

第十一課 上茶樓食點心

「一盅兩件」是很多人的早餐習慣。近來飲食業競爭激烈，不少酒樓均以「平價點心」作招徠，所以「飲茶食點心」也是很多人午餐的選擇，逐漸地變成了本地的飲食文化。

茶樓點心通常是高油、高鹽及高熱量的產品，亦含大量味精，多以一些麵粉作皮，內藏肉餡或菜餡，以蒸、煎或炸的方法製成，如餃子、燒賣，叉燒酥等；又或者是一些肉、魚類的點心如鯪魚球、咖喱魷魚等等；長期病患者或在飲食上要有所限制的人士，要細心選擇才不致影響自身的健康狀況。

點心分析作參考：

1. 蒸點：作餡料的多加入了肥肉以增加彈性口感，而且外皮會掃上油層，以保持點心的滋潤和光澤；但這些肥肉及油會增加了膽固醇的含量。
2. 煎點：燒熱的油較容易迅速地把食物表面煎香及呈金黃色，有「香口」的風味，所以用油量多是必然的做法，有些食肆的煎法更是以「半炸」的方式，務求效率而妄顧健康。
3. 炸點：含油量極高，要視乎包裹的皮料厚、薄，含油量也有分別；用來炸食物的油多混合了不同的油的特性，務求炸出來的食物可持久保持香脆，多含較高飽和脂肪酸，而且多次使用的油會氧化，含反式脂肪量較高，極度危害健康。
4. 調味料：一般用量較多，為的是加強味道，以引起口味的刺激，亦可掩飾一些不新鮮的食物味道，而且含鹽份較高，食物也可以保持得長久一點而不易變壞。

有資料顯示，每粒點心含油量差不多一茶匙，數粒點心所含的鹽份及油脂已超過一天所需，若不刻意地加以限制，超標的情形更嚴重，影響體重是必然的事，血脂、血壓、心臟健康更會受到嚴重的傷害。以下的「吃點心備忘錄」可作參考，希望既得到一些飲食樂趣，也能明智地維持健康：

1. 避免吃過多點心，以少量作早餐較容易控制，就算是蒸點，宜以一籠（約四小件）的份量為限。
2. 減少選擇油炸的點心，亦宜與人分享，尤其是厚皮的炸點，如煎堆仔、咸水角、芋角等，更應切開食用。
3. 減少添加醬料的汁，如甜醬、花生醬、蚝油等，有些點心可與其醬汁分開上碟，如腸粉等，以便按個人喜好食用醬汁。
4. 可多選擇一些白灼的食物，如米粉類、餃子、蔬菜等作配搭，減低整餐的熱量及油量。

飲食應該是件樂事，亦可當社交的活動，只是享樂之餘，還應顧及健康，以均衡中庸之道來平衡本身的需要及利益，才是最明智的做法。況且點心價錢不便宜，相對其營養價值並不豐富，但傷害率卻甚高，明智的消費者應懂得取捨。