

人如所有活物，必須攝取食物，以維持生命¹。飲食與健康，關係密切，選擇茹素或吃肉，是人選擇的自由，茹素不代表百毒不侵、吃肉也未必英年早逝，因身體的健康受基因、環境及生活習慣影響，當人為尋找快樂滿足，最簡單容易的方法是吃吃喝喝，追求大江南北的佳餚美味，或美酒佳釀的色、香、味，體驗那豁然開朗的感受，令肉身暢快。故此，吃喝享受自己勞作之所得，是人的一份樂事²。

生活遇上壓力，人會焦慮不安，造成人想尋求一些獎勵，讓自己暫時感覺良好一點，但這些「獎勵」通常有害。我們為了獎勵，為了讓「多巴胺」釋放愉悅的感受，而非為緩解飢餓，可以不知節制地吃下眼前過量的東西，心卻不在食物上。

現代都市充斥各類色彩繽紛的加工食品，美味又令人吃上癮。商人為追求更大利潤，食品用廉價的原料，還加入乳化劑、防腐劑、抗結塊劑、著色劑、調味劑等以防變質；畜牧及飼養家禽濫用抗生素、大量農藥及化肥培植出基因改造的蔬果等。我們習以為常地以「及時行樂」獎勵自己，大大滿足了口腹之慾，殊不知代價就是犧牲我們的健康及腰圍。

無論一餐的食物多美好，人在飲飽食醉後，溫飽感覺延續的時間有限，快樂的滿足也不長久，離開餐桌時帶走的只是回憶，更會墮入饕餮或醉酒的危險。明天「同樣的追求」又重新開始³，長期重覆下去，讓身體的代謝產生無可言論的混亂反應。所以，這種「及時行樂」不一定快樂，我們吃東西時，需以靈肉一體的脈絡下去體驗快樂，即是「用心欣賞」(mindful appreciation)。「用心欣賞」與「及時行樂」，兩者都是把握生命中每一刻去體驗快樂，但差別在於對「把握每一刻」的理解方式。

參照英國哲學家 Julian Baggini 在「The virtues of the table」一書內說：「及時行樂」是不顧一切，盡可能追求最多最大的快樂，是「沉迷」享樂，希望這一刻永遠不要結束。

「用心欣賞」重點是不要一味追著快樂跑，而是做每件事都用心以對⁴，將眼光放闊，飲食時無論吃什麼都了解自己吃了什麼？在各種食物誘惑中，做出健康的選擇，相信食物是以公平價格購得，以有機方式種植，定時烹飪，享用這樣的食物，應該更加美味，從而珍惜這種快樂。珍惜食物避免浪費，因為一切都是天主的恩賜，也是對食物的尊重和感謝。

¹ 聖經神學辭典-人的營養:食物 p.138

² 訓 2:24

³ 吃的美德-第 23 章及時行樂不快樂 P.310 by Julian Baggini

⁴ 吃的美德-第 23 章及時行樂不快樂 P.318 by Julian Baggini

進食時的用心欣賞，給我回想多年前，我的奶奶在世時，每逢慶節，家族成員都齊集一起，品嚐奶奶的上海浦東美味的家鄉菜：如紅燒肉、雪菜黃魚、油爆蝦、八寶鴨、腌篤鮮加上海菜飯等；但最令我難忘的是菜肉餛飩。當時是由我們各家輪流買主要的食材，分工洗菜切肉、然後奶奶將她精心預備的「副餡料」加入餛飩餡料中，如鮑魚粒、冬菇雲耳、瑤柱蝦米、大地魚或鮮蝦等，次次不同，增加餛飩在口味上的變化和新鮮感。然後，全體總動員一起包餛飩，大人和小朋友要齊齊參與，小朋友初學包餛飩，最初可能不成功但不要緊，最重要是讓小孩在學習過程中，寓學習於娛樂，開開心心，目的讓這個充滿喜樂的「家族活動」得以延續下去。

每次享用菜肉餛飩，都有莫名的親切感，能用心欣賞、感受快樂，因為這種食物，在我心底裏代表家，代表家人的情誼，代表自己何其幸福，蒙天主一直照顧、令我及家人能夠珍惜眼前的美食及彼此的親情。