分餐不分爱，过个“绿色”年

绿色态度

让“分餐制”成为绿色新“食尚”

■ 项丹平

今年春节，因为疫情防控需要，多地疾控部门呼吁，尽量不要聚餐，聚餐、聚会应控制在10人以内，并倡议家庭用餐和外出就餐尽量使用公筷公勺，实行“分餐制”。

春节假期，人们难免要参加一些亲朋好友的聚会，年夜饭更是家家户户过年的重头戏，可往往餐桌上明明摆放了公筷公勺，使用者却寥寥，大多都因为：公筷或分餐，不是不想用，只是不好意思用。

众所周知，使用公筷公勺、推行“分餐制”，不仅有利于疫情防控，也能有效防止自己和家人被病毒、病菌传染。有权威实验结果表明：使用和不使用公筷，菌落相差250倍；不用公筷，食物上菌落最高可增加909倍。上海市新冠肺炎医疗救治专家组组长张文宏曾说：“分餐制不是愿不愿意做，而是就要做，不分餐在疾病面前就是裸奔”。

不好意思用公筷和分餐，恰恰说明有用的意识但还不够坚定。新冠肺炎疫情期间，全国已发生多起因聚餐导致的聚集性感染，一再证明使用公筷公勺、推行“分餐制”的必要性。疫情让戴口罩、勤洗手、多通风、常消毒等成为人们的共识，可在公筷分餐上还差些火候，为了自己和他人的健康安全，既然我们可以就地过年，为何不能自觉使用公筷公勺、主动实行“分餐制”呢？

不好意思用公筷和分餐，也说明“大家都用”的风气还不够浓。其实，我国实行“分餐制”的历史悠久，始于商周。古人尚有此文明用餐之举，我们现代人更应有这样的觉悟。使用公筷公勺、实行“分餐制”，是一种绿色健康生活方式，更是疫情期间讲究卫生、预防疾病、合乎文明的一项重要举措。无论是杜绝病从口入、保护家人健康，还是倡导餐饮文明，使用公筷公勺、实行“分餐制”都迫在眉睫，势在必行。

只有每个人都从我做起，从家庭做起，主动参与到“公筷行动”和“分餐制”中来，才能形成新时代文明用餐的绿色新“食尚”。这并不是疫情期间的权宜之计，而是一次文明用餐的变革，小小的“公筷”和“分餐”，就可让餐桌上的“吃相”更文明、更科学。2021年春节，就让我们从年夜饭开始“分餐不分爱”，过一个绿色健康年。

美味、健康、安全、团圆一个也不能少

年夜饭“分着吃”，健康安全又文明

■ 中国妇女报·中国妇女网记者 张峥

临近春节，家住北京的苏女士新购了一套5组装的漂亮碗盘，每一组碗盘的颜色、图案都不尽相同。她让家人每人挑了一组自己喜欢的作为个人专用餐具，并约定好在大年三十启用，为年夜饭分餐增加一些仪式感。

从2020年肆虐至今的新冠肺炎疫情，在很多方面改变了我们的生活，分餐制也已逐渐成为许多人的日常生活习惯。今年春节，因为疫情防控需要，多地疾控部门呼吁，尽量不要聚餐，私人聚会聚餐等也应控制在10人以内，并倡议年夜饭“分餐不分爱”，在团圆之外又增添了一份与众不同的绿色味道。

共餐容易让病毒“口口相传”，使用公筷公勺和分餐好处多多

围桌而食，多人共餐，是中国人一直沿用的传统用餐习惯。但这种亲密无间的用餐习惯，却很容易让病毒通过“口口相传”方式使同桌者交叉感染。去年7月，国家副食品质检中心就使用公筷情况分别对菜品进行菌落检测，结果显示：不使用公筷，食物上的菌落最高可增加909倍。

湖南省胸科医院院感科主任黄希指出，使用公筷和保证家庭卫生消毒，对于防止病毒传播是十分重要且必要。她说：“使用公筷公勺，可以大大降低病毒传染的风险，但是更安全的方法是实行分餐制。”

分餐制，即就餐者每人一份饭菜，各自单独享用。黄希建议，不同的家庭成员可使用不同颜色的餐具，以方便区分，每个人都拥有专属自己的碗筷。要杜绝“餐桌热情”，不要给长辈“敬菜”，也不要给孩子夹菜，这样可以防止病菌传播。

有些人认为，分餐制是国外的习惯。黄希说，其实在我国共餐制的历史不过一千多年，比这更古老的传统是分餐制。早在商朝，人们就采取分餐制，一人一份食物。在湖南省博物馆，至今保存着西汉时期分餐制的食案和各式餐具。在疫情防控常态化阶段，我们不妨重新恢复老祖宗分餐制的传统。黄希说，分餐制不仅更加卫生，还能节约粮食，均衡营养，防止儿童偏食。

