

春節習俗 歲晚篇

還有兩天就是兔年，按照習俗，歲晚年廿三便要開始預備過年，一直忙到年三十晚！昨天年廿八，家家戶戶已「洗邋邋」，把家裏打掃得乾乾淨淨；今日是年廿九，要在家中貼上揮春及春聯；明日是年三十晚，一家人整齊齊吃團年飯，迎接農曆新年的到來。

過年習俗傳承中國文化，但近年受到疫情影響，難以依傳統習俗吃一餐團年飯。

香港終於邁向復常，大家歡天喜地迎接春節，親朋趕及過年共聚一堂，喜迎兔年。大家不妨細味新年習俗傳統，重拾節日氣氛。

大公報記者 余風



年廿九(今日)：貼春聯

人們這天會在大門兩側貼上揮春和春聯。傳統春聯是由人手以毛筆書寫，現在則多由機器印製。春聯種類較多，有街門對、屋門對等。

很多家庭普遍會在大門上貼一個「福」字或者是一張財神的畫像，也有人把「福」字倒着貼，寓意「福到」；在大門楣和門的兩邊都貼上一幅揮春；客廳也會貼上「招財進寶」、「花開富貴」等立體圖形揮春。

老人還會用「大吉」、「花開富貴」等字樣的揮春裝飾花盆、盆桔，又或在桃花和桔子上掛一些吉祥語掛飾或是放入硬幣的紅包；米缸的上面還貼上「常滿」，在陽台的牆上貼「天官賜福」，不少家庭的門前都有一張有「出入平安」字樣的紅地氈。

【宜】

購買新衣過年，希望在新帶來新氣象以及福氣。

【忌】

張貼揮春時，不應倒貼。

邁向復常

今貼揮春迎新歲 明日闔家慶團年



防疫措施放寬，一家人可以歲晚聚首一堂吃團年飯，最開心莫過於起筷一刻。

大公報記者 華英明攝

年三十(明日)：團年、賣懶

一家人忙碌、為口奔馳一整年，難得在歲晚聚首一堂，一起吃團年飯，當吃過團年飯後，便會同往逛花市。逛花市一定要拉上家人及好友，在人擠人的花市買個大風車逛上一圈才算圓滿，寓意新春「行大運」。

年三十亦要賣懶，所謂「賣懶！賣懶！賣到年三十晚！」意思是在新一年之前戒除懶惰。

年三十除夕晚上，全家人聚首一堂吃團年飯的習俗在疫下變得難能可貴。不論外出享用團年飯，抑或在家團年都要吃得豐富，傳統會有大魚大肉，更有湯圓作飯後甜品，意指一家人團團圓圓、豐衣足食。

