篇名：
輕食在台灣的種類與發展

作者：
林盈秀。國立台中家商。應用外語科三年二班
陳詩雨。國立台中家商。應用外語科三年二班

指導老師：鐘英慈老師
目 錄

壹●前言 .......................................................................................................................1
  一．研究動機 ................................................................. ................................. 1
  二．研究方法與架構 ................................................................. ........................ 1
  三．研究對象 ................................................................. ................................. 1

貳●正文 .......................................................................................................................1
  一．輕食的定義及起源 ............................................................................................. 1
  二．為何輕食會突起 ................................................................................................. 2
  三．輕食與傳統食物的分析比較 ........................................................................... 2
  四．輕食對身體的益處 ............................................................................................. 2
  五．怎麼吃才算是輕食主義 ................................................................................... 3
  六．輕食種類 .......................................................................................................... 5
    1．涼拌輕食 ............................................................................................................ 5
    2．川燙輕食 ............................................................................................................ 5
    3．清蒸輕食 ............................................................................................................ 5
  七．輕食的隱憂 ....................................................................................................... 6
  八．研究結果 .......................................................................................................... 6
  九．未來發展 .......................................................................................................... 7

參●結論 .......................................................................................................................8

肆●引註資料 ...............................................................................................................8

附 錄

輕食問卷調查表 ........................................................................................................10

表目錄

表一、輕食與其他食物的比較表 ........................................................................... 2
輕食在台灣的種類與發展

壹●前言

一．研究動機

最近大家開始流行輕食主義，到底什麼是輕食呢？輕食又對於我們的生活有何關聯呢？我想這些資訊務必要花些時間多了解，因為它與我們健康有唇亡齒寒的關係。本文主要想探討輕食在台灣的種類與發展，並了解輕食對於台灣人飲食的影響與關係。

二．研究方法與架構

首先我們進行文獻的蒐集及閱讀，從網路到相關的書籍、雜誌，想更深入了解相關訊息，並進而統整出一些自己的看法及吸收到的相關知識。但仍對衆人的想法與意見深感疑惑，於是利用問卷調查方式，想了解一般人對輕食的看法。對於輕食的民調我們以不記名方式問卷呈現，發出120份，收回108份，收回率90%。最後我們將收集的資料，經過觀察研究分析，將所得到的資訊呈現出來，想與大家分享。

三．研究對象

本文研究對象含蓋台灣中部一般社會年齡層，分別以年輕族群（12歲到35歲）、中年族群（36歲到64歲）與老年族群（65歲以上），在這些族群中也將男女分別討論研究。

貳●正文

本文主要內容包括輕食的定義與起源、輕食為何會突起、輕食與其他食物之比較分析、輕食對身體的好處、如何吃才算輕食、輕食有那些種類、輕食的困境、本文的研究結果及未來可能的發展等，分別做說明與研析。

一．輕食的定義及起源

定義：何謂「輕食」呢？恐怕還會有人幽默地說：「為何要『清屎』呢？」有本書提出的定義是：「輕食是一種負擔少、輕鬆、簡單的餐飲方式，可幫你減輕身體消化、吸收的負擔，讓有用的營養素快速被人體所利用、吸收」（註一）。其實輕食的定義各說分云，我們大約找到幾些共同點，並作出了統整，輕食就是：「低熱量、均衡、自然、清淡、七分飽健康的飲食，重點是要吃的健康。」嚴格說起來，就連食材都是天然、有機的。

起源：輕食源是由日本百貨公司美食街規劃區中發展出來的，逐漸傳到台灣，直至全球各地。
二. 為何輕食會突起

輕食近年來是「異軍」突起，接下來我們統整出輕食為何會突起的原因，經過我們研究發現，可推陳出以下幾點:

1. 相較於現在重口味食物，輕食戰勝

現代人生活忙碌，越來越多人在外面隨便解決三餐，吃進肚子裡的東西幾乎都是高熱量、高脂肪的食物，容易造成營養不均衡，對身體健康影響極大，相對的，少油、少鹽、少調味料和多些天然食材的「輕食主義」開始逐漸盛行。有本書提及：「輕食是時下正流行的新飲食潮流，選用健康食材和低油、低糖、低鹽烹調法，讓口味清爽，營養均衡，不會造成身體負擔」（註二）。

