

# 剩饭菜少了 小份菜多了

## ——餐饮业杜绝“舌尖上的浪费”观察

餐桌文明是社会文明的缩影。记者在武汉、广州、上海、成都等地的餐厅调查发现，适量点餐、不剩菜、不剩饭正成为大部分市民的自觉行为。同时，餐饮行业也在加快推广“光盘行动”，引导顾客文明就餐、理性消费。

“勤俭节约利国利民，传承美德呼唤更多创新。”12日中午，在武汉徐东大街儒家牛肉面馆，正准备点餐的市民饶煜刚告诉记者，过去一个人出门吃饭，点两个菜不够丰富，三个菜又吃不完，商家适时推出半份菜和小份菜，就能让客人多些选择和实惠。

记者走访武汉多家餐厅看到，小碗菜、半份菜、配备打包盒等已经成为各餐厅的标配，按需点餐、少量多样也是消费

者的自发行为。在武汉小蓝鲸酒店，2013年至今一直提供免费打包盒，所有餐品都可以提供半份或小份点餐选择；在群星城海底捞火锅店，服务员主动提醒有半份菜、四宫格锅底可供选择，建议客人多选品种、少点先吃、不够再加……

中午饭点时刻，位于广州市越秀区动漫星城里的很多餐厅人声鼎沸，很多在附近工作的人来这里就餐。在此就餐的周女士非常认可“光盘”倡议，“希望所有人都能认真对待每一顿餐食，珍惜来之不易的劳动成果，做一个行动派。”

除了广大市民正在积极践行适度消费、拒绝浪费，很多餐厅、饭店等多措并举，引导顾客拒绝浪费，从源头减少厨余垃圾。

12日中午，记者走进位于上海市黄浦区的丰收日餐饮连锁店，每张餐桌上都摆放着“节约粮食，杜绝浪费”“提倡分餐制”等宣传标牌。

“观察发现，目前我们门店的消费者大多还是比较理性。”丰收日（集团）股份有限公司副总裁邱艳说，为了帮助消费者能够更有效减少浪费，店内工作人员也会在点餐环节帮助消费者把握点餐量。

上海品海饭店总经理赵宪珍表示，现在生活水平提高，菜肴推新的频率也越来越快。在她看来，大家点餐时对没有看到过或者没尝过的美食总是充满好奇，但往往一个不小心就点餐过多吃不完，造成了较大浪费。“面对这种情况，我们不能强硬阻止客人点餐，而是要站在客人的立场

上，引导其从点滴生活细节做起，与浪费陋习告别，让他们吃出餐饮美感和情趣，吃出文明修养。”

“我们已经开始设计新的倡导不浪费的标语，摆放在店里。食物是吃的不是拿来浪费的，作为餐饮单位，我们需要更积极引导顾客拒绝浪费。”在“美食之都”四川成都，网红美食品牌“冒椒火辣”创始人侯宇翔说，作为一家串串店，他们店推出了小土豆、鹌鹑蛋等小碗菜，方便顾客适度消费。

成都餐饮同业公会也向全市餐饮单位发出了拒绝浪费的倡议。“我们号召更多餐饮单位提供‘半份’‘小份’的服务方式，带头不使用一次性餐具，积极提供环保打包服务。”成都餐饮同业公会秘书长袁小然说。



11日，成都市启动“光盘行动”，并出台了《关于开展“光盘行动”的工作方案》，号召餐饮单位在菜单上主动标示菜肴分量，引导顾客文明就餐、理性消费，从源头减少厨余垃圾。“我们还通过小游戏引导市民扫码参加光盘群组，‘晒’出光盘行动。”成都市城市管理委员会相关负责人说。（新华社记者程思琪、龚雯、田中全、陆浩、董小红）

# 当香茗遇见了水

□ 童云

茶，除了专家学者考据出来的“茶”“苳”“葍”等的说法外，还有个叫法为水无忧，仅从此名字可以看出水与茶的关系。

烹茶用水的质量，直接关系到茶的颜色、香、味。明·许次纾《茶疏》中说：“精茗蕴香，借水而发，无水不可与论茶也。”明·张大复《梅花草堂笔谈》中说：“茶性必发于水，八分之茶，遇十分之水，茶亦十分矣；八分之水试十分之茶，茶只八分耳。”等等，可见水之于茶至关重要。于是，有了水为茶之母的说法。

