

街市檔主：歲晚不加價，開心過年

買餸團年 市民疏爽

除夕團圓

除夕夜食團年飯是不少港人家庭的農曆新年傳統。大公報記者昨日走訪灣仔街市及鵝頸街市，不少市民有備而來，帶同「車仔」大量入貨，提前買菜做節。不少檔主均表示除夕不加價，希望吸引更多客人光顧，大家開開心心過年。

有市民花費2000元購買魚肉雞鴨等，計劃在除夕做六個菜與子女團年，寓意六六大順。有酒樓表示，不少港人上周末開始已提早做節，新年前夕晚市團年飯預定已爆滿。

大公報記者 肖泓宇（文）黃洋港（圖）

年廿八的灣仔及鵝頸街市，不少市民開始備貨做節，購買鮮肉、燒臘、蔬果等預備團年飯。港人「做節」食飯必不可少的雞，售價為120至140元一斤，腩肉58元一斤、排骨68元一斤，生菜等時蔬為10至16元一斤。多位檔主均表示，今年除夕沒有加價。有菜檔檔主笑言「不加價啦，讓大家買得順心，開心過大年」。有燒臘檔則預計除夕油雞、切雞每隻漲價10元至130元。

市民陳女士一早與家中傭人出來採購，中午時分便拖着兩大箱食材回家。陳女士表示，花費約2000元採購雞、豬、牛肉、豆腐及各式青菜，「每年子孫都會回來與我團聚，我今年除夕打算煲板栗雞湯、做髮菜等6樣菜式，寓意新年發大財，順順利

利。」

張女士計劃年廿八提前與子孫在酒樓吃團年飯，盡享團圓之樂。「子女年後就要開工了，所以今晚與12位親人一起吃大餐！有龍蝦伊麵、鮑魚……」而張女士此行則是提前採買大年初二開年飯食材，計劃花費數百元購買東星斑、豬肉，以及青菜回家。

酒樓團年飯預訂爆滿

不少酒樓的團年飯預定已爆滿。旺角倫敦大酒店副總經理蘇萬誠昨日接受《大公報》訪問時表示，今年酒樓團年飯呈現「提早消費、散客為主」的特點，年前三日，每晚的80張枱團年飯均已一周前便被訂滿，在年前一周便有市民開始到酒樓訂桌吃團年飯。

蘇萬誠補充，今年消費以四人小家庭為主，而12人桌的大枱企業團年飯幾近消失，又因食客用餐時間集中在夜晚八點前，故今年每晚僅做一輪生意，較往年多輪翻枱大為不同。

他表示，酒樓初一至初七均正常營業，暫時晚市訂枱每日有二十至三十枱，但初三後預訂減少，預計待市民回港返工後，迎來消費回溫。

港九新界屋邨酒樓業商會會員陳祥佐昨日接受《大公報》訪問時表示，其經營的2間酒樓，團年飯主要集中在年廿七至除夕，十天前便已開始接獲預訂，目前預訂量已逾八成。陳祥佐續指，近年亦有市民會選擇「當日訂，當日食」的訂枱方式，有信心在除夕當日接獲剩餘空枱的訂單。



灣仔街市各類菜品價格（部分）

內類
鮮雞 120-140元／斤，腩肉 58元／斤，排骨 68元／斤，豬尾 44元／斤，瘦肉 28-44元／斤，牛肉 160元／斤，羊排 320元／斤
燒味
油雞／切雞 120元／斤，燒鵝 160元／斤，燒腩 100-120元／斤，叉燒 100元／斤
青菜
生菜 16元／斤，生菜苗 10元／斤，番茄 20元／斤，竹筍 48元／斤，小棠菜 10元／斤，油菜 14元／斤
海鮮
紅東星斑約80-100元／條，沙巴斑約70元／條，鮮蝦 48-88元／斤，黃立鮪80元／斤，鯧魚 72元／斤