黄希呼吁，春节快要来临，尽管对亲戚朋友都格外想念，但是大家也不要聚会聚餐，送给亲密的人最好礼物是健康，不走亲访友、不聚餐，是对自己和他人的健康负责。

家庭也分餐，吃出安心与健康

苏女士告诉中国妇女报·中国妇女网记者说，早在去年三四月份，她3岁多的小儿子嘴里就老是念叨“使用公筷公勺，打赢舌尖保卫战”，她这才了解到小家伙原来是在背“分餐制”公益广告的广告词。从那时起，她就开始对家庭分餐有了兴趣，而真正让她下决心付诸行动的，是张文宏大夫的提醒：“拿自己筷子给别人夹菜，在中国认为是好客的表现。你看到的是菜是酒，我看到的全是病毒细菌，还要夹给我吃，怎么可能？比如说豆沙甜汤，每个人用自己的勺子去舀，那这碗豆沙汤团就是一个洗调羹的水。但是，我们在外面觉得恶心，在家往往就不觉得。新冠肺炎疫情大部分是通过呼吸道传播，但唾液里有大量病毒，这次疫情很多人就是一家人得病。所以从流行病学的角度来说，分餐制不是倡导不倡导的问题，是你一定要做的。”

苏女士向记者介绍：“我开始在家里分餐时，先是在每碗菜内放一双公筷，汤里放一把公勺，夹菜用公筷，喝汤用公勺盛到自己碗内，吃饭用私筷。后来我特意买了分餐的餐盘，两个孩子、先生、姥姥每人一个，慢慢大家都养成了习惯。而且姥姥还发现，分餐后做菜做饭的量能把握得更准确，不再像以前一样老吃剩菜，两个孩子也基本都能把自己盘里的食物吃干净，挑食也比以前好多了。真该早一点分呀！”

“今年春节不能出远门，也不想到外面吃，我准备带着孩子一起在家里做顿丰盛的年夜饭，既温暖又安全。到时再配上新买的漂亮餐具，美食配美器，让过年更有仪式感。”苏女士兴奋地说。

餐厅年夜饭流行小桌小份菜，公筷公勺是“标配”

今年，酒店、餐厅的年夜饭也有了与往年不同的变化。记者了解到，分餐、小份菜、位菜等是今年年夜饭的特色，北京多家餐馆年夜饭套餐菜单上突出了避免浪费和分餐的餐桌文明，在配备公筷公勺的基础上，还在年夜饭菜单中增加了更多可以分餐的位菜。如客人可以随具体人数、口味、意愿等增加或减少菜品，特别增设了3~8人餐的中小桌年夜饭等。同时，北京多家老字号餐饮企业也纷纷推出家宴套餐到家服务，一些外卖礼盒中还赠送两双公筷，提倡在用餐过程中养成使用公筷习惯。

位于北京东直门的一家连锁餐厅负责人向记者介绍：“餐厅每天进行3次消毒消杀，所有食品来源都可追溯，顾客可放心食用，同时我们推荐使用公筷公勺，这样既文明又健康，严格落实餐具消毒，提倡非接触式点餐、结账。”对在大年夜到店就餐的客人，该餐厅根据疫情防控要求，在店内外候餐区、取餐区、结账区等人员易聚集区域划设“一米线”，加大每桌间距，每个包间人数都控制在10人以内。对于人数较多的客人尽量建议分桌，同时提倡就餐时间不超过2小时。除了做到“一菜一公筷、一汤一公勺”，还在包间内提供全程分餐服务。同时，餐厅专门设计了年夜饭外送菜单，顾客可电话预订。

其实，年夜饭就是吃个喜庆团圆，不管是在酒店用餐，还是家里用餐，再或者点外卖，都只是一种形式，最重要的是一家人在一起。但无论怎么吃，“分餐”都已是绕不开的话题，分餐和公筷，不仅保护了自己，也保护了我们所爱的人。从最初被一些人看成有违中国传统饮食习惯、缺乏人情味而抵触，到如今随着人们的安全健康意识增强，从餐馆、饭店到家庭，“分餐制”已成为越来越多人的共识和选择。

·相/关/链/接·

遵守『五原则』，节日分餐不减氛围

有句话叫“病从口入”，这在疫情防控期间尤其要注意。春节聚餐，我们提倡分餐制和使用公筷公勺。为此，北京市疾病预防控制中心提醒：

1.外出就餐时，使用公筷公勺，也可带上自己的专属餐具。按需取走食物，放入自己的餐盘，独立用餐，干净卫生，可有效预防经消化道和密切接触传播的疾病并减少交叉感染的机会。

