

# 餐桌上传递爱与文明



孩子们宣传“公勺公筷”(记者 王强摄)

在传统习俗中习惯合餐，一桌人吃饭，用自己的筷子给别人夹菜屡见不鲜，虽然明知不卫生，但还是偏要坚持“传统”，不肯“伤了感情”。表达感情，可以给对方夹菜，但请使用公筷公勺，这样的爱，才够暖！

## 用公筷公勺夹菜，才是真的暖

■刘维佳

因为疫情的关系，在英国留学的表弟3月底回了国，在宁波上学的表妹也一直没返校。这几年他俩在外求学，我上班也挺忙，我们姐弟俩能聚到一起的时候不多，最近倒是都在平湖。前两天，我这个做姐姐的跟他们约了顿饭，一起去平湖某家人气火锅店吃火锅。

中午11点多，我到店里的时候，先来的表妹已经在点菜了。“扫这个二维码，在线点菜，我已经点了一些了，姐，你看看吃什么。”表妹指了指贴在桌角的二维码说。我拿着手机看了一眼，桌子四个角都有二维码，二维码边上还贴着有西瓜娃娃顶呱呱、笑嘻嘻图案的“文明餐桌”宣传贴纸，桌上一块立牌，写着“公筷

公勺”的宣传语。因为工作关系，我最近这段时间一直在做关于“文明餐桌”和“公筷公勺”的宣传，看到这些很是亲切。“四个人的小桌还准备了2双公筷，2只公勺了啊？”我看着桌上备好的公筷公勺问，服务员一边帮我们倒水，一边说：“嗯，我们以前小桌都是一套公筷公勺，疫情后复工，饭店都用公筷公勺了，我们就多加了一套。”

说话间，表弟也到了，他在国外留学六七年，在他的印象中，国外吃饭都是分餐，但国内不会。听我们在说公筷公勺，有点惊讶：“现在国内也要分餐了吗？除了火锅店其他饭店也要分？”“不仅饭店，家里也要分，现在平湖在大力推广使用公筷公勺，给你们看看视频。”

我边说边把前阵子“文明平湖”微信公众号上发的《公筷公勺——“勿吃呢礼貌，吃吃泛淘淘”听平湖钹子书唱公筷公勺》微信转到了我们的家庭群里。“‘自家格双筷，嘴巴里含含，同依夹块五花肉，我是勿吃呢礼貌，吃吃泛淘淘。’这句实在太贴切了！最烦这种夹菜的了，客气也不是这么客气的。我给你们涮肉！”表弟左手拿勺兜着，右手用公筷涮了几块肥牛，夹到我和表妹的碗里。“其实分餐不是外国独创的，也是我们老祖宗传下来的，‘鸿门宴’上吃的就是分餐。”我就把最近因为宣传需要看到的资料现学现卖了起来。

我们边吃边聊，聊到了他们各自在学校的生活，聊到了这次疫情和实行分

餐制的话题，不时也吐槽几句对用自己筷子给别人夹菜习惯的不满。表弟还一个人“霸占”了一套公筷公勺，一直在给姐姐、妹妹涮菜，扮演着他擅长的“暖男”角色，我和表妹也乐得让他发挥。聊着共同的话题“下饭”，这顿火锅吃了近2个小时还意犹未尽。

在传统习俗中习惯合餐，一桌人吃饭，用自己的筷子给别人夹菜屡见不鲜，虽然明知不卫生，但还是偏要坚持“传统”，不肯“伤了感情”。新冠肺炎疫情暴发以来，曝出了多起因家庭聚餐引起的感染事例，这些用健康和生命付出的代价，给我们敲响了警钟。表达感情，可以给对方夹菜，但请使用公筷公勺，这样的爱，才够暖！

公筷公勺不仅有利于卫生健康，对于餐桌文明也是一种新风尚，作为普通大众中的一员，我们每个人既是参与者，更是受益者。

## 受益者也是推动者

■钱澄蓉

最近这些日子，随着城市的“烟火气”越来越浓厚，出门一起就餐的机会也越来越多，大家在共享一盘美食时，或许会忽略，筷子的一头连着嘴巴，另一头连着的可能不是珍馐美味，而是病毒和细菌。近日，全市发出倡议，使用公筷公勺就餐。公筷公勺不仅有利于卫生健康，对于餐桌文明也是一种新风尚，作为普通大众中的一员，我们每个人既是参与者，更是受益者。