資料來源：大公報記者整理



▲「馬年迎福」輕盈盆菜棄用煎炸，改用蒸、灼、焗等健康烹調方式。

「馬年迎福」輕盈盆菜知多啲

◆製作「輕盈版盆菜」原則◆

- 選用低脂蛋白質（如去皮雞肉、魚肉、豆腐）
- 大幅增加多色蔬菜比例
- 以天然香料（如葱、薑、蒜、香茹）提味，減少醬料用量
- 搭配全穀類／高纖根莖類蔬菜

◆食材替換建議◆

傳統食材	健康替代選擇
五花腩	去骨雞腿肉
加工丸類	自製鮮蝦、帶子滑
高脂醬汁	以蔬菜高湯為基底，搭配少量蠔油調味

資料來源：醫院管理局

醫管局教整輕盈盆菜 健康「營」新歲

【大公報】記者肖泓宇報道：農曆新年期間，親友團聚宴飲少不了豐盛佳餚，醫院管理局營養師建議，飲食可遵循「低油、低鹽、低糖、高纖維」的「三低一高」原則，將健康概念融入傳統節慶飲食中，例如以全穀雜糧取代部分精製年糕與白飯；以新鮮水果、原味堅果替代糖果糕點等，並提醒市民切勿盲目追隨高蛋白飲食風潮，以免攝入過量高脂蛋白。

醫管局營養師賴穎琪指出，新春飲食存在兩大容易忽視的健康陷阱，其一是流行的高蛋白減脂餐，極易攝入過量高脂蛋白，新年菜常見的五花腩、臘腸、油炸肉類等，在補充蛋白的同時，亦會攝入大量脂肪，反而加重身體負擔；其二是傳統食物中高飽和脂肪、精製澱粉與糖分過多，且蔬菜攝取嚴重不足。

新春飲食宜「三低一高」

賴穎琪舉例，50公斤的女士每日飽和脂肪攝取上限僅16克，而僅3隻麻雀牌大小的五花腩，就含有13克飽和脂肪，若再搭配大小相若的帶皮雞腿肉，便已達到15.7克，若餐後使用年糕等小食，飽和脂肪攝取極易超標。

新年飲食應遵循「低油、低鹽、低糖、高纖維」

的「三低一高」原則。賴穎琪表示，蛋白質攝取講究適量，成人每日僅需5至8份，1份相當於1兩生肉、1隻雞蛋或4隻中蝦，優選去皮雞肉、魚蝦、豆腐等低脂蛋白，烹調應多選蒸、煮、焗，避開油炸和濃厚芡汁；控制飽和脂肪則要學會食材替換，例如椰奶換低脂奶、牛油曲奇換原味杏仁，少吃臘味等高脂食物。

餐前先喝低脂湯、吃深綠色蔬菜「打底」是關鍵，菜心、菠菜、西蘭花等深色蔬菜不僅能補充膳食纖維，更能增加飽腹感，避免後續進食過量，節日糕點則建議與家人分食，搭配無糖茶飲用。

賴穎琪建議，若不慎進食過多，切勿依賴「阻脂肪吸收」減肥補充劑，此類產品多有輕微腹瀉作用，且無法抵銷過量飲食帶來的身體負擔，建議市民大餐過後，應及時恢復健康飲食習慣，搭配爬山、散步等輕度運動，即可逐步消耗多餘熱量。

為讓市民在節日中享受傳統風味的同時照顧健康，醫管局設計了「馬年迎福」輕盈盆菜（詳見表），摒棄了傳統盆菜的腩肉、加工丸類等高脂食材，以魚柳、冰鮮蝦、去皮雞肉，搭配菠菜、羊肚菌、紅蘿蔔等蔬菜，棄用煎炸，改用蒸、灼、焗等健康烹調方式。

三騎術學校開放參觀 市民可體驗騎馬

新的一年是「馬」年，市民若想親親馬匹，除了去看賽馬，還可以選擇到公眾騎術學校參觀馬房或報名參與騎術課程。有近50年歷史的薄扶林公眾騎術學校去年秋季完成重建，有人在騎術學校投入訓練，亦有人借助騎馬減壓。學習騎術十年的騎手Anya表示，馬術令其學習到面對失敗及克服困難。

學員：失敗中學懂克服

Anya今年17歲，是香港賽馬會青少年馬術隊成員。六歲時，她和父母行山路過薄扶林公眾騎術學校，因好奇到學校參觀，之後開始學習騎馬。Any說，馬術令其學習到面對失敗及克服困難，「一開始覺得有點難，因為我小時候很矮小又不夠重，我的腳碰不到鞍，很難讓馬有行動。我覺得騎馬教會我很多，有時候比賽表現欠佳，我需要學習如何在失敗中學習，並學懂克服。」

