

粳

南北聚香江 鹹甜味飄香

有你口味

端午佳節，粳子飄香，作為中華民族的傳統美食，粳子承載着深厚的文化底蘊。

在中國，粳子有着鮮明的南北之分，南鹹北甜，各有所好，而香港作為國際大都會，匯聚了五湖四海不同口味的粳子，除了有以糯米、鹹蛋黃、肥豬肉等為主食材的廣東粳，還有預先以豉油醃製糯米、配以金華火腿等食材，醬香油潤的嘉湖粳。近年還有商家從日本進口以日本珍珠米製作的粳子，適合一些不宜吃糯米的人應節。



▲端午佳節將至，市民選購粳子過節。

端午時節，九龍城街巷瀰漫着濃郁粳香，這裏是多元文化交融的寶地，來自不同地域的人們聚居於此，也讓各種風味的粳子在此匯集，傳統的廣東粳、嘉湖粳、潮州粳、異域風情的日本粳……無論是懷舊的老饕，還是追求新鮮的食客，都能在這一方粳香中，找到屬於自己的端午滋味。

廣東粳是香港最常見的粳子，大公報記者昨日實地走訪九龍城，廣式粳店顧客盈門。永富食品售賣廣東粳已有20年，該店董事陳錦輝告訴記者，廣東粳的食材和造法，與北方甜粳均有差異。

他說，廣東粳以糯米、綠豆、鹹蛋黃和肥豬肉為主，偏鹹味，用竹葉包成經典的三角尖錐形。「店內的粳選用黏性較強、質地綿密的矮腳糯米，搭配鮮肉、綠豆等食材，經過約五個小時蒸煮，滋味無窮。」為迎合市場需求，店內不斷推出新口味。除了經典口味，還推出了廣式梅菜鮮肉粳、臘味粳，頗受歡迎。

珍珠米取代糯米 開拓新市場

近年來，香港粳子市場更趨多元化，為滿足不同消費者需求，來自日本的粳子逐漸佔據一席之地。永富食品近年還引進日本粳，此類粳子以珍珠米替代糯米，內餡包含雞肉和豬肉的鹹粳，亦有以紅豆、艾草

製成的甜粳，經零下冷凍保存，加熱即食，尤其適合年長者或不宜食用糯米的人士。陳錦輝表示，日本粳已在港銷售十年，銷量穩定。

與廣東粳同屬南方粳系的嘉湖粳，為香港帶來了別樣的江浙風味。位於九龍城的南貨舖新三陽，售賣嘉湖粳逾60年，其長條形的外觀，與廣東粳的三角造型，形成鮮明對比。新三陽老闆陳曉明向大公報記者說，鮮肉粳是傳統的嘉湖粳，糯米會先用醬油拌好，隨後加入醃製過的梅頭肉，醬香味濃郁。搭配金華火腿亦是嘉湖粳的經典。現時因應港人的喜好，還會加入綠豆、鹹蛋黃等。

創新「粳王」加入鮑魚

陳曉明說，創新產品「粳王」融合鮮肉、火腿及名貴食材如鮑魚、瑤柱等，一粳包含多種風味，適合一家大細分享。此外還有甜粳如紅豆粳、豆沙粳等，需蘸糖或糖膠食用，口感綿密香甜。

為了方便儲存，現時市面上的粳子多數經過冷凍處理，市民買回家中需翻熱才能食用。陳曉明分享竅門，冷水加熱可均勻解凍，確保內部熟透。翻熱時毋須解凍，直接放入冷水鍋中，蓋蓋大火煮至水滾後，體積較細的粳子，以中火煮20分鐘，大粳煮30分鐘即可使用。



傳統鹹肉粳



加入鮑魚的「粳王」



江浙風味嘉明粳



話你知

粳的主要成分是糯米，對於有吞嚥困難的患者來說，要吃粳過節，一點都不容易。近年有社福機構為吞嚥或咀嚼困難人士特地製作軟餐「端午粳」。有軟餐公司製作「秘製五香鹹蛋肉粳」，採用白米而非糯米，令粳子柔軟且不黏糊，內裏配料亦會被製成細碎及濕軟狀，讓吞嚥困難的長者都可以品嚐粳子。

亦有社福機構曾推出全慕斯端午粳的軟餐，分別為番薯淮山蛋黃金華火腿豬肉粳、番薯淮山蓮蓉豆沙粳。前者以番薯、淮山及綠豆作為外層，配以蛋黃、金華火腿及豬肉餡料；後者同樣以番薯、淮山及綠豆作為外層，而餡料則是蓮蓉及豆沙。

