

# 冬天進補

嚴瑛鈴



入秋冬，萬物蟄伏，老爸卻「出動」。甚麼大閘蟹、禾花雀、野味、蛇……總之可以吃到的，他都不會放過。尤其是蛇宴，舉辦的團體多，價錢又非常廉宜，老爸自然不會「執輸」，四出找街坊鄰里一起報名參加。

我也曾被拉伙，陪老爸去參加蛇宴。嘩，想不到一間大廳十多團，老人家佔了大半數。不要小覷這班老人家，牙力可能不足，毅力與韌力卻足以補救，一晚差不多十道菜，由蛇羊到雞牛魚，他們可以給你掃得七七八八。不過，蛇宴的餸菜確實也太豐富了，肉類佔了9成以上，而且即使不是煎炸的，也非常肥膩，因此我去了一兩次便耍手不肯去。但老爸卻樂於此道，還打算叫孫兒陪他再次出擊。

老爸也許仍相信冬天進補這中國人的傳統觀念，不過他愛吃野味蛇宴，還不是因為「饞嘴」之故。他年輕時，生活貧困，根本沒有營養過剩的問題，雖好肥膩油炸食物，但對身體影響不大；但年紀大了，身體機體日益衰退，消化能力差，自然不能再像年輕時那樣食無禁忌。

很多人以為老人家都偏愛清淡的食物，其實他們才喜歡濃郁味道。除了像老爸那樣本來就偏愛肥肉煎炸食品外；由於隨着身體老化，味蕾逐漸減少，令味覺越來越差，老人家也會偏愛很甜或很鹹的食物，認為它們才夠味。

肥肉或油膩食物含太多脂肪質及膽固醇，冬天所謂進寶的食物大都屬於此類，多吃會令血脂上升，引致血壓高、動脈粥樣硬化，嚴重時甚至引致冠心病、中風等。太鹹的食物會引致高血壓，進食太多糖分，會在體內轉化為脂肪，同樣容易引起血脂過高的問題。老人家身體機能已不及年輕人，有些本身甚至已有高血壓、糖尿病或其他老年人疾病，如此飲食不當更會進一步令病情惡化。

老爸的身體還很健康，但我仍不時勸他要少吃肥肉，多吃蔬菜。我沒有勸他改吃素，一來多年飲食習慣難以一下子轉變，而且吃素也是一門學問，弄得太清淡，令他們食不知味，影響胃口；太油膩又失去意義；假如配搭不當，更會令身體缺乏某些礦物質、脂肪性維他命及蛋白質等，對身體吸收能力日差的老人家更而不利。其實素菜本身味道清寡，在烹調時可能會下多了調味料，結果還不是同樣油膩不堪。

近年報章或雜誌越來越多有關食物與健康的報道，老爸耳濡目染下也知收斂。不過我在弄飯餸時也在款式上多花心思，以實相代替濃郁的味道來吸引他，有時還混入一些剁碎了的蔬菜於肉類中，既方便咀嚼，亦可增加纖維的吸收，總之用來哄小孩進食的技倆都可全運用於這大孩子身上。久而久之，老人家習慣了較清淡的味道，便不會覺得瘦肉青菜有什麼問題。

只要平日少吃高脂高糖食物，偶然一兩次蛇宴或野味宴，老人家在滿足口福之餘，也可以與街坊親友共聚聯誼，其實也是不錯的消遣娛樂。不過要小心他們吃得過量，引致消化不良或腹脹難耐時便麻煩了。☹

