

中二禮 鍾晴 冠軍

惜食

惜食是甚麼呢？惜食就是不吃剩任何的食  
物，達成不浪費的意思。人們經常浪費食物，  
令香港的廚餘愈來愈多。終有一天，香港的堆  
填區會因此而飽和，所以從今天起，就要學習  
惜食。

在快餐店、酒家、食市裏，很多人都曾經  
常吃剩食物。人們寧願把吃剩的食物丟掉，也  
不把它們帶走。認為把食物帶走很麻煩，要用  
兩元買一個餐盒很昂貴。我想，這就是人們的  
想法吧！但只要「食幾多，點幾多！」這不就  
行了嗎？這樣既不會浪費金錢，又不用那麼麻  
煩，是一個兩全其美的方法。

就算真的吃剩了，變成廚餘，廚餘也可以  
有它們東山再起的時候。廚餘可以做成一些新  
的菜式，例如可以用魚骨來煲一碗色香味俱全  
的靚魚湯。這碗魚湯並不昂貴，因為主要的材  
料（即魚骨）都是廚餘，所以根本不用擔心金  
錢的問題。很多人會杞人憂天，怕吃了廚餘會

肚子痛或生病，但這些都是不必要的，希望人們明白廚餘也有它的利用價值，吃了不會生病的。

廚餘除了可以製作新的菜式外，還可以循環再用，幫助有需要的人。很多人例如長者、低收入家庭、露宿者……一日三餐也十分困難的事，他們的要求竟然這麼低，只是想三餐有一個溫飽，就算是我們吃剩的，他們都不太介意，那我們為甚麼不幫助他們呢？廚餘對我們來說，就是一些微不足道的東西，但對他們來說，廚餘就是「救星」，是把他們生命延續的「救星」，這是非常重要的，而且是不可缺少的「救星」。只要我們把廚餘循環再做，就可以幫助他們，就可以減輕他們的負擔，就可以令他們每天健康地生活。

其實要做到惜食，一點也不困難，只要我們有心去做，只要我們願意去做，只要我們專注去做，就可以做到。