

駐港部隊向港人拜年 籲倍加珍愛家園

【大公報訊】農曆新年即將到來之際，中國人民解放軍駐香港部隊司令員陳道祥、政治委員蔡永中於21日發表新春賀詞，代表解放軍駐香港部隊全體官兵提前向香港特區全體市民拜年。

賀詞指出，過去幾個月裏，香港局勢牽動着祖國人民的心。在黨中央、習

主席的深切關懷下，林鄭月娥行政長官帶領特區政府直面困難，堅定貫徹「一國兩制」方針，積極回應社會關切，綜合施策，朝着維護社會穩定和經濟民生發展進步不懈努力。香港警方嚴正執法，止暴制亂，守護安寧生活。廣大和平、理性的市民堅守崗位、堅守法治，積

極維持社會秩序。駐軍官兵向每一位捍衛香港法治和「一國兩制」原則底線、致力香港繁榮穩定的香港同胞致敬。

支持依法施政止暴制亂

賀詞提到，2019年，駐軍深入貫徹習近平強軍思想和新時代軍事戰略方

針，緊貼形勢任務，聚力練兵備戰，突出聯戰聯訓，深化軍民交流，圓滿完成了多項重大任務，部隊全面建設水平穩步提升。

賀詞強調，新的一年，駐軍將繼續嚴格按照《基本法》《駐軍法》履行防務職責，堅定支持行政長官帶領特區政

府依法施政，堅定支持香港警方嚴正執法，堅定支持愛國愛港力量，堅決維護國家主權安全、發展利益和香港長期繁榮穩定。賀詞還表示，相信新的一年，香港同胞定會倍加珍愛家園、攜手建設家園，讓「東方之珠」綻放出更加繁榮祥和的光輝。

割房戶新年禮物「能屈能伸」夠實用 聰聰喜獲新床 媽媽盼兒珍惜

民生零距離

譚鳴

年廿八洗邋遢，有人丟棄舊傢俬，也有人喜獲新床。住在觀塘劏房的羅太開心地告訴譚鳴，「兩歲嘅仔仔終於有張床喇！」

先跟大家說一個感人故事！四個熱心的中大建築系學生，了解到羅家的家境和環境後，利用「剩木」做善事，「度身定製」了一張伸展床，給兩歲的羅小朋友做新年禮物。勿輕看這張小床，它名副其實能屈能伸，兼且滿載人情味，羅太非常珍惜，並教導兒子羅啟聰不要忘記滴水之恩。

設劏房租管 拍手稱好

新年新氣象，羅太希望港人珍惜香港，一如她教兒子要珍惜這張小床。

聰聰跟着父母住在只得一百平方呎的劏房，地方太細，聰聰一直沒有一張

屬於自己的床，每晚睡在兩個膠箱上。羅太又說出另一個遲遲沒有買床的原因，丈夫月入大約1.4萬元，買一張新床動輒過四千元，實在難以負擔。

劏房通風差，聰聰常生病，睇醫生又花一筆，加上劏房租金兩年加一次，現時每月已經要5500元，這個基層家庭生活壓力很大。所以當聽到政府打算實施劏房租金管制，羅太拍手稱好。

聰聰擁有新床後，圍着床團團轉，大叫「好開心！」羅太說，當初要求同學們製作「加長版的床」，希望聰聰到了五歲仍咁用。

羅太又告訴譚鳴，儘管香港社會最近十分動盪，氣氛低沉，猶幸善心人不減，「我好感恩，平時會畀聰聰努力睇視頻學知識，就想佢將來成為一個有用嘅人，回饋香港呢個家！」



▲熱心的中大建築系學生，利用剩木為聰聰「度身定製」了一張伸展床

◀住在百呎劏房內的趙女士及兒子聰聰，喜獲新床過新年
大公報記者謝瑩瑩攝



▲聰聰收到新床，大叫「好開心！」

改造剩木 大專生妙手展仁心

「剩木」搖身一變成為基層家庭的重要傢俬。市建局連同82名大專院校學生，按基層戶的需要，為他們度身定做傢具，木材經打磨、刨削及搽保護油等工序，鑲嵌螺絲後，再運送到各個基層家庭。

