



分餐制的 前世今生



小夫子，听说来自2021年的人又流行起我们古人的分餐制了。今天我想听你说说分餐制前世今生的那些事。

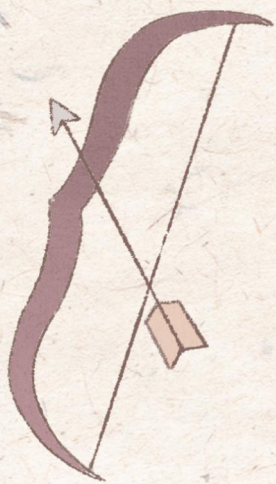


中华上下5000年，有差不多3500年分餐制都是饮食习惯的主流。
先从分餐制的起源说起……



分餐制的起源

在原始社会时期，食物来源主要是狩猎和采集野果。往往几十个人结成一个群体，共同生活和劳动。那时的人把食物平均分成若干份，由于没有食器，就手拿食物而食，这就是最早的分餐制。



古人学会制作餐具后，开始使用碗筷，但依然分餐而食。每个人有自己的饭案，上面装有各自的碗筷饭菜。



我们古人用“案”实现分餐，就是举案齐眉故事里的那个“案”



合餐取代分餐

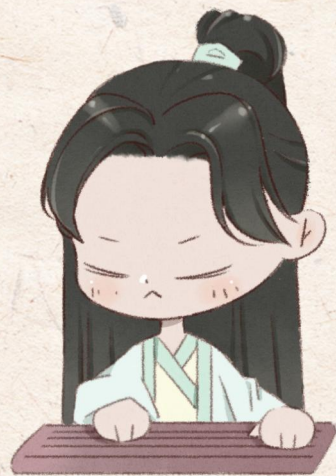
随着人类社会的进步和精神世界的丰富，人们开始注重情感交流。相对于分餐，聚餐更能营造欢乐的气氛，更能顺应人们的这种需求。



合餐制时，大家的筷子、勺子相互接触食物，很可能使某些人的唾液、口腔中的幽门螺杆菌传染给他人，这种病菌较为顽固，是造成慢性胃炎、消化道溃疡的主要原因。而分餐制可以有效降低这种风险。



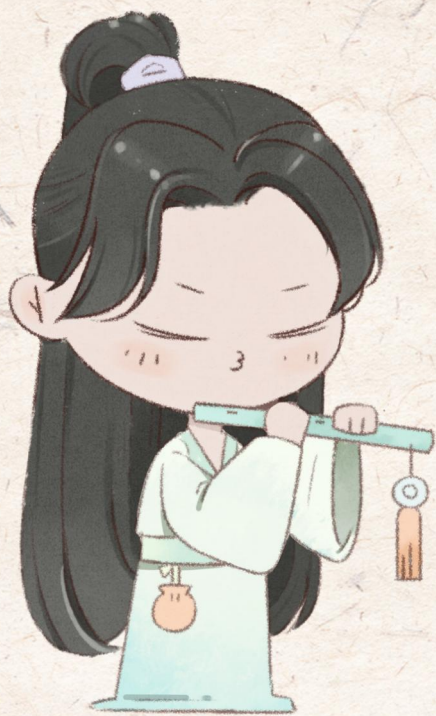
除了减少相关疾病的传播，分餐制还可以根据自己的饭量和需要来进行选择，这样从更大的程度上避免了浪费。



嗯嗯，我觉得分餐也方便根据每人每餐需要的营养，搭配饭菜，保证每餐有适量的维生素、蛋白质、脂肪和碳水化合物。

那现代人怎样实现有效分餐呢？

现代分餐的做法，简单地说就是：
筷子不要混一起，间接混一起也不行；
要有专门的勺子去盘里盛汤；
别给其他人夹菜，也不要吃其他人夹的菜。

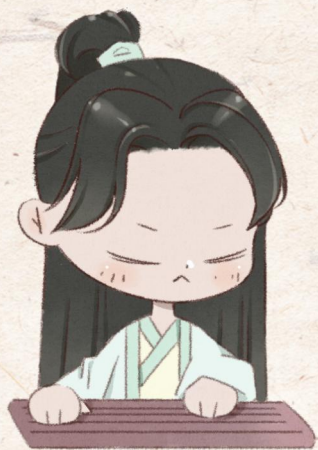


**公筷与公勺，
我们值得拥有**

可是小夫子，我们中国人吃饭讲究热闹和团聚，分餐会不会显得生分呢？特别是比较传统的长辈，可能会有一些抗拒。



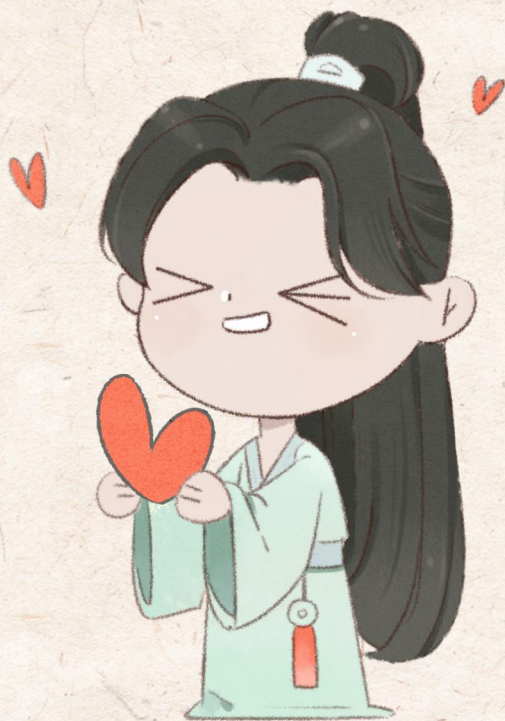
筷子、盘子、勺子是分开了，但一张大圆桌从未分开。政府的宣传加上年轻人的劝导，长辈们肯定会理解哒。



①**历史悠久的分餐制在现代仍然具有降低唾液传播疾病风险等优点。**

②**使用公筷和公勺是实现分餐的基本餐具。**

③**响应健康卫生部门的倡议，执行分餐制。对比较抗拒分餐的长辈要耐心劝导哦！**





前世今生 完

分餐制的

参考文献

[1] 《餐饮业分餐制实施指南》

[2] 樊华. 实行分餐制、使用公勺公筷是最简单有效的卫生防病习惯[N]. 沈阳日报, 2021-08-06(005).

[3] 朱德熠. 分餐制文化的历史溯源及其现实意义[J]. 经济研究期刊, 2021(20): 152-154.