

# 古人的分餐制

在很多人的印象中,我们中国人吃饭,总是喜欢围坐一桌,热热闹闹地一起吃。不过,你要以为中国人自古以来都是这么吃饭的,那就错了。事实上,在很长的时间里,中国人都是“各端各的餐盘,各吃各的饭”。

分餐制古已有之。早在氏族部落时期,采用的就是分餐制。后来,食物日渐充足,就不用追求平均分配,开始讲“礼”了。中国古代的礼制思想,主要体现在定等级、明贵贱,衣食住行、行为举止,都有严格而明确的标准。

## 周朝开始分餐制

原始社会生产力水平低下,人类必须通过协作劳动获得食物,把食物平均分为若干份进行分配再进食。这种先把食物分成每人一小份再吃的方式,就是分餐制的早期形式。随着社会的发展,人类生产力逐渐提高,食物也日渐充足。

观念深入人心,有身份、有地位人均以儒家礼仪规范作为行为准则,再加上东汉时期品评人物风气的盛行,使人们更加注意自己的行为是否合乎规范。

魏晋南北朝时期战乱频繁,但也是不同文化间充分融合的契机,以往单向的文化交流局面有所改善,草原游牧文化在中原产生深刻影响。社会文化变革的表现之一就是用餐方式的转变,在饮食习惯上既有分餐,也有合餐。合餐现象主要是在北朝开始出现,此时社会逐渐受到少数民族的饮食风俗影响,同时高桌大椅的出现才促使百姓同桌而食。

商代之后,人们实行分餐制,这不仅是根据当时的生产状况而定的,同时也是当时礼制思想的体现,即“定等级,明贵贱”。

秦汉时期,传统礼仪道德的影响仍然存在,人们依然尊崇一人一案、正襟危坐的就餐方式。

## “合餐分食”用公筷

唐代时各种各样的高足坐具已相当流行,垂足坐已经成为标准姿势。在唐代中晚期,中国人已经基本上抛弃了席地而坐的方式,最终完成了坐姿的革命性改变,但是分餐制与合食现象并行存在,并形成了介于一种“分餐制”与“合餐制”之间的用餐方式“会食制”,即在主人请客人吃饭的时候,虽然大家都在一个桌子上吃饭,除了像饼或汤、粥等食物是采用合食的方式,其他的饭菜都由厨师或仆人按人数分配好。

我们既要保留我们传统的饮食文化,又要保护好个人的健康,最好的办法就是倡导“合餐分食”,也就是大家在一起用餐,用公筷把食物再取到自己的餐盘里食用。

从五代开始各民族再一次大融合。加上在这之前“高坐会食”已经成为主流,因此到宋朝,中国人真正适应了坐高椅子、聚餐吃饭的习惯。因此,宋代是合餐的就餐方式定型巩固时期,现代意义上的合餐方式已经形成。到明清时期,合餐的就餐方式已经完全定型。

事实上,“分”与“合”并非单选题,并不绝对矛盾,只是需要转变观念。那么怎么办呢?

# 西方人如何制止食物浪费

习近平总书记8月上旬就制止餐饮浪费行为作出重要指示,在全社会引发广泛共鸣,各地各部门,特别是各级机关事务管理部门第一时间行动起来,纷纷出台了贯彻落实的举措,制止餐饮浪费行为,进一步营造勤俭节约之风。那么,西方人在制止餐饮浪费行为、杜绝舌尖上的浪费方面,是如何做的呢?