2.家庭、朋友、同事聚餐时，建议使用公筷公勺，实行分餐制。如果采用圆桌就餐，在没有服务员提供派菜服务的情况下，同桌客人最好采用公筷公勺夹菜盛饭。对于比较讲究外形的菜肴，可通过类似西餐加盖示菜的方式，先展示、后分菜。对火锅类餐品，最好是每人面前一个小火锅，自涮自食，既卫生又方便。也不妨来个中西合璧，合理吸收西方自助餐、冷餐会、鸡尾酒会的形式，烘托聚会氛围，实现“分餐不减氛围”。

3.点外卖多人同食时，备注增加一双筷子一个勺子。

4.对于家庭来说，分餐可根据每个人营养所需进行分配，特别是有助于儿童均衡营养防止偏食、养成良好的饮食习惯。分餐还可以满足不同口味，按需调味。分餐还能很好量化食物，按量分配减少浪费。即使吃不完，剩下的没动过的饭菜也容易保存。

5.分餐制一样可以围桌而坐，交流感情。但就餐时需与他人保持一定距离，要注意基本礼仪，比如不要高声喧哗，打喷嚏或咳嗽时要用纸巾或肘部遮掩口、鼻，以免喷溅。

（明文）

绿色家庭

疫情过后，我家仍会坚持“分餐制”

小丽画

每一次流行病爆发时，分餐制都会在我家被提上日程，但基本都是“雷声大、雨点小”，并没有真正付诸实施。直到去年新冠肺炎疫情爆发，全社会都在大力倡导分餐，这才坚定了我做出改变的决心，我们全家终于开始真正彻底实行了分餐制。

我们改不掉合餐的习惯无外乎两个原因：一是习惯养成，一时难改；二是不符合国人爱热闹、喜寒暄的传统。其实，中国才是分餐制的鼻祖，我国分餐制最早可以追溯到商周时期，《周礼》有记载：“设席之法，先设者皆言筵，后加者为席。筵长席短，筵铺陈于下，席在上，为人所坐藉。”不光古籍中有记载，在一些壁画、画像中我们也可窥见一二：在河南新密市打虎亭汉墓就有描绘宴会场面的壁画——人们席地而坐，每人面前都摆放着一张食案就餐。

据考古研究，我国在宋朝之前一直是采用分餐制。因为宋朝食肆发达，菜品也更加丰富，人们更乐于围坐在一起吃饭，以便享用更多美食。到了明清时期，就基本以合餐制为主了。

我家的分餐制，从2020年大年初六就开始了。公勺公筷加自己的餐盘，就是我家的分餐方式。菜品照样全部装盘端上桌，看起来还是一样的热闹、精致，不同的是大家取食时使用公勺、公筷，夹到自己盘中再用自己的筷子、勺子进食。

最初几天，全家都有点不习惯，经常不自觉就把自己的筷子伸进盘子，然后彼此会笑着互相提醒，到现在我们已完全习惯了。菜一上桌，大家先用公筷往自己盘子里夹取食物，吃完再夹取。碗、盘根据花色，为家庭成员进行固定分配；拿出一到两双区别于普通筷子的筷子当作公筷，再搭配两把公勺；个人使用筷子虽然没有固定分配，但是每周都要煮烫消毒。来了客人，吃饭前孩子也都会先给客人说明我家采用分餐方式，然后给客人拿专用碗盘。

我家采用小盘子进行分餐，同时也买了分格餐盘，主要给孩子用，有时外出也会带上，给孩子作分餐用。目前，外出聚会暂时还无法做到全员分餐，不过我们自己出去吃饭都是分而食之，坚持用公筷公勺把食物夹取到自己盘中。

等疫情过后生活完全恢复正常了，我家每个人也都会坚持做分餐制的推行者，在亲戚朋友之间大力倡议这种绿色生活方式。也希望有更多人可以尽快加入到推广分餐制的队伍中，为自己和家人好友们的健康保驾护航。

（山海五味）

社址：北京市西城区地安门西大街103号 邮政编码：100009 联系电话：新闻57983124 新媒体57983164 发行57983237 广告57983080 订阅处：全国各地邮局 国外发行：北京399信箱 国外发行代号895D 定价：全年396元 每月33元 广告经营许可证：京西工商广字第0127号 人民日报印刷厂印刷 法律顾问：北京市格平律师事务所郑菊芳律师