泡茶用水究竟以何种为好，自古以来，就引起人们的重视和兴趣。陆羽曾在《茶经》中明确指出：“其水，用山水上，江水中，井水下。其山水，拣乳泉，石池漫流者上。”

我国泉水(即山水)资源极为丰富。其中比较著名的就有百余处之多。镇江中冷泉、无锡惠山泉、苏州观音泉、杭州虎跑泉和济南趵突泉，号称中国五大名泉。虽然泡茶用水，以泉水为佳，但溪水、江水与河水等长年流动之水，用来沏茶也并不逊色。井水属地下水，一般说来，深井比浅井好。深井打出的水，水质好，适宜饮用。雨水和雪水，古人誉为“天泉”。用雪水泡茶，一向就被中国的文人所重视。自来水，一般都是经



过人工净化、消毒处理过的江(河)水或湖水。凡达到我国饮用水卫生标准的自来水，都可以用来泡茶。

历史上关于茶与水关系的典故还真不少，比如王羲之的“水厄”之约。中国历来有“己所不欲，勿施于人”的说法。那么，自己认为好的，别人也认同吗？话说在东晋时期，有个叫王羲之的雅士，嗜茶成癖，而且还官运亨通。于是，但凡有同僚来访，王羲之必用他心中“天下最美的饮品”——茶来招待客人。但那时的许多大臣都是来自北方，在他们的眼里，茶就是一种药物，喝起来又苦又涩，难以下咽。几次下来，这些人就把到王府办事称为又要去遭“水厄”了。可以想见，这位官当得不大不小的王雅士也真是为茶受尽了“委屈”。后

来，有些文茶客，也就把约人喝茶称为水厄之约。

于是，就有了水厄中第一厄——绣茶。现在热播的古装戏中，以宋代为时间线的占了大多数，从其中我们不难发现，编剧者越来越喜欢花更多的笔墨来为观众展现宋代茶文化。这说明，茶在那个时代是流行的。于是，玩茶者可谓用尽了繁华之能事，竟产生了绣茶。所谓绣茶，就是在已成型的团饼茶外表进行装饰。宋代欧阳修在其《归田录》中称：“庆历中，……始造小片龙茶以进。”其价值金二两，然金可有，而茶不可得；……官人往往镂金花于其上，盖其贵重如此’”。但此举却成了茶人眼中的茶厄，乃制茶饮茶的谬误。到了明代，便有爱茶之人沈德符在其著作《野获编补遗》中明确提出：“茶加香物，捣为细饼，已失真味，宋时又有宫中绣茶之制，尤为水厄中第一厄。”

很幸运，今天的我们已经生活在从茶叶种植、加工到品饮百姓化的时代了。泡一壶好茶要满足五个条件，即茶叶、水、茶具、茶艺及环境。因此，好水是泡好茶的关键，有些水用来泡茶是难以体现茶的真味的。茶人把温度不宜的水、过老的水、蒸馏水、汽水及果汁等列入不宜泡茶的水的名录中。生活在城市中的现代人已经没有条

件用山泉、江河之水来泡茶，即使是居住在山川河流边，自然环境受到污染的今天，也无法直接取用天然的水。但是，只要避免用上列举的禁忌用水，还是可以喝到精心冲泡的好茶。

有了好水，在泡茶的时候还必须考虑到水的温度与茶的关系。泡茶用水的温度因茶种类的不同而有所不同。乌龙茶、红茶、普洱茶在水开后立即冲泡，这样才能泡出味浓而全的茶。绿茶和芽叶的茶，要在水开后放凉至80~85℃时冲泡，否则如果水温太高的话，会把茶烫“熟”，泡出来的茶汤不仅会有苦涩味，且颜色也不好看，无法达到养眼的目的。

朋友们总是很关照笔者，知我是爱饮者，于是但凡去到一处有好水的地方，都会不辞辛劳地把水取回，让我试茶，甚是感谢。

(作者系中国农业大学出版社副编审。中国科协农业科普创作专业委员会委员)



# 悠闲自得 鹅形根雕

□ 居云峰



也许是因为阅读了骆宾王《咏鹅》的诗篇，也许是因为倾听了王羲之爱鹅的故事，也许是因为在动物园观赏了天鹅游水，也许是因为在江南水乡目睹了鹅鸭群……总之，它使我一个西北汉子喜欢上了鹅这种动物，还购买了一件形神俱佳的鹅样根雕予以收藏。今天，我将它呈现予报刊，同读者共赏析。

