

中三誠 張菁兒 冠軍

剩食

俗話說：「民以食為天」，這句話可一點兒也不假，因為吃飯是人類生存的第一需要。自古以來，中國地大物博，糧食資源眾多，人們的生活過得越來越好，而浪費糧食的現象也處可見。「節約」一詞在不少人的心裏已日漸被忽視和淡忘了。吃飯已不成問題的我們到底要不要重視節約呢？

我生活在資源豐富的香港，每天都大魚大肉，蔬菜、水果不愁沒有得選擇，想吃甚麼就有甚麼，應有盡有，而我們卻身在福中不知福，還到處浪費食物。在學校，有一些同認為飯菜的質素不夠好和味道太差，便把吃不完的飯菜倒掉，也許他家裏很有錢，也許他家裏有的是糧食。在餐廳，有的人為了炫耀自己多麼大方、多麼有錢，便點了一桌子的飯菜，吃不完的就被餐廳的服務生拿去倒掉。另外，汽水商為了促銷，不惜存放過多的產品於汽水機，令大量飲品因過期而被丟棄。超市亦求貨架常

滿，在所不惜地大量丟棄賣不完的過期食物。

「剩食」在自助餐中是最為常見的，自助餐靠的是包羅萬有的菜式，源源不絕的供應。

一般來說，餐廳準備的食物比預計消耗量最少多三成，餘下的多於一半。以半島酒店為例，每日有超過四百五十公斤廚餘，已經足夠供三百人食用，而香港有近二百間酒店，很多都有提供自助餐，加上近年越來越流行「放題」食肆，造成的浪費可想而知有多龐大。據調查，七成香港人每餐剩一碗廚餘，每日人均棄置食物量有零點四七公斤，不但超越韓國和日本，還快要趕及全球浪費之冠——美國，而美國每日人均棄置食量多達零點五公斤。

然而，在一些貧困地區，人們不但沒有接受教育的機會，更能吃不飽、穿不暖。人們一日三餐只吃野菜、白薯、山裏的磨菇等，很多兒童缺乏營養。要是兩三星期能吃一次肉，已經是萬幸之事。與他們比較，我每天至少也能吃上一次肉，已是很幸福的事了。

其實，我在餐廳吃飯，可以把吃剩的食物

打包回去，千萬不要覺得很丟人，這是一件很光榮的事，也不要因為要面子就瞎點一桌子的飯菜，其實夠吃，可以吃得飽就行了，不必要太奢侈。在家吃飯時，吃多少盛多少，最好盛少一點，因吃完了還可以再盛。還有，不要養成偏食的習慣，認為不好吃的就隨便丟棄。

「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」有誰知道人們碗裏的米飯，每一粒都是農民辛辛苦苦種出來的呢？是啊！我們每天都吃著又香又甜的大米飯，碗裏吃不完的就倒掉，一點兒都不覺得在浪費食物，真是無所謂，難道真的不知道「粒粒皆辛苦」的意思嗎？農夫們頂著大太陽在田中辛苦工作，汗水滴落在泥土裏，正所謂「一分耕耘，一分收穫」，我們每天吃到的香噴噴的米飯，每一粒都是農夫們辛苦耕耘的成果。因此，「一粥一飯，當思來處不易」，當我們吃著盤中的食物時，應該飲水思源，對農夫心懷感激，並學會珍惜食物，使「剩食」不再出現。