

油条短一半、馄饨按个卖 食堂小份菜效果究竟如何

泔水垃圾约减少了2/3,粗加工后产生的垃圾减少了1/3

专家点评:避免食物浪费和保证均衡饮食,这是最简单、最有效的方式

本报记者 孙燕 见习记者 周淇
通讯员 高倩 任秀秀 文/摄

半根油条、半根玉米、半份小笼包……这家机关食堂的菜品小巧玲珑,看上去特别精致,不仅有小碗面,还有按个数卖的馄饨饺子。

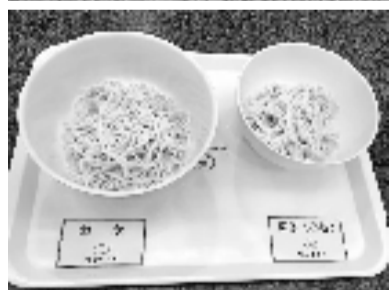
这家别人家的食堂就是浙江省行政中心机关食堂。

为响应“坚决制止餐饮浪费行为”号召,8月12日开始,他们就推出了小而美的小份菜,食堂内的所有餐品都有了迷你版:大肉包变成了中肉包,花卷变成了小花卷,大刀切也成了小刀切……

昨天,本报4版(详见《剩菜再加工直接送到家》)报道此事后,不少读者留言,想更多地了解关于小份菜的具体实施效果以及可能带来的改变。由此,我们再次走进省行政中心机关食堂。

事实上,从8月12日开始到现在的14天,背后已经有了蛮好的数字:“我们的泔水垃圾约减少了2/3,粗加工后产生的垃圾减少了1/3。”省行政中心餐务管理处主任胡伟平说。

这家食堂是怎样做到的?



常规份量和小份菜



劝导员一边回收餐盘一边劝导别浪费

大部分人能“光盘”

中午12点,省行政中心机关食堂就餐的人多了起来。二食堂二楼的中式快餐是大家吃得比较多的。一走进这里,就能看见醒目的节约用餐的标语。餐盘回收处,两位劝导员协助着回收餐盘,钱报记者站了一会儿,发现所有餐盘几乎都“光盘”了。

有一位姑娘来放餐盘,里面留了一点点菜。

劝导员善意提醒:“吃多少打多少,下次别浪费啦。”姑娘笑着双手捂住了脸,连声说:“好的好的。”

这个餐厅内,饭菜的总价是固定的,品类也是固定的,一荤、一素、一个荤素搭配加三两饭。比如3号窗口卖的是东坡肉、香干芹菜肉丝、酸辣土豆丝,6号窗口有家常带鱼、冬瓜毛豆里脊、麻辣豆腐。记者数了数,一共推出了6个品种的搭配,可以按照自己喜好选择套餐,每个餐盘里的菜量确实不大。

省行政中心餐务管理处主任胡伟平说,师傅在打菜时打的量比以前少了,最大的变化是,以前三个品种是搭配好的,但现在有人胃口小或者只想吃其中一两个菜、饭也不需要那么多,那就可以跟打菜的师傅要其中一两个菜,饭要一两、二两、三两都可以,固定的快餐价格相应地也会减掉这些菜价饭价。

而一楼是一个自助素食餐厅,壁挂电视里循环播放着提倡节约粮食的宣传片,“节约粮食”的标语也在入口处无声地提醒着大家。

这里的餐盘依旧是一个快餐盘,跟普通的自助餐厅大家餐盘里堆成山的场景不同,这里大家普遍拿得非常少,一个蔬菜只够吃上两三口这样的分量,“宁愿少拿多次嘛,拿多了吃不完也不好的。”一位姑娘笑着说。她吃完了一盘后,又起身去拿了第二次。

