

菜，也浪费不得

□ 单守庆

浪费可耻 节约为荣

制止“舌尖上的浪费”，常能听到“节粮”的声音、看到“节粮”的句子，而且都知道那是“节约粮食”的缩写——是在“说饭”。那么，“说饭道菜”，“节菜”之说怎样呢？

从流行程度看，“节菜”比“节粮”差远了。有些人甚至没听说过“节菜”这一说。从“春种一粒粟，秋收万颗子”，到“珍珠为宝，稻米为王”，到“人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌”，饭在人们心中的地位一直无法被超越。相比之下，菜就不那么受宠了。可见，制止“舌尖上的浪费”，“重粮轻菜”了。

其实，“饭菜相伴”的“菜”，同样轻视不得，浪费不得。

在原始社会，先人们以狩猎、捕鱼和采集植物为食。其中的蔬菜，是他们最早作为食物的一类植物。相对来说，采集蔬菜所承担的风险和付出的劳动，似乎要比起狩猎和捕鱼少一些。可是，成书于西汉时期的《淮南子》记载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知其所避就，当此之时，一日遇七十二毒。”这就生动地反映了先人们开拓

植物性食物也付出了艰辛的劳动和沉重的代价。古往今来，人们经历无数次尝试，才选择出可供人类食用的“百草”，制成各种各样的菜：凉菜、热菜、素菜、荤菜，以及传统菜、特色菜、创新菜、民族菜……

古人的经验和现代科学研究不断证实：菜以爱人喜欢的色泽、形状、味道和质感，满足人们的眼福和口腹之欲；菜含有丰富的营养和各种药效成分，助力人们防病治病、延年益寿；饭是主食，菜是副食，不可或缺，不可代替，唯有科学搭配的饭菜，才能实现营养平衡的完美。正是因为菜的身价不凡又花样繁多，当人们在饭店坐下来之后，第一件事就是——点菜。

菜，由上面的“艹”和下面的“采”组成。“艸”指花草。“艸”与“采”联合起来，那是表示“手抓草木叶子”了。菜与植物有关，菜的本意是蔬菜，这在我国最早的国别体史书《国语·楚语》里就得到了证实：“庶人食菜，祀以鱼。”说的是平民一般以菜食为主，鱼肉只是在祭祀时才可以吃到。在上古时期，菜只指蔬菜。到了中古以后，菜包括了肉类、蛋类及其他熟食在内了。

菜，是个成员众多的大家族。在“吃饭是第一件大事”中，也包括了吃菜。无菜不欢，无菜不行，无菜也不可能。由于种种原因，出现了“盛宴”变成了“剩宴”的场



拥有近600年历史的北京六必居食品有限公司推出多品种小包装酱菜，防止吃剩出现的浪费。

面，“隔夜菜不能吃”的谣言，多是剩菜的餐余垃圾……经历或见证菜受轻视、菜被浪费的各种现象之后，人们欣喜地看到，如今各地区各部门认真贯彻落实习近平总书记对制止餐饮浪费行为作出的重要指示，大力整治浪费之风，餐饮浪费行为得到有效遏制，节粮和节菜齐头并进。节菜，也像节粮那样，不仅是一个“口号”，更是“厉行节约，反对浪费”的自觉行动。

在餐饮行业，食材以销定购，避免积压、储存不当导致变质而造成的浪费；巧用边角余料，提高食材利用率；用白菜头腌制酸菜、用虾头制作虾酱，用藕下脚料制作藕丸子；餐桌上出现了少见甚至不曾有过的“N-1”点餐模式（10人进餐，先点9人菜）；小份菜、半份菜、位上菜（一人一份，按人数上菜）；自助餐厅里越来越多的顾客改变以往“宁可吃剩，不能吃亏”的“自助餐心态”，与经营者合力撕去“自助餐浪费”的“标签”；一边是顾客文明用餐和理性消费，一边是服务员推荐适合的菜量，并为剩菜打包提供方便，已经和正在餐饮业形成常态化。

在城乡家庭，毕竟谁也不能天天在饭店，顿顿下馆子，大部分居民还是要自己买菜做饭。节粮节菜，也就不仅仅是餐饮业的责任。菜市场上出现了防止“菜篮子”浪费的小“捆菜”。家庭餐桌少用“大盘子”，多做“小份菜”，贵在精而不在多。

