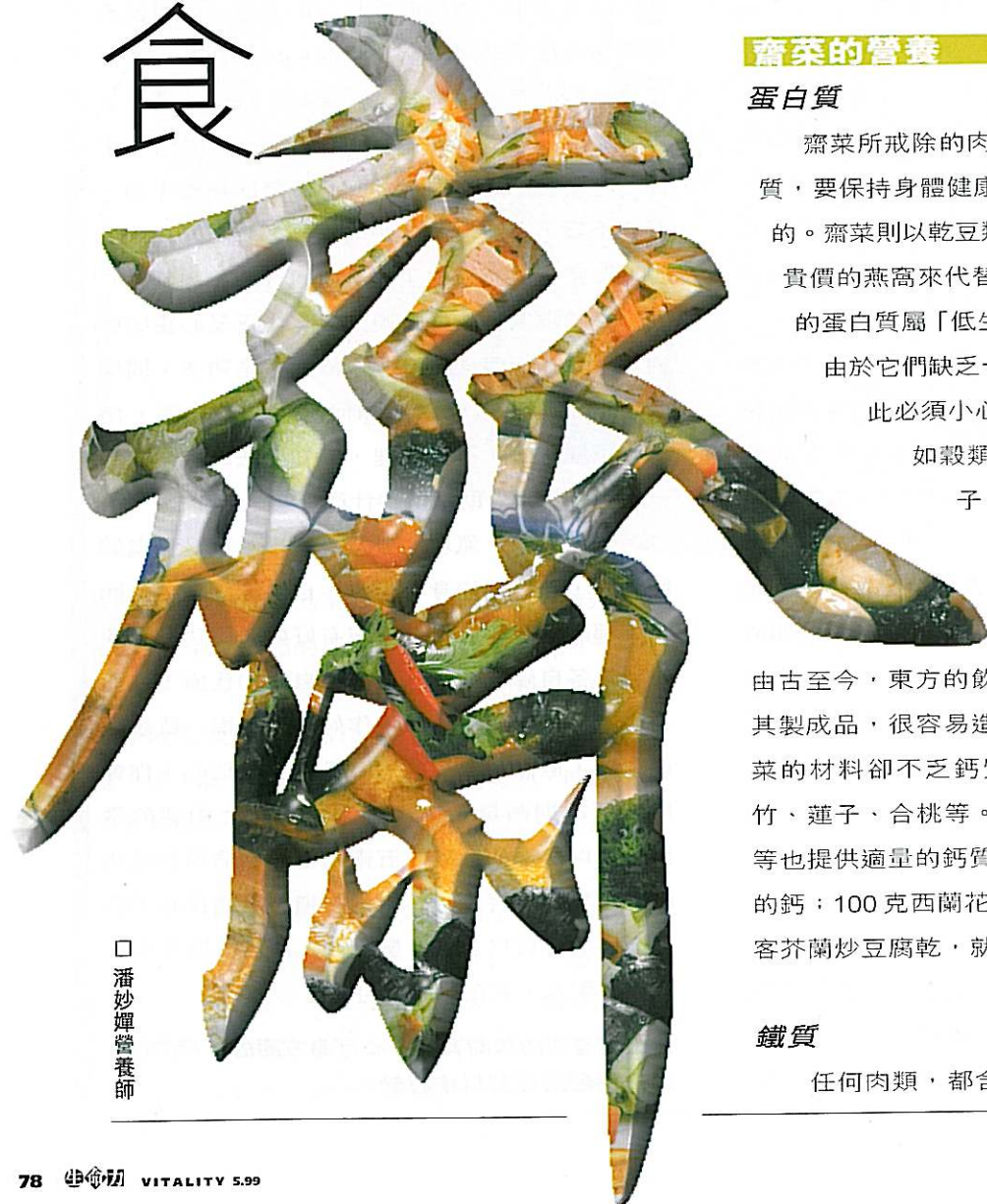


上齋菜館食



□ 潘妙嫻營養師

香港人識飲識食，香港更被冠以「美食天堂」的美譽，相信沒有人會反對。中西美食，大江南北小菜，應有盡有。以往食齋要到郊外或寺院，如今甚為方便，可以在城中各大小齋菜館品嚐。只要懂得配搭齋菜材料，館內的食物也能符合均衡的飲食原則。但至於齋菜能否減肥，筆者的意見則有所保留。

