



完全可以根据用餐人数来点菜。先点一部分，然后再根据食客的胃口加菜，最终做到“光盘行动”。

人动，做东请客者心满意足买单而去。店家服务员提着泔水桶一桌桌地收拾。这样的场景，近些年杨忠明遇见过不少。“这种点菜，真是乱点。”杨忠明向《新民周刊》记者分析道，“无论从健康的角度，还是从节约的角度去分析，完全可以根据用餐人数来点菜。先点一部分，然后再根据食客的胃口加菜，最终做到‘光盘行动’。”杨忠明认为，如果到自己不熟悉的饭店聚餐，更加需要注意——先点一部分菜，再根据是否符合口味，以及每一盆菜的量来估算是否需要添菜。

陈文耀是位于四川南路近延安东路的某老字号餐厅经理。在他看来，如果食客没有吃完所点的菜品，有三种可能——第一种可能：不对胃口；第二种可能，点多了；第三种可能，厨师水平有问题。这家老

字号位于外滩和豫园之间，从地理位置上说，既有老上海食客天天来吃葱油拌面、生煎馒头，也有外地甚至海外游客一次性光顾。如何做到不浪费？陈文耀对自己的厨师有信心，毕竟是老字号，且做回头客生意，这方面不可能不讲究。至于老食客，心知肚明自己的肚皮能装几斤几两，也知道这家餐厅的盘子大小，很是算得清这笔账，一般不会多点菜。有懂经老食客是这么说的：“如果老想攒派头，每趟都多点菜不吃光，浪费！大师傅如果发觉这种老生意，不尊重别人劳动，怎么可能给他好好烧菜？久而久之，熟客不可能刻意浪费多点菜了。”

至于应对生客，餐厅也有办法。“遇到外地游客或者老外，我们的服务员会做一番推荐。”陈文耀说，“譬如一人食，点几个菜；二人食，

点几个菜。”记者一个人曾在午餐时间于这家老字号点了三个菜，最终两个菜动了筷子，一份扣肉没动筷子，打包带回家，晚餐时与家人分享。原因在于扣肉浓油赤酱，且是荤菜，容易保存，适合打包。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院消化科主任医师邓玉海认为，餐饮打包有讲究。“一般情况下，荤菜类，包括鱼、蛋、海鲜、贝壳类是适合打包的。”邓玉海说，

“如果是一些蔬菜类或者淀粉类的食物，就不建议打包了。另一方面，如果在聚餐过程中，没有使用公筷，又被很多人翻动过的菜，还有一些菜吃的人比较多，所剩不多，这些都不建议打包。”邓玉海还提示：打包材质要注意，譬如只有底部标有PP5的塑料盒是耐高温的；打包时菜品要做到三个“分开”，即干湿分开、生熟分开、荤素分开。这样一方面有利于避免食物变质，另一方面口味也不至太坏。至于打包回家的菜，一方面要注意保存，譬如放凉后存入冰箱，并尽快食用。

“食用打包回府的菜，从冰箱拿出来最好重新加热。比如鱼类、肉类，最好能回锅翻炒四分钟左右。如果是微波炉加热，口味会稍微差一点。海鲜类、贝壳类的食物，除了需要回锅翻炒、微波炉加热外，最好还可以加一些葱、姜、蒜、料酒。还有一些食物，可以做一个轻加工，比如一些大块的炖肉可以切成小丝加工重新做。”邓玉海提醒，剩菜尽量不隔夜，以免引起消化道疾病。

厉行节约，自然是好事，然而，为了节约，将原本一顿吃不完的食物胡吃海塞进胃，这难道不是对自己身体的一种摧残？打包回家的食

左图：打包是无奈之举，其中也有讲究。
摄影 / 陈梦泽