全面制止餐饮浪费行为，既不浪费作为主食的饭，也不浪费作为副食的菜，更能体现科学饮食、合理消费，让吃饱吃好的好饭好菜满足人们对美好生活的向往。

（作者系中国药膳研究会副会长兼民族药膳专业委员会主任委员，中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）



一直以来，现代人好像进入了生活误区，认为年轻就是资本，可以大张旗鼓地去造，去消耗，等到进入老年的时候再来注意身体健康。真的应了那句话：“40岁以前用健康换钱，40岁以后用钱换健康！”其实，作为有知识、有文化的你，何不在年轻的时候，留一点时间给自己，等将来老了的时候才能使自己有一个健康的老人，才可以尽情地享受老年生活。

是的，随着时代的发展，生活、工作的节奏都非常快，上班族们恨不得变出三头六臂来应付每天上司交给的任务。于是乎，早饭不吃、午饭凑合、晚饭暴饮一顿、很晚才睡……，几乎所有不善于身体健康的陋习每天都在重复着，而这却被忙碌的人们视为一种工作时尚。

那么，不妨通过饮茶来试着有所改变。当然，现代人饮茶自然不能像贾母似的专用隔年积的雨水来冲泡“老君眉”，更不能像妙玉把数年前在清静的寺庙中收得的梅花上的雪装在花盆里，埋于地下，轻意舍不得拿出来一饮。我们可以采用适合自己的饮茶方式。

走进今天的办公室，一套精美的茶具已是随处可见，招待自己的贵宾时，更是洋洋自得地问：喝龙井、铁观音、红茶、白茶还是普洱茶？全然已经抛弃了原来的那种来个客人二话不说就泡上一杯茉莉花茶水的时代。不是么，随着大家物质水平的日益提高，饮茶作为一种休闲生活方式，茶的修身养性的功能，品饮的艺术性所代表的高雅情趣等已越来越为现代人所喜爱。

由于职业的特点，有幸让我认识了不少名人，其中不乏对茶深有研究的。下面，就是一位深得中医文化中养生之道的朋友，专门针对我的职业特点，结合中医的时辰理论，为我定制的茶饮养生之道，不忍独吞，捧出来与大家共同分享吧。

上午10时。停止工作，用一只透明的玻璃杯泡上一杯西湖龙井，心情也会随着那初绽的“兰花”，嫩匀成朵，一旗一枪，交错相映，美不胜收；茶汤清澈明亮，碧绿如玉，香气清幽，高长持久，滋味醇厚清爽，回味无穷。于是再回到办公桌前也就有了份好心情。

下午3时。已经在写字间打拼了近6个小时，自然是头脑昏昏，四肢乏力，摆在眼前的书稿看了一遍又一遍也得要领。那么，是该对自己叫“停”的时候了。泡上一杯祁门红茶，那红艳透明的汤色，醇厚甜润的滋味，那种似蜜似花，别具一格的香气会让你回味无穷的，如果再加入牛奶、砂糖更是别具风味，配上些许甜点，正好满足了你午饭简单而匆忙、此时恰好腹中有点儿空的感觉。在英国，皇家贵族都以饮这种茶作为时髦的饮品，并付以“王子茶”“茶中英豪”“群芳最”等美誉。再回到工作岗位时，必定是精力充沛，信心十足的。

晚7时。对付完了一天紧张的工作，或者外出赴饭局，或者回到等了自己一天的家中，消灭掉中国人最重视的晚餐后，或与友人闲聊，或陪着家人看电视，泡上一壶陈年的普洱茶应该是此时的首选。越陈的普洱茶香气风格越好，置办回来后，摆放在自家的柜子里，一饼一饼的，宛若西方人喜欢把精美的瓷器陈列于起居室中一样有其特有的气势。

当然，现代茶人顺应时代的发展不断推陈出新，一些能够为年轻人所接受的产品也就因应而生了。

市面上方便年轻人饮用的茶品形式越来越多，它们或者被制成一泡一袋、一泡一球等形式，有的还赋予了产品特殊的文化含量。比如，设计成一封信的形式，让已经被网络吞没了的你手持该产品时，心中不禁会自问：“我有多长时间没有给远方的家人写过信了？”

那么，是时候找出尘封已久的钢笔与信纸，为远方的家人写上一封问候的亲情信吧，虽然只是一些日常的问候，你的手写书法或许因久不动手写字已经潇洒不起来，但在老家日日牵挂着你的家人，收到此信后的快乐，甚于你通过网络发过去的一个个金额不菲的红包！