齋菜也分南與北

食齋本是一個宗教信仰的儀式，原來齋菜也有南北之分。現時齋菜館供應的大多是南方齋菜，北方的齋菜，在排場及菜式方面都比南方的豐富得多。據聞北方的齋菜必有6至8隻小碟，及同數目的大碟，陣容鼎盛。在味道方面，北齋亦較南齋味濃得多。

齋菜的營養

蛋白質

齋菜所戒除的肉類及蛋類均提供豐富的蛋白質，要保持身體健康，日常的攝取量是不可缺少的。齋菜則以乾豆類、豆腐、枝竹、果仁，甚至貴價的燕窩來代替，以供應蛋白質。可惜以上的蛋白質屬「低生物質素」，營養價值稍低。

由於它們缺乏一種或以上的必需氨基酸，因此必須小心互相配搭，才可彌補不足，

如穀類配豆腐——豆腐粟米羹；種子、果仁配豆類——白果腐竹粥。

鈣質

由古至今，東方的飲食習慣都沒有太多的奶類或其製成品，很容易造成鈣質攝取量不足。不過齋菜的材料卻不乏鈣質食物，例如：豆腐乾、枝竹、蓮子、合桃等。另外，配菜如芥蘭、西蘭花等也提供適量的鈣質。每100克芥蘭有128毫克的鈣；100克西蘭花也有86毫克鈣，所以，來一客芥蘭炒豆腐乾，就是一個理想的鈣質選擇。

鐵質

任何肉類，都含有豐富的鐵質，有助製造紅

血球，尤其色澤越深紅的越好。至於齋菜的代替品則有腰豆、黃豆、豆腐、菠菜、黑木耳。這些植物性食物均含有非血紅的鐵質。

食齋可減肥？

受到一窩蜂食齋可減肥的風氣影響，食齋的人數不斷上升。時下的齋菜，差不多味味都不離「菇」和「耳」，即北菇、草菇、鮮菇、蘑菇；白耳、黃耳、木耳、石耳、榆耳、桂花耳。加上大量的蔬菜和豆類，無疑增加了纖維素的攝取量，令胃部有飽滿的感覺，讓暴食的肥胖人士減低食物的份量。

可是傳統的烹調法，需使用大量的調味料和油煎炸。上枱時，獻汁多、脂肪又多，羅漢齋不就是一个例子！煮齋菜時當然不用豬油，而改用植物油，但兩者之熱量卻沒有分別。每10克的油（無論是動物或植物油）皆提供90卡路里，油用得越多，齋菜的熱量亦相繼提高。吸取了過多的熱

量而又未能消耗，都會變成脂肪積聚在身上，那又豈可減肥呢！

齋菜趨勢

為順應潮流及提供多元化的飲食，近年齋菜館也推出齋點心及齋火鍋餐，款式名稱與茹葷幾可亂真。點心有潮州粉果、豉汁雙魷、荷葉珍珠雞，不過用料當然不是豬肉、魷魚、叉燒。另外火鍋料也有素蝦丸、素花枝片、素帶子……等，款式之多，不能盡錄，外表真的做得很相似。雖然這些材料均以麵筋和豆腐製造，但配以大量色素、味精造成，用來做點心時，更加上調味料和麻油，再以油炸。味道雖然鮮美，但看也看得油膩了，多食更有違健康飲食之道。

一向認為，食齋應該虔誠點，齋菜不宜又雞又鴨又叉燒的用上肉類的名字，顯得食物雖是齋，名字卻不是，失卻原意。所以，還是髮菜鮮菇豆腐羹、鼎湖上素、法海蒲團好得多了。 ●