



## 吃到飽 好不好

2012-10-07 記者 黃莉 文



不管是學生或者上班族群，每當辦完一個盛大的活動後，慶功宴的地點總愛選擇吃到飽餐廳。吃到飽餐廳用一定的價錢，即可吃到一排排或華麗奪目、或特殊精緻的料理，聽起來似乎很划算，但卻會對健康造成一定的影響。究竟對消費者而言，吃到飽，到底好不好？

### 健康首當其衝

日前有一則新聞，有名男大學生到蝦子吃到飽餐廳用餐，同學之間為了比拚吃蝦的實力，在短短的兩個小時內，該名男大生即吃了將近四百隻蝦，回家後出現噁心頭暈的症狀，在床上躺了二天二夜才恢復正常狀態。

他們比拚的，並不是吃東西的能力，而是在比拚傷害健康的實力。雖然該男大生食用蝦子數量的正確性有待商榷，但過量的蛋白質的確會導致身體不適，對肝臟腎臟都會造成傷害，享受美食反而變成了一種負擔。

[男大生兩小時吃四百隻蝦的相關報導。](#)（影片來源/Youtube）

到了吃到飽餐廳，人們無非是抱著「一定要回本」的心態，但無限制的進食狀態，會讓人瘋狂沉溺於酒池肉林當中，無法在「需要吃」與「想要吃」之間克制，更甚者，有些人只想享受進食的快感，食物不斷下肚，卻一邊催吐，此種情形屢見不鮮。吃到飽餐廳提供無限制的食物、滿足人類無限慾望的同時，似乎也帶來對健康無限制的傷害。

很多時候我們都看見了這樣的情況：晚上一群人相約吃到飽餐廳，當天從早上到去餐廳前一丁點都不進食，空著肚子準備填入大量的食物，一天一餐抵多餐，聽起來是划算的選擇，但空腹後暴飲暴食型態，對健康卻造成潛移默化的永久傷害。

### 品質下降 供餐少創意

吃到飽餐廳無限量供應食物的特性，除了對消費者健康造成一定的傷害，餐廳的食物品質也因此下降。例如在蛋糕吃到飽餐廳，人們期待的是精緻可口的小巧甜食任君挑選吃到飽，殊不知品質通常令人失望。交通大學前蛋糕社長吳翊羽即表示，她覺得蛋糕吃到飽餐廳都不會提供好吃的甜點，好吃的甜點都不是在吃到飽餐廳吃到的，而副食類如義大利麵等也通常讓人失望。人們原本抱著的是花一筆小錢卻能吃遍昂貴精緻蛋糕的心態，但若餐廳提供的並非想像中的好品質，似乎就不這麼划算了。

而吃到飽餐廳統一化生產的過程，也造成食物種類的一致化。每當到了一家燒烤吃到飽餐廳，人們早習慣接下來要面對的是無數的肉片、烤麻糬、飲料、冰淇淋等等，缺一不可，那是因為經過無數次光臨燒烤吃到飽餐廳後，店家幾乎統一化的餐點，使人們對這類餐廳所提供的食物已有定見。儘管食物的種類多元，但多樣化供餐使店家無法兼顧每樣菜色的品質，反而造成「樣樣有樣樣不精」的感覺。

雖然吃到飽餐廳有著許多種類型，但每一個類型所提供的食物傾向一致化，消費者對每家燒烤店

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，或值得紀念的人事物。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

不抱著新鮮的期待心情，因為大部分都是同樣的餐點，缺乏創新精神。

## 飯店自助式下午茶 正夯

既然吃到飽餐廳的品質與創新精神為人所詬病，精緻多樣化吃到飽路線即為補償方法，但在品質提升的同時，價格也同樣高昂許多。飯店的吃到飽自助餐，從中式到西式，從燒賣到生魚片，種類應有盡有，創新的菜色與裝飾令人耳目一新充滿新鮮感。



飯店業者直接將蜂巢搬上檯面，新鮮感十足。（圖片來源／茹影隨信部落格）

雖然飯店的吃到飽有相當的品質保證，但昂貴的價格仍讓人望之卻步。一餐近千元的消費令人咋舌，並非一般民眾經常消費得起。飯店於是推出了下午茶吃到飽方案，雖然名為「下午茶」，但並非傳統的甜食系列，下午茶餐點與一般正餐種類相差不多，只是少了幾樣較主打或較昂貴的菜色；而價格方面，與正餐相比仍舊划算許多，一般而言，若一家飯店吃到飽的正餐價格為990元，則下午茶即約590元，約等同於打六折的價錢。

對消費者而言，下午茶不但省錢用、可用較平實的價錢吃到平時飯店提供的精緻餐點外，又因為其時間多為下午二點到四點半左右，屏除先前提到的對健康傷害外，精打細算的消費者還可一餐抵兩餐。如此創新的行銷手法，使飯店每到下午茶時間經常高朋滿座，也吸引了別於傳統的消費族群，擴大消費圈。

## 創新吃到飽 素食也很豪華

而近幾年來由於強調低碳少肉的健康生活，吃素儼然成為一種流行，吃到飽業者看準商機搶攻市場，精緻素食餐廳如雨後春筍般冒出，雖然是沒有較昂貴肉品的全素餐廳，但價格卻沒有想像中的便宜，晚餐也要價590元外加一成服務費。



精緻素食也有許多仿肉食的食物，上圖右下方為素食生魚片，真假難辨。（圖片來源／黃莉攝）

但坊間其實就有許多一餐百元有找的小間素食吃到飽小店，兩者之間又有甚麼差別呢？光臨過這兩者的消費者黃薇表示，精緻的素食吃到飽餐廳種類較多元，不但燈光美氣氛佳，獨具風格的裝潢品味也深受消費者的喜愛；而坊間的素食吃到飽小店，走的是家常系列風格，食材相對而言也沒有這麼精緻，但便宜的價格使之有一定的消費族群。

## 吃到飽 享樂主義的表現

綜合以上說法，吃到飽餐廳不是貴的難以常消費，即是品質無法有一定保證，交通大學傳播科技學系二年級的韓惠宇認為，吃到飽不太符合金錢成本，對身體負擔也蠻大。那到底為什麼還要吃

吃到飽呢？

去吃吃到飽通常是為了慶祝，就讀台灣大學三年級的揚孟杰表示，每辦完一個活動後，大家團聚在一起慶祝活動的完滿落幕，是完美的結尾的必備品。對他們而言，吃到飽吃的是一種氛圍，吃的意義已不只表面上的價格與品質考量，而是晉升到另一種層次的團聚感，所以在對健康不會有太大影響的範圍內，將滿滿的慶祝吃到飽吧！

#### 總編輯的話

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。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0