



# 口感軟糯 嚼勁十足 巧手包甜糉 復刻地道端午美味

## 大小廚房

又到一年一度的端午節，包糉子、吃糉子早已成為過節的習慣。除了常見的糯米糉子，大黃米亦可包糉子。口感軟糯、又有嚼勁的大黃米是北方頗受歡迎的食物，搭配紅棗、蜜豆、豆沙等甜糉餡料，煮出來的糉子自帶穀物香氣。今次，大文傳媒集團食堂的廚師劉志清準備了兩種不同食材的甜糉，簡單烹飪就能品嚐這份傳統味道。



掃碼睇片

大公報記者 顏 琨 (文、圖)

如今，在家動手包糉子已經變得非常容易，在網上買好寬窄相近的糉葉和繩子，就隨時可以開始。喜歡粗糧和甜糉風味的話，不妨嘗試在家復刻一下「大黃米紅棗甜糉」。

大黃米可預先浸泡，準備適量紅棗，清洗並去核。準備好所有的食材，包糉子的過程就能行云流水，建議將繩子掛在廚房比較高的位置，令後續繫繩子時更加省事。

取兩片糉葉，在約三分之二的位位置對摺出一個角。在糉葉中放入一層大黃米，然後加入紅棗，之後再加大黃米，酌情重複以上步驟，令紅棗位於糉子的中間位置。包糉子最難的環節就是如何給糉子封口。因此在放入適量內餡後，就可以用糉葉封口，此時要用力包裹，以免在蒸的時候糉子散掉。

劉志清師傅的方法是，用一隻手抓緊包裹緊實的糉子，另一隻手拽起繩子的尾端，在糉子的中間位置開始打結，然後纏繞幾圈就可以繫緊，紮好的糉子就直接掛着。之後，可以重複以上步驟，直到糉子都包完。



製作糉子的大文傳媒集團食堂廚師劉志清。

除了大黃米紅棗甜糉，劉志清師傅還展示了糯米蜜棗綠豆糉。雖然都是甜糉，但吃起來口感更豐富。準備蜜豆、去皮綠豆、花生和糯米。將糯米洗淨後泡水三小時，以同樣的方式將糉葉對摺，先放入糯米打底，後依次放入蜜豆、綠豆和花生，每放入一種食材，都要添加少許糯米分隔開來。最後將糉葉封口包緊，再以同樣的方式紮緊。

做好的糉子要至少煮兩小時，之後就可冷藏保存，待食用前加熱即可。大黃米紅棗糉吃起來很有嚼勁，糉葉的香味混着紅棗和大黃米的甜，吃起來滿口留香。而糯米蜜棗糉則推薦沾着白糖或少許蜂蜜食用更好。



1. 糯米綠豆花生糉子原料。



2. 依次將綠豆、花生放入糉葉內，用糯米分隔。



3. 用繩子將糉子紮緊。



4. 將糉子放入鍋中煮至少2小時。



大黃米紅棗糉子



糯米綠豆花生糉子

## 嘉興肉糉肥而不膩

又到了吃糉子的季節，北方偏好小棗糉，南方則有豆沙、火腿、蛋黃等多種餡料，江浙一帶的「嘉興糉子」已成為當地的經典小食，將優質糯米以特質醬油拌勻，選取肥瘦適中的五花肉搭配鹹蛋黃，做出肥而不膩的鮮肉糉。吃糉子的習俗經久不衰，而糉子的餡料也在歷史的演變中變得豐富。

早在春秋時期，古人用菰葉（茭白葉）包黍米成牛角狀，稱「角黍」。南北朝時期，糉子的內餡開始多變，米中會摻雜禽獸肉、板栗、紅棗、赤豆等。宋朝時，已有將果品入糉的嘗試，被稱為「蜜餞糉」。元、明時期，糉子的內餡已出現豆沙、豬肉、棗子、胡桃等。

▲「嘉興糉子」選取肥瘦適中的五花肉搭配鹹蛋黃。

## 逾4500健兒齊聚維港

### 百舸爭流

划龍舟、吃糉子是端午節的習俗。由香港旅遊發展局主辦的「2026永明香港國際龍舟邀請賽」將於6月27至28日在尖沙咀東部海濱舉行，今年迎來這項盛事的50周年金禧慶典，在維港海畔感受龍鼓震天、百舸爭流的傳統節慶氛圍，為健兒吶喊打氣，一同慶祝端午節。

今年參賽陣容令人期待，吸引來自16個國家及地區、超過220支隊伍、逾4500名健兒齊集香港，角逐21項賽事。另外，為慶祝50周年，大會今年特別邀請了香港仔、柴灣等6支本地漁

民隊伍、駕駛傳統木製龍舟出戰的「50周年漁民盃」，並且集合了9項主要賽事冠軍人馬、共同爭奪「終極龍王」殊榮的全新「50周年錦標賽」。

同場的「龍舟美食街」自6月19日起開放至7月1日，星光大道沿途匯聚多個特色餐飲攤檔。會場設有限定打卡點。可近距離欣賞一艘長達22米的傳統木龍舟，在電影《迷你兵團與大怪獸》龍舟主題打卡熱點前，與化身龍舟健兒的角色合照，並於巨型可口可樂樽及龍舟主題裝置前，擺出精彩的姿勢。來到悠閒區，可以探索多元體驗，從體驗吹糖、製作灰水糉、編織漁網等非遗文化，到虛擬實境龍舟划槳挑戰。

