

### 節日溫情

端午節吃糉是中國人的傳統習俗，糉子不單是果腹的食物，更會勾起不少人的兒時回憶，當年家人所包製的糉子，味道往往最是難忘。

坊間有老店不計成本「益街坊」，重逾一斤的糉子僅售19元；有中環名店幾十年如一日，由老闆親手製作。顧客每年端午到老店選購糉子，除了應節，有時只是為了尋回兒時記憶中的人、情、味。

大公報記者 邵穎



▲袁太被譽為「中環糉后」，開店30多年來堅持親手製作糉子，拇指的指紋也被磨損。  
大公報記者文灝攝



▲多年來在粥店賣糉的蔡太表示，從來沒有計算過糉子成本，保持「平、靚、正」是最大賣點。  
大公報記者邵穎攝

## 中環糉后慨嘆無人承傳

位於中環永吉街的「三陽號食品嘉咸街袁太」，被沿街的一排攤檔遮住了招牌，卻無礙客人前來光顧，不少人慕名而來，購買店主袁太手工製作的糉子，當中更不乏「一擲千金」者。開店30幾年來，袁太堅持親力親為，讓不少客人吃出「兒時的味」——「有客人買了30幾年，初時佢個仔仲細，而家個孫都自己來買糉。」

### 重現家鄉味 迎舊雨新知

袁太獲譽為「中環糉后」，並非浪得虛名，為保證糉子供應充足，她凌晨2時便起床包糉，一直忙到店舖收工。陳皮素糉、雜豆糉、綠豆糉、火腿糉，全都手到拿來。在她看來，對質素的把控是根本，為確保蛋黃起沙香口，袁太堅持用鹽水浸泡鹹蛋25天，名聲在外，幾百隻糉子的訂單也不在少數。「鎮店之寶」、24厘米長的蘆兜糉，源自袁太的家鄉廣東中山，包糉時使用的蘆兜葉也是從中山運來港，

令口味更清香。

第五波疫情嚴峻期間，店舖生意也受打擊，每日只能營業幾小時，收入幾百元，而舖位月租達五萬多元，加上今年的原料成本、煤氣費等都有上漲，入不敷出，有段時期因為跨境司機難以過關，部分原材料供應亦成難題。即使如此，袁太仍堅持價格與去年持平，希望老客人仍能品嚐到那熟悉的味道，亦希望吸引到新客。

長時間親力親為的揀選糉葉、清洗消毒、揀選原材料、醃製食材、包糉……繁瑣的步驟之下，袁太的拇指指紋已嚴重磨損，她說曾想過把包糉技藝傳承下去，但現時的年輕人大多認為包糉辛苦，不願學習。她慨嘆，當自己退休時，老客人便無法再品嚐那熟悉的味道，對於包糉手藝或失傳，她坦言感到擔憂。



掃一掃 有片睇

# 尋找兒時端陽味 街坊老店糉有情

## 尋尋覓覓 找到「爸爸的味道」

從傳統的棧水糉、鹹肉糉，到創新的西米糉、冰糉，以及加入昂貴食材的鮑魚糉、松露糉，市面上的糉子從口味到價格都差異頗大，有人樂於嘗試創新口味，亦有人堅持從傳統糉中尋找兒時的記憶。

「以前屋企都是爸爸包糉子，爸爸過咗身已經有十幾廿年，就好難找到兒時味道的糉子。」陳小姐憶述，父親過身時曾留下一張字條，記錄製作糉子的步驟，但步驟繁瑣，自己又忙於工作，難以實踐。多年來，她遍嘗市面各式糉子，但總是覺得「味道完全唔啱」，她認為，流水線生產的糉子，始終無法與手工製作的溫度相比擬。

因此，聽聞「三陽號食品」的糉子是



▲顧客陳小姐表示，手工製作糉子雖不便宜，但最重要是讓她吃到兒時的味。  
大公報記者文灝攝

店主親手製作，她便慕名一試，結果「真係唔同，好像小時候爸爸包嘅味道！」去年端午，她因腰部受傷，無法親身來買糉，便託朋友代購。她說，手工糉的價錢確實不便宜，但認為兒時回憶無可替代，即使大解慳囊也很值得，笑言「一年得一次啫！」

## 良心糉賣19元「無計過成本」

端午糉子品種推陳出新，價格亦水漲船高，不少店家更加入鮑魚、瑤柱等元素，一隻糉子隨時索價逾百元。不過，在旺角花園街的南龍粥店，常年僅售賣四種基本口味的傳統糉和裹蒸糉，單隻鹹肉糉、棧水糉的重量就超過一斤，「均一良心價」19元，吸引到不少街坊光顧。店主蔡太笑着說，「平靚正」是最大特點，「其他地方買唔到！」

### 每隻逾斤重 平靚正吸客

店裏糉子的口味不多，包括售價19元的蛋黃綠豆鹹肉糉、蛋黃紅豆鹹肉糉、蛋黃花生鹹肉糉、棧水糉，以及售價65元、單隻重量超過三斤的「裹蒸糉」。蔡太說，自己開店已經30年，始終未推出過多口味的糉子，「（現時）這幾種口味更加傳統，最重要的是保證新鮮。」

糉子在這店全年有售，端午節期間的需求更旺，蔡太說，一下午便賣出幾千隻糉，「明日下午，就有客人在地鐵站交收100隻糉子。」除了散

客，也有公司集體購買。包糉師傅也由平日的二人，在端午節期間增為六至七人，從早上6、7時開工，製作至夜晚。蔡太說，視客人為朋友，疫情下，雖然成本上升，但糉子分量反而比過去更足，希望「益街坊」，形容是「無計過成本」。

