

改革开放四十周年纪念特刊·智造生活

从食以果腹到吃得健康

——40年中国饮食滋味万千

本报记者 马爱平

“现在大家吃热干面，掏钱就买，甚至都不用掏钱，直接刷手机。”湖北省武汉市发改委粮食局退休干部杨德孝说，“在1993年之前，没有粮票，有钱也吃不到热干面。”

1993年1月1日，武汉市粮食价格和经营放开，粮票终止使用，实行了40年的粮食统购统销政策退出历史舞台。“曾经影响几代人的粮票逐渐被遗忘，正是改革开放的成果。”杨德孝说。

民以食为天，改革开放40年，寻常百姓家感受最真切的就是：菜篮子、米袋子从瘪到鼓，从吃饱到吃好，再到吃得讲究、吃得健康之变。

一方小小餐桌上的饮食变化，反映了中国人生活质量的不断提升，见证了改革开放40年，我国从温饱型向小康型社会不断迈进的时代变迁。

- 图① 1984年，北京市民在街头抢购冬储大白菜。
- 图② 粮票、油票、布票等票证是老一辈人永远不能忘怀的记忆。
- 图③ 随着改革开放的不断深入，国家物资慢慢丰富起来，各家各户的菜篮子里一年四季都会装满各种时令的水果蔬菜。
- 图④ 随着食物种类的极大丰富，人们开始更加注重营养搭配。
- 图⑤ 1988年，贵州六盘水市民排队最后一次领取肉票。
- 图⑥ 超市里各种食品琳琅满目。
- 图⑦ 现在只需动动手指美食就能送到家。



见证

一蔬一饭 折射国家富强与繁荣

上海海洋大学食品学院教授 陈兰明

1978—2018年我国的改革开放事业走过了40年的光辉岁月，取得了一系列令人瞩目的辉煌成就，40年的巨变已融入我们点点滴滴的生活中。民以食为天，食品消费是人类生存的第一需求，从计划经济凭票购买，到如今手指一点，美食送货上门；从计划着吃，到如今变化着吃；从只求吃饱，到如今追求吃得安全、吃得营养、吃得健康。中国人餐桌上的变化，最直观折射出改革开放40年国家的富强与繁荣。

改革开放为我国食品工业的发展带来了机遇，但是由于之前的基础薄弱、劳动生产率水平低，在改革开放后的十几年间，食品供应仍然严重短缺，基本温饱问题未得到有效解决。根据国家统计局数据，1978年我国总人口9.6亿，食品工业总产值仅为471.7亿元，年产粮食30476.5万吨、食用植物油177万吨、成品糖277万吨、乳制品4.7万吨、水产品465.5万吨。

1991—2000年，通过成套装备和新技术的引进、消化吸收和再创新，我国食品工业生产技术水平显著提高，总产值年均增速为19.6%，2000年达到8165亿元，主要产品产量居世界前列，不仅能基本满足国内市场需求，而且具有一定的出口竞争力。2000年我国总人口12.7亿，年产粮食46217.5万吨、禽蛋类2182.0万吨、肉类6013.9万吨、水产品3706.2万吨。中国人的餐桌也悄然发生着变化，蛋类、禽类、肉类、鱼类开始摆上餐桌。

2001年至今，我国食品工业中高速发展，年均增速远高于同期GDP增速。2016年，我国规模以上食品工业企业41623家，主营业务收入11.97万亿元，在制造业中占比居第一位(10.4%)，食品工业已经成为国民经济的第一大支柱产业。2016年我国总人口13.8亿，年产粮食达到61625.1万吨、禽蛋类3094.9万吨、肉类8537.8万吨、水产品6699.7万吨，均居世界第一位。随着新一代工业革命技术的产生及其在食品工业中的应用，中国人的餐桌上食物品种越来越丰富。一些珍贵的食材，国内少见的食材，还有国外生长的奇蔬异果通过互联网电子商务平台变得更加易得，丰富了国人的餐桌。

