

百姓家庭

家中就餐，粒粒口粮都吃净

记者 张铮 文/图

抵制浪费
做爱粮节粮的践行者

在当前人口增加、资源有限的实际情况下，食物浪费问题亟待解决。杜绝餐桌上的浪费，应从每一个家庭做起。

记者从市城管局环卫处了解到，根据城管部门3次统计数据显示：目前，城区有3000多家餐饮门店，每天产生餐厨垃圾约70吨。“在每天清运的居民厨余垃圾中，剩菜剩饭浪费现象时有发生。”采访中，在市区滨河花园清理垃圾的环卫工人这样说道。

当日上午，记者在街头随机采访时多位市民表示，现在很多餐厅提倡勤俭节约，服务员会提醒顾客适量点菜，这让人感觉特别体贴。同时，越来越多的人在外面吃饭时会把没吃完的食物打包带走。这是一种很好的社会风气，既能避免铺张浪费，又能给自己省钱。在这种社会风气的影响下，许多市民在家里也开始节俭、光盘了。

“这个我听说了。我家一直都很节



8月18日晚上，住在市区文昌小区的莹莹小朋友吃饭不剩一粒米，践行“光盘行动”。

自2013年以来，我市持续开展“光盘行动”，倡导市民文明用餐。杜绝餐桌浪费，如今已成为许多人的共识。

8月17日，记者采访了解到，文明就餐之风渐入人心，越来越多的市民把光盘理念带回家。在家庭的餐桌上，市民有哪些节约的好办法？

俭，但有时会出浪费的现象。”在市区建设路上，记者采访了一名正在卖菜的市民王女士。

王女士说，她在饭店里吃饭时，经常被店员提醒打包、光盘，无形中就养成了节约粮食的习惯。她现在每日做三餐前，会和家人沟通当天吃什么，并严格控制饭菜量。一般情况下，一家四口人三菜一汤足够了。他们家基本上餐餐都能做到光盘。

采访中，记者了解到有家庭存在不同程度的食物浪费现象，原因是食物乱堆乱放。

上周末，市民潘女士清理家中的橱柜和冰箱，清理出一大袋过期食品，大部分是以前做蛋糕、面包用的食材和一些肉类冷冻食品，以及两块没有开封的黄油，只能无奈地扔进垃圾桶。

“小餐桌，大文明。构建节约型社会，不可小觑餐桌上的浪费。”市民刘勇说，每个人都应“从我做起”，尊重劳动，爱惜粮食，反对浪费，理智消费。

勤俭持家
做文明家庭的倡导者

为了遏制“舌尖上的浪费”，人们不仅在饭店里用餐时要养成理性点餐、吃不了打包的习惯，而且平时在家里要对一日三餐精打细算，不浪费每一粒粮食、每一片菜叶。

那么，如何时时拉紧崇尚节俭、节约粮食的“弦”？我们一起来听听他们的节约故事。

8月17日一大早，家住解放路的李英就走出家门，到附近的帝豪路农贸市场买菜。进了农贸市场，她购买了自己和老伴儿一天的食材。“吃多少，买多少。”她昨天已经想好了菜单，很快便采购完所需食材。

“吃”在李英看来是天大的家事。操持了数十年家务的李英之所以看重“吃”这件事，缘于小时候的经历。李英出生于20世纪50年代，小时候家里穷，顿顿吃不饱，“那时候能有口饭吃就是天大的幸福了”。困难的日子让她从小就具有粮食不能浪费的观念。

生活逐渐变好的李英珍惜每一粒米。“我们家每天基本上没有剩菜剩饭。”她说，自己和老伴儿制定了一个菜谱：早上每人一个鸡蛋、一杯牛奶、一碟咸菜、一个馒头或包子；中午每人一碗米饭或两碗面条，再加上一荤一素两个菜；晚上每人一碗粥、一个馒头，再加上一个炒菜。要是炖点儿鸡肉、排骨，她会估计两个人的食量，只炖一顿饭的量。固定的菜谱、数量，老人坚持了10多年。

“菜，量小、样多；饭，一顿吃完别剩下。”

今年40多岁的高芳在家中做饭走的是“少而精”的路线。

“其实，从健康角度讲，吃七八分饱最好。再说，胃里‘欠点儿’，可以吃水果、牛奶等。因此，没必要做很多饭，造成不必要的浪费。”高芳说，每次吃完饭，桌子上精美的食物全部光盘，吃饭的人满足，做饭的人开心，而且真真正正做到了没有糟蹋粮食。

“购物前先整理冰箱，将冰箱里的食物摆放整齐，这样才能了解缺什么食物。然后列个清单，能避免乱买食物。”家住市区万里小区的郝丽是邻居们公认的厨艺达人。她告诉记者，她家避免餐桌浪费，是从冰箱开始的。冰箱最多装八分满，否则会影响冰箱内的空气循环，造成食物变质，出现不必要的浪费。

传承美德
做弘扬风尚的推动者

郑悦是一名中学生。她家吃饭基本上天天光盘。“勤俭节约是中华民族的传统美德。小餐桌上有大文明，我们每个人都应该身体力行。”在她看来，“文明餐桌”倡导的是一种理性、健康的生活方式，而且经常吃剩饭、剩菜有害健康。她还在亲友和同学中倡导勤俭节约，从生活点滴做起，不挑食、不剩饭，争做“光盘达人”。

在自己的大家庭里倡导“光盘行动”，家住市区大同街的王玉芳老人靠的是言传身教。王玉芳老人一家四代同堂，逢年过节会聚在一起吃饭，但不浪费食物是老人的原则。老人总是自己买菜，按人头估算，吃多少买多少，把控食材采购量。

“我希望孩子们不忘本，不能浪费粮食。”王玉芳说，自己之所以不让家人浪费饭菜，就是想通过这件事培养家人勤俭持家的好习惯。在老人看来，一个家庭再富有，肆意挥霍也会走向没落；一个家庭再贫穷，崇尚节俭也能让未来充满希望。

节约是一种美德，节约是一种品质，节约是一种习惯，节约是一种责任。“文明餐桌”传承着中华民族的优秀传统美德，围桌而食烘托了家庭氛围。让我们一起努力，营造重视粮食、珍惜粮食的浓厚家庭氛围。