五月中旬，在市区南河头历史文化街区进行了我市首场“文明分享吧”主题活动，倡导市民使用“公筷公勺”。当天有一位商家代表的发言让我印象深刻，她说：“我们做餐饮，是为了给大家带来美味的体验和幸福的感受，倘若因为用餐卫生问题而影响健康，是所有人不乐见的，更是违背了聚餐的初衷，也将割裂聚餐者之间的情谊……”也正是这位店主的一番发言，引起了我的深思。

在后来的几次聚餐中，看到店家摆在桌上的公筷公勺，我都主动提出将它们“用起来”，而一同就餐的人也不排斥我的提议，公筷公勺进入我们的餐桌似乎并不费力。“过去聚餐摆上几副公筷感觉矫情，中国人吃饭都是‘合餐’式的，是传统也是习惯，但经此一‘疫’，观念是要改改了。”家里的一位长辈，在我的强烈推荐下，也对使用公筷公勺有所改观。在一段时间的就餐中，我发现，不仅在城市，如今在农村，使用大圆桌就餐时，公筷公勺也逐渐运用于餐桌上。就餐时，也许大家一时不注意，又习惯性地将自己的筷子探入菜盘中，随即便会立刻收回筷子，说一句：“啊呀，难为情。”也正是在这种“磕磕绊绊”中，有些人成了公筷公勺的“新粉丝”，有些人也成了公筷公勺的“代言人”，最终结果就是越来越多的人加入使用“公筷”的行列。

诚如媒体报道，围桌聚餐容易产生细菌病毒交叉感染，增加食源性疾病的传播风险。新冠肺炎疫情暴发以来，合餐的饮食习惯弊端更突出。应该说，此次疫情也是一次改变某些传统风俗与生活习惯的契机。事实上，不只是平湖，如今全国各地相继发出了倡议书和行动方案，引导人们使用公筷公勺就餐，推行大型聚餐及农村各类宴席以自助分餐用餐，摒除“一双筷子吃天下”的旧习。

就公筷公勺的使用而言，这不仅有利于卫生健康，对于餐桌文明也是一种新风尚，也唯有更多的人主动使用公筷公勺，且习惯如此，才不会碍于脸面等原因拒绝使用公筷公勺。对此，我们每个人既是参与者，更是受益者。公筷公勺倡议贵在付诸行动，这不仅需要餐饮企业积极响应，我们每个人都该行动起来，把公筷公勺真正用起来，并使其成为普遍的文化认同，让这种更加卫生健康的“新餐桌文明”成为社会自觉。

如今，我市正在创建全国文明城市，餐桌上的文明就是一种具体的文明体现，通过餐桌文明这个城市文明的窗口，既是社会进步的重要标志，更是一种真实的文明写照。

## 餐桌也要刮节俭风

■徐晓伟

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”勤俭节约是中华民族的传统美德，自2013年“光盘行动”开展以来，舌尖上的浪费现象大为减少，越来越多的人开始自觉加入到崇尚节俭、杜绝浪费的行列中，剩菜打包的市民和“光盘侠”越来越多，一股餐桌节俭之风开始盛行。

剩菜吃不完打包在小餐桌上体现大文明，“点菜要适量”“吃不完打包”已经逐渐被餐饮服务人员和消费者共同认可。现如今，我市大大小小的餐饮店基本上都能看到“文明餐桌”“光盘行动”的宣传标识，“不剩菜不剩饭不浪费”已经逐渐成了消费者的自觉行为。

对于我来说，变化比较明显的是家里的打包盒多了起来。之前在外面吃饭的时候对于剩菜打包总觉得没必要，感觉有点小家子气，浪费一点点没关系。但这几年“光盘行动”的宣传影响和垃圾分类工作的深入开展让我对剩菜打包有了新的看法，对于顾客吃剩的饭菜商家都会丢弃，一方面是对资源的浪费，同时也产生了更多的餐厨垃圾，增加了垃圾的产生量，对垃圾的处置也提出了更高的要求。而把剩菜打包回家吃掉，不仅节约了资源，更符合垃圾分类减量化要求。