为都市人量身定制的养生茶饮

□ 童云

别让“假粗粮”毁掉你的健康

□ 刘振兴 程景民



随着人们对健康饮食的追求，越来越多的人选择吃一些粗粮，包括谷物、杂豆、根茎块类的物质。那么，粗粮到底有哪些好处呢？

俗话说，人吃五谷杂粮。粗粮含有丰富的不可溶性的纤维素，有利于保障消化系统正常的运转，也可以降低血液中的低密度胆固醇和甘油三酯这样的浓度，可以延迟饭后葡萄糖吸收的速度。有许多的研究已经证实，粗粮能够降低高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管疾病等风险。既然粗粮好处这么多，那我们是否可以选择多吃一些粗粮饼干之类的食品呢？

警惕“伪粗粮”的迷惑

目前市场上，有些“粗粮饼干”号称含有丰富的膳食纤维，但事实上，纯膳食纤维的粗粮饼干吃起来口感并不是很好。因此，有些厂家为了让它更好吃，会加入一些糖、脂肪等来酥化纤维，提高口感。这种所谓的粗粮，从某种意义上来说是地道的“伪粗粮”。

除了上述说的粗粮饼干，现在市场上销售的很多食品，比如全麦面包、粗粮麦片、杂粮馒头、谷物饮料等，都存在一些

这样的情况。这些伪粗粮其实本身也是粗粮，但因不恰当的加工方式和不正确的吃法，让原来的营养功效降低，甚至起到反作用。粗粮虽好，但也不是人人都适合，有些人多吃反会伤身。

四类人吃粗粮要谨慎

贫血患者。粗粮中草酸和纤维含量普遍较高，会阻碍机体对钙、铁等矿物质的吸收，还会降低蛋白质、脂肪的利用率，

让贫血状况一直无法改善。有贫血问题的人要尽量少吃粗粮，若是喜欢吃杂粮，那就记得每日补充足量的红肉，因为红肉所含的血基质铁不受草酸、植酸的影响。贫血的人可以选择含铁量较高的粗粮，如黄豆、小米等进行食用。

肠胃功能弱的人。粗粮所含的膳食纤维会对肠胃产生一定的刺激，对于老人、小孩或有胃痛、消化性溃疡的人群而言，粗粮会加重肠胃负担，并不适合。肠胃弱的人可以

将粗粮熬成粥适量食用；或者根据自身情况，间断、规律地食用，以减小胃肠的负担。

青少年和体力劳动者。这两类人由于平时都需要大量的热量，而粗粮中葡萄糖含量少，消化慢、吸收慢，极易导致供能不足，所以这些人群应尽量选择能提供更多热量的食品。

肾病患者。粗粮中的钾、磷含量偏高，如果把粗粮当成主食大量食用，容易引起高血钾症和高血磷症。另外，粗粮中所含的蛋白质大都属于非优质蛋白质，人体的吸收利用率较低，食用过多会加重肾脏负担，损害肾脏功能。肾病患者每天限量吃50克左右的粗粮为宜，而且各种粗粮最好经常换着吃，把粗粮融入到三餐中，合理搭配食用。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生、第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）



迎接美好生活新时代

□ 科普时报记者 项 铮

趋势二：健康乐活

消费者不仅追求自由愉悦，也越来越注重健康乐活的生活方式，倾向于选择天然有机、自然无添加以及轻活类的产品与服务。

最近两年，互联网上健康绿色天然的食品饮料销量大增，创立于1994年的Oady（欧特立）燕麦奶，此前一直不温不火，在增加“环保、健康”的营销口号后，其销量得到爆发式增长。Oady中国市场2020年1—4月在天猫、淘宝上的销量分别同比增长115.4%和2305.7%，在天猫上的销量增长了一倍多，而在淘宝则翻了20多倍。

代餐产品的兴起也印证了消费者对健康生活的追求。不同于减肥药的伤害性，代餐食品提倡低热量又兼顾营养均衡，达到健康减肥的目的。目前，中国代餐市场规模仅为200亿左右，预计2022年将达1200亿，这意味着近两年就有千亿级的市场空间爆发增长。

