

寒冬裡的一把火

——吃火鍋

台灣的氣候，雖然四季如春，但是冷起來也是寒風刺骨的，在這種嚴寒時，火鍋是最受人們歡迎的飲食方式之一，主要是親朋好友聚集一堂，不但拉近彼此之感情，更可天南地北的聊，一餐飯吃下來，賓主盡歡。

種類很多

火鍋的種類很多，有：石頭火鍋、麻辣火鍋、涮羊火鍋、鄉村火鍋、土風火鍋、番鴨薑絲火鍋……等等，真是應有盡有。通常在11月底，一些搶先鋒的餐館已在電視、報章雜誌，打出：火鍋火烤兩吃的廣告。

其味道的區別，是所放食物類型的不同而有異。至於經營方式，也有不同。有些是自助式，付一定的金額，就可以吃到飽；也有些是限量的；更有些是半自助的，譬如：成本較高的蝦、生魚片……等限量一份，其它則隨意。

由於自助式的菜式、份量可隨意挑選，更符合一般人的喜好，所以比較受歡迎，一旦食物選好後，由專人服務，先用油將配料爆香，然後加入特製的「湯頭」，再陸續將菜下鍋，很快地，一鍋熱騰騰的菜餚已經在恭候我們了，可以一邊吃一邊放料，隨時吃到熱呼呼的食物。若是吃完了，還可以再加進去，直到吃飽。

其實，鍋裡的濃湯，才是最鮮美的。因為湯中有很多嘌呤溶

於湯中，構成鮮美味道，若是痛風患者，此肉湯不宜食用。

好處不少

事實上，以家庭而言，冬天的晚餐若是採用火鍋形式，好處還不少。

- ①簡便—易準備又省時。上班前，將火鍋料拿到冰箱下層退冰，等下班後，把東西搬到餐桌上，20分鐘後馬上可以開飯，減少挨餓難熬的時刻。
- ②營養損失最少。一下鍋，煮熟馬上入口，即使平時最感可惜的炒菜湯中的水溶性維生素、礦物質等，最後的剩湯，每人分配一碗時，也一起下肚，吃進去這一餐所有食物的營養素。
- ③油、鹽份易自己控制。通常火鍋裡只加少量調味料，然後隨個人喜好，每人調配自己喜愛的沾料。此時，不吃鹹的或不可吃鹹的就可以控制自如了。
- ④保持菜餚溫度。冬天吃飯，最惱人的是動作要快，不但洗菜、炒菜要快，還得快吃。若吃火鍋，隨時都是熱騰騰的，可以悠閒的享受。

至於到餐廳吃火鍋，最大的優點是顧客可以看到食物的新鮮度及清潔度。平常到餐廳吃飯，送出來的食物已經是煮熟的，新鮮與否不易查覺，尤其很多東西，品質稍差，可藉調味料掩飾，使顧客不察，仍然吃得津津有味，若是吃火鍋，食物是否新鮮、衛生？就在我們目睹之下，

至少吃得安心多了，不是嗎？

也有缺點

雖然火鍋的好處頗多，但也并不是沒有缺點：

- ①易吃過多。好友相聚，圍著火鍋，慢慢享受美食，自然放鬆心情，難免給自己放縱一下，更何況吃的時間拖長，一邊吃一邊消化，雖然不覺得飽，但實際上已比平常多吃一倍以上。無形中，體重就不客氣的上升了。
- ②有些人以為肉越嫩越有營養，未煮熟即入口。其實，豬肉中含有旋毛蟲，海鮮類易有腸炎細菌，沒煮熟，後果不堪設想。
- ③沙茶火鍋時，一般人習慣將整個蛋黃加入沾料中，而一個蛋黃的膽固醇高達250毫克，對需限制膽固醇的人而言，不宜食用。
- ④蔬菜類不夠，尤其是綠葉蔬菜。火鍋菜常見的是大白菜及茼蒿菜，而且量很少，一般顧客也較疏忽，易造成營養不均衡。
- ⑤菜式變化少。「火鍋」說穿了就是大鍋菜，把所有的菜煮成一鍋，味道一樣，吃到最後會膩的。

注意事項

因此，在選擇火鍋時，應注意：

- ①宜均衡 選擇食物種類及份量，除肉類外，應搭配豆腐、綠葉蔬菜(最後下鍋)或胡蘿蔔……等。不宜吃入過多的動物性食品，而忽略植物性及含纖維多的食物。
- ②調味宜清淡，不可過鹹。冬天氣候變化大，易引起高血壓、中風等疾病。飲食方面應注意減少油、鹽的攝取，而沙茶醬含鈉量高，少放為宜。
- ③宜用公筷，避免傳染。
- ④注意安全，特別是小孩，一鍋滾熱的湯，稍不注意，易造成嚴重燙傷，移動座位時，電插頭……等，要特別小心。