- ### 粳子南北大不同
- #### 廣東粳
- 香港最常見的粳子，餡料豐富，包括鮮香入味的五花腩或鴨肉、冬菇、瑤柱和鹹蛋黃，每口皆齒頰留香。
- #### 潮州粳
- 源自廣東粳，糯米糰裏不僅灌入滴水五花腩、冬菇和蝦米，還有甜絲絲的紅豆和栗子，鹹甜交織卻又不失平衡。
- #### 客家粳
- 有別於一般以熟食為主的南方粳，別樹一格的客家粳通常會放冷來吃，糯米糰裏滿了紅蔥頭、乾香菇、蝦米和豬絞肉。
- #### 北京粳
- 製法與大部分粳子稍異。粳內滿載紅棗和豆沙，可冷卻進食。有時會以大黃米而非糯米製成。
- #### 上海粳
- 在北方、上海及上海周邊流行，採用經生抽和老抽醃製的糯米製作，呈焦糖色調，味道濃郁。當地甜粳一般以豆沙為餡，而鹹粳則灌入鹹火腿和鮮豬肉。
- #### 鹼水粳
- 由食用鹼水浸泡而成，一般為素粳，有些也會加入豆沙或蓮蓉餡，想增加甜味也可蘸白糖或糖漿享用。
- 資料來源：旅遊發展局

軟餐端午粳 白米番薯製外層



▲有社福機構推出全慕斯端午粳的軟餐，讓吞嚥困難的長者都可以品嚐粳子。

端午長周末 料320萬人次出入境

【大公報訊】記者劉碩源報道：明天是端午節，也是內地的端午節長周末開始。香港入境事務處預計，三日假期將有約320萬香港居民及訪客人次經各口岸出入境，運輸署已協調本地及跨境公共運輸服務營辦商，在長周末期間加大運力，預留車輛及人手應對乘客的出行需求。端午節長周末期間，本港各區舉辦龍舟競賽與嘉年華，活動多姿多彩，警方實施特別交通安排，方便市民與旅客觀賞龍舟競渡。

入境處與深圳出入境邊防檢查總站等內地部門協商後，預計在內地端午節長周末期間，約有273萬人次經各陸路邊境管制站進出香港。陸路出

境較繁忙的日子是明日（31日），出境人次約57萬，入境高峰期是星期日（6月1日），入境人次約54萬。羅湖、落馬洲、深圳灣口岸將非常繁忙，預計每日平均分別約有23萬、20萬及14萬人次出入境。

長周末期間，港珠澳大橋的金巴、落馬洲／皇崗的皇巴，分別增加班次至最密一分鐘及兩分鐘一班。運輸署表示，落馬洲、深圳灣口岸在長假期內，或會實施特別交通安排。

本港多區明日舉辦龍舟競賽（詳見表），例如以「扮鬼扮馬」為特色的赤柱龍舟賽、富有傳統特色的香港仔賽事等。多區亦會舉辦嘉年華活

動，旅遊發展局在尖沙咀星光大道舉辦的「龍舟美食街」，明日開鑼，遊人可與端午節主題造型亮相的大熊貓家族合影打卡，光顧特色餐飲攤檔，滿足「食買玩」體驗。

因應各區賽事，警方將在多區實施特別交通安排，赤柱、沙田、大埔的部分道路和單車徑暫時封閉。

因應西貢萬宜水庫東壩可能會有大量旅客前往遊覽打卡，運輸署宣布，行走北潭涌至萬宜水庫東壩的專線小巴9A線，將於下周一（6月2日）提供服務，在端午節三日長周末期間，按乘客需求加強服務。

端午節長周末 公共交通加強服務

- 港珠澳大橋穿梭巴士（金巴）：增加班次至最高峰時一分鐘內一班
- 落馬洲—皇崗過境穿梭巴士（皇巴）：增加班次至最密約兩分鐘一班
- 跨境直通巴士：增發配額以加強服務
- 本地專營巴士B線：繁忙時段班次提升至高於一般周末／周日水平
- 港鐵：在不同時段加強東鐵綫來往金鐘至羅湖／落馬洲站的列車服務；提升過境車站的手機流動網絡及Wi-Fi數據容量
- 加強來往不同旅客熱點的本地公共運輸服務

