



陈秋橙

报导



「吃饭皇帝大」，这是民间自古以来不变的定律。中华民族对吃的讲究与重视，犹见一般。尤其是来到一年一度的新年节庆，「吃」就不单是裹腹那么简单了。想要豪华点的，鲍参翅肚自是餐桌上的「贵宾」；想要平民化的，大鱼大肉是年夜饭的「主角」。还有还有，新年应节的柑橘、年饼、糖果、腊味……更是让人吃不停口。

然而，古人有云：「祸从口出，病从口入」，正是这句至理名言印证了「物极必反，过犹不及」的自然定律。虽说能吃是福气，但吃撑了肚皮而搞垮了健康，却不见得是件可喜可贺的事了。

需知，再多的财富也买不到健康，世上没有比拥有健康的体魄更来得重要。与其在事后到医院急挂诊，倒不如在新年时有节制的控制饮食的份量，或以健康的方式来烹饪年菜及准备糕饼，更来得实际。

美味营养双收

多年来致力推崇有机素食健康餐的李剑峰，也是绿意有机企业私人有限公司 (Green Image Organic Enterprise) 创办人兼顾问的他，针对这周而复始的惯有现象而拟定了一套3少1多的食物准备原则，无论是运用在年菜及糕饼准备上，或是日常饮食的烹调，让人在享受美食的当而，也能吃出健康。

李剑峰指出，现代人大多以熟食为主，尤其以中华民族的饮食习惯更是离不开熟食。「大多数的人在新年吃喝玩乐、开心了一个礼拜之后，身体不但会发胖，更容易感到疲累。更甚的是，那些带有高血压或糖尿病的人，病源在新年后爆发更是常有的事。」

不要太过 适量就好

在农历新年吃好的、穿好的，旨在犒赏自己过去一年的辛劳，此传统观念世代相传、根深蒂固。家中的长辈们更相信再穷不能穷过年，因此米缸需填满、酬谢神明或祭拜祖先更是不能少了鸡鸭鱼肉等排场，可见吃个富贵年，是多么备受重视。

各大酒楼商家更是在新年期间推出不同优惠配套的丰盛新年大餐，因此，酒楼商家收盈满贯、食客肚皮撑胀的新年景象屡见不鲜。「凡事不要太过，适量就好。」无论是待人处事或将这道理运用在食物摄取量方面，先贤的智慧还真是博大精深。

→ 李剑峰坦言，在年夜饭里搭配2到3盘的蔬果或沙律冷盘，能让我们在摄取大量的动物蛋白时，因间中摄取了纤维素，能让肠胃不容易感到疲累。



→ 招待上门拜年的亲戚朋友总是少不了应节的糕饼甜点，李剑峰建议大家改用健康零食如有机南瓜子、有机葡萄干等搭配传统的过年零食，既健康又时尚。

吉祥又安康 年菜健康吃



← 在李剑峰那3少1多的食物准备原则里，寓意著「步步高升」的年糕在「少煎炸」的原则下，以清蒸的方式最为鼓励。

3少1多 吃走节庆病源

少肉 减少肠胃的负担

茹素长达27年的李剑峰深知，一时间要惯吃肉类的人们在过年时不吃肉，简直是「不可能的任务」。众所周知，过多摄取动物蛋白会使血液略显酸性，导致各类慢性疾病伺机待发，更会加重肠胃的消化负担。

李剑峰建议煮妇们在新年期期间选择烹调肉类的方法应以清蒸为主，尤其是营养价值高的鱼类，清蒸能让鱼肉不会因高温的油炸而导致营养流失，更能保持其鲜甜。「倘若家中有年老者或患有高血压的家人，在肉类的选择上应以白肉为首选，红肉则能免则免。」

少调味料 烹调更健康

就算在食材的选择上有多么新鲜健康，但烹调方式若有误，也会破坏了食物原有的营养。李剑峰坦言：国人一般的饮食习惯向来讲究重口味。「为了好吃，调味料下得多，是常有的事。」他补充，以有机调味料如活性海盐、糖蜜及日式素G粉等，更能替代人们惯用的调味料，让食物在烹调过程中依然能保有原来的鲜甜。

他举例说，潮州人的招牌卤汁是年夜饭里传统的必备佳肴，其大量的盐、糖、味精等的运用更是不在话下。「以黄糖或糖蜜取代白糖（白糖只用作增添甜味，实则无营养）作为卤汁的调色素，色泽自然又健康营养。」

少煎炸 选用健康油

过年时，禁止小孩或自己隐忍不吃煎炸年菜或糕饼，是种痛苦的折磨。李剑峰强调，煎炸年货食品要适量而食，不可因吃上瘾而停不了口。若是迫不得已要用油炸的话，也应选用健康的食油。

他指出，市面上所售卖的植物性油脂已被精致化，耐高温度比健康的有机冷压椰子油 (Organic virgin coconut oil) 和葡萄籽油还要来得低。不健康的食用油在高温下被氧化，变质的食用油会产生致癌物，对我们的肝脏造成严重的伤害。

有机食用油虽比一般的普通使用油还要来的昂贵，但食用油是烹调年夜饭时不可少的材料之一。因此，在烹调时减少油的使用量和选用健康的有机食用油是当务之急的。

多蔬果 补充纤维素

「在新年期期间应尽其所能的补充纤维素，以帮助肠胃蠕动，减轻其负担。」是李剑峰最为提倡的做法。尤其是生吃蔬果、沙律、番茄等叶绿素或纤维素较高的植物性食物。只因过量的动物蛋白摄取量，将会损耗我们肠胃里的酵素。大多植物性的食物本身都有酵素的成分，所以说摄取大量的纤维素是有益而无害的，但前提是人们必须要有均衡营养的饮食习惯。



在农历新年吃好的、穿好的，旨在犒赏自己过去一年的辛劳，然而，凡事不要太过，适量就好。