2. 輕食的壞處等於零

輕食的益處不只能夠減少多餘的熱量避免過多的油脂、減少多餘的鈉鹽減輕血管與腎臟的負擔、也能夠減少加工食品中化學添加劑，並且可攝取了蔬果豐富的纖維、礦物質與維生素，能促進血液循環。

三．輕食與傳統食物的分析比較

傳統的口味有很多種，但大部分卻是以重口味居多，尤其是目前時下很流行的垃圾食物，其含「高熱量、高油脂、低纖維」及低營養價值。而重口味的食品卻會帶給人身體上沉重的負荷，例如炸雞、薯條、可樂、許多油炸食物等，不僅容易造成肥胖、腦筋變笨、容易提高慢性疾病發生的機率、高血壓和心血管疾病也會逐一出現，而輕食對健康影響卻剛好相反。重口味以油炸為主要烹飪方式，輕食大部分以川燙、清蒸、涼拌（詳見表一）。

四. 輕食對身體的益處

由於我們知道輕食對我們來說只有利沒有壞，所以經由分析，找出以下五點，希望能夠讓大家更了解輕食。

1. 增加腸道有益菌
細菌可分為益菌與壞菌，壞菌可能會引發各種疾病，相反的，益菌不但無害處，反而能改善腸道環境，並增加免疫力，最常見的就是「比非德氏菌」與「乳酸菌」。輕食內的纖維食物可以增加腸道有益菌，使人體內的腸道維持健康狀態，不僅可以抑制壞菌生長，還可以保持健康年輕，而「高蛋白、高油脂」正是所謂的「天敵」。纖維食物可幫助排便排毒，對保持身體健康很重要。

2. 消除過餘油脂，使身體無負擔

高油脂的重口味餐飲，在我們日常生活已習以爲常。在沒有預警之下，便會食用過多，導致脂肪和精製糖囤積在體內，此時此刻，就要調整我們的飲食習慣，選擇對健康好的輕食，不僅可以達到健康也可達到瘦身的效果。

3. 提高免疫力，拒絕當病菌的溫床

抵抗力就是免疫系統的防衛能力，有兩道防線。藥物無法取代免疫系統的功能，但良好的運動與飲食可以提高免疫力。營養均衡的輕食，配上簡單且健康的烹煮方法，能提供細胞吸收良好的營養，自然而然免疫力會提高。

4. 攝取大量酵素

酵素就是生物體內進行新陳代謝作用，所需要的有機催化劑。溫度及酸鹼值會影響酵素的活性。在日常生活的烹煮過程中，食物的酵素經常被破壞，且東方人鮮少經常處理，或是食材的衛生處置問題，可以使用天然的酵素來淨化排毒系統。

5. 改善酸性體質

正常人血液 pH 值在 7.35～7.45 都是鹼性，俗稱的酸性體質就是血液不太鹼的，酸性體質則是健康的。使用酵素和輕食，能夠有效改善酸性體質，進而與酸性體質結合，漸漸改善體內的酸性環境，調整爲弱鹼性體質。

五. 怎麼吃才算是輕食主義

輕食的精神脫離不了六大類均衡飲食的基本原則，食材搭配仍是以五榖根莖類為主，但強調高纖，其餘的魚肉豆蛋類皆符合建議攝取量，另外多攝食新鮮且不同顏色的蔬菜及各類不同的水果，每天至少一份奶類如優格或優酪乳。在烹調部分需減少人工添加物的攝取，不油炸不油煎，盡量符合基本的三低二高原則（低糖分、低脂肪、低鹽分、高纖維、高鈣）食材力求簡單豐富，即可兼顧健康與養生(註三)。我們為您統整出以下七種方法：