这件作品姿态得意游水，似自在产卵。神韵自然、尊贵、高雅、自信、沉稳、朴实。鹅体材质为紫薇花木，底座为黄栌硬木。从工艺上讲，只在头顶上和嘴部削过几刀，点了眼睛，在翅膀长羽处动过几刀。

购买这件藏品是2002年的事。中国科普研究所湖北省襄樊市举办全国第二批科普示范基地经验交流会，还请了中国社会科学院著名三农问题学者、专家陆学艺研究员作专题报告。会后我们坐车到隆中诸葛亮故居瞻观。一进院子，冷冷清清，所有的房舍全锁闭着，没有游人。转到后院，只见几个农民模样的人，翻动一堆木柴，有树根、树疙瘩、树枝杈。在房廊下摆放着一些根雕作品，有人招呼我们过去看看，并推介我们选购。

我瞅了好一会，在鹅形的这件根雕前眼睛一亮，打动了我的心。经过讨价，花500元购买了。随行的同事说还可以往下砍价，我说扶助一下农民吧，他们辛苦，挣点钱也不容易，我也留个念想。没料想，我还没回到北京，陆学艺所长已将此事当做美谈传给了我的家人。

根雕属于木雕范畴。但与严格意义上的木雕又有很大区别。主要有两点：一是选材。根雕只选择奇特有使用价值的树根、树瘤、树杈等。世界上没有完全相同的两块石头，同样世界上也没有两个完全一样的树根、树瘤、树杈。所以，根雕作品具有唯一性。而木雕作品是可以尽力按需复制的。二是作品关注重点有别。木雕在意精雕细刻、栩栩如生，高大全美；根雕在乎形似韵神、粗犷情趣、朴实可人。

亲近自然，亲近平民。根雕作品主要用于摆设。因此，要按自己家室的需求实际选购。但它又不是一般家什，有可遇不可求的特性。

(作者系中国科普研究所原所长、中国科普作家协会原副理事长)

## 亮收藏 长知识

# 炎夏绿豆汤当令

□ 谈宜斌

全球气候变暖，夏季显得特别长，刚进入5月份天气就有点热，进入六七月份气温不断攀升，8月份许多地方甚至高达38℃以上，直到9月底10月初，天气才有点凉意。在酷暑逼人、口干舌燥之际，时不时喝点绿豆汤倒是不错的选择。

绿豆也写作菉豆，别名吉豆、文豆、青小豆，因豆粒的皮呈绿色而得名。其种植和食用历史在中国已有2000多年。三国时期杨泉的《物理论》里提到“菽”时，说“有黄豆、白豆可食，有绿豆可粉”。唐以后的历代医药及农书，多有绿豆入药、食用和种植的记载。唐代陈藏器说：“用之宜连皮，去皮则令人小瘕气，盖皮寒而肉平也。”宋代《开宝本草》载：“煮食，消肿下气，压热解毒。生研绞汁服，治丹毒烦热风疹，药石发动，热气奔豚。”元代《王祯农书》记载：“北方唯用绿豆最多，农家种之亦广”；“南方亦间种之”。明代李时珍的《本草纲目》甚至赞之为“真济世之良谷也”。

绿豆作为夏令保健品，最受人们欢迎的莫过于绿豆汤。其烹制方法一般是

将绿豆淘洗干净，在冷水中浸泡1~2小时，放入锅内加入适量清水，煮至豆粒开花，加入白糖搅拌均匀后即可饮汤吃豆。如加入百合、薏米、桂圆、莲子等配伍，可煮成绿豆百合汤、绿豆薏米汤、绿豆桂圆汤、绿豆莲子汤等；放入冰箱冷藏以后再饮用，更是清凉爽口，生津止渴，沁人心脾。

药理研究表明，绿豆具有很好的清热、消暑、生津、止渴、利尿、解毒的功效。尤其是在夏季应用，更是一味理想的居家良药。天热容易出汗，体力消耗大，喝一碗清凉的绿豆汤，既解暑清毒，又可补充人体需要的营养物质。熬煮有了火气，或者喉干肿痛、心烦口干、大便燥结，绿豆汤又成为治疗这些症状的良方。农民“三夏”大忙期间上了火，有了热，习惯煮绿豆汤代茶喝以解之。

