



## 飲食新寵兒 吃到飽餐廳

2011-10-30 記者 韓捷 文



在台灣最常見的餐廳就是吃到飽，舉凡火鍋、烤肉、涮涮鍋、港式飲茶、蛋糕、素食等等都是吃到飽的類型，除了不同類型的吃到飽餐廳以外，價格也是他們最大的差別，有168吃到飽、399吃到飽、499吃到飽等等。由隨處可見的吃到飽餐廳，可看出台灣人想省荷包吃大餐的念頭。

### 吃到飽文化 由歐洲引進

「吃到飽」，也可以稱作自助餐，它的起源是八到十二世紀北歐的斯坎地那維亞半島。當時的海盜有收穫時，會由海盜頭領出面來宴客。但是海盜並不熟悉當時中西歐吃西餐的禮節，於是便想出由自己到各個餐台上自選、自取食品以及飲料的方法，後來被西餐業者加以應用，形成星級酒店的自助餐飲食。

而這種自助餐飲食到了台灣，變成了國人最喜歡的吃到飽飲食文化。不僅在宴會場合上，平時的聚餐、小酌也都以吃到飽餐廳為主要的聚會場所，甚至是結婚時的喜酒，也不再像以前一道一道制式化的上菜方式，而是以自助餐的形式，讓賓客隨意取用。這種自由度極高的飲食文化，搖身一變成為台灣飲食業的新寵兒。

從餐飲業者經營的角度來看，吃到飽可以讓業者以最少的員工，讓多數的顧客享受餐飲服務；而從消費者的角度來看，可以用最經濟實惠的價格，吃到最多樣化的食物，再加上現代的速食飲食習慣，讓吃到飽文化從十幾年前興盛到現在。

### 吃到飽 吃回本？

「吃到飽一定要吃回本」是許多人常有的心態，於是便衍生出許多吃回本的小撇步，像是先吃高單價食物、避免吃油炸以及過甜的糕點類食物、不要一開始就猛灌汽水等等。

頂級冰淇淋經常是吃到飽餐廳主打的招牌，像是Häagen-Dazs(哈根達斯)、明治、莫凡彼克、卡比索等世界知名冰淇淋品牌，而其中又以哈根達斯獨占鰲頭，許多吃到飽餐廳為了吸引顧客，不惜砸重金購買價格高昂的頂級冰淇淋，而大部份的消費者也看準了這點，頻頻吃冰淇淋以求回本。



哈根達斯往往是吃到飽店裡最亮眼的食品。(圖片來源/ blog 食記)

許多吃到飽的餐廳都有時間限制，受限於時間的壓迫，人們秉持著不吃虧的原則，拼了命地拿食

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物

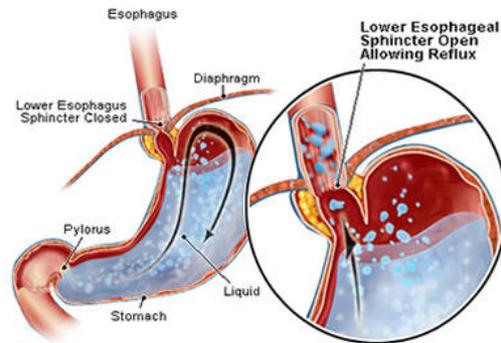


變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

物。而有些業者更在用餐結束前三十分鐘給顧客做最後加點，許多人以不點白不點的心態，加點超出自己食量的食物份量，眼大口小的結果造成了許多食物的浪費。

為了吃回本，也有許多人用其它的方法讓自己吃得更多，譬如說吃到一半先去上洗手間、起來動一動，或者吃胃藥來幫助消化。當中最極端的手法就是催吐，催吐就是當吃到不能再吃的時候，用刺激喉嚨的方式讓胃裡面的東西吐出來，接著就可以繼續吃。

催吐無疑是可以讓人在短時間內塞下大量食物的最佳方法，但是它也會產生嚴重的後遺症。頻繁地催吐，會造成連接食道和胃的賁門擴約肌發炎，甚至鬆弛導致無法關緊，容易造成胃酸和食物逆流，形成「胃食道逆流」。而食道因為受到胃的壓力，在末端很容易造成裂傷，嚴重的話甚至會吐血，造成更嚴重的傷害。



胃液逆流很容易造成食道損傷。(圖片來源/Google)

在國人的觀念裡，吃到飽餐廳往往是許多年輕人聚餐的首選，因為他們的新陳代謝快，食量也大，外加生冷不忌。一般人總認為年輕人去吃到飽餐廳，的確是最划算的一群，但是除了大胃王之外，大部分的人食量都不會相差太多，而人們又會有把所有東西都吃過才划算的心態，如此一來也平衡了業者的成本。

## 吃到飽背後的真相

現在的年輕人往往選擇吃到飽來滿足自己的口腹之慾，殊不知在大快朵頤的同時，將自己的健康也賠了進去。有營養師指出，民眾平均吃一次吃到飽，至少會吃下五到六倍的食物，再加上一些高熱量的肉類以及甜點，吃一餐下來，就等於吃進了四天分的熱量。

吃一餐吃到飽可以抵四天的熱量。(圖片來源/YouTube)

如此看來，吃到飽餐廳會讓人從想撈本到吃到飽，變成吃太飽，最後變成吃到胖。而許多吃到飽餐廳為了製作出美味的餐點，使用了燒烤、煎炸等等高熱量的調理方式，在餐點的提供上也以肉類偏多，所以長期吃到飽下來，容易造成營養不均衡的問題。

而這種暴饮暴食的方式，除了會造成肥胖問題以外，也會使得體內的消化系統分泌失調，進而影響腸胃吸收，造成新陳代謝的負擔。除此之外，每餐吃得過飽也會因為血液集中胃部而造成消化不良。在吃到飽餐廳中，同時也供應了許多熱湯以及冰品，在冷熱交錯的刺激下，很容易造成食道或胃黏膜受傷，同時也影響了胃酸的分泌，造成消化不良。



燒烤是國人最常光臨的吃到飽餐廳。(圖片來源/Google)

## 吃得飽 也要吃得好

雖然說吃到飽帶來許多健康上的負面影響，但是許多人仍然非常喜愛，尤其是還沒有自主經濟能力的學生族群，往往認為吃到飽是相當划算的。有時候是為了發洩、有時是為了慶祝、有時只是為了一個「爽」字。然而許多在吃到飽餐廳的學生，通常會以惡搞的方式浪費食材，像是在飲料裡面加入醬油、芥末等等。這樣的方式不僅造成吃的人有心理上的壓力，店家也要承受負責收拾殘局的窘境。

台灣的飲食文化相當發達，多樣化又具有特色的餐點擄獲了多數老饕的胃。在速食主義風潮，以及龐大的經濟壓力下，人們不想吃虧的心態，使得吃到飽餐廳有如異軍突起般地瞬間成為國人的新歡，但是帶來的問題往往是自身健康的安危，如何吃得飽又要吃得好，是現代人需要學習的目標。



### 那些年 爸爸與芭樂的回憶

在阿爸生日那天，樞樞憶起爸爸與芭樂的故事。

### 變化自如 幕後的聲音演員



資深配音員蔣篤慧，娓娓道來身為臺灣配音員的酸甜苦辣。

▲TOP