

2026年
7月12日

港店港情

編輯：甄智暉 設計：米子

文：李芷珊 圖：黃文力



店內售賣多款經典，留住昔日味道。

百包應百人 留住舊時味道

香港文匯報訊（記者 李芷珊）在灣仔「快樂麵飽」的櫃檯前，每日都在上演着關於味道與回憶的對話。被問及店裏什麼產品最受歡迎時，創辦人黃少平給出了一個既傳統又充滿人情味的答案：「牛油皮蛋撻、酥皮蛋撻、菠蘿包、雞尾包這些經典款賣得最好；而像『忌廉筒』、花籃包這類特色包點，則總有專程為它而來的熟客。」

這間老店的客源，儼然是香港社會的一個小縮影：左鄰右里的街坊、附近寫字樓的上班族是主要顧客，更有許多光顧了幾十年的老客人。黃少平細數道：「附近做冷氣維修的師傅，從十幾二十歲幫襯到現在，也有跨越幾代人來買的市民，甚至一些已經移民外國的客人，每次回港都會特地過來。」這不僅是生意，更是一種根植於社區的情感連結。

在眾多顧客故事中，一個溫馨的片段令黃家父子印象深刻。黃家豪回憶，曾有一位父親帶着年幼的女兒來到店裏，指着金黃色的「忌廉筒」對孩子說：「這是爸爸小時候吃的味道，現在你也試試看。」他欣慰地笑道：「那一刻覺得很有意義。我們一直堅持不改配方，就是為了留住這種舊時的味道，讓不同世代的人都能嘗到同樣的品質。」

在香港灣仔皇后大道東，一家裝潢嶄新的麵包店「快樂麵飽」靜靜佇立。若不細究歷史，或許無人知曉，這間看似普通的店舖，實則是扎根香港數十年的老字號。歷經合夥人退出、舊店結業及改名，然而故事從未終結，店舖如今主要由第二代傳承人黃家豪負責營運，今年35歲的他，從小在麵包舖玩耍，起初只是看見父親辛勞而幫忙，漸漸熟悉後便接手負責日常經營。父親黃少平現已年屆七旬，主要於下午到店巡視，看看師傅的製作情況，或在人手短缺時幫忙，兒子則希望這份工作能成為父親的寄託，不讓他過於操勞。



經典「忌廉筒」工序繁複，全憑師傅心血。

老字號重返灣仔，新店續寫快樂前緣。



黃氏父子捧出招牌忌廉筒。

難忘老餅忌廉筒 快樂灣仔續前緣

這是一間擁有近50年歷史的老字號。創辦人黃少平娓娓道來，店舖最初於1977年開業，當年他從內地來港，因緣際會下經親戚介紹成為麵包學徒。學藝3年後，他與師傅及一位師兄聯手，頂下了灣仔皇后大道東106號一個舖位。上一手店名原為「愉快餅店」，秉承帶給大家愉快的理念；三人接手後，希望延續這份心意，遂將店舖改名為「快樂餅店」。其後合夥人相繼退出，由黃

少平獨力經營。

老爐仍耐用 新舊拍住上

至2022年，「快樂餅店」因業主收樓宣告光榮結業。黃少平、黃家豪表示，當時在馬鞍山利安街市仍營運着名為「快樂麵飽」的分店。灣仔舊店結業約一年後，經地產經紀介紹，他們發現一個鄰近灣仔舊店的皇后大道東66號至68號地舖空置，於是決定重返灣仔經營，並結束了馬鞍山分店，新店沿用「快樂麵飽」之名，讓老店在熟悉的地區重生。但新店仍可尋見舊日的痕跡，黃家豪指出，部分舊設備得以保留，尤其是在廚房看不見的「功臣」、用了數十年的焗爐。舊店結業時留下了3個焗爐用以製作蛋撻，其中一個雖早已損壞，但餘下的老爐仍然耐用。由於原廠早已停產，維修費用較購置新爐更昂貴，故因應需要添置了新設備。

除了出售自創店起已有的菠蘿包、雞尾包、忌廉筒等傳統產品，後來亦適量增添新款產品以吸引顧客。店內最家喻戶曉的莫過於「忌廉筒」，高峰期每日曾賣出800個。黃少平笑言，這款產品製作「比較欺負人」，既費時又費工，也需採用上乘牛油與雞蛋，並講究師傅的搓揉手法，才能做出酥脆無雜渣的口感，正因工序繁複，這款產品自上世纪八十年代後已越來越少餅店願意製作。

黃家豪補充，製作「忌廉筒」從前一晚搓揉「油皮」、「水皮」開始，搓好後需經過冷藏，早上將兩者合併變成油酥皮後，亦要重新放進雪櫃降溫。其後，師傅需再「開皮」摺疊成「忌廉筒」，然後再次降溫，之後拿出來涼一會兒後，便可以放忌廉進去。整個

過程很耗時間，做好某一步後，要間隔好幾個小時才能進行下一步。但他相信不會失傳，很多師傅也會做，但願意花時間、用好材料去做的不多，我們堅持下來，也是因為有老顧客支持。

花時間用好料 寧薄利不損質

為迎合新時代口味，該店推出了多款新產品。黃家豪表示，新產品靈感多來自市場觀察與員工嘗試，經測試後才決定推出，務求在保留傳統精髓與吸引新客之間取得平衡。他舉例，近年香港流行開心果，我們做了一系列開心果產品，最後只有開心果味「忌廉筒」相對銷情較好，未來「忌廉筒」其他味道則「可以再研究下」。不過外國人通常會更想要嘗試蛋撻和菠蘿包而非「忌廉筒」，所以「忌廉筒」只是香港人的老記憶。

