



我身高五呎五吋(165cm)，體重多年維持110磅(50kg)，算得上是高瘦個子。朋友常向我探聽吃而不肥的秘笈，哈，沒什麼大不了，只需要在吃的時候，趁同樣的人不在意，出多少心思古惑，靜悄悄、吃少少而已。

吃而不肥秘笈

□黃綺雯

新春剛過，很多朋友便愁眉苦臉，開始展開一年的「健康大計」——減肥。

團年飯、開年飯、春茗……名堂一大堆，總之離不開一大堆人圍着吃吃吃。中國人說，食得是福，「新正頭」算是討個好意頭也好，或者圖個高興也好，沒理由在大時大節人人吃得開開心心的時刻，你獨自堅持省吃減肥，簡直自討沒趣，頂多在大吃大喝一個月之後再減肥，有苦自己知吧了。

並不是埋怨人家逼你吃，文明社會有人權，你若是吃不下嚙，誰可以逼你吃東西下肚？只不過，很多時候是食不由己。

大飽口腹之後的結果，便是肚滿腸肥。與其要千方百計下盡苦功去把「肥膏」清除，倒不如先做好預防措施，不要將肥膏積存在體內，毋須顧及善後工夫，這豈不是更理想！

怎樣才可以不把肥膏吃下肚？大時大節的佳餚美食，總離不開雞呀，鴨呀，大魚大肉，簡直吃得一啖一驚心，肥膏肉騰騰！

瘦人自有吃法

我由於工作關係，平日應酬頗多，民以食為天，酬酢總離不開飲飲食食，經過多年磨練，我已領悟出一套「從頭吃到尾，盡吃也不

肥」的飲食功夫。

• **吃雞**：滿檯美食，大魚大肉，大多數會有雞。很多人認為吃雞會肥，但我卻偏偏擇雞而吃。我吃的是雞背(脊)。雞背有皮有骨但少肉，吃的時候，我會先把皮撕出來，不吃。在這個健康意識普及的社會，你不吃雞皮，沒有人覺得奇怪，所以剔出雞皮與那層雞背上的肥油，合情合理。然後，雞背必有一大肋骨，骨又怎能吃，於是乎，餘下肋骨又不吃。一件雞背不吃上一層皮，

不吃中一層油，又不吃下一件骨，能夠下肚的「肉」，薄薄一片而已。

吃雞背還有一大意想不到的效果，就是「吃完」之後那堆皮皮骨骨，好大堆頭，你吃得三兩件，那堆骨大得人見人知，人人都以為你吃了很多，不會再勉強你多吃。

● **熱葷**：熱葷之中，大多數會有青菜作底，吃熱葷的時候，我不會扮個斯文淑女等待旁邊的男士為我布菜，我會自動自覺自己「服務」自己，小夾半碗青菜。

當上菜時，人人起筷，你若起筷的一份子，沒有人注意你，你若是靜坐一旁，嘿，祝你好運，一桌人都會立即注意起你來，怕「照顧不周」，你一箸，我一筷，還會送給你最「貴」的佳餚來招呼，那最「貴」的東西，往往都是造成肚滿腸肥的原兇。所以，自己作主好了，同一碟食物，夾肥的、夾瘦的，自己心裡有數。

● **炸物**：每有炸物上桌，我都告訴人家：「今天喉嚨有點不舒服，不適宜吃炸的東西。」堂堂道理，同檯食飯，各自修行，沒有人想你病的，所以自然又放你一馬，不用

大啖吃那些油淋淋的炸物。

● **拼盆**：大部份拼盆內的食物配搭，有淡有濃，任君選擇，我所選的多是海蜆，不油不膩。

● **單尾**：酒席到了尾聲，甜品、飯麵、生果等一一壓軸，俗稱單尾，如果你照單尾全吞，好戲果真在後頭；但如果你在這時半推半不就，頻頻說飽，又大讚先前的食物好吃，別人便會體諒你，不吃單尾也沒問題。

人吃我吃秘訣

一圍人吃飯，最重要吃得投入，人吃你吃，便不尷尬，亦達到相聚的目的。

1. **主動出擊**：一定要自作主張，千萬不要任人擺佈。
2. **揀飲擇食**：專揀那些大而無當又不油膩的食物，有骨頭最好，例如雞背和魚頭，吃了多少下肚，只有自己知，最緊要吃完之後大堆頭，人家便以為你吃了很多。
3. **慢條斯理**：吃得慢是「吃不肥秘笈」的最高心訣，吃得慢的人，大多數不會是阿肥一名，你如果不相信，請調查觀察一下你身邊的人，作個吃的速度紀錄，你便會發現，吃的速度與肥的速度成正比，吃得快，肥得快！

4. **由頭吃到尾**：吃得慢的好處很多，有助消化之餘還有一個意外效果，便是可以製造一個假象：由頭吃到尾。

我是個吃得很慢很慢很慢的人，平常在家吃一餐晚飯，小半碗米飯、半碟青菜、少許肉，便可吃他一大個鐘，熱菜變冷盆，熱飯成冷飯，要像我吃得那樣慢，也許需要天生本領，但如果你有少許天份，也可訓練出來。吃得慢，便可以由飯局開始一直吃到尾，中間咀不停、筷不停地垂下頭向着自己的餐具努力地吃，人家見你吃得那麼用心，已毋用逼你多吃了。

5. **熱濃茶侍候**：飲品必定選擇熱茶，不要汽水、啤酒。遇上肥滯的東西，有時在所難免，吃他一兩口，之後便立即把熱騰騰、黑墨墨的濃茶大啖往肚裡灌，以解肥膩，通常我會選擇普洱，因為是太普通的茶，家家菜館都有侍候，而且少有會對喝茶有異議，所以又可以無聲無息消肥解滯了。

心 法

凡吃不肥之道，在於平淡，切忌張揚，注意平衡。當不用為食而食之時，可以不吃便不吃，在家吃白粥，出外飽口腹，以此秘笈，便能長吃長瘦了。