「升級再造」傢具活動是市建局第三年舉辦的義工服務，共有33戶家庭受惠。義工們別出心裁的設計，令譚鳴不由得讚嘆大學生們的「妙手仁心」。

義工團隊製作了一個可移

動雜物架，放置於廚房銚盆下方，用家需要時可輕鬆拉出取用廚具，方便又不佔地。有基層小朋友做功課連張枱都有，譚鳴見到都心痛，義工團隊又製作了一張摺疊式木枱連儲物櫃，打開木枱的延伸部分，便可當書枱用。

有營年夜飯食譜

碧綠迎春（涼拌秋葵豆腐）

材 料：豆腐250克、秋葵150克、粟麥1/4杯、熟紅腰豆1/4杯、水1/2杯

調味料：日本醬油適量、麻油適量

做法：

- 1.清水洗淨秋葵，隔水備用
- 2.適量水加入鍋，放入秋葵煮2分鐘，瀝乾備用
- 3.1/2杯水加入鍋，放入粟麥，煮約15分鐘，或直至水分完全吸收，瀝乾備用
- 4.把蒸熟的豆腐、秋葵切成小塊，加入熟紅腰豆及葵麥
- 5.拌入少許醬油及麻油調味即成

年年有餘（蓮藕釀鯪魚肉）

材 料：蓮藕1條、鯪魚肉200克、粟米半條、麥皮4湯匙

調味料：鹽3/4茶匙、生粉1茶匙、胡椒粉3/4茶匙、油適量

做法：

- 1.加鹽、生粉、胡椒粉到鯪魚肉，用筷子拌勻
- 2.粟米洗淨剝成粒狀
- 3.徹底清洗蓮藕，切成半厘米厚片，然後灼熟
- 4.把麥皮、粟米與已醃好的鯪魚混合
- 5.把混好的材料釀上蓮藕片，放在碟上備用
- 6.加入少量油至不黏鍋中，用中火煎蓮藕餅至金黃色即成
- 7.建議用吸油紙輕印蓮藕餅，以減少油分

竹報平安（竹筴蘆筍卷）

材 料：竹筴12件、蘆筍12條、紅蘿蔔（切條）1條、豆腐乾4件

調味料：蠔油2湯匙、生抽適量、麻油1/2湯匙、胡椒粉適量、生粉（溶於20毫升水）1湯匙

做法：

- 1.用暖水浸竹筴至軟身，然後瀝乾，剪去竹筴頭尾部分及切成小段備用
- 2.將蘆筍、紅蘿蔔及豆腐乾切成小段再釀入竹筴，放在碟上備用
- 3.用中火隔水蒸6至8分鐘
- 4.用小煲煮煮醬汁，先加入生抽、蠔油、麻油及胡椒粉，之後加入溶入生粉的水入鍋中，拌勻至濃稠
- 5.把醬汁淋到竹筴卷上即成

財源廣進（雙蔬雲耳百合炒帶子）

材 料：鮮百合1個、雲耳30克（乾）、帶子12件、蜜糖豆400克、西蘭花400克

調味料：油適量、蒜頭2小瓣、蠔油1湯匙、鹽少許、糖少許、胡椒粉少許

做法：

- 1.洗淨西蘭花、蜜糖豆、鮮百合及雲耳，然後瀝乾備用
- 2.帶子洗淨後印乾水分，加入少許鹽、糖及胡椒粉，拌勻備用
- 3.把西蘭花放入滾水，加入少許鹽及糖，用中火焗約5分鐘並隔水備用
- 4.把洗淨雲耳汆水，盛起備用
- 5.把洗淨蜜糖豆汆水，盛起備用
- 6.加適量油到鍋中，先炒香蒜頭，加入帶子炒勻，然後加入西蘭花、蜜糖豆、鮮百合及雲耳，再放入蠔油炒勻

