

# 照 吃

香港食环署调查七十五款茶楼点心，发现脂肪含量的罪魁祸首为鲜竹卷、煎腐皮卷、麻香拌海蜇、山竹牛肉和豉汁蒸鱼云。

好在，这五样东西我都不爱吃。

鲜竹卷和煎腐皮卷当今的都是用植物油来炮制，一点也不香，没有从前以猪油炸过那么美味，吃来干甚么？

海蜇皮根本在广东点心中不入流，茶楼为了简便就采取上海人爱的海蜇当点心，用的部份不是海蜇头，不够爽脆。

山竹牛肉一向节省牛肉，下大量的粉，不像肉了，其中有些又下劣等的陈皮，味道更怪。其实也错怪了牛肉，是那片腐皮重油。

豉汁蒸鱼云不知道坏在哪里？我不爱吃是因为茶楼用的多是小鱼头，骨太多，无肉可食。至于饱和脂肪含量最高的是椰汁马豆糕、叉烧酥、杨枝甘露、小蛋挞和豉汁蒸排骨，前四种是甜的，我们这种喝酒的人并不喜欢，最后的蒸排骨好吃，东西一好吃，管你甚么饱和脂肪或者普通脂肪？

给食环署那么一闹，这十种点心销路一定大减吧？也有食肆会推出所谓的低脂食品来。

点心已不用猪油了，还来低脂？餐厅说尽量减少用肥肉来做，像虾饺，会放多点虾。

这是甚么话？虾饺有肥肉才是虾饺，多点虾？不如去吃白灼虾！

食环署一味吓人，听他们的话甚么都不必吃了。医人固重要，但更要紧的是医心。

我认为脂肪并不可怕，只要消除就行。怎么消除？喝浓茶呀！广东人最聪明，自古以来了解普洱能去油腻，但要喝浓的才有效。太淡了不如喝白开水。

普洱全发酵，浓似墨汁，也不伤胃，放心饮之。只要每天喝三四杯，一点问题也没有。

猪脷烧卖等愈高胆固醇愈美味，照吃可也。为甚么食环署没提大家喝多点茶呢？