趋势三：关注环保

该报告发布的十大趋势中，五大趋势都和可持续发展有关。其中，环保产品越来越

受消费者青睐。

报告中显示，在不牺牲消费和使用品质的基础上，消费者倾向于选择带有公益项目、扶貧性质、包装物可回收的绿色产品。

这促进了一批新生代品牌迅速发展。创立于2016年的创新鞋履品牌Allbirds（欧布斯），在不靠烧钱及品牌营销的前提下，凭借可持续发展的概念吸引金融人士、科技行业工作者以及追求鞋履舒适度的人群。凭借个位数的门店，主打冷门自然环保的新品牌Allbirds，在短短两年就估值14亿美元，让阿迪·耐克望而生畏。

重视环保会增加企业成本，也有可能提升产品价格。即便如此，消费者们也更倾向于选择环保产品。科普时报记者了解到，2年前欧莱雅开始使用绿色包裹，无胶带、易撕拉，百分之百可降解，这使得欧莱雅的环保包装成本提高了3倍。报告中显示，如果企业品牌对环保有实质贡献，消费者的忠诚度更高。

近几年，过度消费、超前消费、奢侈消费的吸引力不断下降，消费者更重视品牌、环保、创新感。在后新冠疫情时代，消费者对品牌的期望越来越高，84%的消费者认为

品牌不仅要对消费者负责，也要对环境负责，更要对社会负责。

商道纵横合伙人郎华接受科普时报记者采访时表示，新冠疫情后，消费者对环境和社会议题更加关注。越来越多的消费者开始反思以往的消费模式，反思自身过去不理的消费方式对环境、社会带来的负面影响。未来消费既要满足自我需要，也要兼顾社会、环境发展，共利模式将可能长期存在。

凯度中国CEO王幸认为，消费者是“美好”的定义者。美好消费是大势所趋，消费者同样是社会财富的生产者。企业应积极顺应美好消费的大趋势，将使得企业对自己的产品、服务、商业模式、价值主张，进行不断的升级，与追求美好消费的用户产生共鸣。

《2020中国美好消费趋势报告》结合了国内外第一手的行业文献研究、多个行业领先企业和新兴品牌的商业案例分析、专家访谈和消费者调研，以日化行业为重点，结合众多大消费行业细分市场的动态，对美好消费趋势、新模式、新理念进行了挖掘和总结。

CIPH

中国知识产权报

CHINA INTELLECTUAL PROPERTY NEWS

2021年《中国知识产权报》及期刊、电子版同步发行

《中国知识产权报》 全年定价122元

《创意世界》 全年定价153元

《专利代理》 全年定价68元

个人或集团大宗订阅！请与本报通联发行部联系。

知识产权新闻资讯专业服务 走进“知识产权的世界”

扫描二维码下载安装“IP客” 点击“掌上报刊”按提示操作

全国各地邮局均可订阅
发行热线:010-82034385 82034281

《中国知识产权报》每周三、五出版，每期对开12版，邮发代号1-158，全年定价144元。
《创意世界》月刊，邮发代号2-652，全年定价180元。
《专利代理》季刊，邮发代号82-748，全年定价80元。

社址:北京市昌平区朱辛庄中路国家知识产权局4号楼 邮编:102206 E-mail: cipnewsfx@vip.sina.com 新闻热线:010-82803936 广告热线:010-82034358

小泡菜做成大产业

11月16日，第12届中国泡菜食品国际博览会、第3届世界川菜大会在四川眉山市开幕，这是两个大会首次联袂举办，共有来自法国、德国、韩国、日本、俄罗斯等国际国内300余家客商参展。据了解，本次中国泡菜食品国际博览会和世界川菜大会以“健康美味·世界共享”为主题，将持续至22日。

眉山是“大文豪”“美食家”苏东坡的故乡，也是享誉中外的“诗书之城”“川厨之乡”。其中，眉山泡菜2019年销售收入突破200亿元，占全国市场份额三分之一。小泡菜已做成大产业。

世界中餐业联合会国际中餐名厨委员会秘书长崇占明介绍，举办“世界川菜大会”就是希望进一步丰富川派餐饮内涵，聚焦“川菜出川、出国、全球化”的发展思路，推动川菜产业创新发展。

据了解，本届世界川菜大会还将开展川菜文献展、2020世界川菜烹饪技能大赛、2020世界中华火锅宴大赛等活动。“川菜大会的传统川菜比拼，就是希望把老一代的技能传承下去，不忘根基。”崇占明说。（据新华社）

