版式校对 黄巍
版式设计 刘红颖
责任编辑 博雅

近日，一场号召人们珍惜粮食、对餐饮浪费行为说不的“光盘行动”成为人们关注的热点。在新浪微博上，以“光盘行动”为标签的各类话题总阅读量达到5.9亿次。

过去，一些人请客吃饭时把故意多点菜、排场要到位视为“有面儿”。不同的是，现在年轻一代的餐桌文化和消费观念已经发生了很大改变——“饭局”不见得是享受，“摆阔”也不再是光荣。这届青年纷纷加入“光盘行动”的新浪潮，在网上晒出自己的“战绩”，分享自己用餐完毕的空盘子照片和视频。对他们来说，节约粮食、拒绝浪费才是新的“有面儿”。

这届青年：餐桌不浪费才“有面儿”

节约粮食、拒绝浪费正成为一种新浪潮

前不久，记者走进位于内蒙古自治区呼和浩特市的一家粤菜餐厅，一进门就看到倡导“光盘行动”的海报，每张餐桌旁也都张贴着“节约粮食”“使用公筷”的标语。

在这家餐厅里就餐的多为年轻人，记者看到大厅里的每桌饭菜都所剩无几。只有一对年轻情侣点了6盘菜，桌上剩菜比较多，他们告诉记者，自己的饭量比较大，觉得粤菜分量少就多点了一些，吃不完的青菜、烧鹅会打包带走。

在餐饮行业工作了10多年的刘女士观察到，“近两年大家都不浪费了，很多人吃不完都会主动打包”。张女士粗略计算，餐厅每天的厨余垃圾只有半桶，里面基本都是骨头、果皮等，餐桌浪费的现象比前几年改善了许多。

据统计，厨余垃圾在我国生活垃圾中占比高达70%到85%，北京市民窦婉家也不例外，她家中60%以上都是厨余垃圾。2019年开始，窦婉尝试用厨余垃圾堆肥。她在网上查阅了很多资料，首先把可用于堆肥的厨余垃圾，比如主食、西瓜皮、果壳等挑出来，然后把这些垃圾倒入堆肥桶，一层10厘米左右厚的厨余垃圾、覆盖一层树叶、一层泥土，最后把盖子盖严实。今年8月，窦婉测算出在过去16个月里，共计堆肥281公斤。

合理采购、科学存储、按需做饭，窦婉分享她摸索出来的“节约经”。她认为刚开始很难做到“零垃圾”，因此建议尽量提前做好规划，避免不必要的采购。

居住在北京的环保人士塔拉原本从事艺术设计行业，从小在城市里长大的她五谷不分。一次偶然的机会她接触了有机农业，发现原来粮食、蔬菜生产的过程如此不易。她开始有计划地采购食物、科学储存食物、进行厨余垃圾堆肥，学习“全食物”的制作方式，尽量不浪费任何食材。

在塔拉看来，餐桌浪费、消费主义盛行与年轻人缺乏对食物的直观认知有关。如今，大多数年轻人都是从消费端而不是生产端接触到食物，难以对“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”感同身受。因此，她做了“市集绿主张”的环保项目，提出“举手之劳做环保”的口号，在微信公众号上发布《做饭不浪费全攻略》等文章，还组织大家到有机农田种地体验。在塔拉的影响下，身边的很多朋友都慢慢养成了节约环保的习惯。

拒绝餐桌浪费，年轻人有妙招

在90后上海高校教师江珊看来，当代大学生整体上很少有餐饮浪费的行为，只会在菜品不合口味时偶尔发生。“浪费食物很可惜，毕竟全球范围内粮食资源紧缺。我会建议他们尽量吃完，或者不要点得太多，以免发生浪费现象。”

在和大学生相处时，江珊发现当代年轻人的餐饮习惯和上一代人有所不同。首先，饮食习惯更注重健康和用餐体验；其次，他们很少像某些长辈那样，为了面子故意铺张浪费。“大家都觉得没必要的饭局可以少一些，尤其讨厌那种劝酒饭局。另外，年轻人聚餐付账习惯AA制，我觉得这也是很不错、很理智的行为。”

上海市进才中学高三学生王曦平告诉记者，她在日常生活中观察到亲人、同学都有比较强的“光盘”意识。但在婚宴等场合，点菜过多、无人打包的现象时有发生，造成的浪费相当可观。她认为，“面子问题”是导致食物浪费的一大根源。