### 加强宣传教育引导

在日本,学生从小就被教育节约食物。学校不仅要要求学生轮流当午餐值日生,做好当天的午餐分发、餐后的牛奶盒和吸管整理等工作,还定期组织学生到厨房参加简单的劳动,让大家体验厨师的辛勤劳作,懂得感恩、珍惜食物。

在韩国,以动画产业闻名的富川市公开向社会征集提倡节约食物等改善饮食文化的儿童动画,力求从小培养民众节约粮食的观念。

### 减少生产过程浪费

英国可持续餐饮协会围绕食物是如何被浪费掉、哪些食物被浪费掉等问题,对伦敦一百多家餐饮企业进行跟踪摸底调查,并将调查结果反馈企业,告诉他们食物在培训厨师阶段、厨师烹饪阶段、食品售出阶段及其它阶段被浪费的程度,并提出改进措施。

意大利部分社会组织推出“对抗浪费”食谱,指导民众利用食材的边角料烹饪出环保又美味的创意料理,比如意大利面、菜肉煎饼、拿铁面包、火腿酿肉卷等,受到广泛好评。

### 制止销售环节浪费

法国于2016年2月通过《反食物浪费法案》,规定法国所有面积超过400平方米的超市,均有义务将没有在过保质期前的食物商品低价或无偿卖给相关公益机构或公司。超市与公益机构或公司签订协议后,能获得捐赠食物价值60%的税收减免,但如

果超市拒绝执行该法案,将被处以3750欧元(约合人民币3万元)的罚款。

丹麦法律严格区分“最佳食用期限”(Best if Used By)和“保质期”(Use By),但不少超市和消费者将二者混为一谈,扔掉大量刚过最佳食用期限的食物。2016年初,哥本哈根开了一家名为WeFood的超市,专卖已过最佳食用期限的食品,目的是向食物浪费说“不”。

### 重罚公共场所浪费行为

德国将公共场所的食物浪费视为个人“行为不端”,一旦有人浪费食物,任何见证人都可以向当地城市秩序局等相关机构举报。接到举报后,工作人员会第一时间赶到现场确认,并按规定罚款。

### 改换食物容器

从2007年开始,美国部分高校食堂开始推行“无托盘”运动,即食堂把提供给学生的方形托盘改为圆形餐盘。原因在于,学生使用方形托盘就餐时,可能随意选取食物,直至把托盘装满,这样容易装得多吃得少,造成浪费。而圆形餐盘容纳食物较少,多食需要多次排队,这会让学生在选取食物时更加谨慎,更倾向于吃多少拿多少,进而减少浪费。

### 家庭食物垃圾付费回收

韩国对家庭食物垃圾回收收取相应费用,主要有两种方式。一是对食物垃圾回收袋收费,这些特制垃圾袋按容量定价,价格比一般垃圾袋要高。另一种是计量收费,居民投放垃圾时,由特制垃圾桶记录食物垃圾的重量并计入居民账户,每月精确结算并随物业费扣除。这种特制垃圾桶还搭载通信系统,可将数据实时传输回管理平台,供政府监测统计和决策参考。



# 华夏人民崇尚 敬天惜粮 勤俭节约

对于中国人来说,餐桌上的事素来不简单。什么人,什么时候,吃几个菜,都是有讲究的,这是华夏之礼节。但与此礼节相对应的,是自古以来,华夏人民崇尚的敬天惜粮、勤俭节约。历朝历代都对餐饮浪费进行过立法,更有

皇帝曾专门下发过圣旨,指点剩菜剩饭怎么处置。

当餐饮浪费再度被置于风口浪尖,人们还为在餐馆点餐是“N(用餐人数)+1”还是“N-1”争论不休时,不妨来看看,在节约粮食、杜绝浪费这件事情上,古人是怎么做的吧。

## 朝廷立法惩罚餐饮浪费

一餐到底吃几个菜?中国有一部专门讲规矩的书——《礼记》,里面是这么写的:“乡饮酒之礼:六十者坐,五十者立侍,以听政役,所以明尊长也。六十者三豆,七十者四豆,八十者五豆,九十者六豆,所以明养老也。”

这是乡饮酒之礼:六十岁以上的人坐着,五十岁的人站着侍候,听候使唤,这表示对长者的尊敬。六十岁的人上三个菜,七十岁的人四个菜,八十岁的人五个菜,九十岁的人六个菜,以表示对老人的尊敬。

