

薯條汽水漢堡包成孩童至愛

快餐文化導致偏食癩肥

快餐一詞，在1951年美國的韋斯伯英文字典才出現。可是，古人往狩獵及打仗，帶備的乾糧其實也算是快餐。在香港，至今街頭巷尾吃到的雲吞麵、魚蛋粉、牛腩河，或咖啡奶茶三文治之類，既是小吃也是快餐。從美國傳入的漢堡包，意大利薄餅、熱狗……等等，則是正宗現代式快餐。下面所用「快餐」一詞，指的這些從西方傳入的現代式快餐。

最早的快餐不是麥當勞漢堡包，而是1760年代的三文治。據說是英國三文治伯爵(Earl of Sandwich)發明的，故以他為名。他為了省下時間賭錢，便把兩塊麵包夾肉塊及蔬菜當飯吃。第一家熱狗檔在1867年紐約開店，而第一家漢堡包連鎖店則在1920年代的美國開張。

每年人均至少吃五份

香港雖曾是英國殖民地，但港人只愛吃三文治，對英國國食「魚與薯條」(fish and chips)卻不屑一顧。此物發明於1860年，因取價低廉，熱辣辣又好吃，大受普羅大眾歡迎，迅即普及全國。《動物農莊》及《1984》的作者奧威爾甚至說，英國普羅大眾在生活最困苦的年頭，都沒起來革命，皆因有「魚與薯條」填飽肚子，令他們對生活還有一絲滿足。在第二次世界大戰期間，英國物資短缺，連牛奶及牛油都要配給，但「魚與薯條」卻豁免。快餐為用之大，以此為最！現時，雖面對其他快餐的競爭，英國仍每年出售「魚與薯條」超過三億份，平均每人每年至



少吃五份，經濟價值達七億多英鎊。

傳統食物逐漸失傳

快餐已經全球化，有哪個國家沒有麥當勞？以至有一個說法，有麥當勞的國家之間，從沒發生戰爭。麥當勞厲害的地方是，它的宣傳專向孩童入手，自小培養他們愛吃其漢堡包、炸薯條及美國汽水。他們長大了，自然成為麥當勞的擁護者。這等於說，它意圖左右全球孩童的飲食口味，令他們愛喝糖分高、有汽的甜汽水、多油的煎炸食物(炸薯條+漢堡肉)及麵包。這樣的趨勢有兩個不良後果。首先，孩童慣吃麥當勞，便會少吃甚至不吃自己國家、民族及鄉土的傳統食物，令傳統食物逐漸失傳。在香港，我們也看到這樣的趨勢。許多傳統食物(如金錢雞、手製芝麻卷、熟油豬油撈飯、麥芽糖夾餅乾、大茶糕、酸木瓜等等)已慢慢不時興，有些甚至失傳。其次，孩童少時愛吃糖份高及多油的煎炸食物，便會少吃新鮮食物，對身體無益且有害。

這十多年，許多美國醫學研究已證明，愛吃甜及油炸食物的孩童，會不愛吃蔬菜、生果及纖維，因這幾類食物的「味道」不及前者那麼「濃郁」，導致孩童偏食。常吃快餐亦會令人體攝取

大量反式脂肪，不單增加患上糖尿病及各類心臟疾病的機會，還會使人癩肥，特別是腰圍。還有，快餐食物是標準化的同一分量、同一味道，你到世界上任何一個國家吃的麥當勞，都是同樣大小，同樣味道的。這樣，就必須工廠式大量生產、煮熟，然後運送到各門市舖翻熱賣。生產及運送途中，食物可能受污染。雖然個案不算多，但風險仍在，及不上就地即煮即食。美國孩童已飽受此苦，其他國家及地區，例如香港的孩子，亦開始出現同類不健康的情況。家長應教導孩子自小遠離快餐。

撰文：博文



通識資料庫

肥胖學童愈來愈多

中文大學一項調查顯示，香港肥胖學童比率在過去13年升近1倍，肥仔比率由11.3%增至22.5%，肥妹則由8.9%增至16.8%，增幅驚人。即使將生活質素提高、學童營養較以往豐富等因素計算在內，將肥胖的標準調校為身高1.5米體重43公斤計算，肥胖學童的比率仍達14%。