資料來源：運輸署

龍舟活動

端午節好去處

吃喝玩樂

迎全運·大埔區龍舟競賽暨嘉年華2025
日期：5月31日
時間：8：30-16：00
地點：大埔海濱公園堤畔

赤柱正灘龍舟賽
日期：5月31日
時間：9：00-17：00
地點：赤柱正灘

2025屯門龍舟競渡
日期：5月31日
時間：9：00-13：00
地點：屯門第44區青山灣避風塘

2025香港仔龍舟競渡大賽
日期：5月31日
時間：9：30-15：50
地點：香港仔避風塘

大澳端午龍舟遊涌
日期：5月31日
時間：8：45-13：00
地點：大澳漁船碇泊區

西貢區龍舟競渡嘉年華2025
日期：5月31日
時間：8：00-14：30（龍舟競賽）、10：00-13：00（嘉年華）
地點：西貢碼頭海傍（龍舟競賽）、西貢海濱公園（嘉年華）

2025永明香港國際龍舟邀請賽
日期：6月7日至8日
時間：6月7日 8：00-19：00
6月8日 8：00-18：00
地點：尖沙咀東部海濱

「Panda Friends@香港海洋公園」端午主題打卡熱點
亮點：海洋公園超萌大熊貓以端午節主題造型亮相；期間限定店發售「萌爆」熊貓精品
日期：5月31日至6月8日
時間：全日開放（亮燈時間至晚上10時）
地點：尖沙咀星光大道

啤酒樂園
亮點：提供多款生啤讓市民旅客暢飲消暑
日期：6月7日至8日
時間：14：00-22：00
地點：尖東百周年紀念花園

龍舟美食街
亮點：10間攤檔推出龍舟主題美食
日期：5月31日至6月8日
時間：13：00-22：00
地點：尖沙咀星光大道

龍舟嘉年華及《香港國安法》公布實施5周年展覽
亮點：漁民傳統迎親習俗陸上行舟表演、美食街
日期：5月31日
時間：9：00-16：00
地點：大埔海濱公園—方正花園（觀舞台旁入口）

與「粽」不同，古今交融——2025香港端午非物質文化遺產展覽暨嘉年華
亮點：賀氏剪紙、糖畫技藝、木偶藝術展、艾草錘、燒箔畫等
日期：5月30日
時間：17：00-19：30
地點：觀塘裕民中心自由空間

資料來源：大公報記者綜合整理

廚餘變美食 創意料理賽鼓勵減廢

【大公報訊】全港現時每日約棄置3191公噸都市廚餘，約佔都市固體廢物棄置量30%，亦相等於213架雙層巴士重量。美心集團與香港電燈昨日舉行「你真惜食」×「綠得開心計劃」創意料理大賽啟動儀式，鼓勵公眾以創意烹調食材可食用部分及善用剩餘食材提供食譜，並為業界提供有效的減廢示例。

美心集團於今年2月至5月邀請旗下廚師研發充分利用食材的新食譜，並於本港及內地合共收集了近50道料理提案，再由評審團從中選出20道創意料理。獲獎廚師利用食物邊

角及廚餘食材推出創意菜式，如將麵包邊角製成麵包碎屑加入辣椒醬，以及將西蘭花莖、雞骨和雞皮製成小菜等，其中13道菜式將於下月起陸續於美心指定餐飲門市推出。

至於「你真惜食」×「綠得開心計劃」創意料理大賽，則由即日起至7月24日接受公眾報名參加。賽事設有親子、中學、大專及公眾4個組別，參加者需提交以剩餘食物為主要食材的熟食菜式食譜，或以「零浪費」方法製作的包含至少兩道菜式的食譜，評審團將按照作品的零廚餘效益、味道及賣相、原創性、可持

續性，以及技術評分，優勝者可獲得飲食及購物禮券，其作品亦有機會收錄於大賽創意料理電子烹飪書中。

出席啟動儀式的環境及生態局副局長黃淑嫻指出，廚餘是都市固體廢物的最大類別，佔比約三成，仍需市民積極配合，從源頭實踐惜食減廢文化，例如備餐時按食量準備、日常盡量最大化利用食材等。環保署今年將在社區大幅增設智能廚餘回收桶和公眾廚餘回收站，方便市民參與廚餘回收。

大公文匯全媒體記者 李千尋



▲美心將推出多款以食物邊角及廚餘食材製作的創意菜式。
大公文匯全媒體記者 萬霜攝