那么当皇帝与臣子一起吃饭呢?则“天子九鼎八簋,诸侯七鼎六簋,大夫五鼎四簋,士三鼎二簋”,所有食器的使用有严格规定,不能跨越,以此表示君臣有别。

由此看出,什么年纪、什么身份的人,吃几个菜,在阶级社会里都有明文的规定。但这种规定并不意味着王公贵族就能暴饮暴食,相反,无论在哪个时代,任意浪费粮食,都是被鄙视的,民间有“遭天谴”之说,连朝廷也立法对浪费行为进行惩罚和整治。

历朝历代统治者曾针对奢侈消费以及由奢侈引发的僭越行为,不厌其烦地颁布了诸多禁令。这些禁令,涉及的范围极为广泛,几乎涵盖了日常生活的

方方面面,内容也十分详尽,包括饮食、服饰、建筑、车舆、婚丧等。饮食方面,最为强调的就是不得浪费粮食。

如宋太宗太平兴国七年(982)颁诏要求民众不得浪费粮食。“常岁所入,除租调外,不得以食犬鼠,多为酒醪,嫁丧葬之具,并从节俭;少年无赖,聚蒲博饮酒者,邻里共捕之”,应当储蓄起来,以杜绝“年饥则妻子不庆于糟糠,罕能固穷,遂至冒法”的现象。

明朝开国皇帝朱元璋出身贫寒,对于历代君主纵欲祸国的教训极其重视,《明代史话》载:其称帝以后,“宫室器用,一从朴素,饮食衣服,皆有常供,唯恐过奢,伤财害民”。他经常告诫臣下“奢侈乃丧家之源”,“节俭二字非徒治天下者当守,治家者亦宜守之”。

万历年间,京城的酒楼里悄然兴起“轮转宴”,即官员之间请客时,为了显示自己的身份,分次上菜,每次上四碟八碗十二道菜,待品尝后撤下,再上一轮,循环往复,多至五六轮。而所上菜肴大多吃不了几口,就被倒掉了,为的是摆谱儿、要场面。万历皇帝得知后令人彻查,摆“轮转宴”的大小官员十余人一律重答,并予以革职,永不叙用。

## 雍正皇帝曾为剩粥剩菜下圣旨

点菜应该量力而行,尽量光盘,那万一点多了,做多了,吃不完,该怎么办?清代雍正皇帝为节约粮食可谓费尽心思,还曾专门为剩粥剩饭的处理和针对剩粮粮食现象,先后下了两道圣旨。

雍正二年(1724),雍正帝下圣旨说:“偷膳房,凡粥饭及肴饌等食,食毕有余者,切不可抛弃沟渠。或与服役下人食之,人不可食者,则哺猫犬,再不可用,则晒干以饲禽鸟,断不可委弃。朕派人稽查,如仍不悔改,必治以罪。”这道圣旨将剩粥剩饭如何处理,交代得十分详尽:吃不完的饭菜,不能扔到沟渠里,可以分给下人吃,不能给人吃的,也要用来喂猫喂狗,猫狗也吃不了的,就要晒干作为饲料喂鸡喂鸟。此外,圣旨还厉言告诫,违者必予以治罪。

雍正五年(1727),他再发圣旨,针对剩饭被“抛弃沟中,不知爱惜”的现象,强调“上天降五谷,养育众生,人生赖以活命,就是一粒亦不可轻弃。即如尔等太监煮饭时,将来少下,宁使少有不足,切不可多煮”。并说:“尔总管等再行严传各处首领、太监,见有米粟饭粒,即当捡起。如此

不但仰体朕惜福之意,即尔等亦免暴殄天物。应不时查拿,如有轻弃米谷者,无论首领、太监,重责四十大板。如尔等仍前纵容,经朕察出,将尔总管一体重责。”

