

中四禮 黃子愨 亞軍

惜食

正所謂「民以食為天」，飲食確是人類必要的行為。中國最早在西周已有飲食文化和制度，可想而知「食」對我們有多重要。

香港——是生活水平為全球較高的大都會之一，食物對香港人來說普遍都不成問題。有美譽為美食天堂的香港有花多眼亂的食物。但以「食」聞名的香港卻不懂得「惜食」二字的文化品德。現時香港每天產生約三千五百八十四公噸的廚餘，多龐大的數字呀！其實，惜食並不困難，人人也可從日常做起惜食的品德。

惜食的首步是珍惜食物。購買食物時應三思而行，想想自己是否需要才購買，不買過量食物造成浪費。也應看清楚食物保鮮期，以免我們的善忘令食物過期腐壞。而且我們可以參考其他國家的人，例如美國和加拿大人。他們十分注重節約，只要有剩食，就會要求「打包」。 「惜食，惜衣，非為惜財緣惜福。」珍惜食物並不是守財奴而是因為我們珍惜有這種

福氣，所以香港人應學會惜食，增加自己的文化素質。

再者，惜食就要愛惜食物。食物的用途就只有供人食用。除此之外別無他用，所以不應利用食物來玩樂，會造成浪費。更應該愛惜食材，不要糟蹋任何食物，包括「菜頭菜尾」。

任何食材也有用處，所謂的「菜頭菜尾」也可以被創造為第二碟新菜式，多花點創意也是愛惜食物的一種方法。「生，容易。活，容易。生活，不容易。」這句話就在乎你只是吃，還是吃得有品德了。

惜食，知足於有足夠的食物而感恩惜福。在地球上，許多人仍需面對三餐溫飽不足。而身處在經濟繁榮的香港，我們怎麼可以不懂得惜食，仍然為地球的生態系統增添壓力呢？

「小餐桌」折射「大文明」。要看出一個人的品德文化修養，在餐桌上就一覽無遺了，所以隨時隨地也要保持惜食這品德。源遠流長的飲食文化一直是國人的驕傲，我們應為祖國做好惜食品德，不丟祖國的臉。