彩鳳賀年（彩椒炒雞柳）

材 料：雞柳300克、青椒1個、紅椒1個、菠蘿2片

調味料：生抽1湯匙、麻油1/2茶匙、胡椒粉適量、糖少許、生粉少許、蒜頭1小瓣

做法：

- 1.先把雞柳洗淨切絲，加入調味，醃約1小時
- 2.彩椒先去籽，然後切件並洗淨
- 3.加適量油到鍋中，先炒勻蒜頭，再加入雞柳炒至7成熟，盛起備用
- 4.以剛用過的鍋炒彩椒，炒至7成熟
- 5.加入雞柳和菠蘿炒勻，並下少許醬油調味，炒勻即成

幸福甜蜜（木瓜雪耳糖水）

材 料：木瓜1個、雪耳3朵、冰糖適量

做法：

- 1.提前用清水把雪耳泡發，去掉黃芯，然後洗淨，將雪耳撕成小朵，隔水備用
- 2.把木瓜去皮及籽後，切成小塊
- 3.把適量水加入鍋中，放入雪耳，以中火煮煮30分鐘，然後放入木瓜以中慢火煮至軟身。如選用較熟木瓜，可縮短烹煮時間
- 4.可根據個人喜好放入適量冰糖，再烹煮約5分鐘即可

註：以上菜式均為六人份

營養師教煮年夜飯 有料又有營

年近歲晚，又到一家人歡聚一堂吃團年飯的時候。傳統團年飯大魚大肉，菜式豐富，令譚鳴食指大動，但又怕食滯兼變肥，營養師教路，只要於菜式內多加高纖食材，如蔬菜、粟麥、麥皮等，既可增加纖維吸收，又可減少吃肉，歡慶佳節之餘亦食得「有營」。

醫院管理局營養師顧向慧稱，團年飯菜式大都多肉少菜，但如此一來容易攝取過量動物脂肪，烹調時需留意肉類選擇，腩肉、雞皮、雞腳等高脂肪肉類應盡量避免，醃製肉類如臘腸、燒味等亦應少用，亦應多加蔬菜，增加纖維攝取，有助降低血液中的膽固醇

，預防、紓緩便秘。

顧向慧說，港人普遍纖維攝取不足。根據衛生防護中心2016年的調查，近八成人食用少於中心建議的「日日二三三」，即每天兩分水果加五分蔬菜，所以推薦「5銚1糖水」高纖賀年餐單。

食盆菜免吃肥肉

菜單於傳統賀年菜上花點心思，即時搖身一變成高纖菜。以炒帶子為例，一般會伴以西蘭花或蜜糖豆，菜單則同時使用兩種蔬菜，伴以雲耳、百合等食材，煮成「雙蔬雲

耳百合炒帶子」；又例如「蓮藕釀鯪魚肉」，將少數麥皮混入鯪魚肉，可增加纖維量之餘，亦不會影響味道和口感。顧向慧提醒，六人分量的鯪魚肉只需加三至四湯匙，平時蒸肉餅亦可用這個方法增加纖維攝取。

不少港人團年飯喜歡食盆菜，顧向慧指出，盆菜中肉類頗多，進食時應盡量選擇蔬菜、海鮮等，避開肥肉、豬皮等高脂肪肉類，亦要避免攝入過多湯汁。她又提醒，不少賀年糕點及小食含高糖及高熱量，應淺嘗即止，並以較健康的食品，如無添加的乾果、原焗果仁等替代。



▲醫管局營養師顧向慧提醒，不少賀年食品高糖高熱量，應淺嘗即止
大公報記者朱俊賢攝

春節健康飲食貼士

- 減少高脂肪類，如腩肉、家禽的皮和腳等
- 減少醃製肉類，如臘腸、燒味等
- 增加蔬菜分量，亦可加入菇類、菌類，增加纖維的攝取
- 賀年糕點如年糕、椰汁糕等，含高糖及高熱量，宜淺嘗
- 可將糕點隔水蒸，或用不黏底廚具，以少量油略煎
- 避免食用過多油炸傳統食品，如笑口棗、油角等
- 選購食品時，應細閱營養標籤，選擇低糖、低脂產品

資料來源：醫院管理局營養師