【宜】

祭祀神靈後，一家人可圍坐一桌吃年夜飯，稱為「圍爐」。魚丸、肉丸和蝦丸取意為三元及第，魚則寓意為年年有餘。

【忌】

勿早睡覺，應守歲直至深夜或天明，用意替長輩添壽，亦為自己迎好運。

年廿三：祭灶

俗稱為「小年」，而「祭灶」意思是拜祭灶王爺，古人相信灶王爺負責管理家中灶火，祭灶是為了祈求家中不會發生火災，保佑家人平安。



【宜】

大人及小孩都應洗澡、理髮，而民間亦有流傳「有錢沒錢，剃頭過年」的說法。

【忌】

民間流傳「男不拜月，女不祭灶」的習俗，因此祭灶時，只限於男性。

年廿四：開炸

傳統家庭會在這一天做「油器」，例如煎堆、油角、蛋散等。雖然這些賀年食品酥脆可口，但含有大量油分，不宜多吃。



【宜】

無論有何不開心事都不宜爭吵，必須和和氣氣，否則增加晦氣。

【忌】

打掃房屋，以祈求驅除病疫，新年安康。

年廿五：蒸糕

年糕的諧音「年高」，寓意步步高升，所以在這天大家都會蒸糕。但糕點的熱量極高，進食時應注意分量。



【宜】

貼上窗花裝飾，以祈求來年旺福。

【忌】

起居及言語都要小心及謹慎，展現自己最好一面，以博取玉帝歡心，降福來年。

年廿八：洗邋邋

「年廿八，洗邋邋」，這一天是大掃除的日子，一家人會總動員，把家中裏外清理乾淨，並會集中地洗澡及洗衣，務求把「污穢」、「窮氣」、「衰氣」洗掉，希望乾乾淨淨進入新的一年。事實上，家中清潔乾淨，病菌亦會減少，健康就自然會來。但為何要選年廿八來洗邋邋？因為廣東話「廿八」諧音為「易發」，所謂財不入污門，因此趁年廿八來打掃乾淨，送舊迎新，迎接財神。



【宜】

切忌令家中米缸空空如也，米缸應「常滿」，代表衣食無憂。

【忌】

利用碌柚葉沖涼洗走霉氣。相傳有關習俗由清代開始，百姓利用有濃烈香味的碌柚葉洗澡，有辟邪去穢的作用。

醫管局設計食譜「三低一高」健康團年

醫管局教你做健康團年菜式

【大公報訊】記者邵穎報道：農曆新年將至，家家戶戶都準備了精美菜式迎接新年，但傳統的過年菜式往往高脂、高熱量。醫院管理局營養師巫紀如表示，過往三高患者在新年後覆診時，往往出現體重上升、三高指標轉差的情況。醫管局設計了一系列健康團年飯食譜，根據「低糖、低脂、低鈉、高纖維」的健康飲食原則，包含主食、湯水、蔬菜等，健康人士或「三高」人群都適合食用。

巫紀如說，有關食譜減少了飽和脂肪、反式脂肪的攝取，防止壞膽固醇增加。她提醒，飲食中要注意減少豬皮、魚皮、排骨、內臟等含反式脂肪的食物，含糖汽水、雪糕、果汁、甜品等同樣要減少；而多元不飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸、纖維、大豆異黃酮、抗氧化劑則要增加，有助於降低壞膽固醇，降低患上心臟血管疾病以及中風的風險。

在節日後想減重，她建議每日減少攝取500卡路里，一周便可減少攝入約3800卡路里，相當於減重1磅。她建議一周進行5次運動，每次30分鐘，包括快走、跑步、游泳、單車等，不需要大量出汗，稍有氣喘便達到效果。

糕點勿當正餐 淺嘗即可

春節食品的「常客」糕點通常都屬於高熱量，巫紀如舉例，兩片蘿蔔糕，約100克左右，便有130卡路里，食用三片的熱量便相當於一碗飯；每100克芋頭糕更有約160卡路里，2片年糕的熱量則在200至240卡路里，相當於4至6茶匙的糖分。她提醒，勿將糕點當做正餐，而是作為兩餐間的小食，「一件起，兩件止，淺嘗即可」。果仁雖然富含不飽和脂肪酸，但都屬於脂肪，在攝入時要注意勿過量，每6粒杏仁或10粒開心果，有大約一茶匙油，相當於約45卡路里。



▲醫管局根據「低糖、低脂、低鈉、高纖維」原則，設計了健康團年飯食譜。

香茅雞柳 (6人分量)

材料：雞柳800克、香茅4條、紅蔥頭2個、檸檬葉4片、魚露1湯匙、糖1湯匙、辣椒2隻、青檸半個、油2茶匙、

拌碟：青瓜、車厘茄

做法：

- 1 雞柳洗淨，切薄片，備用
2 香茅、紅蔥頭、檸檬葉和辣椒切碎
3 放入攪拌機加水打成醬
4 半個青檸榨汁，加入香茅醬中拌均
5 開火下油，將香茅醬炒香
6 加入雞柳炒至全熟，最後加入魚露和糖調味
7 按個人喜好煮醬汁濃稠度，上碟
8 青瓜、車厘茄切片，用作拌碟