除了雍正之外,清朝还有一位历史上出了名的节俭皇帝,穿着打了补丁的衣服,连鸡蛋都舍不得吃,他就是被后人称为“节俭成癖”的道光皇帝。道光继位时,国内有不断兴起的农民起义,外有西方列强不断的挑衅侵略,要解决这些问题都得花银子,可国库已空空如也。于是他宫内到宫外刮起一股艰苦朴素、勤俭节约的运动。道光还曾发表了一篇节俭的宣言书——《御制声色货利论》:第一,重义轻利,不蓄私财。要为国家省,为天下省,为百姓省。第二,停止各省进贡。第三,不再增建宫殿楼阁。文章不仅着重阐述了节俭的重大意义和远大目标,也号召广大人民积极响应自己的倡议。

道光自己节俭之外,也规定后妃们不能浓妆艳抹,不能穿锦绣华服,肉也只有逢年过节才能吃到。唯有一次为皇后祝寿破了例摆了寿宴,不过也仅仅是特批御膳房宰了两头猪,给每人上了一碗打面。

## 每个朝代都颁布过“禁酒令”

无论在中国还是外国,餐桌上离不开酒。作为一项饮食发明,人类所有的饮食文明形态中都可以见到酒的存在。早在五千年以前,华夏先民就从谷物的发酵中获得了酒,让一代又一代的人为之畅饮和陶醉。

酒足饭饱、酒逢知己,是中国人的一大乐事。但是,在古代以及兵荒马乱的近代,酒足饭饱没办法同时实现,为了丰裕粮食、节省粮食,禁酒令在历朝历代频频发布。

最早产生“酒官”的周朝,也曾最早出现禁酒令。周朝禁酒一来是以商纣王为戒,杜绝殷商好酒淫乐的放纵之风,二来与粮食紧密相连。周朝初年,战事连连,粮食消耗巨大。当时酿酒的原料主要以黍、稷、稻、麦、菽等粮食为主,连年的战乱使得劳动人口减少,粮食产量锐减,已经无法承受酿酒再耗大量粮食,因此,周朝不得不推行禁酒。

那么酿酒是否真的与粮食短缺有关联呢?《汉书》中记载:“稻米一斗得酒一斗为上尊,粟米一斗得酒一斗为中尊,粟米一斗得酒一斗为下尊。”从这里我们可以看出:一份粮食只能酿出同等体积的好酒。也有质量差一点的酒,“一酿用粗米二斛,曲一斛,得成酒六斛六斗”,即一份

粮食可酿出两份的酒。那时候的酒度数并不高,普通人可饮数升而不醉,则等于喝掉数升粮食。如果把这些酿酒用的粮食节约出来,确实能救济许多灾民,这也是两汉与三国,每逢灾年战乱,必定出台禁酒令的原因。

所以在西汉初年,萧何制定的《汉律》中规定:三人以上无故饮酒的处以“罚金四两”。汉文帝为减少谷物的浪费而下诏戒酒。汉景帝中元三年(公元前147年)夏发生旱灾,庄稼歉收,政府下令禁止酒的买卖,间接地杜绝了饮酒。东汉和帝永元十六年(104),兖、豫、徐、冀四州发生水灾,政府下令这几个地方禁止有酒的一切活动。汉顺帝时也因天灾而禁酒。

宋朝延续了这种“禁止购买民间所酿之酒”的禁酒令,为了保护“官酿”这个大产业,开始大肆禁止民间酿酒,也加大了官营酒业的生产。但朝廷在获得酒利时也担心酿酒会导致粮食浪费与短缺,此外用于备荒养兵的仓粮也绝不会拿去酿酒的。

待元朝一统江山时,统治者发现自己的农业经济远远不及宋朝发达,没法提升生产力,那就只能减少材料使用了,于是在粮食危机频频发生的元朝,每一位皇帝都颁布过禁酒令,“禁酿”和“岁饥”两个词一直贯穿元朝历史。

# 制止餐饮浪费 培养节约习惯

## 盘点古今中外杜绝浪费粮食的那些事