

魔王的自述

話說在零食世界裏面有三位魔王，專門變出零食來吸引小朋友。許多住在城市的小朋友也被牠們迷住，天天吃零食，健康卻越來越差，就讓我們一同聽聽三位「零食大魔王」的自我介紹吧。

一、油炸脆脆鬼

「我叫油炸脆脆鬼，那些本來平平無奇的食物，一經我創製的『油炸魔法』，就會搖身一變成為香口、惹味、脆卜卜的食物，非常吸引！小朋友一拿起我的傑作就會吃個不停，不知不覺地吃下許多。雞腿原本已經很吸引，炸好的雞腿就更加多人買；薯仔原本的味道很單調，但炸好的薯條、薯片和薯餅就大排長龍；白魚蛋原本只在粉麵檔中出現，但炸好了金黃色的咖哩魚蛋，卻成了街知巷聞的地道小食。我在這些不健康的食物中加入許多脂肪，但那些幫助小朋友健康成長的鈣質、維他命、纖維素和鐵質卻一點也沒有增加。小朋友天天吃我變出來的食物，肚子會覺得飽飽的，就不想吃正餐。長此下去，會導致熱量吸收過多，而其他營養卻不足夠，小朋友只會越來越肥，而體能和心臟健康卻越來越差。他們想擁有健康的身型和強壯的體魄？恐怕神仙都難變了。嘻嘻嘻！」



二、甜甜大口怪



「我叫甜甜大口怪，我最喜歡靜悄悄地將大量砂糖或蔗糖加入食品之中。我極受歡迎，不論大朋友、小朋友，亦不分男孩子還是女孩子，人人都喜歡吃我變出來的東西。我的傑作當然是糖果、朱古力、汽水和各式各樣的甜品！只要將糖果做成不同形狀和口感，有硬的、軟的、橡皮的，小朋友就最鍾意；只要將西餅做得靚一點、精緻一點，女孩子就走來買；只要將汽水加多些糖，打多些汽和雪凍一點，就連男孩子都吸引過來。甜絲絲的味道不但吸引小朋友大口地吃我變出來的東西，還會令他們蛀牙。只要看見小朋友所有牙齒蛀滿一個個黑窿，我就開心不過！」

「告訴你，我還有一種絕技，就是模仿形象有益的食物，例如我模仿形象健康的水果，將水果做成果汁，再加入多多的水、多多的香料和多多的糖。許多人信以為真，就時常買我做的果汁來喝。結果，小朋友在不知不覺就喝下許多『糖水』，並沒有得到豐富營養之餘，還會漸漸變成肥仔、肥妹，這就是我厲害之處了。哈哈！」

三、鹽焗味精王

「我的名字叫鹽焗味精王，我不像之前兩位魔王專門令小朋友變得肥胖。但是，我會送許多許多鹽分和添加劑給小朋友。在食品工場製造脆條和零食的時候，我會施魔法在零食裏加入許多鹽、調味料和防腐劑。本來淡而無味的材料經過我施魔法之後，薯片、薯條、米餅、餅乾、香腸、肉乾、肉鬆、紫菜，諸如此類的小食就變得特別好味！大朋友、小朋友都喜歡吃這些零食，甚至有小朋友在正餐時不肯吃新鮮的餸菜，要用我變出來的零食來拌飯！

「告訴你一個秘密，通常我變出來的零食存放一年半載也不會變壞，因為既有鹽又有添加劑，不過這些零食通常沒有甚麼營養。其實，小朋友與生俱來並不喜歡吃那麼鹹的食物，但只要他們時常吃我變出來的食物，就會漸漸變得喜歡吃又鹹又濃味的食物，即是越來越喜歡我，哈哈哈！不單這樣，小朋友的血壓本來維持在正常水平，但他們整天吸收來自鹽的鈉質，就會使血壓升高。久而久之，血壓會維持在高水平，損害心臟和血管健康。他們想擁有健康的體魄，恐怕亦難上加難了。嘿嘿嘿！」



(本劇本之音檔經已置入簡報之中，只要檢查檔案的連結是否正確，點擊播放鍵就可以向全班播放。)