

## 吃得饱，喜欢吃肥肉沾沾荤腥

上世纪90年代初期，人们主要是考虑“吃得饱”。董淑惠拿吃肉举例，以前跟现在完全相反。“现在人不敢吃肥肉，脂肪多怕长胖；那时候偏偏就要肥肉，因为那时候油水少、荤腥少，肥肉吃着才香呢，还能熬油。家里要是块咸肉，我妈还要藏起来，可以吃好久。”

董淑惠表示，那个年代想吃一顿肉，不像现在这么随意，吃肉被戏称为“打牙祭”，也就是说，牙齿好久未沾油了，“祭”它一下。而那时候，卖肉的也是特别“吃香”，人人都捧着他们，如果跟卖肉的关系好，那去剁肉时还能多得一些肥肉，少得一些骨头。

改革开放解放了生产力，市场上的农产品变得丰富了，流通的农贸市场应运而生，为粮食价格经营放开奠定了基础。新政的产生，迅速、极大地调动了农民的生产积极性。粮食一下就多起来了，家禽家畜一年比一年丰富，各家各户的菜篮子里一年四季都会装满各种时令的水果蔬菜。

1979年1月，中美正式恢复邦交，首批瓶装可口可乐由香港发到北京，可口可乐这种风靡世界的饮料获准进入消费市场；1980年9月30日，北京出现了第一家个体饭店——悦宾饭店；1984年，我国出现了第一家西式快餐店——义利快餐店；1993年，粮票作废正式退出了历史舞台，中国人的饮食开始了翻天覆地的变化。

粮食、油盐酱醋糖，各类副食品，猪肉、牛肉、鸡鸭鱼，应有尽有，多得不计其数。农家乐、饭店、酒馆，举目皆是，餐饮行业一片繁荣。曾经影响几代人的“粮票”逐渐被遗忘，正是改革开放的成果。

“到了上世纪90年代中后期，临近新世纪的时候，随着收入的增加，家里餐桌上的饭菜品种也更加丰富，吃的质量进一步提高，平日四菜一汤是家常便饭。星期天，全家老小团聚，八菜一汤也很常见。节庆之日，饭菜则更加丰盛。”董淑惠表示，后来日子越来越好，平常的饮食都能抵上原来过年过节了。

富裕起来的中国人吃风大涨，鲍鱼、海参、甲鱼、鱼翅开始出现在人们面前，中国菜已经难以满足人们的口味，西餐、

法国大餐、意大利披萨、日本料理，韩国烧烤等纷纷进驻中国，中国人不出国门就能吃遍世界。

当人们度过了饥荒期，进入食物丰盛期时，很难有人能把控住自己的胃口。面对日益丰满的钱包和丰富食物的诱惑，人们吃东西渐渐偏离了生存的必需的主题，并不是因为生理上有多么饥饿，而是把吃东西当成了一种享受。

“有时候，明明吃过晚饭了。我还会让女儿下班回家给我带个汉堡，买对鸡翅什么的。其实，就是想吃。”说到这里，董淑惠挥了挥手，不好意思地笑了起来。

## 吃得健康，讲究科学营养搭配

在人们摆脱了饥饿之后，对吃的狂热也引发了可怕的后遗症。

著名医学杂志《柳叶刀》历经40年的健康调查显示，中国的肥胖人口居世界首位，有4320万名肥胖男性和4640万名肥胖女性，分别占全球的16.3%和12.4%。在传统的观念中，体形发胖是“富态”的象征，但实际上，不断加宽的腰围并不是什么值得骄傲的事，肥胖成了多种疾病的诱因。

当一部分先知先觉的人意识到病从口入的时候，他们开始“管住嘴，迈开腿”，开始注重健康、养生。餐桌上也出现了从“大鱼大肉”到“轻食主义”的逆转。

顾晓燕，1990年出生。小时候，家里虽不十分富裕，但她想吃什么，家里人基本都可以满足。千禧年前后，她家附近开了一家洋快餐店，在当时的朋友圈里很火。一到周末，对顾晓燕疼爱有加的外公总会领她去光顾，汉堡包、薯条、热狗等高热量的食物吃起来的确爽口，但她的体重也随之上升，虽然只有六年级，但顾晓燕的体重一度达到了108斤。

小姑娘圆润起来，和周围的同学显得与众不同。她回家跟父母哭了一鼻子，爸妈给她宽心，随即给她制定了健康的饮食计划。从那一天起，一天三顿饭都在家里吃。早餐喝粥或牛奶，就着馒头小菜和一个鸡蛋；中午回家，有妈妈做好的家常便饭；晚上，一直坚持健康饮食的妈妈会为她量身制作属于孩子的晚餐。这样的日子坚持了十几年，她也出落成了一个亭亭玉立的大姑娘。

当一部分先知先觉的人意识到病从口入的时候，他们开始“管住嘴，迈开腿”，开始注重健康、养生。餐桌上也出现了从“大鱼大肉”到“轻食主义”的逆转。