## 十八區龍舟賽事2026 (部分)

### 「香格里拉赤柱國際龍舟錦標賽2026」

日期：6月19日  
時間：上午8時至下午5時  
地點：赤柱正灘

### 「香港仔龍舟競渡大賽2026」

日期：6月19日  
時間：上午9時至下午6時  
地點：香港仔海濱公園海旁（香港仔避風塘）

### 「屯門龍舟競渡2026」

日期：6月19日  
時間：上午9時至下午1時  
地點：屯門第四十四區青山灣避風塘

### 「大埔龍舟競渡暨嘉年華2026」

日期：6月19日  
時間：上午8時30分至下午4時  
地點：大埔海濱公園堤畔

### 「沙田龍舟競渡2026」

日期：6月19日  
時間：上午8時至下午1時  
地點：沙田城門河（榕榕橋至沙燕橋之間的一段河道）



▲「2026香港仔龍舟競渡大賽」中參賽龍舟隊奮力爭先。資料圖片

## 「2026永明香港國際龍舟邀請賽」

日期：6月27日至6月28日 地點：九龍尖沙咀海濱  
時間：上午8:00至下午6:15 (星期六)  
上午8:00至下午5:00 (星期日)  
觀賞區：尖沙咀海濱（九龍香格里拉酒店外）至星光大道李小龍銅像一帶（場地設有蓋看台）

## 活動訊息

## 「Pixar Summer Fest」迪士尼上演

【大公報訊】記者顏琨報道：首個「Pixar Summer Fest」即日起至8月31日在香港迪士尼樂園度假區登場。這場全新的Pixar夏日狂歡盛事，靈感源自Pixar故事中真摯的情感與豐富想像力，將整個樂園化身成Pixar好友的遊樂場。

### 「水花大街派對」載譽歸來

Pixar主題體驗將遍布整個度假區，由熟悉的遊樂設施、舞台演出、巡遊表演、與角色見面互動，以至夜間匯演，來自《反斗奇兵》《超人特工隊》《玩轉腦朋友》《玩轉極樂園》《沖天救兵》等人氣Pixar好友將現身度假區各處。

今年「Pixar Summer Fest」備受矚目的娛樂項目是全新夜間體驗「Pixar好友星空匯演」，將於最受歡迎的「迪士尼星光電影之旅」前上演。這場長約8分鐘的璀璨光影之旅將點亮夜空。

隨著發光的無人機閃耀登場，躍動的噴泉與投影效果把奇妙夢想城堡及美國小鎮大街化身壯麗畫布，噴泉、燈光效果及大型充氣裝置等多種特效隨故事節奏精彩呈現。來自《反斗奇兵》《超人特工隊》

《反斗車王》《玩轉腦朋友》《海底奇兵》《沖天救兵》《太空奇兵·威E》《怪獸公司》等的Pixar好友將展開一場星空歷險，更有《反斗奇兵5》的新朋友驚喜出現的身影。

動畫藝術教室則推出全新迪士尼朋友畫班見面會，帶來升級的迪士尼朋友互動體驗。遊客可親手畫出抱抱龍、小馬紅心或勞蘇，然後轉身就可以與這些玩偶合照。這項獨特體驗融合創意與角色互動，讓畫作彷彿活現眼前。

夏日氣氛再度升溫，「Pixar水花大街派對！」載譽歸來。遊客可與多位人氣Pixar角色一同投入消暑又充滿活力的玩



▲《玩轉極樂園》街頭合唱。

水狂歡，包括《反斗奇兵》的胡迪、巴斯光年、翠絲與牧羊女寶貝，《超人特工隊》的超能先生、超能太太、冰條俠及E夫人等。

樂園處處都有驚喜，隨時與Pixar好友不期而遇。遊客可以在明日世界與幻想世界之間，與美美一同投入以4\*Town為靈感的歌舞派對「《《抱青春記》》別時時」；或在探險世界分別加入《玩轉極樂園》主題互動，與米奇街頭合唱與《勇敢傳說之幻險森林》的梅莉達進行射箭訓練。

一眾Pixar好友亦會隨時現身與你抱抱和自拍，記得前往明日世界驛站與《超人特工隊》的超能先生、超能太太、E夫人及冰條俠，以及《玩轉腦朋友》的阿樂、阿愁及阿燥見面；而《沖天救兵》的卡叔、羅小飛及德仔更會穿梭於明日世界與探險世界。

胡迪、巴斯光年及翠絲亦會換上全新《反斗奇兵5》配飾，於反斗奇兵大本營的歡樂桶亮相。



掃碼睇片



▲「Pixar水花大街派對！」花車巡遊。



▲「Pixar好友星空匯演」。