介绍,带动孩子们的积极性,她靠的是一枚小小的“光”字印章。“光盘行动”——孩子们吃完饭后,如果盘子很干净,就可以找老师盖一个“光”字章,集齐5个就可以在班会时兑换奖品,如笔记本、橡皮擦、铅笔等,“东西很小,但孩子们会觉得是一种荣誉”。

除了盖“光”字章,罗琳也会在班会、家长群表扬节约粮食的学生,并让家长转达这份肯定,经常被夸的学生积极性自然更高。

### 初中:打造自助食堂,学生按“肚”取餐

常德市石门县皂市镇中心学校是一所农村中学,每天有561名初中生在校园就餐。老师林毅在接受今日女报/凤凰网记者采访时表示,与大多数学校食堂由“阿姨”打饭不同,皂市镇初中采取的是学生自助的方式。这样,学生一方面可以根据自己的需求选择饭菜的品种和数量,另一方面也能培养量“肚”取餐的习惯。

“四菜一汤,装在控温菜箱,学生自己打饭,能吃多少盛多少。”林毅说,为了防止浪费,学校的行政、干事都会到食堂值班,督促学生吃多少打多少,后勤人员还到餐柜前监督,避免学生过度挑食。

此外,班主任也会利用班级微信群和家长沟通,了解学生饮食喜好。“两荤两素,合理搭配,每天不重样。让孩子们在不浪费的前提下,吃得好、吃得开心。”林毅说。

### 达人支招

### 从冰箱到餐桌,厨房达人有两大节约法宝

今日女报/凤凰网记者 史超

56岁的向柏花是凤凰网e家家庭服务平台合作商——湖南恩庆家政服务中心的家政员,从业36年不仅服务“零差评”,还能做到“零浪费”——擅长做饭的她不仅用美食征服了雇主的胃,也因为节约赢得了无数点赞。如何做好从冰箱食材到餐桌菜品的规划,向柏花有自己的办法,那就是“计划采买”和“科学保存”。

### 计划采买

在向柏花看来,不浪费食材是做饭的第一步,而计划采买的前提是“心中有数”,需要了解一家人的喜好和饭量,再根据所需营养合理搭配菜品。

**01 检查库存。**买菜前先盘存家中已有的食材,按照已有食材来做菜,缺的再补。

**02 按需出发。**查完库存后可列清单,记录所需食材,也可在有灵感或家人提出想吃的菜时随时记好。建议去农贸市场或大型超市采买,种类齐全、价格合理。

**03 谨慎购买。**买菜按清单买,不要因为打折促销而冲动购买原本不需要或者过多的食材。

**04 囤货有“时”。**一次最多购买3天的果蔬。高温天气,新鲜果蔬只买1天的量,实在要囤货,也可采购2~3天的蔬果或者4~5天的肉类,保存时间稍长的豆角、胡萝卜、土豆、洋葱、南瓜或者海带、木耳等干菜可以多备一点。

### 科学储存

向柏花介绍,并非所有食物都适合放冰箱,不同种类的蔬菜有不同的储藏方法。比如香蕉、荔枝、火龙果、芒果、西红柿、黄瓜、五谷杂粮等都不适合放冰箱,反而容易加速腐坏,破坏食物口感,耐放的土豆、洋葱、南瓜等也没必要放冰箱。此外,要做到餐桌零浪费,还可将食物二次加工,比如当天吃剩的南瓜可以做成南瓜饼,剩下的饭可以做成蛋炒饭等。吃不完的蔬菜也可晒干做成干菜,便于长期储存。

**01 分类储存。**规划存放空间,做到一目了然,不要制造视觉死角。把食物分类,经常吃的放在显眼位置,耐放的或者偶尔才用到的食材可以放到高处。

**02 善用冰箱。**合理利用冷藏和冷冻,新鲜果蔬冷藏,3天内消耗完毕。鱼类、肉类冷冻并按分量分装,避免一次性解冻太多吃不完。

**03 定期盘点。**像管理仓库一样经常盘点,才能在下次采购时做到心中有数。要检查临近保质期的食物,以免遗忘导致过期。储存的干菜每天一点点搭配吃完,不要存放过长时间。

**04 经常收拾。**养成勤收拾的习惯,发现坏了的食物及时处理。