1. 別吃沒營養的白飯了！試試五穀根莖類吧！

「白飯、白麵包、白糖」，俗稱「三白」，白米在製作的過程當中，把原本存在的麩皮及胚芽內的維他命 B 羣及膳食纖維給去掉了，導致營養價值都不高，纖維
輕食在台灣的種類與發展

少、熱量高，等同於白饅頭、白麵條，雖然內涵豐富的澱粉可增加飽足感，但對於人體上的益處，以五穀雜糧飯、胚芽米飯、糙米飯、地瓜飯、芋頭飯等，幫助孩子咀嚼能力、帶動腸胃蠕動、改善便祕問題，而維生素 B 群可穩定情緒、增加專注力，減少得到慢性病的機率。

2. 每天都要大量攝取蔬菜

您一天所需要的纖維素、礦物質、維他命和水，在哪裡一次滿足呢？蔬菜是您最佳選擇，而蔬菜在日常生活中是每餐必食用食物，而顏色看似多采多姿，會促進想吃東西的欲望，搭配主餐食用或是改作成沙拉的形式，都是很好的方法。

3. 口味重的調味料別加了，天然蔬菜更有風味

在煮湯頭時，可以使用蕃茄、蘋果、蔥、海帶、紫菜、薑、蒜、胡蘿蔔、對身體有幫助又可增加湯頭風味的食物等，取代油、調味料的使用量，深綠色蔬菜或色澤鮮豔的蔬果可保持皮膚、骨骼、視力、生殖機能的健康，蒜、薑、薑具有提振精神、發汗去寒、還可以促進血液循環等功效，食用海帶有助於頭髮的生長、使頭髮更烏黑亮麗還可以防治甲狀腺腫和白血病，紫菜與海帶相同都含有大量的碘，還能促進腸胃機能，對胃潰瘍有很大的治療作用，並且可預防大腸癌，總和所有的結論，攝取有益的蔬果絕對比化學調味料還來的健康。

4. 西方的點心、蛋糕少碰，不得已可以改吃冰涼輕食

蒟蒻、愛玉、杏仁豆腐、仙草、米苔目、洋菜凍等為熱量低的代表，其中台灣人喜愛把愛玉、仙草做成各種各類的清涼甜點，而西方的甜點固然好吃，但奶油的熱量 1 餅匙就有 45 大卡，比起西式點心，低熱量的甜點含有水溶性纖維，不僅可以增加飽足感，減少食物中脂肪吸收，可避免體內脂肪過度囤積，達到體重控制的效果。

5. 對油炸、油煎食物說不

不管什麼食用油，攝取過多的飽和脂肪酸，會提高血液中膽固醇，並提高罹患心血管疾病的風險，總而言之，還是避而遠之吧！

6. 吃八分飽

人不要貪心，不要一口氣通通吃完，只要吃的剛剛好就好，吃太多對身體沒有好處只有壞處，因為這樣會增加身體的負擔，會造成記憶力下降、注意力不集中，尤其是過飽的晚餐會因爲熱量攝入太多，體內脂肪過剩，血液中的脂肪增高，導致心臟疾病、腦中風、高血壓等慢性疾病，適量才是正確的選擇。

7. 每天八杯水
水在我們人的體內占約 70%，可說是佔了一席之地，身體的任何機能都必須仰賴水的幫忙，例如：血液系統暢通、調節體溫等，不管喝什麼，零熱量的水才是最好的飲料。

