**《惜食對與錯》**

今天，我看了《惜食對與錯》這本書，讓我更加明白了珍惜食物的重要性，還有令我戒掉浪費食物的壞習慣。

《惜食對與錯》講述了方可悅及方可晴這對姐妹因為幫媽媽做家務， 所以她們可以去公園野餐作為獎勵。在準備野餐的過程中，購買食材時，由父母身上學到了很多的惜食智慧。例如：有些水果只是因為碰撞而不美觀，但沒有變壞，不過仍可食用，這樣既珍惜食物又節省金錢；還有學到了廚餘佔堆填區棄置的都市固體廢物量三成多，是佔最多比例的廢物類別，所以珍惜食物也可以減少固體廢物。

其中，令我印象最深刻的是吃剩的食物只要妥善保存，再加點創意和心思，便可以變成另一道美食。書中舉例了在飲宴上，燒乳豬吃剩的豬頭可以帶回家煲粥。

而我也學以致用，在吃完火鍋後，將剩下的海鮮及肉丸煮成好吃的湯飯，十分美味呢！