怎样避免餐饮浪费，王曦平有自己的想法。首先，无论在食堂就餐还是点外卖，最好做到“吃多少点多少”；其次，她和朋友聚餐时，如果有剩余，会玩“谁输了谁吃一口菜”的小游戏，在不浪费食物的同时，也能享受到团建的乐趣。此外，她发现学校食堂会把其他菜品中没用完的年糕、番茄等食材放在麻辣烫窗口供同学选择，是个不错的办法。

上海姑娘江珊是朋友心目中的“美食家”，无论是日常生活还是出门旅行，美食是必不可少的主题。她认为，真的热爱美食，就必须尊重食物。对于餐厅如何减少浪费，她给出不少建议：有些餐厅的菜单上会标注每份食物的克数，让食客在点餐时心里有数，避免点得太多，这个做法值得推广。此外，餐厅可以完善打包服务，在菜单上写清楚回去以后怎样加热。如果顾客在店里把食物全部吃完的话，商家可以奖励这种行为，比如送一些代金券之类的。

改进就餐环境，“光盘”更顺利

2013年，有公益人士发起了以“餐厅不多点、食堂不多打、厨房不多做”为宗旨的“光盘行动”。随着“光盘行动”的推广，全国各地许多单位和学校食堂通过改进就餐环境和餐食供给方式，让“舌尖上的浪费”现象逐步减少。

上海市进才中学食堂经理曹辉从事餐饮行业10余年，负责过上海多所中学食堂运营。他告诉记者，进才中学是寄宿制学校，为确保安全，学生一日三餐都在学校食堂吃。几年前，食堂里浪费现象时有发生。2018年，食堂将14个套餐窗口中的13个都改成了点餐制，学生可以避开或者少点自己不爱吃的菜品；在调研学生需求的基础上，食堂开始提供石锅拌饭、米线等受欢迎的特色餐食，减少了浪费。

复旦大学总务处餐饮办负责人王珏介绍说，近年来学校后勤部门在减少餐饮浪费方面做了不少工作，取得了一定的成效。比如，进行“光盘行动”宣教活动；在调研基础上更新菜品设计，师生爱吃，浪费就少；不断改进生产加工环节，在确保食材质量的基础上降低厨余损耗；运用大数据合理规划采购量，推出菜肴的种类和数量也根据师生不同时段的就餐规模实时安排。

王珏说，复旦大学每年都举办学生“后勤体验岗”志愿者活动，让学生在物业、绿化、食堂等后勤岗位体验一天劳动，用亲身感受传递尊重劳动、节约粮食的理念。2018级微电子学院学生单博远曾参加过五六次后勤体验活动。过去，单博远也曾因为没时间或胃口不好没吃完饭菜，但没有多想便倒掉了。体验活动中，他看到饭菜被倒进垃圾桶，会觉得心里很难受。之后，他逐步养成了就餐时宁可少要一点，也尽可能不浪费的习惯。他的室友和朋友听说他的经历，也很少浪费食物了。

单博远认为，一些年轻人浪费食物主要是因为“认识不够”，建议大学食堂提高宣传力度，多开展一些有关节约粮食的活动。比如引导大学生参与食堂劳动，自己做饭给别人吃，“我觉得谁都不希望自己做的饭被浪费。”

中国社科院社会发展战略研究院研究员孙兆阳认为，部分50后、60后因为体会过贫穷落后到繁荣富裕的过程，出于补偿心理而追求享受；也有的为显示财力，出于虚荣心而铺张浪费，尤其表现在商务宴请、公款吃喝、会议活动、婚丧嫁娶等场合，这些是需要严格控制的浪费。成长于物质丰富年代的青年很少有补偿消费的心态，他们随着互联网成长，对新鲜事物保持旺盛的好奇心，在餐饮文化上喜欢新奇、炫酷，口味变化大，容易接受新的食材和口味，也容易受外在信息影响。

在孙兆阳看来，当代青年没有经历过食物短缺或贫乏的年代，对饿肚子没什么感受，在餐饮习惯上会按照自小养成的习惯行事。少数年轻人挑食、浪费不是有意为之，而是因为他们在成长中接受的教育。引导青少年节约粮食、拒绝浪费，要采取生动、鲜活的表达方式对他们开展珍惜食物的教育，而不是高高在上、陈词滥调、古板刻薄的说教。

摘自《中国青年报》