

習作：飲飽食醉之“有衣食”

莫沛欣 Christine Mok

“有衣食”一詞源自粵語俗語，其出處沒明確的古代文獻記載，大多是源自嶺南地區的傳統生活觀念與語言習慣。¹ 雖然“有衣食”並非直接出自典籍，但類似觀念在古代民間有云：「惜衣有衣穿，惜飯有飯吃」，² 與“有衣食”邏輯一致。“有衣食”仍常用於當代長輩教導後輩珍惜餐桌上的食物，以「不留剩飯剩菜」勸誡。此詞亦延伸至「減少浪費、永續生活」的層面，相反地，浪費食物的行為會被稱詛咒為“沒衣食”。由此，“有衣食”融合了農耕傳統、儒家倫理與民間智慧，成為飲食的德行。其核心在於提醒人對物質心存感恩，避免揮霍，與中國傳統文化中的「惜福」思想一脈相承。

以香港的生活環境來說，上世紀 70 年代之前大量移居者從中國大陸來港，市民的生活普遍較為艱苦。而 70 年代以後隨著經濟起飛，市民只要努力工作，一般生活上都得以改善。當生活質數有改進，便將儲蓄的金錢投資，當收穫豐厚了，人便自然驕傲起來及豪爽地消費。當時在香港更有「魚翅撈飯」、「魚翅漱口」的奢侈飲食方式，形容飲食消費出手闊綽的浮華時期。此時更興起品嘗相傳有 108 道菜的滿漢全席，在 70 年代尾一席滿漢全席價格是 10 萬港幣。³ 當時一個在中環堅道的一個 480 呎住宅單位是港幣 7 萬餘元起，一頓何等奢侈的飯餐價值等同一個房子！此外，據說傳統的滿漢全席中包括猴子腦及熊掌，不過在香港屬禁菜，故用其他的食材代替。聖多瑪斯

¹ DeepSeek. Accessed on May 23, 2025

² 馮夢龍編纂《警世通言》明朝

³ 《大公報》1977 年 11 月 3 日

提醒我們雖然動物沒有理性，但人類不應為滋養自己而無情地令動物受苦。

⁴ 生吃猴子腦便是其中一種不人道的菜式。

在 90 年代一直到千禧年以後，中國的科技、建設、工業發展迅速，令經濟亦突飛猛進，在國內出現許多「暴發戶」，他們的奢侈飲食文化更令人乍舌。筆者曾在國內見識過不少的豪華餐宴，主人家更選擇特色及珍貴罕有的山珍海味視為高尚之舉。有時候，端上餐桌的菜式令筆者大開眼界卻又不敢嘗試。與此同時，多次目睹餐桌上剩下大量食物數不勝數，不甘令筆者搖頭嘆息。奢侈的飲食文化的延續不斷地演變，務求以豪華及浮誇的方式表現個人的財富及消費能力。當大宴親朋後，浪費餐飲剩下的食物在所不計，錯誤地認為炫耀花得起金錢。這種揮霍行為可被詛咒為所謂“沒衣食”的範例。可是，這種飲食習慣卻有意無意地傳了給下一代，有的會是家長錯誤的教導，也有小孩自少目睹家長的行為而效法。

在 21 世紀的今天，許多人的餐桌習慣都喜歡在起筷前先拍照食物，趕快地發放給親友作為分享，然後邊進食邊看電子產品如手機或平板電腦，興趣比擺放在桌上的美食更大。即使與親友共膳亦會出現各自沉迷於手機中，忽略了與家人或團體共融的機會，亦辜負了準備食物的人。有些家長當與孩子共進餐時，不論在家中或餐館，為了保持孩子有耐性及安靜地坐在餐桌上進食，都供給他們每人一個“電子奶咀”。這種情況在華人的社會隨處可見，可想像他們在家中已是習以為常的生活習慣。亞里士多德認為不當的飲食行為屬於沒加抑制，他指出成年人的不良飲食習慣會直接影響小孩子，如從少的飲食行為缺乏服從及規律便會養成無節制及不知足。⁵

⁴ Thomas Aquinas, *Summa I-II*, 102, 6

⁵ Aristotle, *Ethics*, Bk3, 12. (NY: First Signet Classics 2011), p.374

天主賜予人類食物，起初時只給予蔬菜和果樹 (參創 1:29)，後來更讓人類可吃的動物，但熱血的動物除外 (參創 9:2-4)。當天主子民缺乏食物時，天主憐憫人並賜予瑪納 (參戶 11:7-8)，又按人的要求賜予肉吃 (參戶 11:31-32)。現今一般人可吃到的美食種類甚豐富，美食固然可令人喜悅，但應不忘感謝造物主，與家人或親友共膳更值得感恩。在選擇食物時，應注意保持“有衣食”的德行，為保護瀕臨絕種的生物應謝絕品嚐，而且需教育下一代應有的飲食德行。天主吩咐人類管理大地，人類應珍惜祂的創造，與所有受造物和諧共存。

耶穌基督教導我們誦念天主經，經文中祈求天主「今天賞給我們日用的食糧」，食糧是世上的物質，基督徒渴望的是更高境界的生命之糧，是世上所有的外在食糧之上。人生活不是靠外在的食物，而是天主的聖言 (參瑪 4:4b)。即使吃過瑪納的人都要死亡，但基督明卻確地告訴我們誰接受祂生命之糧決不會死。這是無價之糧，能潔淨及滋潤我們的靈魂，更帶動我們獲得永生 (參若 6:48-51)。

- 完 -