

小時候，每天上學口袋裡一定帶著一條手帕來擦汗、擦手等；初中來美國之後，不知什麼時候跟著大家都用紙巾替代手帕，只有喜愛戶外活動的人、運動員才用手帕。

「衛生」帶來毒害

年前我聽一位澳洲醫生說，在造紙和漂白過程產生的副產品——Dioxane(「二氧雜環己烷」又名「二噁烷」)是毒性相當高的化學藥劑，已嚴重地污染了整個地球，也造成健康的問題。

Dioxane會傷害中樞神經，造成肝、腎的壞死，也會傷害皮膚、肺，同時也是致癌物。接著，她拿出她的手帕示範她環保的對策，說用手帕擦鼻涕完全合乎衛生，因為，只要布一乾，細菌即無法生存，一條手帕可用多次之後才洗。

被她點醒後，我也開始隨身攜帶手帕，所用的是爬山用的大手帕，長寬各二十英寸(五十公分)。剛開始時有點不習慣，但很快的就習慣成自然，這幾年我沒有再買紙巾，也不覺得有欠缺，看到各處大量使用紙巾，覺得很浪費，也很污染。從手帕這個小事，使我想到環保和污染僅是習慣的改變而已，只要我們願意多花一分鐘去思考平日的習慣所造成的後果，然後選擇善待環境的習慣，我們是可以改善我們生活的環境，也避免一些災難。

都市化的資源災難

說到我們可能面臨的災難，糧食不足是其中之一。生活在工業社會國家的人很難想像當其他農業社會也進入工業社會時，對有限的地球資源，如水、土地會造成什麼樣的壓力，特別是有十三億人口的中國。當中國人民也學著開汽車、吃肉、吃蛋、喝啤酒時，對地球的影響，用「災難」兩字來形容不會過份。

早在一九八八年，「世界觀察所」(Worldwatch Institute)的Lester Brown先生就注意到所有人口密度高的國家，一旦從農業社會進入工業社會，最大的改變是糧食不能自給自足，必須依賴進口，這是因為農地被工業用替代掉，或建公路佔用；另一方面，經濟發展之後，人們的飲食多元化，多吃雞鴨肉奶和蛋、冰淇淋、啤酒等。台灣、日本和南韓是地球上人口密度相當高的國家，三十年來，已由農業社會轉入工業社會，據一九九四年的資料，日本72%的食物是靠進口，南韓66%是靠進口，台灣76%是靠進口；中國也是人口密度頗高的國家，現在正在迅速的工業化，所會面臨的糧食不足是可想而知的，一九九四年，Brown先生寫了一篇

生存、環保： 從一條手帕說起



警惕世界的文章《誰來餵中國?》(Who will Feed China?)。依中國目前的消耗數量，其所需依賴進口的糧食將沒有任何一個國家可以滿足，一九九三至一九九四年，中國還出口八百萬噸糧食，到一九九四至一九九五年，反而進口一百四十六萬噸的糧食，實際上所欠缺的糧食不只這數量，為了平穩直線上升的糧食價錢，中國政府施放了儲存的糧食。

糧食出口國變入口國

以此類推到二〇三〇年的開發中國家，根據人口成長的速度，二〇三〇年所需進口的糧食將會是一九九四年全球出口糧食的總數，中國將需進口三億到四億噸的糧食，是今日全世界出口糧食的二倍，目前已有十個仰賴進口食物國家，並且還繼續不斷增加新的進口糧食的國家，如印度、印尼、伊朗、巴基斯坦、墨西哥等，我們將面臨嚴重的糧食不足。

世界糧食的生產受水源農地的縮小限制，很難增產。世界人口不斷的膨脹、飲食的要求提升，生產和需求的差距只有增加。解決的辦法有二：一、限制人口的增長；二、飲食環保，以五穀雜糧、豆類為主食，配以蔬果。中國會從一個出口糧食變進口糧食的國家，就是因為國民所得提高，大家就多吃肉，特別是豬肉，肉的食物量從一九七三年每人八公斤增加到一九九四年的三十二公斤，總食量已超過美國。此外，蛋的食量，中國政府也有意鼓勵大家在二〇〇〇年由現在的每人每年一百粒增加到每人每年二百粒，和美國的每人每年二百三十五粒很接近，要達到這個目標要養十三億隻雞，所需糧食是二千四百萬噸糧食，正好是目前加拿大每年出口糧食總數。