观念逐渐改变后，我在外吃饭从点餐时就会适当控制，根据实际情况点菜，并尽量做到光盘，实在吃不完的情况下剩菜打包回家第二天热一热再吃。从这几年的打包情况看，商家对于顾客打包也是很支持的，绝大多数商家都会免费提供打包盒，同时打包盒的质量也越来越好。每次打包回家的菜吃完后，我都会把打包盒洗一洗，洗干净后的打包盒可以算可回收物，但就这样丢弃还是有点浪费，我就把干净的打包盒收好后，等下次出游时装点水果和糕点，真正做到物尽其用，持续利用。

“打包不丢脸，浪费才可耻”逐渐成为了一种共识，家长通过践行文明用餐、节俭持家的美德，孩子们会看在眼里，记在心上，久而久之就会形成习惯，既培养了一个良好的消费习惯，也给孩子做出榜样，让文明节俭之风长久地延续下去。

文明就餐，不仅是个人小节，也是社会文明进步的标志，“光盘行动”已经开展多年，而且在我市得到了越来越多的积极响应，杜绝浪费的“光盘行动”早已从一句口号变成行动自觉，各类餐饮单位均以各种形式倡导大家理性消费、文明就餐，真正让小餐桌体现出大文明。餐桌浪费已经比较少见，文明用餐则成为了普遍现象，点菜讲排场的越来越少了，追求文明健康的越来越多了。

如今，我市正在创建全国文明城市，餐桌上的文明就是一种具体的文明体现，通过餐桌文明这个城市文明的窗口，既是社会进步的重要标志，更是一种真实的文明写照。

## 是卫生更是关爱

■张婷婷

今年注定是不一样的一年，我和同事们一起做好抗疫保障工作，站在同一战线上一起奋斗。在那个特殊的时期，我们能一起做火锅，一起用公筷公勺，让我们的同事情谊更加深厚。

那段时间，我们的工作变得忙碌异常。从大年初二开始，单位全体工作人员便结束了假期，开启了全员加班模式，大家都坚守岗位，做好防疫保障工作。因为疫情，单位食堂不开放，我们几个回家不方便的人便在单位对面的小超市采购了两箱泡面作为每天的午饭。从年初二开始，大家自觉地紧闭办公室大门，坐在各自的办公室独自吃，也不敢串门聊天。大家虽然嘴上不说，但确实也是极

为无奈。

元宵节前一天，我找了几个同事商量着能不能在元宵节当天自己煮汤圆，一来也算是大家在一起过个节，二来也想着改善改善中午的伙食。这个提议得到了大伙的积极响应，更是有自告奋勇，要准备食材。我们依照每个人的喜好，统计好数量，提早准备好了汤圆。

元宵节当天，我们自带锅碗，准备了几套公筷公勺，采购了肉、枣泥、芝麻三种馅料的汤圆。因为疫情，我们分批煮，分批吃，依次下锅，用公筷公勺，盛入各自的碗中。办公室的门窗都敞开着，几个人分批进来，隔着两三米远，端着自个儿的碗，边吃边聊，也有人站在自己办公室门口，隔着几米远，加入聊天大军，办

公大楼里久违地热闹了起来。

大家聊起了自己家使用公筷公勺的趣事。有因为家里一起吃饭人多，很早以前就提倡家里要使用公筷公勺，却被以“一家人不用分为由”，拒绝使用公筷公勺。这次疫情竟然不用自己提醒，自觉使用起了公筷公勺，还在亲戚群、家庭群转发使用公筷公勺的微信推送，提醒家里人要注意卫生。有家里就两个人吃饭的，为了响应公筷公勺，结果吃着吃着公筷不小心变成“私筷”，于是在吃饭过程中又不断添加公筷，一顿饭下来，两人用了一大把筷子。有儿子大学回来，原本每餐都要给儿子夹菜的，现在都不敢给儿子夹菜了，现在家里也摆起了公筷，自己还特意准备了两双筷子，结果筷子