但绿豆清热之力在皮，在煮制绿豆汤时，由于绿豆皮会自然脱落，许多人将其捞去扔掉了，这实在可惜。如果只是为了消暑，可将绿豆放在开水中煮成绿色的清汤，使汤、豆分离，这被人们称为绿豆水。即在绿豆尚未煮开花之

前，见煮出来的汤呈碧绿色、清澈透明时，立刻滤去豆粒留下豆汤饮用。这种绿豆汤汁，所溶出来的物质主要是豆皮中的活性成分，氧化程度最低，食疗功效价值最高，清热解暑的作用也最强。剩下的绿豆粒，当然可以用来煮粥、饭和做其他用途。

传说中医鼻祖扁鹊为救民于疾患，防病强身，普济众生，创制了“三豆饮”，后人称为“扁鹊三豆饮”，其中就有绿豆。《本草纲目》记载其方为：“用绿豆、赤小豆、黑豆各一升，甘草节二两，以水八升，煮极熟。任意食豆饮汁，七日乃止”；可“治天行痘疮。预服此饮，疏解热毒，纵出亦少”。因绿豆性寒凉，脾胃虚弱的人不宜长期喝绿豆汤，煮绿豆汤时最好用砂锅或不锈钢锅，不宜煮得过烂，也不要放碱。同时，绿豆汤容易变质，饮用时应加以注意。

(作者系中国科普作家协会会员)

## 生活百科

# 直觉有时也会欺骗人——第六感

人人都有第六感 不要过度迷信预感 要理性看待直觉

心理学原理——

第六感是人类除了听觉、视觉、嗅觉、触觉、味觉外的“超感官知觉”，又称“预感”，通俗地说就是“直觉”。它是常人的感官天生功能，每个人都与生俱来具有第六感！第六感是人类通过前五觉的刺激，反应给大脑某个未知细胞或器官所体现出来心理感觉。目前，第六感对于人类来说还属于比较陌生的认知领域。

东子解析——

关于第六感，现代心理学将研究重点放到了意识的深层。意识有明确的内涵，而潜意识则是一个集合的笼统界定。所以，第六感不是意识范畴内的事物，应属于潜意识。

人们在正常的心理活动中，总会有一些对未来未知事物的感知，说不清道不明的某种预感。好像意识到将要发生什么，可又有些表述不清，因为这种意识有些迷糊。

比如有时我们在做一件事情的时候，还没有实施，就有亲友会说：“干吧！这事保证成！”你要问他为什么，对方也说不清楚，或者干脆来一句“第六感告诉我”。同样是这件事，也会有亲友说：“我感觉不妥当，还是别干了！”追问其详，回答如出一辙。谁都说不出口午卯酉，但就是各自的一种预感。

在中国，有一句流传了很久的俗语“左眼跳财，右眼跳灾”。指的是用左右眼的神经运动来预示凶吉。其实，这种眼皮跳在医学中就是眼睑痉挛，若偶发不治可自愈。但很多人依然认为这是一种凶吉征兆，有着不祥或幸福的预感。

眼皮跳的这种预感是完全没有科学依据的。假如应验了，也只是碰巧。因为人的一生不会只有一次眼皮跳，这次“应验”了，下一次可能就“失效”了。但有的人哪怕十次之中有一次应验，他就会相信。为什么会这样呢？

因为这些人崇尚迷信，抱着“宁可信其有，不可信其无”来笃定自己的认识。所以，第六感往往被一些算命的人借此利用搞迷信活动。当然，如果第六感是积极的美好的，也会给人们带来某种期待。

无论直觉是否准确，无论是美好的还是不吉利的，我们都要客观理性来面对。努力过好当下，就会越来越好。越努力，才能越幸运！

(作者系著名心理学家、畅销书作家、原浙江电台“东子心理热线”主持人)



# 步入社会成人礼

□ 苏畅斌

中央人民政府燃料工业部干部学校成立于1950年，这一年的1月，第一期学员在京正式开班上课，在艰苦环境下为国家燃料工业培养出了一批生力军，这批人之后被戏称为中国勘探技术“黄埔一期”。1951年2月，学校从北京迁至焦作，在原国立焦作工学院校址办学，解决了扩大教学规模校舍不足的问题。