六、輕食種類

依照每個人對食物的要求不同，想當然爾，食物的烹飪方式也會有所差異，輕食並不是死板板的，輕食也是可以有許多變化的。

1. 涼拌輕食

A. 涼拌素雞：素雞是一種豆製食品，內含豐富的蛋白質、礦物質、卵磷質，加上營養價值高的香菜與紅蘿蔔，和少許的調味料（註四）。

B. 涼拌沙拉：水煮蛋、紅蘿蔔、馬鈴薯切成塊丁，然後拿去水煮，加上一小塊一小塊的火腿和甜甜的美乃滋，再加上優酪乳，輕輕鬆鬆的完成了。

C. 涼拌蝦仁葡萄柚：少許鹽巴、橄欖油、白胡椒，蝦子燙熟後放到已撥好的葡萄柚上，淋上檸檬汁，增添味覺上的享受（註五）。

2. 川燙輕食

A. 春捲：大多數春捲內的蔬菜或是肉都是用油炒的方式，但若是把川燙代替油炒，蔬菜改成水煮，香腸或臘肉改成水煮的雞胸肉，熱量就會從傳統的「250」大卡變成低熱量的「190」大卡，花生粉和糖粉則是用芝麻粉和代粉取代，既能夠不失過節氣氛還能夠養生（註六）。

B. 養生火鍋：枸杞、大白菜、玉米、白蘿蔔、雞胸肉片、其他新鮮蔬菜，放入鍋內川燙，就可食用，而肉要選白肉（雞、鴨、鵝、魚肉等）不要選紅肉（牛、豬、羊肉等），因爲紅肉含有較多的飽和脂肪和膽固醇，吃的過多對人體只有壞處沒有益處。

3. 清蒸輕食

A. 清蒸魚：可以選擇營養的虱目魚或是魚刺較少的鱸魚，蓋上鍋蓋，大火蒸魚，大約十分鐘之後，便加入洋蔥絲或醬瓜、豆瓣醬，之後再過個兩三分鐘，淋上醬汁，就完成了（註七、八）。

B. 清蒸丸：黑木耳、芹菜、胡蘿蔔、玉米筍、魚漿、蛋白，混在一起切碎後攪拌均勻，搓成一粒一粒丸子，將丸子蒸個十分鐘就好了（註九）。

C. 清蒸冬瓜塊：可以把冬瓜、薑片、枸杞拿到電子鍋蒸，之後加上醬油。
輕食在台灣的種類與發展

D. 清蒸白蘆筍佐奇異果醬：白蘆筍去皮後，大約蒸個十分鐘，奇異果與優酪乳一起打成泥，兩者加在一起即可。

七、輕食的隱憂

輕食不論是外貌、氣味、味道，都會比傳統垃圾食物差一點，想要讓吃傳統飲食的人改變口味及飲食習慣，並不是一件容易的事，所以輕食可能會面臨一些挑戰。經我們研究分析，整理出可能有以下的問題需面對。

1、食材來源取得不易

由於取材多於天然、有機食材，新鮮度非常重要，但新鮮度的管制不易，而且價格相對也較高，有些餐廳因而無法獲利而營運失敗。

2、無法色香味俱全

受限於烹煮方式，有些輕食在外表尚可接受，但對於很多重口味主義者，仍無法接受單調的輕食。根據我們問卷調查顯示，年輕一代的人，不喜歡清食的比例仍佔多數，最主要的原因是--沒味道。此為輕食無法輕易獲得消費者青睞的主要原因。

3、替代品多

輕食的替代品多為速食，因為相對於輕食，速食店裡的炸雞、薯條是人間美味，許多無法接受輕食的人，在嚐試過輕食後，還是轉向重口味的速食，輕食料理仍處於劣勢。

4、受歡迎程度易受到外在因素的影響（如：人的口味、淡旺季）

有些輕食料理與季節有唇亡齒寒的關係，特別是夏日的清涼、可口輕食，夏日如冰品一樣盛行，但一到了冬天，便成了冷門，購買的數量明顯變化很大。更大的變因是人們的喜愛度，因為人都會因持續一直吃同一類的食物而感到厭倦而換換口味，所以存在著許多不確定因素。

八、研究結果

我們經問卷調查統整出以下幾點：

1. 在年輕族群裡（12~34歲），女性(53.7%)似乎比男性(17.1%)較能接受輕食，或許是因為女性較注重身材的維持。這族群裡較喜歡涼拌輕食(46.3%)，但口味似乎較重，也有超過一半(56.1%)的人認爲自己吃的不夠清淡，明知如此卻難以接受輕食，喜歡的比例不高(21.9%)，而喜歡的主要原因可以是他們窈窕健美，而影響他們的原因多為同儕。不喜歡的主要原因就是它吃起來比較沒有味道，其次為個人...
偏好。在選擇輕食注意方面，主要為：食材新鮮度(46.3%)，其次為外觀可不可口，第三為熱量，最後為食材是否為中華風味。令人驚訝的是，輕食並不是那麼吸引他們，僅僅知道自己口味太重，部分的人仍不想改吃叫清淡的食物，由此可知，台灣年輕人的健康是一大隱憂。