国以民为本，食以安为先。中国政府高度重视食品安全工作，2009年颁布实施了《中华人民共和国食品安全法》，清理了5000项各类食品标准，发布了501项食品安全国家标准，涵盖1.2万余项指标，初步构建起符合中国国情的食品安全国家标准体系。针对国民饮食健康问题，出台了《“健康中国2030”规划纲要》《国民营养计划(2017—2030)》《中国食物与营养发展纲要(2014—2020)》等规划，对营养健康产业进行了系统部署。低糖、低盐、低脂“三低”食品，以及营养补充食品在餐桌上受到人们的追捧。

从改革开放前的粮食匮乏，到如今追求绿色、有机、营养食品，中国人的餐桌发生了巨大变化，这让我们深切地感受到这个时代伟大的社会变革和辉煌的成就。

地瓜半年粮，鸡屁股是银行

40年前，地瓜是农户家里必备的主要粮食，家里养鸡下的蛋从来不舍得吃，攒到一定数量拿去卖，算是一笔不小的收入。

“地瓜半年粮，鸡屁股是银行。”1954年出生的李秀梅是山东省烟台市原西村人，她说，40年前，地瓜是农户家里必备的主要粮食，家里养鸡下的蛋从来不舍得吃，等攒到一定数量，步行到十几里开外的福山大集上卖，一个鸡蛋一毛多，算是一笔不小的收入了。

李秀梅说：“90年代后，家中不仅有了余粮，食品物资也丰富起来。现在的日子比40年前不止好了百倍。”

根据国家统计局发布的改革开放40年经济社会发展

成就系列报告显示，城镇居民人均粮食消费量由1978年的152千克降到2017年的110千克，农村居民人均粮食消费量由1978年的248千克降到2017年的155千克。肉、禽、蛋、奶等动物性食品消费显著增加。城镇居民人均禽类消费量由1978年的1.0千克上升到9.7千克，鲜蛋由1978年的3.7千克上升到10.3千克；农村居民人均禽类消费量由1978年的0.3千克上升到7.9千克，蛋类由1978年的0.8千克上升到8.7千克。

不仅食物极大丰富，而且李秀梅说：“进餐馆尝鲜也不再是遥不可及的事情，谁家喜庆事都愿意在饭店摆一桌，省事儿又体面。”

改革开放初期，城乡居民在外饮食次数少、占比低，随着收入的提高和生活观念的转变，居民在外饮食比重明显上升。据国家统计局发布的数据显示：2017年，城镇居民人均饮食服务支出1538元，比1993年增长15.7倍；2017年，农村居民人均饮食服务支出309元，比1985年增长65.9倍。

粮食生产水平持续提高，中国人养得起自己

随着改革的深化和开放的扩大，我国粮食生产、储备、流通能力全面增强，粮食安全保障水平持续提高。用占全球不到10%的耕地，养活了世界近20%的人口。

1976年，杨德孝结婚，却遇到一个窘境：要请亲朋好友吃饭，可粮票不够，买不到米。为什么没有粮票，有钱也买不到米？

“说到底就是粮食短缺。1953年开始，国家实行粮食统购统销政策，1955年发行粮食票证。”杨德孝说，自己一个月定量是32斤，夫妻俩仅能维持家庭日常的吃粮需求。一年中粮食供应最丰富的时候就是春节前，会凭票发放糯米、挂面、花生、小麻油、食用油等。这也导致了“幸福的烦恼”——由于时间集中供应，导致排队购物。

2001年5月，武汉市废止粮政管理。“粮食局门口持续了8年的排队队长消失了。”杨德孝说。

“我国用占全球不到10%的耕地，6.5%的淡水资源生产的粮食，养活了世界近20%的人口。这是中国改革开放取得的一个巨大成就，对世界也是一个重大的贡献。”国家粮食和物资储备局党组书记、局长张务锋说。

曾经，面对国际社会对于“谁来养活中国人”的质疑，1996年中国政府发布《中国的粮食安全》白皮书，向世界作出了中国能够依靠自己的力量解决粮食供给问题的庄严承诺。

40年来，随着改革的深化和开放的扩大，我国粮食生产、储备、流通能力全面增强，粮食安全保障水平持续提高。特别是党的十八大以来，我国提出了“以我为主、立足国内、确保产能、