記者上周探訪當日，下午2時許到達，見到不少客人狂買逾10隻糉子，有路過的市民看到價錢牌後駐足，暗叫「好平！」有婆婆揀着糉子不停地說，「下次一定要帶推車來買。」

熟客潘先生在南朗粥店購買糉子已約10年，這天他買了10隻糉，打算與朋友分享，「平靚正，今年好似比之前更重，價錢都有貴！」聽聞此言，一旁的蔡太笑着補充：「加啖一蚊。」

來附近探望姐姐的譚先生是第二年年光顧，他購買了一隻裹蒸糉、兩隻綠豆糉，「以前是媽媽包糉，媽媽走咗後，我一般出街買糉。」他說，每年端午都按傳統吃糉子，裹蒸糉可以與家人一同分享，感覺更溫馨。

## 熱量高易增磅 適宜分甘同味

香港營養學會會長、中大醫院高級營養師張智良表示，一般糉的熱量都比較高，所以除了主餐外，以糉作為加餐，會攝取過多的熱量，容易增加體重。鹹肉糉、裹蒸糉的脂肪及飽和脂肪偏高，容易令血膽固醇上升，增加心血管疾病的風險。雖然棧水糉的脂肪及鈉相對較低，但其糖份比較高，尤其是部分人會配以砂糖進食，同樣容易令體重上升。

如作為正餐，進食糉時，可以與人分享，每人進食約半隻至大半隻

你糉，或三分之一至四分之一隻裹蒸糉的分量，同時伴以蔬菜及水果進食，可以較為均衡。如作為餐與餐之間的小食，則適宜與三、四個人分享，淺嘗一個鹹肉糉或棧水糉。

大部分的糉由糯米製成，而糯米的升糖指數高達98，所以對糖尿病人的血糖控制會有較大的影響。糉含有較多磷質的食材，腎病患者亦需要多加留意。

### 糉子價錢比較

#### 1) 旺角 - 粥店

各式鹹肉糉及棧水糉 ..... 19元  
裹蒸糉 ..... 65元

#### 2) 中環 - 南北貨店

紅豆豆沙桂花糉 ..... 40元  
綠豆糉 ..... 55元  
棧水蛋黃蓮蓉糉 ..... 60元  
龍船糉 ..... 120(中)/250(大)元

### 營養師建議健康食糉

#### 裹蒸糉 (約700至800克)

- 熱量: 約1400至1800千卡，約等於一般成年人每日所需熱量的七至八成
- 脂肪亦都接近或超過每日建議攝取量的上限

#### 鹹肉糉 (約250克)

- 熱量: 約390至460千卡
- 碳水化合物: 約65至80克，相等於近一碗半白飯內碳水化合物的含量
- 脂肪: 每隻鹹肉糉的脂肪多於三茶匙的油，且三分之一來自飽和脂肪
- 鈉含量: 一般可達世衛建議全日攝取量的三分之一或以上

資料來源：  
香港營養學會會長、中大醫院高級營養師張智良



## 網絡安全擬立法 年底諮詢公眾

【大公報訊】記者黃鈺森報道：保安局局長鄧炳強昨日書面形式回覆議員質詢時表示，政府建議以立法方式清晰訂定關鍵基礎設施營運者的網絡安全責任，並計劃在今年底就立法建議進行公眾諮詢。

鄧炳強指出，網絡安全牽涉很多不同範疇，例如電腦網絡罪行、資訊安全、數據安全、虛假及不當資訊等。法律改革委員會正就電腦網絡罪行這個課題展開研究，包括檢討現有的法例和其他相關措施和探討其他司法

管轄區的相關發展。保安局會密切留意立法改會的研究進展及建議，以及其他司法管轄區就網上不當內容規管的發展。

他強調，儘管目前香港並無針對網絡欺凌的特定刑事罪行，但互聯網的世界並非一個無法可依的虛擬世界。根據香港現行法例，大部分在現實世界用以防止罪行的法例，均適用於互聯網世界。任何欺凌活動，無論是發生在網上與否，如果涉及刑事罪行，均受有關法例規管。

## 海關破1900萬受管制藥 物流董事被捕

【大公報訊】記者周亮恒報道：香港海關檢獲約90萬件由日本運抵香港，共32種懷疑非法進口受管制藥物，包括美容針劑產品、消炎止痛產品、治療皮膚膏膏、治療便秘產品及眼藥水等，全部外盒印有日文字樣，估計市值約1900萬元，並拘捕涉案物流公司男董事及女職員。

### 檢美容針劑便秘藥等

初步調查發現檢獲的藥物當中約有三分之一懷疑含有第一部管制毒藥，具

體需要化驗確定。海關相信該批貨原打算轉運至其他國家或地方，目的地仍在調查中。

海關表示，情報顯示有不法分子以海運方式把一批藥物由日本運到香港，經風險評估及情報分析鎖定一個報稱載有奶粉的20呎貨櫃，並在上周四（26日）於葵涌海關大樓檢驗該貨櫃，檢獲963箱未列槍單的懷疑受管制藥物。海關有組織罪案調查科特別調查組接手調查，分析涉案貨櫃的船務文件，發現收貨人為本地一間物流公司，於是採取監

控遞送行動，並鎖定一個電話號碼，在文錦渡一個物流倉拘捕一名54歲本地女子，她涉嫌干預《進出口條例》輸入未列槍單貨物，以及未有根據並按照進口許可證的規定輸入禁運物品，將涉案貨櫃運入香港，然後處理相關物流工作。海關其後拘捕該物流公司一名56歲男董事，懷疑他與案有關。



掃一掃 有片睇