

# 外帶食物 新趨勢

文／陳啓楨

以往餐廳一直佔有外帶食物的主要市場，但根據 FIND/SVP 最近報導指出：超級市場已逐漸取代餐廳在外帶食物的市場，並列出 1986 年到 1989 年外包食品在餐廳、一般市場及超級市場的市場消長情形，餐廳市場已由 80.4% 降到 77.7%，一般市場由 12.3% 降到 10.8%，而超級市場則由 7.3% 提昇到 11.5%，且逐年增加當中，顯然超級市場在某方面來講，極具發展潛力，預料 1994 年將會由目前的 7 億美金成長至 15 億美金。其成長的因素有三：

1. 增加連鎖店並兼賣熟食及洗切好的食物。
2. 大部份有零售服務，並逐漸在增加這方面的知識水平。
3. 食品加工業者的增加，更促進其零售服務。

在超級市場的門市部中，以賣熟食的成長最快，其次為披薩，另外三明治、沙拉、炸雞和烤肉都具成長潛力。

專家預測外帶市場每年將以 9.04% 的成長率增加，直到 1994 年將突破美金 91.22 億，FIND/SVP 彼得海倫指出：越來越多的美國人覺得在家裡比較能放鬆心情，且沒有壓力地享用食物，雖然會到餐廳去，但並不想留在餐廳裡吃，反而希望包回家去食用。然而有更令家庭喜歡的是超級市場的方便性，簡易的食品在家容易處理，只要有冰箱、微波爐及烤箱，便可不太需要費功夫即能在家享用，因此未來超級市場仍將是帶動外帶食品的主流。

資料來源：The Food Industry News letter, OCT. 22, 1990. 19(18): 1-2

超級市場將是外帶食品的主流(林嵩展攝)



## 吃魚也有苦惱

文／劉麗兒

最近，在降低油脂攝取的呼籲中，營養專家多半建議大家減少肉類的攝取，而代之以魚類，飲食中以魚類為主是不成問題的，只是在選擇魚類時，較令人擔心的是污染的問題，因為魚類經常受到殺虫劑，重金屬和化學藥品等的污染，而經常食用受過污染的魚類，會有罹患癌症的危險。如何能避免食用到受污染的魚呢？有幾個建議可參考：

1. 選購各種來自不同產區的魚類，例如淡水魚，遠洋魚，近海魚等。
2. 儘量購買知道其產區的魚類，避免是來自污染區而不自知。
3. 不要經常購買手釣的魚。
4. 到冷藏或貯藏設備較完善的魚店購買。
5. 因為污染物質多半是積留在脂肪組織內，所以儘量選購體積較小，較年輕的魚，因這類的魚含脂肪量較少，含污染物質也會較少。
6. 選擇含脂肪較少的魚類。
7. 烹調魚類之前先將脂肪剔除掉，並多用烤的方法烹調，可以使魚內的脂肪因而滴流出來。
8. 儘量應用你的常識選購新鮮的魚類，並需完全加熱烹調後才可食用。
9. 選購魚油膠囊時，也要特別小心，因為魚油含有污染物質的可能性也很大。