在这里吃饭,微微抬头就能看到“亲~今天你‘光盘’了吗?”的牌子竖在桌上。

“大家都能吃完,吃不完要被劝导的,大庭广众的面子上也挂不住。”一位就餐的女士说。

下午1点左右,二食堂开始打扫卫生,保洁员童彩英刚刚收拾完垃圾桶。一米高的垃圾桶里大概装了2/3的厨余垃圾,而且基本上只是菜汁汤水。

“这是早上加上中午的泔水。实行小份菜以来,厨余垃圾的量明显少多了,以前光是早上就得有这么多,现在差不多少了2/3咯。”童彩英笑着说,她是食堂里最能感受到粮食浪费减少了的人。

边角料都做成了菜

在二食堂一角,摆着很多小份面餐及这几天开发的新菜品。

小份面、单个卖的馄饨、半根油条……与原先的大份形成了鲜明的对比。

新菜品有木耳花菜梗、开胃萝卜皮、香芹腐皮卷、蒜香莴笋叶、豆腐渣饼等等。“花菜梗我们以前是切下扔掉的,现在把它利用起来。香芹腐皮卷,里面包的就是芹菜叶子,再放点麻油,特别香,吃的人很多。”省行政中心二食堂大餐厅经理沈剑介绍,“还有这个豆腐渣饼,是我们早上磨豆浆剩下的豆腐渣,我们把它做成饼,很多人喜欢都要买这个,但是来晚了就没了。我们还放点配料做炒豆腐渣,很下饭。”

这些都是8月12日后,推出的新成果。钱报记者问:“这些菜品你们想了多久。”“我们每天都在想,想办法把这些原来的边角料利用起来。”胡伟平说。

在食堂做了近10年的胡伟平,在大家就餐时就会走走看看聊聊,所以跟很多人都面熟。“我就面对面跟大家聊聊,征求意见,推出小份菜能不能接受?包子做小了合不合适……”

问多了,看多了大家剩下的是什么,他心里就有谱了。在征求了大家的意见之后,他们对量进行了调整。

“小份菜”大家都点赞

“现在我们可以花同样钱,吃到更多的品种,挺好的。”

“我吃不了那么多的,也不会浪费。”

钱报记者随机采访一些就餐人员,大家出奇一致地好评。

除了推出小份菜,在食材的采购上,食堂通过对菜品的精细化搭配,严格按照实际消费量进行精细化购买,从源头就厉行节约。

在菜品的制作上,胡伟平和同事们做得更细致了。

食品的精加工,除了第一锅为大锅菜,后续的菜品会根据来就餐的人数,进行小锅灵活烹饪,尽量避免菜品供应端的浪费;粗加工,萝卜皮、豆腐渣都要求不要剩下来,比如萝卜皮以前刨得厚,现在刨得薄一点等。

“我们也在随时观察并不断调整菜式,点单率不高的菜会更换掉。”

但显然这样做,在菜品制作、洗碗方面,会增加食堂工作人员的工作量。

胡伟平表示,只要能真正有效做到节约粮食,“这点辛苦算不了什么。”

新闻+

减少“过量能量”,吃出大健康

杭州市疾控中心健康危害因素监测所所长朱冰对小份菜也表示了肯定,“小份菜肯定是要鼓励的,因为这是避免食物浪费和保证居民均衡饮食的最简单、有效的方式”。

小份菜可以有效避免食物过量。在菜品的量上做一些取舍,能直接减少食物浪费,增进用餐礼仪,同时更容易直接吃完或在未食用状态下打包带走,因此减少交叉污染的可能,在食品安全上有一定帮助。

而在膳食营养均衡方面,我们其实更应该推荐小份菜。他说,一方面,小份菜减少了量可以避免出现已经吃饱了还硬撑着吃完的尴尬局面,让大家吃得更适量,减少“过量能量”的摄入。

另一方面,小份菜在食材多样性方面给大家更多的选择。朱冰所长指出,根据《中国居民膳食指南》第一条的推荐意见,鼓励居民丰富食材种类,小份菜可以在一餐中提供更多种食材。在同样的菜量的前提下,小份菜比大份菜更能保证营养的均衡摄入。

“膳食指南推荐大家一天要吃12种食物,一周吃25种食物,小份菜对于食堂这类群体就餐点来说,是最有效地保证大家均衡饮食的方式。”