

火雞自白書：

『我很「鞋」，但我很健康。』

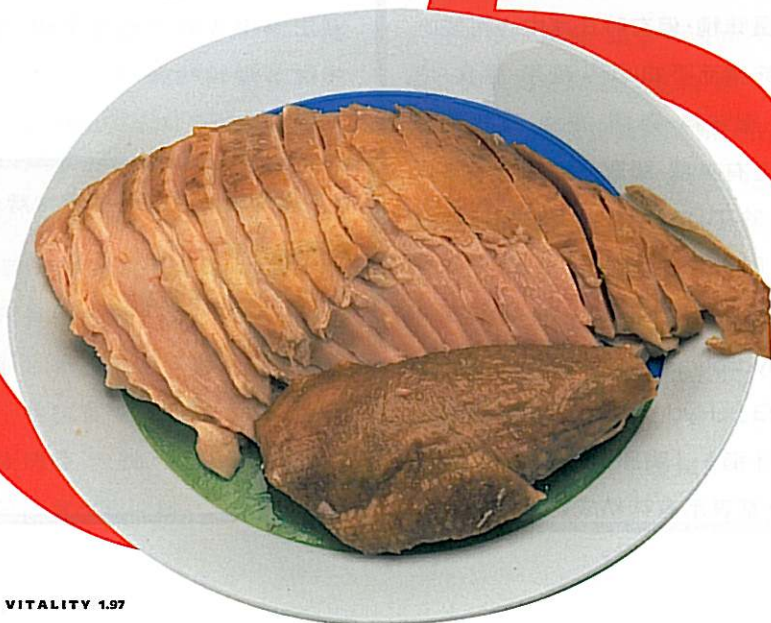
我的前半生——皮韌、肉「鞋」、外國來路貨

我的後半生——美味、矜貴、健康新寵兒

「等你等到我心痛……

終於等到聖誕節了，又是我火雞先生登場做主角的時刻了。上月底，不幸被美國總統克林頓選中放生，令我不能在感恩節發揮美國精神，更慘遭同伴譏笑為「逃雞」。

今次聖誕節，我又豈讓紅袍子老人獨個兒搶鏡，我必須裝扮一下，務必成為餐桌上星光熠熠的明星。」



在 普世歡騰的聖誕節日裏，除了觀看璀璨奪目的聖誕燈飾、參加熱鬧繽紛的聖誕Party外，聖誕大餐更是不可缺少的一環。

說起聖誕大餐，自然使人聯想香噴噴、熱騰騰的火雞，香甜味美的火雞就如聖誕節的主角一樣，沒有它，聖誕節會變得黯淡無光。

就趁着聖誕前夕，讓我們聽聽火雞訴說牠美妙的一生吧！

火雞的前半生

『我的名字叫火雞，英文名Turkey，祖籍於北、中美洲的森林，我的本領非凡，飛行速度驚人，每小時大約可飛80公里。』

現在，就讓我說說我們家族的歷史吧！

首先發現我們及將我們烹調成美味佳餚的，據說是本世紀初美國西南部的印第安族阿茲克人（Aztec），他們將我的祖先馴服後烹調食用，從那個時候開始，我們便成為餐桌上的其中一道美食。

而將我們帶離美洲，繁衍後代的便首推偉大的意大利航海家哥倫布了。據我的祖父母說，哥倫布首先發現了北美洲新大陸，更將我們火雞一族帶到歐洲國家，令我們眼界大開，視野擴闊。意大利及英國人開始飼養我們，及品嚐我們鮮美的肉質。

那麼，我們為甚麼又與聖誕節扯上關係呢？

說到這裏，便要追溯英國人移民美洲後的時候了。

英國新移民遠道重洋到達美洲後，生活異常艱苦。首年的聖誕大餐便就地取材，以我們火雞做主

日裏，
的聖誕
的聖誕
更是
人聯想
甘味美
樣，沒
長。
門聽聽
文名
森林，
人，每
家族的
門烹調
已初美
克人
川服後
，我們
食。
行後代
家哥
手倫布
更將我
多我們
可及英
戈們鮮
聖誕節
國人移
可達美
的聖誕
能做主