2. 在中年人族群裡（35~64 岁），男性(53.5%)喜愛程度較女性(30.2%)高。此族群較喜歡清蒸輕食。大家比較有輕食主義的觀念，喜歡的比例很高，主要原因為是吃輕食可以養生(51.2%)，可見在此族群裡健康意識較高。但仍就有極少部分的人不太喜歡，原因為沒有味道。大部分的人都認為自己吃的算是清淡。多由不同管道（如：朋友、親戚）得知有關於輕食的資訊。在選擇輕食注意方面，主要為：食材是否為有機(51.2%)，其次為食材是否新鮮，第三為外觀可不可口，最後為熱量。輕食對於他們多為重要(55.8%)，且願意花較多的錢在上面，食用輕食的次數也明顯多於年輕族群。也有些人認為該養成吃清的人習慣。

3. 在老年人族群裡（65 歲以上），女性(66.7%)喜愛程度較男性(25.0%)高。此族群亦較喜歡清蒸輕食(41.7%)。幾乎全部的人都喜愛，主因因為食用輕食可以養生，奇特的是第二為美味，非常有養生觀念，在外解決三餐的次數極少。相關資訊多為聽別人說，如：子女、朋友、團體……等。在選擇輕食注意方面，主要為：食材新鮮度，其次為食材是否為有機，第三為熱量，最後為外觀可不可口。輕食對於他們多為非常重要，奇怪的是，願意花錢在輕食上的比例少於中年人，食用的次數卻較多。

九、未來發展

由於輕食方面的味道問題，對於現在熟練的烹煮技術，輕食一定會有所進步，大眾也會越來越能夠接受這對身體有益處的輕食。台灣有餐旅專門學校，可以訓練培養一些有健康飲食概念的優良廚師，這對輕食行業會有莫大幫助，尤其近年來台灣廚師已在世界餐飲比賽中屢創佳績，贏得世界各國的肯定與讚賞。

1. 結合各種美味食物

若直接食用一些輕食，或許對一些重口味主義者而言還一時無法接受，倘若在一一些較重口味的食物上搭配清淡無負擔的輕食料理，不但可以均衡飲食，可可以吃的較健康，再逐漸適應輕食，最後成真正的輕食主義者！

2. 輕食餐廳的增加，有望推廣輕食料理

不知道您是否有注意到近年來輕食餐廳如雨後春筍，日益增加，因環保、健康、養生的觀念抬頭，大家也因此改變自己的飲食習慣。其實輕食料理並不像想像中那樣無味，現在眾多輕食餐廳推動的料理走向精緻、量少、美味、無負擔，也得到許多正面的迴響，相信輕食料理會更加風行。

3. 飲食改變，輕食戰勝
輕食在台灣的種類與發展

現在早餐、午餐、晚餐都逐漸輕食化、健康化，市面上的蔬果三明治、蔬果拼盤、現打果汁等等，大受消費者好評，可能會變成未來的趨勢。因輕食就是解救大家身體健康的奇蹟！

參●結論

由以上研究結果可知，在不同的族群裡，想法大不同，台灣年輕人需多加注意自己的飲食，中年人比較有警覺，老年人似乎已感覺到自己的身體健康已亮紅燈，才開始轉變飲食。一般年輕的一輩自認身體很健康，可以再好吃懶動一段日子，但我們從大學入學的身體檢查報告可知，學生患有高血壓、高膽固醇、高血脂、高尿酸等症狀有明顯增加的趨勢，這些症狀前一輩大約 40 歲以上才有的，現在 20 歲不到就得到，這怎不教人心寒？所以年輕一輩更需要輕食飲食。