适度进口、科技支撑”的国家粮食安全战略。我国粮食产能稳定、库存充裕、供给充足、市场平稳，进入粮食安全形势最好、保障能力最强的历史时期。

数据显示：1978年我国粮食总产量只有6000多亿斤，1996年首次突破1万亿斤，2012年以来连续多年稳定在1.2万亿斤以上；2017年人均粮食占有量达到889斤，超过世界平均水平；水稻、小麦、玉米三大谷物自给率保持在98%以上。

“40年来，中国农业农村发展取得了历史性成就，提前完成联合国千年发展目标有关粮食安全和减贫目标，为世界反饥饿事业作出了贡献。”农业农村部国际合作司司长隋鹏飞说。

当吃饱变得简单，膳食营养成了新目标

改革开放初期，我国城乡居民膳食结构单一，随着收入水平的提高、食品种类的丰富，城乡居民饮食更加注重营养，膳食结构更趋合理。

螃蟹、排骨、小龙虾、各种蔬菜水果外加工甜……这是青海省贵德县居民杨占芳家的国庆节晚餐。“1978年，我们夫妇的月收入加起来才100元出头，现在已经提高到7000多元了。”

“直到上个世纪90年代，日子才渐渐好过来。那时，市场上购物的网点也多了，鱼、肉、蛋等荤菜开始成为家里餐桌上的常客。而现在，我家门口开了多家大型商超、农贸市场、便利店，商品种类丰富，应有尽有，买什么都很方便，付款也不用带现金，直接用手机扫码，几秒钟就支付了。偶尔不想出门购物时，用手机APP下单，商品半个小时内就送到家门口。”杨占芳说。

根据改革开放40年经济社会发展成就系列报告显示，改革开放初期，我国城乡居民膳食结构单一，以主食消费为主。随着居民收入水平的提高、食品种类的丰富，城乡居民饮食更加注重营养，主食消费明显减少，膳食结构更趋合理，食物消费品质不断提高。

人们的饮食观念也发生了改变。“近年来，社会对于食品安全的认识越来越回归理性，从过度关注安全，转向更多地关注食品质量和营养健康。”中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心科技总顾问陈君石说。

“在日常食材的采购中，我们会更加注重营养搭配、粗细搭配，在烹饪的时候口味也比较清淡，少油少盐少糖，多吃水果蔬菜，保持合理膳食。”来自内蒙古锡林郭勒年近古稀的王莲和老伴儿韩巨才经历了从吃不饱，到吃饱吃好，再到吃得健康，对改革开放40年来饮食方面的巨大变化深有体会。

于小娟是一位80后烹饪老师，当了母亲后，她更加重视家人的饮食，一日三餐从不重样，每天早上她都会为家人准备一顿丰盛的早餐：煎鸡蛋、现磨豆浆、热牛奶、小菜，外加一盘水果。“现在吃饱很简单，一个馒头就可以搞定，但重要的是要吃健康。”正是由于人们对饮食健康的重视，使得绝迹餐桌很久的粗

粮又受到了食客们的青睐，重新成为中国人饭桌上的宠儿。

“营养状况的改善，除了受经济条件限制外，很大程度上是百姓的消费行为决定的，要让老百姓吃得健康，应按照膳食指南合理、均衡饮食。这方面国家有引导、有指导，比如现在的‘三减’，减油、减糖、减盐行动，由国家卫生健康委员会牵头、多部门共同推出，就是一个具体体现。”陈君石说。

2017年4月25日，国家卫计委等单位联合发布了共同制定的《全民健康生活方式行动方案(2017—2025年)》，要求全国开展行动的县(区)覆盖率2020年达到90%，2025年达到95%。该行动方案中提到4个专项行动，其中第一项就是“三减三健”，即减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼。

“改革开放40年来，中国的营养健康事业有了长足的发展，《“健康中国2030”规划纲要》《国民营养计划(2017—2030)》等纲要、计划的发布正是国家对营养健康重视的体现。”陈君石说。



(本版图片来源于网络)

责编 李国敏