

拒绝舌尖上的浪费

自助餐： 不浪费才是真有面子

□本报记者 杨元琪
实习生 李怡睿文/图

在餐饮行业中，自助餐是相对比较浪费的用餐方式，不少人调侃吃自助餐的最高境界是“扶着墙进去，扶着墙出来”。

为了“拒绝舌尖上的浪费”，近日，我市各自助餐也都采取了相应的手段和措施，鼓励大家厉行节约，积极践行“光盘行动”。

提示标语四处有

8月16日临近中午，市区建设路东段万达广场四楼最热闹，不少顾客在考虑午餐吃些什么。“要不还吃自助餐吧，吃喝都不用愁了。”大学生陈俞和两位好友走进了爱斯基米牛排自助餐厅，大厅里早已人声鼎沸，取餐台前也都围满了顾客。橙黄色的提示牌上写着“勤拿少取，避免浪费”（右图）。陈俞拿来一个小碟子，在凉菜区前夹取一些菜肴后，回到餐桌，与朋友一起品尝。“好不好吃只有尝过才知道，既然夹到盘子里就不能放回去了，不合口味的我们就不再拿了，省得浪费。”陈俞说，想要吃饱吃好，无非是多走两步，勤拿少取。

据观察，餐厅除了在显眼位置布置提示性文字外，工作人员在用餐全程都会提醒顾客根据自

身情况取餐。“有了这些提醒，八成以上的客人都能做到适量取餐，但也有个别客人，一次拿太多吃不完。”餐厅领班郭女士说。

天府鲜自助火锅餐厅内，顾客们坐在回旋餐道前用餐，眼前是醒目的提示语：“绿色健康，光盘行动。”餐厅服务员说，如果顾客浪费严重，结账时会另加10元。一般情况下，大家都能做到吃多少，拿多少，积极践行“光盘行动”。

勤拿少取成主流

“能够看得出来，大部分人的节约意识强了，即便有个别顾客比较浪费，但经我们提醒后，都会有所收敛。”韩盛自助烧烤餐厅领班刘小兰说，一般上了年纪的人很有节约意识，用餐过程中还会教育子女不要浪费。

“随时取，随时有。取多少，吃多少。频繁取餐不浪费，光盘行动道德美。”韩盛自助烧烤餐厅各处都摆放有提示牌。餐桌的台卡上标明了用餐规则：“用餐时间2小时，超时10至12分钟，当桌所有客人押金不予返还；超时20分钟以上，当桌所有客人须再次买单。”“剩余食品不可超过150克，否则每超过150克将扣除押金，以此类推。用餐后请让服务员在小票上签字，证明未剩余食品，并带



好台卡和小票到吧台退还押金。”“宝贝，先少拿点尝尝，不够了再取。”餐厅一边，顾客张女士叮嘱着8岁的女儿。她说，如今提倡“光盘行动”，要是餐桌上剩得多，反而觉得脸上无光，都不好

意思喊服务员结账。

“我们需要顾客的配合，把浪费降到最低。”刘小兰说，虽然制定的用餐规则十分严格，但实际操作中都留有余地，实打实扣除押金的情况很少。餐厅规定，除

了在顾客取餐时保持提醒外，服务员经顾客许可后，会为顾客烹制少许餐品试吃。此外，顾客每次领取熟食时会被限量，但不限次数。这两项措施都避免了因不合口味造成的浪费。

外卖： 商家推出小份菜 标注菜量不浪费

□本报记者 燕亚男文/图

昨天中午，家住市区建设路东段的李磊打开手机准备叫午餐外卖，他惊喜地发现，常吃的那家餐馆新推出了小份菜品，“一份米饭，一荤一素小份菜，真不错”。

记者在网络订餐平台上发现，许多餐厅都设有“小份菜”“半份菜”或“一人套餐”，有的餐厅还在每样菜品旁专门标注上克数和数量。

餐厅推出小份菜

记者在美团、饿了么等主流网络外卖平台搜索关键字“半份、小份”，立刻显示出附近有多家餐厅可以提供“半份、小份”菜品。

外卖平台上，光明路北段润泽园光明酒店的外卖除了家常菜之外，还有单独的“小份菜”“一人套餐”专区（左图）。其中一款“鱼香肉丝套

餐”，包括主食、1荤两素3个菜和一份汤，售价28元。

该店店长刘丹表示，他们店是疫情过后开始推出小份菜的，通过不断优化菜品的分量，尽可能帮助消费者减少浪费，这样顾客点餐时还能多品尝几种菜品。另外，店里把一些点单率较高的家常菜做成“一人套餐”，通过外卖平台售卖的反馈来看，非常受欢迎。“下一步，我们计划在店内也推出半份菜，杜绝浪费。”

“商家这样的举措挺不错，价格和分量都刚刚好，对于我们来说，也可以做到不浪费，实现餐厅和顾客双赢。”李磊说，在工作日，他的午饭一般都是外卖，有时吃不完直接扔了，很浪费。天热的话，剩饭不扔留到晚上也不能吃了。他一般都在自己去过的餐馆点餐，吃多少点多少，为的就是不浪费，希望更多的餐厅能推出“半份、

小份”菜。

菜品标注重量

另外，在外卖菜单中明确标注菜量的餐厅也有很多，还有个别商家直接在页面上写着“坚决不剩菜”。

“鹤鹑蛋6个”“精品鱼豆腐5个”“虾滑50克”“一品虾饺50克”“精品乌鸡卷50克”……外卖平台上，一家火锅店外卖菜单上的菜品都标上了克数和数量，食材用量一目了然。菜单上还有一项单点菜品分量建议：“一人食5-9个菜，二人食6-12个菜。”

市民李女士说：“我一般点外卖的时候会看看菜品介绍，有的上边明确标注了菜量，这样就能根据自己的食量点，不会浪费。不过，我看大多数商家的外卖菜单上，单人套餐、双人套餐、多人套餐等都写得很清楚，用户可以根据自身情况选择。”