十年間，Any和四五隻不同的馬拍檔過，最愛的是和她相處



▲騎手 Anya 表示，馬術令其學習到面對失敗及克服困難。

三、四年的「老友記」Dermott。她說，Dermott和她一起參加了十餘次比賽，人馬合作無間，但其實當初她花了相當一段時間和Dermott互相了解，「以前剛開始帶牠出去的時候，有時候牠會把我甩下去，我要學會自己爬上去，不能怕牠。牠教了我很多東西。」

課程助市民解壓

經過長時間的相處，她逐漸和馬建立起一種精神上的連結，「馬是一種非常聰明的動物。你騎牠的時候如果緊張，牠也知道你的緊張。你不開心的時候，牠也會知道，然後會安慰你，例如把頭靠過來。」

香港賽馬會公眾騎術學校馬術高級經理陳世健表示，無論男女老少，6歲之後就可以學騎馬，除了體重外，沒有特別的限制。有運動底子的學員相對容易上手，但學員中也有許多人是在寫字樓工作，將騎馬視作解壓方式。

他認為，騎馬是一項需要充分調動身體機能、高度專注的運動，騎手每一個動作和指令都會直接傳達給馬，所以要眼觀六路，還要判斷馬的即時反應。

「馬是一種非常有靈性的動物，它和人建立的關係非常微妙。很多精神壓力大的人，騎馬能讓他們專注於當下，享受騎馬的樂趣……當你騎着馬，牠能真正聽從你的指令完成動作時，那種滿足感真的會讓人很開心。」

目前，賽馬會旗下有三所公眾騎術學校，分別位於屯門、薄扶林和鯉魚門，提供不同的課程，如騎術課程、馬房管理課堂及示範。學校會根據學員的年齡與學習程度分配馬匹。學校也有機械馬給新學員嘗試，了解騎馬的姿勢和基本的掌控技巧。

大公報記者 黃佩琳

「看耳朵」讀懂馬兒心情

馬像人一樣，性格各異，想要和馬好好相處，必須學會讀懂牠們的想法。香港賽馬會馬術事務助理吳津源表示，要判斷馬匹的心情，可以看表情和耳朵，例如感到好奇時會伸出頭張望、耳朵向前代表開心，耳朵向後貼在頸部則可能是在生氣。

薄扶林公眾騎術學校有38個馬格。吳津源表示，每日早上第一件事就是給馬餵食，餵完後就要給馬擦身。夏天，馬匹上完課身上有汗，還要給牠們洗澡。而日常護理馬匹，會先清理排洩物，再用橡膠刷和軟毛刷給馬擦毛，並勾腳清理蹄子，最後為馬備鞍，讓騎手可以騎走。

耳朵向前代表開心

吳津源說，要判斷馬匹的心情，可以看表情和耳朵，「牠們感到好奇時，會伸出頭張望；如果瞪大眼睛死死盯著你，通常是不高興或感到恐懼；如果只是看開不開心，就可以看馬的耳朵：耳朵向前代表開心，更向前就是好奇；兩隻耳朵左右轉動，說明牠周圍有動靜、有聲音，牠有點疑惑，想找聲音的來源。」他提醒，若馬很不開心，耳朵會向後貼在頸部，「看着就像沒耳朵一樣，這就代表牠真的很不高興，甚至可

能有攻擊行為。」

至於怎麼親近馬匹，他建議初次見面先保持距離，最好身邊有熟悉馬的朋友，到馬頭處控制住馬匹，之後就可以站在馬的脖子旁邊輕輕摸牠，讓牠習慣自己的存在、信任自己。

雖然被挑選到馬術學校的馬匹一般都性情溫順，不過亦各有性格，有些還有一點「壞心眼」。吳津源笑言，有些馬很聰明，能看出工作人員不熟練，就會「欺負」一下新人，故意不抬腳給他們清理。

他介紹馬房內的馬。退役賽馬「开心百合」剛來不久，就被大家叫做「BB」，因為十分活潑，喜歡和人玩耍。記者現場所見，「开心百合」有時會伸脖子引起注意，還喜歡吐舌頭。

此外，16歲的「香江福星」雖然來了很久，卻一直膽小；6歲的Nelson十分貪吃，一開門就會走出來討吃；而年僅5歲的Milo則有著獨特的眼神，總是在偷偷打量身邊的人，被笑稱「囂惑」。

吳津源表示，最開心的事就是見到自己負責的馬跟着教練訓練有進步、學會新東西：「看着馬健健康康、慢慢成長、狀態穩定，真的有種像朋友、家人的感覺。」

大公報記者 黃佩琳