

遵守“多次少取”原则,吃多少拿多少,做到“光盘”

# 避免自助餐变成“浪费餐”



本版图片来自网络

核心提示:

□ 记者 刘惠子

相信不少人都有过吃自助餐的经历。自助餐起源于八至十一世纪北欧斯堪的纳维亚半岛,后来,自助餐被引进中国,“饿得扶墙进,撑得扶墙出”被很多人戏称为吃自助餐的理想状态,不过自助餐却成为食物浪费比较严重的区域,一方面是因为自助餐任取任吃、不能打包等特殊性质,更主要一方面就是就餐者“海吃海喝”、“不拿、不吃就是亏”的心态容易导致食物浪费。其实,为了避免浪费,一些自助餐厅有这样的规定:所剩食物超过一定数量会对顾客进行罚款。不过,这种“小惩罚”在现实中几乎没有得到很好的执行,因此杜绝浪费还是要靠大家的自觉行动。希望大家响应“光盘行动”的号召,及时唤醒心中的节俭意识,一起来践行中华勤俭节约的传统美德。

## 用餐礼仪彰显文明风格

记者从酒店餐饮行业了解到,享用自助餐礼仪不少。

用餐者需自觉维护公共秩序,讲究先来后到,排队选取食物。取菜前先准备好一只食盘,轮到自己取菜时应用公用的餐具将选定的食物放入自己的食盘之内,随后应该迅速离去。不要在品种繁多的食物前犹豫不决、长久滞留,让别的顾客久等,更不应该挑挑拣拣,甚至直接用手或自己的餐具取菜。在享用自助餐时,浪费食物是绝对不允许的。因此,要遵守“多次少取”原则。“多次”是“多次取菜,量力而行”的意思,“少取”则是“合理控制好一次取菜的量,避免浪费食物”。取菜时合理选取分装,不要将

各种菜肴盛在一起,导致五味杂陈,互相串味。自助餐只允许就餐者在现场享用,绝对不允许用餐后将餐品携带离开。自助餐强调的是用餐者以自助为主,用餐者应该善始善终,在用餐结束后将餐具送到指定位置。

节约也是享用极简生活的一种态度。“其实,任何浪费都是对资源的消耗,就餐时的占便宜心理,正是文明意识的欠缺。”采访中有市民坦言,自助餐也是一场“文明自助”,面对不良就餐心态,还需要从自身做起,促使大家养成积极健康的消费习惯和节约理念。要知道,无论自助餐怎么“吃够本”,都不如文明健康就餐吃得有修养、有营养。

## 自助餐厅常见不文明现象

国庆小长假期间,市民葛红霞女士带着儿子和侄女去湖心路上的一家自助餐厅,打算享用一顿丰盛的自助晚餐。“吃自助餐原本应该是不急不忙地挑选美食,细细地品味。可是一些餐台前总有人等着,美食一上来就被一抢而空了,尤其是烤肉,一些人也不想自己吃不吃得下这么多,只管要很多,以至于后面的顾客就没有烤肉可以享受了。而且餐厅里的氛围也不好,很多人习惯了乱拿乱放,一些角落都可以看到顾客乱扔的盘子。一张桌上几个人聚在一起,大声喧哗,体验感太差了。”葛红霞告诉记者,原本打算慢慢享用晚餐,结果半个小时就匆匆结束了。

自助餐是一种由宾客自行挑选、选取或自烹自食的一种就餐形式,可以免去宾客点菜的麻烦,不受约束地挑选自己喜欢的食物,并且不用顾及别人的口味,打破了传统的就餐形式,被越来越多的人所

接受。虽然自由,但作为一种交际活动,在满足个性的同时,也很注重礼仪。

近日,记者在城区一家火锅自助餐吃饭,在排队等候时,服务人员端上来一大盘海鲜,只见周围几位顾客一哄而上,将排好的队伍挤乱,有的人更是直接下手去抓,食物很快就被哄抢一空。水果盘那边,同样如此,用餐结束时,记者注意到,一些顾客抢得多又吃不下,牛排、虾和水果等食物和垃圾混在一起,让服务员收走。

“消费者在吃自助餐时普遍存在‘吃够本’心态,认为自己花了钱,即便吃不了扔掉,也不能让商家占了便宜。”一家自助餐厅的店长江丽说道,为了避免过度浪费,店内之前推行过浪费食物超过100克以上收取一定费用的相关规定,但是很难落实到位。“当吃自助餐浪费成为大多数,杜绝浪费的规定也会显得很无力。”江丽说道。

### ●延伸阅读

## 如何避免自助餐浪费

为了减少食物浪费现象,一些国家专门出台了反浪费法。我国也有一些专家学者呼吁建立相关法律,用以制止、防范和惩处浪费行为。但也有专家学者认为,从社会立法的角度讲,建立这样的法规是可以的。但要明确它的责任对象,因为个人对自己的财产是有处置权的。即便浪费,也是对个人财产的一种处置,这种浪费尽管从道德上可以谴责,但从法律上来讲无法去制止和惩罚。其实最根本的还是提高市民文明素质,让顾客意识到“浪费可耻、节约光荣”,从内心深处形成“光盘”意识,合理引导社会公众特别是年轻人形成正确的消费理念。

国外一些自助餐经营者就注意通过加强管理,减少食客浪费现象。比如,丰富菜式品种,保持食

品新鲜,同时为食客提供宜人的用餐环境和周到的服务,这样有助于给食客留下受尊重、良好印象,让他们注意自己的行为,从容取食。除此以外,一些网友也给出了避免浪费的一些招数。

一、缩小自助餐碗碟的容积:从餐具着手,准备小巧一点的碗碟等容器,不准备托盘,这样的话使得顾客要走多趟拿取食物,一来可以减少浪费,二来可以帮助消化,对于“用眼睛吃饭”的一部分客人来说,满桌子的食物一定可以让他们觉得值回费用。

二、奖励代替处罚:对于响应餐厅环保理念的,结账时餐桌上没有多余食物留下的客人,餐厅可以准备一些现金折扣券,或者很实在的礼物赠送,以示奖励。

(刘惠子 整理)