菜，烹成豐富美味的聖誕大餐。於是，我們就如紅袍子聖誕老人一樣，成為聖誕節的大主角。

除聖誕和復活節外，美國每年的感恩節亦不能缺少我們的份兒。這個為紀念百多年前辛苦移民的老祖宗所訂定的節日，相傳與我的祖先也有一段沿緣。

據說，當時「五月花」號上首批移民美洲的英國人，在上岸後飢腸轆轆；幸好發現有大量的火雞可吃，才能保住性命。因此，美國人在紀念這段開國艱辛史時，也不忘將當年的救命恩——火雞，擺上餐桌上一同慶祝，成為感恩節的主角之一。

從此，我們跟美國的關係密不可分，更曾有總統建議用火雞來作國徽，以象徵美國的開國精神。

話說回來，我們火雞家族成員眾多，枝葉茂盛，堪稱是一個大家族。

我們的親戚各式各樣，林林總總，以毛色劃分有灰、白、紅等多種顏色，每隻體重可達10公斤左右。

一般而言，我們的生命從飼養到成熟時烹調，壽命約為4-6個月，飼養時間比一般雞隻需多花3倍時間，也顯得我們矜貴一點。

我們日常主要的糧食以穀物及水為主，到了宰殺前15天，飼料會改為核桃，據說可令我們的體型更強壯，肉質更嫩滑。

火雞的下半生

可能是先入為主的關係吧！西方人視我們如鄰家大男孩一樣，在任何喜慶或宴客等日子，我們都是席間的座上客，令大人與小孩無不大樂半天。

不過，中國人卻不大喜歡我們了，相對其他家禽諸如雞、鴨等，我們的肉質比較粗「鞋」、味道不夠鮮美；而且身型龐大，一般家庭較難消受，所以，以往我們難於闖進中國人的社會。

近年，不少中國人對我們的觀感卻改變了，他們漸漸意識到我們的營養價值遠比其他肉類豐富，所以一般酒店及食肆也以我們火雞一族作噱頭，為聖誕節添上更歡樂的色彩。為有別於一般西式烤火雞的烹調法，中式食譜多選用最幼嫩的雞胸及雞腿部份入鑊。還可與中藥一同燉煮，做成「大補火雞」，既補身又無高脂肪的負擔。

我們的外型雖然算不上十分俊朗；但我的內涵卻非常豐富。

火雞肉含有豐富的蛋白質，比一般雞肉及牛肉高出1倍，對人體的健康有着深遠的幫助。不過請謹記，切勿煮得太久，容易使蛋白質流失及肉質粗「鞋」，難以下嚥。

你可能也有這樣的經驗：聖誕及新年期間，參加一連串的舞會及派對，汽水、薯片、沙律、烤牛肉等，無不使你吃不消，消化不良及過於肥膩。經過一、兩星期的奔波，你會

發覺自己無緣無故在腰間增添了兩、三磅多餘脂肪，成為假期的後遺症。

幸好，我們火雞身上累贅贅的肥肉不多，全身以瘦肉為主，而且卡路里熱量不高，並不會對身體構成嚴重的負荷。所以，倘若假期中以火雞一族為主，保證你絕不會增磅。

除此之外，我們身體每個部份也含大量的維他命B1、B3、B6、B12、鐵質及鋅，只要進食少量火雞便能吸收多種營養，實在是最健康、最理想的營養食品。

我們火雞的肉質雖然粗「鞋」；幸好，經過人類不斷的改良，肌肉變得結實嫩滑，再加上人類各式各樣的烹調方法，成為一道又健康又美味的聖誕佳餚。

當看見大人小孩品嚐火雞的一刻，笑容滿臉，我們火雞的犧牲已變得微不足道了。」

火雞肉與瘦牛肉的營養比較

	火雞肉(3安士)	瘦牛肉(3安士)
蛋白質	80%	40%
脂肪	19%	60%