輕食在台灣及極具潛力，因它的優點不勝枚舉，但大家對輕食一以貫之的觀念卻是：「不好吃！」正因為如此，他們不用親自「嚐」試，輕食就先被冠上這個惡號，其實不然。我們起初的想法與大家相同，但為此小論文我們親自上輕食餐廳品嚐其料理，才猛然發現，輕食並非大家想像的令人乏味，只是習慣了重口味，一時無法適應，其實可以嘗試看看，或許可以打破觀念。

輕食在台灣的種類有很多，大家似乎對於清涼的輕食類較喜愛，但輕食總是對身體健康較好，所以人各有所好。這並沒有一定的喜歡標準。而近年來輕食在台灣發展有漸好的趨勢，據我們研究推斷，有可能結合各種吸引人的美食，達到「內」、「外」兼具的效果！尤其台灣有餐旅專門訓練學校，這對台灣餐飲人才訓練有很大幫助，新的觀念可以改變新的飲食習慣。

但不可否認，輕食料理的價格比一般料理來的貴一些，也沒有像其他美味的食品可口且營養的食品，對身體越好，相對的也就貴，但還是會有人寧願花較高的錢買「健康」，而不願把自己的身體賣給垃圾食物、出賣靈魂。我們研究後建議可以先從清淡爽口的涼拌輕食開始嘗試，因它接受度較高，然後逐漸試試別的種類，逐漸調整好自己的健康，畢竟健康是最重要的。

肆●引註資料

（註一）美人輕食瘦身 出版社：三采，作者：三采文化
（註二）骨感美人的輕食料理 出版社：天佑智訊，作者：貴夫人軍團
（註三）健康飲食-輕食飲食示範食譜，趙苔君 營養師演講資料(擷取日期：2009/09/11)
輕食在台灣的種類與發展

（註五）[男人也要下廚]夏日輕食，http://changfong.pixnet.net/blog/post/576234(擷取日期：2009/09/18)

（註六）油炒改為清燙，輕食春捲過清明，


（註八）大紀元，健康輕食料理，http://tw.epochtimes.com/103985.html(擷取日期：2009/09/20)

輕食在台灣的種類與發展

附錄

輕食問卷調查表

您好，我們是台中家商的學生，我們正在做關於輕食的小論文，以下可能會佔用到您一點寶貴的時間，很感謝您的配合!^^

輕食定義：簡單的料理，清淡，低熱量，七分飽的餐飲方式。

01 您的性別是？ 男□ 女□
02 您的年齡是？ 12~35□ 36~64□ 65以上□
03 您知道什麼是「輕食」嗎？（若不知道請見上行） 是□ 否□
04 您覺得自己吃的清淡嗎？ 是□ 否□
05 您喜歡哪一類的輕食呢？ 涼拌輕食□ 川燙輕食□ 清蒸輕食□
06 您喜歡吃輕食嗎？ （喜歡的請直接第 08 題） 喜歡□ 不喜歡□
07 不喜歡的原因 無味□ 太貴□ 個人喜好□ 其他________
08 喜歡的原因 養生□ 美味□ 窮究健美□ 新鮮感□ 隨流潮□ 其他________
09 您是如何得到關於輕食的資訊？電視新聞□ 報章雜誌□ 其他________
10 您一個禮拜在外面解決三餐幾次呢？ 0~4次□ 5~9次□ 9次以上□
11 您在食用輕食時會注意何者？（請標順序） □熱量□食材新鮮度□食材是否為有機□外觀可不可口□其他________
12 輕食對您來說 很重要□ 不吸引我□ 與我無關 □其他________
13 一個月願意花費多少錢在輕食？ （元） 500以下□ 500~1000□ 1000以上□
14 平均一個月食用幾次輕食？ 3次以內□ 4次~6次□ 7次~9次□ 10次以上□
15 是否厭倦外面食物的重口味，而想改吃較清淡的飲食？ 是□ 否□
非常感謝您的配合！