

復活節的飲食文化

□ 潘妙嫻營養師



香港，是一個中西文化交流的地方，享有東西方的假期，一同歡渡聖誕節、元旦、農曆年、復活節、端午節、中秋節……等多個不同淵源的節日。而香港人素以中式飲食文化為主流，對中國節日傳統的食物大都耳熟能詳。但對西方節日的食物又知多少呢？較多人知道的有聖誕節的燒火雞、聖誕布甸、姜餅。至於復活節的食物又是那些呢？

傳統的復活節餐

復活節，一個悼念耶穌受難及重生的節日，所遵循的飲食習慣必然是帶着濃厚的宗教色彩。首先在復活節期的星期五，稱作「Good Friday」，

飲食習俗便要守齋，不可進食任何肉類，但魚則另作別論，因為在最後晚餐上，耶穌把魚分派給各門徒進食。用錫紙把魚及檸檬片包着，放進焗爐焗熟。魚的脂肪含量低。以一般的魚為例，每100克僅提供6克的脂肪。再以焗的方法來烹調，既簡單又不含任何額外的油，實屬低熱量的飲食法。

為慶祝耶穌在死後的第三天復活，大家會相約於星期天聚集一起進膳，這天則稱作「Easter Sunday」。根據復活節的意念，必會有雞蛋。烹調雞蛋的方法有很多，較簡單的可以把雞蛋焗熟或煎熟。後者用油煎，相對地會提高熱量。「Devil Eggs」則需多花功夫，這是一味冷盤，先把雞蛋焗熟，然後開邊。把蛋黃拿起攪碎至蛋茸，加入適

量的調味料後，再把蛋茸放回蛋白內，撒上紅胡椒粉作點綴。對於患有高血脂或膽固醇過高的人士，只要適可而止，進食不超過一至兩份，也可應節一下。

除此以外，「Hot Cross Bun」十字架甜包亦是復活節的傳統指定食物。用糖漿在甜包上劃上十字架的形狀，以悼念耶穌被釘在十字架上的受苦情況。因為是甜包，在製造時較鹹味麵包多用了一點砂糖，所以，含有額外的熱量。一個甜包含有210卡路里，鹹包則只有170卡路里。再加上那一層看似薄薄的糖漿，每10克糖漿內有37卡路里，更提升十字架麵包的熱量。要避免攝取過多熱量，需注意進食的份量，最好還是一個起兩個止。

朱古力的食物

今時今日，復活節的來臨，亦為小朋友帶來不少喜悅。取走雞蛋內的蛋黃及蛋白，在殼上油上五顏六色繽紛的圖案，賞心悅目，簡直令人愛不釋手。



另外，街頭巷尾的商店內，亦有售賣復活節食物的禮包。用牛奶朱古力或白色朱古力倒模而成的母雞、賓尼兔，及用漂亮錫紙包着細細粒的朱古力蛋，是帶着「復活、重生」的意念。雖然是送禮或自用的佳品，但細看製造材料，不難發現有砂糖、可可脂肪、奶粉、牛油、棕櫚油……等「不良」成份，既高脂肪又多糖份。無怪乎僅30克的朱古力已含有155卡路里及10克脂肪，而一粒小小的朱古力蛋則有43卡路里。所以，又想應節，又不想攝取過多脂肪，則只能「忍忍手」，只買細小的包裝，吃完便算。

近年，香港人在復活節期間多出外旅遊，已不太注意傳統習俗，亦不似慶祝聖誕節、元旦般暴飲暴食。要令傳統的節日食物不致被遺忘，大家不妨在來臨的復活節內淺嚐節日美食吧！