

小份菜少点餐,这习惯你该有

民生头条

□ 记者 唐飞 文/图

谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。文明用餐已经逐渐成为大家自觉遵守的一种习惯,而吃不完打包也越来越成为市民节俭用餐的新风尚。目前餐饮场所有哪些提倡节约的好方法?打包菜品又有哪些讲究?记者对此进行了一番调查。

小份菜少点餐成就餐新风尚

8月18日中午12点30分,记者来到城区迎宾东路一家餐饮店内,此时店内有不少顾客正在用餐。在一张尚未收拾的餐桌上有6道菜,除了其中一盘剩下少量蔬菜以外,其它菜都吃得干干净净。店内一名工作人员告诉记者,店内基本不会出现剩菜很多的情况,即使有,服务人员也会提醒顾客是否需要打包带走。

记者随机采访了一些市民,刚用完餐的潘女士表示,现在提倡节约,大家也要践行。“以前五、六个人点七、八个菜很常见,虽然丰盛,但常常出现浪费现象,如今宁可少点一些菜,也不愿有剩余。”

采访中记者了解到,餐馆服务员在帮助消费者适量点餐方面也发挥着重要作用。北正街一中餐馆刘老板介绍,一些有经验的服务员可以综合考虑客人的食量、口味、是否喝酒等因素,按照食客的预算推荐荤素搭配且分量合适的餐食,不光减少浪费,也能让大家吃得舒心。

记者在走访中发现,为了避免浪费,我市一些店推出了“半份菜”“小份菜”服务。当日下午1时许,在吾悦广场一家连锁火锅店记者看到,菜单上的菜被分为了一份



节俭用餐成新风尚

和半份售卖。据该店工作人员介绍:“越来越多的顾客在意吃得是否健康,‘半份菜’不仅丰富了菜式,也节约了粮食,迎合消费者少食多样的需求。”

在七街一家连锁快餐店内记者发现,给顾客盛菜的盛具均为小碟、小碗。“其实每天中午吃饭时,不少人会有选择障碍,每样都想点,但经常就是一个人吃,一个炒菜量大点就能吃饱了。”在“90后”小伙何翔看来,现在商家推出了“小份菜”“半份菜”是件好事,“这样我们在点餐时不仅选择更多且实惠,更能节约不少粮食,避免浪费。”

同样,在一些外卖APP上,记者看到,部分商家根据菜的份量推出了不同规格以让消费者选择。在一家水饺店外卖页面,记者点了一份白菜猪肉水饺,系统弹出了“10只”和“15只”两种不同规格,消费者即可根据自己的需要进行选择,避免了浪费现象的发生。

素菜不宜打包继续食用

打包带回家继续食用虽然这在一定程度上减少了浪费,但有关专家表示,剩饭剩菜并非都适合打包,打包回家后也应注意食用方法,否则会对身体的健康产生影响。

安庆市立医院临床营养科主治

医师陈二花介绍,剩菜剩饭当中,素菜一般不适合“打包”。除营养流失,口感变差以外,素菜长期放置过程中会滋生大量细菌,且会产生致癌物质,如果长期食用,会对健康不利;鱼类食品中,细菌很同样容易繁殖。因此,打包的鱼类一定要加热四、五分钟再食用;贝类、海鲜类食品在加热时最好添加一些葱、姜等作料,这样不仅可以提鲜,还具有一定的杀菌作用,防止引起肠胃的不适;富含淀粉类的食品如年糕等,最好在4个小时之内吃完,否则其产生的细菌毒素在高温加热之下也难以分解;肉类食品打包回去虽然可以存放一段时间,但需避免反复加热,若分量较多,可以分成多份进行存放。

陈二花提醒,放入冰箱冷藏冷冻的食物一定要凉透后放入。此外,盛具必须密封,且盛具四周要擦拭干净。当冰箱中存放的食物取出后必须回锅。

记者手记

记者走访发现,虽然浪费现象仍然存在,尤其聚会、宴请等人数较多的场合,但相比以前,市民节约意识在不断增强,打包逐渐成为新风尚。记者认为,餐饮场所应积极响应号召,采取相应举措,倡导文明用餐。杜绝浪费现象的发生,需要每个人从我做起。

雷阵雨来“报到” 高温稍有缓解

本报讯(记者 程呈)自8月14日安庆市气象台发布高温预警以来,这波高温天已经持续快一周了。一直到昨天,我市最高气温每天都越过35℃的高温线。面对火热的天气,大家纷纷呼唤高温的“克星”——雨。

记者从市气象部门了解到一个好消息,从今天起,我市午后雷阵雨将增多,范围较广,受其影响高温酷暑会稍稍缓解,最高气温或将维持在32至34℃。

今天云层增厚,天气阴转雷阵雨,有了云层的遮挡,阳光终于有所收敛,暴晒的感觉没有那么强烈了,最高气温为34℃,回落至35℃高温警戒线以下,最低气温为27℃。由于午后出现雷阵雨的可能性较大,下雨后,雨后的路面温度将有所降低,让人体感觉凉爽一些。

据市气象部门预告,这波高温是场“持久战”,大家还是要做好防暑降温工作。大约在25日出伏之后,高温才会逐渐消退,连续高温中断后,炎热的感觉会有明显缓解,体感会较为舒适了。



近日安庆天气情况:

今明两天天气情况:今日,阴转雷阵雨,27-34℃;明日,雷阵雨转多云,27-32℃。

安庆市医疗保障局招聘见习人员公告

因工作需要,安庆市医疗保障局面向社会公开招聘就业见习人员,现将有关事项公告如下:

一、岗位性质:属就业见习计划人员,非正式在职在编工作人员。

二、招聘名额:10名。

三、见习时间:12个月。

四、见习待遇:根据安徽省高校毕业生就业见习相关政策规定,签订见习协议书,见习期间发放生活补贴2000元/月,购买人身意外

伤害保险。

五、报名资格条件:

1.具有良好的政治素质、专业素养,品行端正;

2.大专及以上学历,毕业两年内(2019、2020年度)离校未就业普通高校毕业生、16-24岁失业青年;

3.专业要求:医药类、经济学类、计算机、社会保险类等相关专业;

4.工作责任心强。

六、报名时间:即日起至8月31日。

七、报名地点:市人力资源市场(科技馆对面市人社局2楼)

八、报名方式:报名时须携带身份证、毕业证书及复印件,一寸照片1张,经面试择优录用。

九、联系电话:5512903

详细招聘信息请登录下方安庆公共招聘网查询

报名地点:市人力资源市场(安庆市棋盘山路348号市科技广场对面人社局大楼二楼)
乘车路线:乘9路、12路、18路、21路、28路公交车在科技广场站(或宜光新村站)下



更多招聘信息请查询
安庆公共招聘网
(www.aqggzp.com)
或加微信号:ahaqjyw