

文／錢文忠

古人認為，一個人的飲食態度，能反映出他的品德和修養。在古代，人們往往透過飲食細節來考察一個人，甚至還有皇帝會以此為標準，考察皇位的繼承人是否合格。

唐玄宗有一次和太子（後來的唐肅宗）吃飯，玄宗叫太子把羊腿給切開，太子把羊腿切開後，就用餅把刀刃上的羊油給擦掉，玄宗在旁觀看心想「你居然拿餅擦刀刃啊！」當他要發怒時，卻發現太子把餅給吃下去了，他立刻轉怒為喜，心想「好孩子，懂得節約」，認定他是皇位繼承人。

中國人過去非常注重孩子良好的飲食習慣，現在培養孩子的飲食習慣，則是希望孩子的營養完備，比如有些孩子老吃速食，我們覺得不行，你得吃點蔬菜，這是培養他的飲食習慣。比如孩子挑食，有些東西吃，有些東西不吃，我們說你的飲食要均衡。

現在食物浪費非常嚴重，在學生餐廳裡，經常可以看到大半個饅頭被扔掉，大半盤菜被倒掉。有的孩子買了一盤菜，嘗了兩口，可能覺得不合口，倒掉了馬上再買。我們一定要重視這種情況，不能把它當小事，如果從小不養成良好的習慣，將來會影響孩子的整體形象。

養成良好的飲食習慣，能讓孩子受益終生，可是當今社會擁有好習慣的孩子卻愈來愈少了，那就更得從小做起，讓孩子養成良好的飲食習慣。

【原文】

肅宗為太子時，嘗侍膳，尚食置熟俎。有羊臂臠，上顧使太子割。肅宗既割，餘汗漫在刃，以餅潔之。上熟視不憚，肅宗徐舉餅啖之，上甚悅，謂太子曰：「福當如是愛惜。」

（引自《次柳氏舊聞》）