

无论是在家吃饭，还是餐馆就餐，无论从现代文明出发，还是从疾病预防、公共卫生角度而论，使用公筷公勺、推行分餐制都应是一场积极推行的“餐桌革命”。

（四）珍惜食物、杜绝浪费

不浪费食物，涉及多个环节，对于家庭和个人来说，应做到以下4点。

1. 按需选购，合理储存

购买食物前做好计划，尤其是保质期短的食物。根据当天就餐人数、每人的食物喜好等因素做好统筹，按需购买，既保证新鲜又避免浪费。

对于可短期储存的食物，应根据食物特性和标识的储存条件存放，并在一定期限内吃完，避免食物不新鲜或变质。例如，肉类可以切成小块分别装袋后放入冰箱冷冻室，食用时取出一袋即可；袋装米面可在取后将袋口扎紧，并存放在阴凉干燥处。

2. 小份量、光盘行动

小的食物份量是实现每个人食物多样化和减少浪费的良好措施。餐馆、食堂应为顾客提供“半份菜”“小份菜”，避免浪费。

在家烹饪比较容易掌握食材的消耗量和控制食量，按需备餐，合理分餐，既可以减少浪费，也容易实现膳食的营养搭配。一般来说，一家三口一餐准备三菜一汤即可满足需求。一盘纯肉热菜或冷盘的重量为100g左右；一盘素菜或荤素搭配的菜肴约为150~200g。一次烹饪的食物不宜太多，应根据就餐人数和食量合理安排，光盘不浪费。

在家备餐，还包括烹饪前对蔬菜、肉类等的处理。应尽量充分利用食物，学会使用各种各样的食物以及可食用部分，减少产生食物“垃圾”。

3. 合理利用剩饭剩菜

家庭用餐后剩余饭菜终究难以避免，扔掉自然不可取，适当处理一下，即可变为下一餐的美味佳肴。

一方面，对于餐后剩余肉类食物，应用干净的器皿盛放并尽快加盖冷藏保存，在短期内食用完；剩余的米饭可以放凉后尽快放入冰箱。避免不适宜的温度储存产生发霉或变质，而造成食物“垃圾”。

再次利用剩饭最好是直接加热食用，也可做成稀饭、蔬菜粥、炒饭以及其他菜肴的配料。肉类可以把大块变成小块肉或肉丝，加入新鲜蔬菜再次入锅成为新菜；还可以与米饭一起烹饪做成炒饭。对于烹饪过的蔬菜，尤其是叶菜类不宜储存，蔬菜能量极低并不影响能量摄入量，最好一次吃掉。瓜果、根茎类蔬菜可以加入肉类再次做成新菜肴。另外，剩余饭菜一定注意在安全卫生的前提下食用。

4. 外出就餐，按需点菜不铺张

在外就餐大吃大喝、过度奢华放纵，不但是铺张浪费，也是对自己健康的损害。公共餐饮应推行分餐、简餐、份饭，倡导节约、卫生、合理的饮食“新食尚”；也可以通过提供半份菜以及准确标注菜量的标准化菜品，并按食物多样、营养均衡的要求配