學者指出，學童肥胖比率急升，與他們喜愛到快餐店進食有莫大的關係。快餐一般以煎炸的食品為主，而且肉多菜少，因而被視為垃圾食物。垃圾食物營養低，不過卻含有很高的熱量和一些用於增味、調色、防腐等的食品添加劑，成為導致肥胖的主要因素。中大醫學院健康教育及促進中心指出，小朋友每天需攝取1,200至1,800個卡路里，但1包中薯條的卡路里便高達300，佔了整天所需的25%，如再加上其他高脂食物，卡路里含量便很易超標。快餐的飲品，十居其九皆是汽水，更成了肥胖的「兇手」之一。

限制垃圾食物廣告

世界上已有不少地方收緊快餐及垃圾食物的廣告。英國計劃限制在兒童電視節目賣垃圾食物廣告，更擬在互聯網、以16歲以下人士為對象的兒童雜誌及電影，禁止刊登麥當勞及可樂等廣告。

台灣衛生署打算要求各家電視台，在學童看電視的高峰時段(下午4時至7時半)，減少垃圾食物廣告量。在麥當勞「原產地」美國，估計超過6成美國人被界定為超重，每年約30萬人過肥而早逝。美國導演摩根史培洛(Morgan Spurlock)以「我不入地獄誰入地獄」的心態，連續30日狂食「麥記」拍成紀錄片《Super Size Me》，冀喚起世人對快餐文化惡果的關注。



網絡圖片

我見

街頭小食追上西化潮流

匯知中學 4A 莫玉雯

香港受到快餐文化的影響，很多地方都出現快餐店，並以速度快而吸引市民光顧，而街頭小食隨着愈來愈多地方出現快餐店而有所轉變。

香港街頭小吃的發展源遠流長。早在唐朝，已經有商人在街頭販賣冰製食品、飲料。在最早期，香港開始有路邊攤檔，它們都是以便宜的價錢去販賣小食，以照顧社會低下層人士的飲食。之後，小吃攤檔漸漸變得受歡迎，但街頭小食一度被認為不合衛生和低俗，幸好隨着香港的發展，街頭小食改善了衛生環境，便得到認同。

經過歷史的洗禮，街頭小食已經擁有香港的特色，直至現在，街頭小食仍然在香港飲食文化中佔一重要席位。從以前到現在，香港人都熱愛吃街頭小食，在街上，你會看到販賣街頭小食的店舖大排長龍。每一種街頭小食都有其特色，也反映了香港不同時期的特色。

早期出現了經典的五十款街頭小食，包括辣魚蛋、雞蛋仔、砵仔糕、臭豆腐、魚肉燒賣、炒栗子。以格仔餅為例，它是以雞蛋、麵粉等造成蛋漿，然後夾在鐵製模板中在炭爐上烤烘，再塗上花生醬等醬料。但隨着時代和全球化的轉變，格仔餅現在不只是塗上花生醬，還可以塗上栗子醬、紅豆蓉等醬料，成為栗子格仔餅和紅豆格仔餅。

另一個是雞蛋仔。它是將麵粉、發粉、生粉等混合，然後夾在鐵製模板中在炭爐上烤烘，不過隨着經濟和科技的發展，現在也很少人會用炭爐，現在都是用電的。因全球化影響，現在有一些食肆會將中式和西式食品混合在一起。就好像將雞蛋仔每一粒的裡面塗上巧克力，吃下去時，就會吃到巧克力，成為巧克力雞蛋仔。這也是因全球化而改變的小食。

全球化除了令經典的街頭小食改變外，還令香港出現了不同國家或地區的小食，例如北京的冰糖葫蘆、印尼串燒、印度薄餅等的小食。食店知道引入這些來自不同地區的小食，便會增加其競爭性，因此，他們也推出已改良的經典街頭小食，例如蛋撻用上金箔等。除此之外，全球化還會令香港經典的街頭小食傳送到其他國家，讓其他國家認識香港經典的街頭小食。以上這些的轉變，為香港飲食文化帶來不少的好處，亦突顯了香港人的創意。