我们属于第二期学员，也是学校迁至焦作后的第一批学员，条件自然还是很艰苦的。鉴于当时国家经济建设对人才的迫切需要，1953年5月，我们这批中南燃料工业局代培的学员提前结束学校学习生活，毕业走上社会，被分配到江西萍乡中南军政委员会地质调查所第一调查大队。

当时的中央燃料工业部主管煤、电和石油，其下属的干部学校遂成为我早期正规职业教育的母校，我之后也一直关注这所学校的建设发展。1953年，即我们毕业的那年，学校的煤炭工业部迁回北京，在北京通县定福庄建立新校址，后发展成为北京煤炭管理干部学院，该校1998年9月并入中国矿业大学(北京校区)。留在焦作的校区1958年9月成为新建的焦作矿业学院班底，1995年学校恢复焦作工学院校名，2004年更名为河南理工大学。

1958年，我出差路过焦作，回过一次学校，见到了当年曾教我们地史学的一位姓严的老师。如今67年过去了，河南理工大学已成为中央与河南省共建、以地方管理为主的河南省特色骨干高校。光阴冉冉，物是人非，衷心祝愿母校兴旺发达，人才辈出。

我毕业分配到江西萍乡中南军政委员会地质调查所第一调查大队，后改名为萍乡勘探队。中南煤田地质局成立后，我们大队又改为128队；再后来，大队被地质部“收编”，改名为如今的901地质大队。901地质大队是江西省从事煤、铁、铜等多矿资源勘查的最早一支综合地质勘探队伍，大队部先是驻扎在萍乡市，之后先后转战东乡、莲花、安福等地。

我们是第一调查大队以来迎来的第一批专业技术人员，尽管多数是十六七岁的学生娃，没有任何工作经验，但还是受到了萍乡矿务局和大队领导的高度重视和热情欢迎。我现在仍清楚地记得，矿务局何伟局长亲率大队党、政、工、团、技的一把手，为我们举办了一个隆重的欢迎仪式。

领导们的高度重视和郑重其事，使我们产生了“重要人物”似的感觉，我同时也意识到，自己再也不是学生娃了，已经成为一名光荣的国家工作人员，理应承担起重任、为国效劳了！

在欢迎仪式上，何伟局长给我们详细介绍了当时的矿区情况：萍乡煤矿是当时江南最大、最现代化的煤矿，国民党撤退前的滥采以及技术人员的撤走，使得其下属的四大矿井中最大的安源矿(八方井)已被水淹，无法开采；而龙虎矿已无煤可采，王家园矿尽管当时是生产主力矿，但按其储量可供开采期已不到两年了，未来最大的高坑矿还在建设之中。此外，其时最为困难的是，各种采矿必需的地质资料残缺不全，全矿一万多人面临停工失业，而国家建设又急需煤炭，供需矛盾紧张，形势可谓十分严峻。

何伟局长说，中南军政委员会为了加强萍乡煤矿的建设，已把第一调查大队下放到矿务局直接领导。而第一调查大队目前还是一个空架子，除队长兼书记左元鸿是一位长征老干部外，其他干部都是从萍乡矿工人中提拔上来的，矿区既缺专业技术人员，也缺管理干部，因而困难重重……

讲明情况后，何局长对我们提出了殷切期望。他说：“再大的困难都是可以克服的。你们都是有知识、有能力、有干劲的青年技术人员，希望你们运用知识、能力、干劲，为萍乡煤矿的建设、为国家的经济建设作出贡献！”

参加欢迎仪式，听完何局长讲话，我们深深感受到了形势的严峻和肩上责任的重大，个个摩拳擦掌、跃跃欲试，恨不得马上投入到工作中去，为煤矿、为国家贡献自己的一份力量。

左元鸿队长是老红军出身，没什么文化，欢迎会上的讲话直截了当、干脆利落：“你们这些娃娃好好干！勘探队今后主要就靠你们了。我既不懂技术，又老了，也该休息了。”

果然，没多久，他就离休了。对我而言，这个欢迎会，可谓印象深刻。它是我从此步入社会的一个开端，可以称得上是一个庄重的“成人礼”。从那一刻起，我仿佛一下子长大了，心里开始有了清晰的责任、集体国家的概念，人生也有了清晰的目标，那就是：努力工作，干出成绩，报效祖国，不负父母养育之恩！

(作者为长沙市退休老董老人，探过矿，教过书，经过商，著有《活好》《活明白》《筑梦人生》等书)