换来换去老是搞混，儿子每次吃完都要笑着调侃老妈筷子又换错了……

以前食堂都是分餐制，虽说天天在一起吃饭，聊的却没这么多。现在这两小时的午休时间，大家聊着公筷公勺的话题，说了不少，还约定要继续吃火锅，用公筷公勺，发挥各自的煮饭特长，利用最简单的食材，变换花样，煮个面条、饺子、菜饭之类。

现在回想起来，我也很感谢那段时光。大家能在那样特殊的时期里，相互关爱，一起动手，自觉用公筷公勺，即保持适当的安全距离，确保彼此的安全，吃得干净卫生，增强彼此之间的联系，加深了同事友谊。使用公筷公勺，能有这么多好处，何乐而不为呢。

拿好碗、不掉饭、不挑菜，普通人没有那么多细致入微的礼仪要求，更多的是长辈对子女的一份呵护，拿好碗人自然就会端坐，也不容易打翻饭碗；不掉饭、不挑菜更多的是希望小孩能营养均衡、吃得饱长得壮；拿起公筷公勺，是希望家人更加健康。

## 最好的家庭教育在餐桌上

■李纪平

平时，早上匆匆忙忙上班的上班、上学的上学，一家人没多少可交流的时间，直到下班了、放学了，等到吃晚饭，一家人才能聚在一起，而晚饭过后又要进入书房，各自“猫”在自己的书桌前忙作业的忙作业，忙工作的继续忙工作。匆忙的生活中，餐桌上的围坐就成了轻松而散漫的，足以表达关爱的时刻。

“不要给我夹菜了。”吃饭时，女儿总会向奶奶、外婆等抱怨，老人家一边满口答应下次不夹啦，不一会又忍不住拿起盘子边的公筷给她的掌上明珠添菜。从小被长辈呵护着的女儿，也看样学样，拿起桌上那不属于任何人的筷子，给餐桌上的每一个人添一些她自己喜欢的

菜肴，不管是第几次了，每当筷子尖上晃悠悠的菜缓缓伸过来的时候，每个人都是那么高兴，虽说女儿此时更多的是兴趣使然，没有那么多礼节上的考虑，但正也是这样的天真，让餐桌上充满了温馨的氛围。

以前家里并没有使用公筷的习惯，给人夹菜用自己的筷子似乎显得更亲密些。而如今大家因为疫情而开始提倡了，突然发现原来自己家中已经习惯公筷很久了，从什么时候开始的呢？好像是在女儿开始上桌和我们一起吃饭开始的吧。家中四位老人对她的疼爱无以言表，都融在这些细小的习惯中，女儿小时候免疫力差，为了更加卫生，老人们在餐桌上总是用公筷给她添菜，没有什

么特别的深意，就那样渐渐地成了一种习惯。

自己能夹稳菜后，我们在餐桌上不再那么频繁地给她夹了，放下手中自己的筷子，拿起公筷给家人夹菜，更多的是关心的表达。有时候宠爱会过了头，孩子会在餐盘中开始挑菜了，“夹菜的时候不许翻来挑去，想要哪块，夹之前先想好。”最近在饭桌上，这句话成了我最常说道的一句，孩子在成长，曾经家人教育我的那些餐桌上的礼节，我也开始一点一滴地教给我的孩子，可以把自己认为好的夹给自己尊敬的人，但绝不可以挑来挑去选自己喜欢的菜夹给自己，把自己不喜欢的留给餐桌上的他人，毕竟没有谁优先，只有谁更爱身边的人。

谈不上刻意地去培养女儿餐桌上的礼节，总觉得这样的礼节就是这家庭文化的一种传承吧，想想自己小时候也是在家中长辈的关心下一点一滴成长起来的，如今还是印象深刻。拿好碗、不掉饭、不挑菜，普通人家没有那么多细致入微的礼仪要求，更多的是长辈对子女的一份呵护，拿好碗人自然就会端坐，也不容易打翻饭碗；不掉饭、不挑菜更多的是希望小孩能营养均衡、吃得饱长得壮；拿起公筷公勺，是希望家人更加健康。

最好的学区房在书房里，最好的家庭在餐桌上。一处处细节、习惯，更多是为了家人的健康，更多是互相关爱的表达。