思考點

早餐豐富 商人大賺

今天，人們相信：「早餐要吃得豐富，才有精力應付日間工作或上學」。傳統港式早餐是白粥、腸粉、油炸鬼或茶樓一盅兩點心。現在茶餐廳的早餐有果汁、通粉或麵、煙肉、火腿或腸仔，多士、雙蛋，再加一杯咖啡或紅茶，卡路里極多。這是受美國影響。然而，美國傳統早餐不過是咖啡、果汁和多士。後來，煙肉商發動宣傳，訪問五千多個醫生：「豐富的早餐是否較有益？」及「早餐有煙肉和蛋是否豐富？」答案當然是「Yes」。從此，煙肉銷量大增，煙肉商賺到盤滿鉢滿，而人們則養成吃「豐富」早餐的習慣。

知識點

多肉少菜 富庶象徵

窮人多吃蔬菜少吃肉，畢竟肉較貴。經濟繁榮，人們收入增加，便會多肉少菜，畢竟肉較美味好吃，尤其是牛肉。受西方(特別是美國)影響，牛肉已成為珍饈，什麼和牛、安格斯牛，價格高得驚人。優質牛肉脂肪多，肉質柔軟，宣傳為「入口即溶化」，皆因這些牛吃的不是草，而是高能量穀物，例如粟米、豆，還加上營養劑。畜牧專家研究指出，七磅穀物飼料才能產生一磅牛肉，貴價牛還不止此數。在美國，每年收成麥、粟米、豆等穀物，70%拿去作飼料餵肉牛及奶牛，足夠餵飽87億人口。糧食不足云乎哉！

書架

本土快餐源自大牌檔

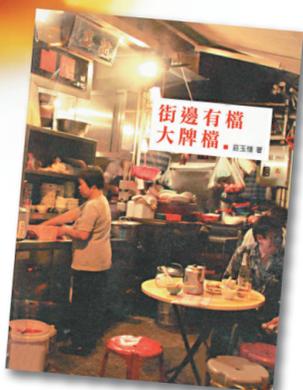
西方快餐文化自世紀傳入香港後，大行其道，影響着香港人的日常生活。有論者謂，快餐文化令到香港人的生活，過得更為急速，令整個城市皆「快速」起來。但香港人用快餐的習慣，其實不只是源於西方，亦源於本地的「傳統」。我所指的「傳統」，是街邊的大牌檔。莊玉惜的《街邊有檔大牌檔》(香港：三聯書店，2011年)，是一部追溯香港大牌檔發展的書籍。本書介紹了存在於早期香港大牌檔的發展史，從中我們見到大牌檔的快餐文化。

十九世紀時，當街邊大牌檔的檔販看到食客走近，爭相報上自家菜式，讓食客選擇，A餐、B餐任君選擇。午市為熟食販最繁忙的時間，給肚子餓的人群團圍包圍，為吃一口飯，爭先恐後，甚有今天「快餐文化」中講求效率的特點。

這種本土的快餐傳統雖與港人生活節奏甚為配合，但自世紀中以來，大牌檔日漸步向衰

落，不敵西式快餐店的「入侵」，與它們欠佳的衛生環境有密切關係。作者從衛生的角度入手，分析在70年代大牌檔數目大減的因素。上世紀60至70年代，霍亂來勢洶洶，出現「病從口入」的恐慌，市政局對售賣食物的小販盯得極緊，對大牌檔作出連串檢控。此外，霍亂弄得人心惶惶，大牌檔的生意一落千丈。一般市民為着安全問題，減少光顧街頭熟食檔。到了七十年代，西式快餐業如麥當勞、大家樂等在香港開始大行其道，讓香港人在有空調的密室內用膳，加上衛生環境理想，光顧這類快餐店已成為一種時尚，反之踏大牌檔頓變為粗鄙的象徵，一改港人的飲食習慣。此後，只求快而衛生環境欠理想的大牌檔日漸衰落。又快又衛生的西式快餐店乘時而起，一躍為人們外出用膳的「主流」。

本書作者還有另一本優秀的歷史作品——《街邊有檔報紙檔》，史料詳盡，對有興趣認識



香港歷史的讀者，讀來甚有趣味。今天，有些人提倡香港本土意識，抗衡內地與香港融合。但當我們認識香港歷史越多的時候，我們會越來越明白兩地實有密不可分的关系。期望這些別有用心的人，多讀一些香港歷史，再對兩地的融合作出反思。

香港通識教育會 李偉雄
henrilee@graduate.hku.hk