

公筷
公勺

餐饮行业逐渐普及
百姓家庭还需时间

美食

旅游~汽车
美食~娱乐

周刊

10

2020年7月30日
星期五

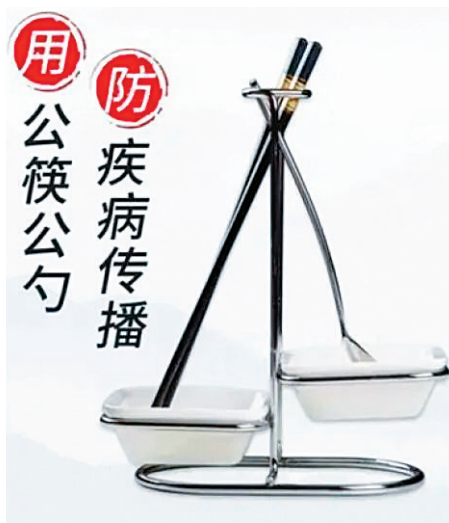
13982899765

主编:戚劲松
责编:杨秀琴

潮流风向标

“

近日,由通川区人民政府主办,通川区文明办、商务局、市场监督管理局承办,通川区餐饮协会协办的“公筷行动”推广暨“通川公筷”首发仪式在西外人民广场举行。仪式现场为参加活动的餐饮企业代表及市民群众赠送了“通川公筷”,并号召广大市民朋友告别就餐陋习、牵手文明,自觉履行“公筷行动”公约。昨日,记者对达城部分餐饮单位和市民使用公筷公勺情况进行了回访。



中餐行业
逐渐普及

“公筷公勺,实际上我们在十年前的包间餐饮就已经实施了。”达州惠芳酒楼的负责人赫先生告诉记者,十年前为了让中餐包间消费上档次,凸显文明就餐,餐桌上就摆放着公筷公勺,前来消费的大部分消费者都能够做到就餐时使用公筷公勺。所以,今年,恢复堂食普遍使用公筷公勺,对于惠芳酒楼是驾轻就熟,员工也能迅速进入状态。现在来惠芳吃饭的消费者,虽然还不能做到全部使用公筷公勺,但工作人员一是从行动上为每位客人,或者在每道菜上摆放公筷公勺;二是从语言上提醒消费者。赫先生称,公筷公勺经过这几个月的推广,已经在餐饮业

中逐渐普及。最初使用时,有的消费者在用餐过程中不自觉地每道菜上的“公筷”当成了“私筷”,结果吃完饭后,面前放了一堆筷子,尴尬又好笑,现在就不存在这种情况了。

汤锅火锅
难以普及

新冠肺炎疫情之下,生意恢复最快的餐饮行业就是火锅汤锅,因为大家都觉得翻滚的火锅可以高温杀死病毒。对此,达州天源火锅的负责人朱先生告诉记者,虽然火锅的特殊食用方法有别于中餐,他们仍然坚持为消费者摆放公筷公勺,但几乎没有人会用。因为吃火锅时需要用筷子夹菜涮、烫,在这个过程中频繁更换使用不同的筷子,确实很烦。“为此,我们特别推出了一人一锅的小火锅,每道菜配一把夹子,这样就能有效避免交叉感染的机会,消费者也能放心大胆地食用。”

少数家庭
分餐吃饭

“3月份那次公筷行动之后,我们家就开始分餐吃饭,到现在为止,已经坚持4个月了。”市民尹女士告诉记者,她是个家庭主妇,平时除了照顾一家老小饮食起居,还喜欢关注时事新闻。新冠肺炎疫情发生后,人们对传统就餐方式提出了质疑。最初,尹女士和大多数人观念一样,觉得都是一家人,吃个饭还那么多讲究,太麻烦、太见外了。结果没过多久,达城也开始提倡“公筷行动”,并且很多饭店、餐厅用餐都放置了公筷公勺。细想一下,避免疾病通过唾液交叉感染,公筷公勺确实有必要在家

庭中使用。

“我刚开始在家中餐桌上放公筷公勺,大家都不习惯,甚至用着用着竟然搞不清楚哪双是自己的,哪双是公筷。”尹女士说起那段经历,忍不住笑起来。她说,反应最大的是家里两个老年人,很不高兴用公筷公勺,一是觉得麻烦,用着用着就分不清,二是在一个盘子里夹菜“脏”。两个孩子嘛,见家里吃饭方式发生变化,为了减少使用公筷公勺的麻烦,直接将各类菜先夹在碗里,就不在盘子里动筷子了。为了将公筷公勺在家彻底实施下去,尹女士特意到超市挑选了分隔餐盘,吃饭的时候,从厨房就分盘装,放到餐桌上一人一份,至于汤类菜,就用小碗分食。让尹女士没想到的是,这样吃饭一晃就4个多月了,家人在习惯的同时,越来越觉得分餐吃饭很舒服。

融入家庭
需要时间

市民王先生家是典型的现代三口之家,家里没有老人同住,唯一的女儿也已成年,对于新事物、新理念也很容易接受。在三个人的小家里用餐方式早已使用公筷公勺,只是面对双方老人就有点混乱了。王先生告诉记者,周末的时候,他会带着家人和双方父母兄弟姐妹等家人相聚,“人多,即使餐桌上放着公筷公勺,也不是每个人都会用,特别是老人,还有小一点的孩子,毕竟长时间的习惯不是一朝一夕能改变的,但健康的生活理念和就餐方式会逐渐取代不健康的陋习。”

□本报记者 杨秀琴

三伏天食欲不振? 这样搭配拥有好胃口

炎炎夏日,很多人会感到食欲不振,加之高温下人体的代谢速度较快,就更需要均衡膳食来维持身体机能了。那么,夏季要怎么吃才能既保证营养健康,又能提振食欲呢?



饮食清淡,作息规律

首先,可以通过几道可口的清淡菜品来缓解酷暑的厌食症状。少吃油腻食物,因为油腻的食物会让胃肠不适,使人更加没有食欲。同时,多喝热水,喝水会让人感到精力充沛,也有利于促进人体的新陈代谢,让肠胃变得更加通畅。

此外,充足的睡眠、有规律的作息也是健康生活和提升精气神的有效方法。切记不要过度熬夜,因为熬夜不仅对身

体健康有影响,也会导致食欲不振。

膳食搭配,健康开胃

除了节制冷饮,以免增加胃部负担之外,还可以通过搭配与更换食谱来解决食欲不振的问题。一方面,搭配适量的富含蛋白质、矿物质、维生素和膳食纤维等的食物,如瘦肉、鸭肉、豆腐、牛奶、甲鱼、鳝鱼、蛋品和新鲜的绿叶蔬菜、瓜茄、水果等;另一方面,为提振食欲,要经

常更换食谱,巧用姜、醋、大蒜、芹菜、青葱等调料。同时,可以多食具有生津止渴、清热泻火和排毒通便的瓜果,如冬瓜、苦瓜、丝瓜、番茄、西瓜等。

此外,夏季气温高,身体水分流失快,宜适当多饮些白开水、淡茶水、绿豆汤、菊花茶、酸梅水等清凉饮料或天然矿泉水。但不提倡贪食含增色剂、增甜剂、防腐剂等食品添加剂的饮品。

(人民网)

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注达州晚报客户端——云达州APP。



安卓系统



苹果系统