除此之外，啤酒的消費也在增加，中國每個成人喝一瓶啤酒使用的糧食總數就需用三十七萬噸的糧食，一九八一年啤酒生產量是十億公升，一九九四年增加十三倍——一百三十億公升的啤酒，中國啤酒的產量已超過德國，僅次於美國。當我們每一個人警覺到生活上的習慣可以造成災難或平安，我們便會思考，然後選擇用手帕不用紙巾，喝水不喝啤酒，吃五穀蔬果，不吃肉蛋奶；我們想創造一個人人有飯吃的地球，還是一部份人盡情吃喝，另一部份的人餓死的悲慘世界？

選擇在我們，從一條手帕做起，從一口飯吃起，從一杯水喝起。

□文：雷久南

編按：此文刊於1997年，雖然未有數據顯示近年全球糧食供應緊張及波動與中國各地不斷都市化有關，但全球糧食供應不均及水資源惡化的確有逐步發展成災難可能。

當中國人民也學著開汽車、吃肉、吃蛋、喝啤酒時，對地球的影響，用「災難」兩字來形容不會過份。

每星期3次，Club O舉行獨一無二的靈性聚餐大會，由全體義工用愛心炮製健康清淡的菜餚、茶、湯，安排美妙的環境，招待各方樂於出席的有緣人，分享進食的靈性、情緒、生理益處，一起吃出健康吃出慈悲吃出覺醒。

——禪食晚餐：逢星期四下午6:30-7:30旺角會址(李詩燕、陳楚鳳等主持)
——禪食午餐：逢星期六下午1:30-2:30旺角會址(孔慶玲等主持)
——禪食晚餐：逢星期六下午6:00-7:00旺角會址(廖崇興等主持)

隨緣樂捐，支持綠色生活教育工作

廚藝 觀摩

覺得吃素「很難」？吃素「冇啖好食」？素菜很難煮得好味？素食會每個周末(禪食午餐之後，即下午2:30假Club O旺角會址)為你安排「真人騷」，在你面前炮製健康、廉宜、易做、慈悲、色香味的菜餚，解答你所有關於飲食的疑問。

(歡迎各路英雄請纓示範拿手好菜。)



本月菜譜：

3月6日 香草黃豆 ●光明示範

材料：黃豆1杯、小茴香 1 1/2茶匙、大茴香2粒、薑2片、葡萄乾1湯匙

調味料：蕃茄醬、醬油、鹽

做法：

1. 黃豆浸水12小時；
2. 黃豆連香料加水3杯、放進鍋中煮1小時；
3. 加入調味料即可。

3月13日 金銀滿屋 ●孫蘊言示範

材料：南瓜、芋頭、椰汁、醬油

做法：

1. 南瓜、芋頭去皮洗淨，切成骨件狀，白鍋煎；
2. 放水進鍋中煮沸，把南瓜芋頭放進焗煮軟；
3. 加進醬油，椰汁調味即成。

3月20日 眉豆茶粿 ●晨曦示範

材料：糯米粉300克、粘米粉100克、眉豆150克、中國芹菜或芫茜、糖鹽油五香粉適量。

做法：

1. 眉豆浸透(約4小時)煲熟，去水備用；
2. 用油炒眉豆至乾身加入五香粉、鹽糖、芹菜茸造成餡料；
3. 糯米粉、粘米粉放鍋中，倒入1碗滾水，搓成小粉糰後，包上餡料，蒸熟享用。

3月27日 健康番薯乾

●Joyce Wong示範

材料：番薯1斤

做法：

1. 把番薯洗淨切薄片、放進鍋中蒸熟；
2. 番薯薄片放進風乾機風乾18小時或在太陽下曬乾(軟硬度應個人喜好而定)

▲隨緣樂捐，支持綠色生活教育



來
Club O
禪食

Your are what you eat, 當你改變了飲食習慣之後，生命中一切再不會一樣。
歡迎你多多參加Club O香港素食會的活動，一起轉化人間，令世界恢復平安祥和。