至於菠蘿包、腸仔包等看似尋常的街坊包點，「快樂麵飽」同樣毫不馬虎。黃少平強調，他們堅持選用日本高級麵粉，「這個50磅要400元，相對一般麵粉只需200元，成本較高。」但對比坊間其他麵包店，其售價相若，他寧願利潤薄一點，也要確保麵包擁有鬆軟實在的質感。「有些店舖的麵包咬下去沒有口感，我們就是要做到不同。」

面對其他店舖競爭，黃家豪認為傳統老店的優勢在於用心與堅持。連鎖店靠批量生產壓低成本，而老店則憑手工調整、講究用料，塑造獨特風味，多年來他們從未花錢宣傳，僅靠口碑傳播。黃家豪直言，互聯網宣傳如雙刃劍，一旦品質跟不上需求，反而損害信譽，「我們更願意踏實做好產品，讓顧客自動幫我們宣傳。」



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY 醫聊日常



麥仁傑醫生
東區尤德夫人那打素醫院
矯形及創傷外科部門主管

體重達標≠夠肌肉 小心陷入「肌少型肥胖」危機

不少人聽到「肌少症」，往往會先聯想到四肢纖幼、身形瘦削的人士。但事實上，許多外表看來肥胖或壯碩，甚至體重完全達標，身形「正常」的人士，同樣可能面對肌肉量及肌力不足的問題。醫學界近年經常討論「肌少型肥胖」的現象。這類人士的體重指標（BMI）看似合格、沒有超標，但體重其實主要來自脂肪，體內肌肉比例卻偏。低當女性的脂肪肌肉比例接近0.602而男性接近0.388，往往已身陷肌少症的風險而不自知。

肌少症的概念早在上世纪八十年代末由醫學專家提出，並在2016年獲世界衛生組織正式界定為疾病。一般人的肌肉大約在40歲左右便會開始自然流失，到了50歲時流失速度更會進一步加快。文獻及歐洲統計亦顯示，男性受肌少症影響的比例相對較高。

從三方面診斷肌少症

臨床診斷一個人是否患有肌少

症，通常會看三大條件：肌肉量減少、肌肉力量下降，以及整體的體能表現衰退。當這三方面的指標均出現顯著衰退，便有可能是患上肌少症。

醫生可利用生物電阻抗分析、電腦掃描、核磁共振掃描、雙能量X光吸收儀或超聲波等影像檢查，觀察患者的肌肉情況，以評估肌肉量。此外，亦可透過專業儀器進行手部握力測試以量度肌肉力量。一般而言，若男士的握力低於34公斤、女士低於20公斤，便屬不合格。

肌少症患者除了出現肌肉重量及體積減少，更會伴隨肌肉機能及表現衰退，出現反應變慢及缺少肌力，繼而引發一連串健康問題。在「肌少型肥胖」個案中，脂肪不但儲存在皮下，也會滲透並積聚在肌肉之中，進一步削弱肌肉運作效能，令整體身體表現變差。

肌少型肥胖的隱憂

當肌少症患者的肌肉持續流失，身體便會出現骨牌效應。由於肌肉流失

令新陳代謝減慢，患者會經常感到疲倦與乏力。例如，以往能輕易舉起五公斤米，患病後會覺得相當吃力，甚至連走路也愈來愈慢。

更甚的是，肌肉流失會令身體的平衡力及反應變差，大幅增加跌倒風險，尤其對長者而言，會進一步提高骨折機會。萬一不幸骨折，肌肉力量不足亦會令患者難以進行復康運動，令復原過程變得漫長而困難。

此外，缺乏肌力不但容易引發痛症，更會令患者不自覺地減少活動，陷入「因無力而拒絕走動」的惡性循環。對肌少型肥胖患者而言，過多脂肪本身已增加患糖尿病等內科疾病的風險，若再加上肌肉不足，會無法維持日常活動，如無力行路或提重物，身體便會失去消耗多餘熱量和血糖的機會。長期缺乏鍛煉下，原本的內科病情會更難控制，併發症風險亦隨之增加。

市民若想初步了解自己的肌肉狀況，可在家進行簡單自我檢測，如

「小腿圍測試」。只需用雙手拇指和食指圍着小腿最粗的位置，如果感到明顯鬆動、出現空隙，便代表肌少症風險可能偏高。日常生活中，若發現自己拿十磅重物、走平路、從椅子站起來，或連續走十級樓梯時感到吃力，甚至在過去一年有多次跌倒紀錄，均可能是身體發出警號。若想更準確確認是否患上肌少症，應尋求專業醫學評估。

改善生活習慣為上策

醫學界目前仍未有任何認可藥物用以治療肌少症。要預防及改善問題，建議從運動與營養雙管齊下。運動方面，單靠游泳或瑜伽等帶氧運動，對增肌的幫助有限，故必須配合每星期最少兩至三次負重的抗阻運動，如舉啞鈴、使用彈力帶或自身體重進行鍛煉。飲食方面，除了攝取足夠蛋白質，亦需適量優質油分、碳水化合物、鈣質、維生素及纖維，才能維持均衡營養，支援肌肉健康及整體體能表現。