港人重過節 再貴糉要食

食材貴20%加價10% 食肆8折優惠券吸客

香港文匯報訊 (記者 郝君兒) 食材成本持續上升，今年端午節的「五月糉」難逃加價約10%的命運，市民需要「食貴糉」。其中榮華集團因食材成本急升20%下，今年端午糉加價10%，但榮華同時推糉券8折優惠，成功吸客搶購，更有公司組團買逾千張；鴻星糉子今年也加價2%，為免影響銷情，今年特別推出較傳統糉貴一倍的佛跳牆糉「搶客」，料生意按年升15%。「阿一鮑魚」富臨飯店今年也搶攻端午糉市場，新推鮑魚糉和魚翅糉，前者售238元，後者售逾400元，需提前預訂，至今已售出逾千隻。

榮華餅家集團發言人李應權表示，端午節前兩星期糉券已熱銷，其中傳統鹹肉糉最受歡迎，惟食材成本飆升下，今年製糉原材料成本急升，例如豬腩肉升30%、糯米升25%、綠豆升13%、鹹蛋黃也升12%等，連同最低工資實施，整體成本升近20%，故今年糉子的零售價因而上調10%，其中熱賣的蛋黃鹹肉糉去年每隻售32元，今年賣35元，瑤柱魚翅糉則由248元加至258元，但也未能填補成本的升幅。

糉券折扣加碼 公司團購踴躍

雖然被迫加價，惟李應權指香港人重視傳統節日，加價無損銷情，特別是今年推出糉券折扣由85折「加碼」至8折，有顧客一口氣買近百張糉券送禮，亦有公司團購千多張，料今年整體生意比去年升10%。

鴻星集團發言人亦指食材貴，但集團大量採購下，端午糉只需輕微加價2%，為提升營業額，今年新推極品佛跳牆糉，內藏鮑魚、瑤柱及花膠等貴價食材，每隻售168元，較傳統糉貴一倍，「賣一隻已等如賣兩隻」，成功吸引貪新鮮食客光顧，故縱使糉子整體銷量與往年相差不遠，但營業額卻可望較去年升10至15%。

阿一開拓市場 貴糉賣逾千隻

捱不住「天價」貴租的老三陽，今年門市搬到二線地段，老闆祁廣楠表示，雖同樣受食材成本上升影響，但由於省下一筆租金開支，故今年端午糉可保持原價發售，帶動更多生客、熟客消費，估計生意可望較去年升15%，其中金華火腿糉、傳統鹹肉糉等大受歡迎，端午節前夕員工需要加班通宵包糉，以免顧客向隅失望。

「阿一鮑魚」富臨飯店今年也搶攻端午糉市場，新推鮑魚糉和魚翅糉，前者售238元，後者售逾400元，需提前預訂。富臨飯店董事總經理楊貫一表示，往年也有製糉，但只售予熟客，有見反應踴躍，故嘗試開拓市場，首次作公開發售，至今已賣出逾千隻。

■市民重視傳統節慶，端午糉加價亦無損銷情。 香港文匯報記者彭子文 攝

■食材成本急升，今年不少端午糉都需加價，但銷量仍不俗，以傳統糉最受歡迎。 香港文匯報記者曾慶威 攝

1糉等同3碗飯 1餐最多食1隻

營養師言

端午節不少市民都會吃糉應節，有營養師表示，一隻糉的熱量等於3碗白飯，不單增磅，進食過量更可能造成腸胃不適。健康的市民每餐最多只可吃一隻糉，消化系統欠佳人士分量應減半，長期病患者更只能淺嚐，以免影響病情。

註冊營養師陳國賓表示，一隻鹼水糉有300至500卡路里，而鹹肉糉有400至1000卡路里，一隻糉分分鐘等於2至3碗白飯。他又指出，糉子熱量主要來自糯米，而非當中的餡料，故市民不要誤以為以瘦肉代替肥豬肉作餡料的糉子可免致胖。他建議選購時應注意糉子的營養標籤，尤其留意鹽分。

糉子屬五穀類，陳國賓提醒市民享用時應當成正餐，不可當作小食，每人每餐最多只可吃一隻糉子，但消化能力欠佳或有胃液倒流及胃酸問題的人士只宜淺嚐，半隻份量較佳；至於長期病患者，包括糖尿病或膽固醇高的市民，吃糉份量需再減少，以免刺激血糖和血脂飆升。陳國賓又指，如吃糉子後感飽滯，可飲暖水或熱檸檬茶、果茶幫助消化，吃糉後亦不宜即時吃水果，以免加重胃部負擔。 ■香港文匯報記者 郝君兒

「殘兵」意志更堅 兩岸四地賽龍舟

香港文匯報訊 (實習記者 葉嘉慧) 一年一度的西貢龍舟競渡，今年有一班「稀客」參加比賽。他們縱然患有視障或智障，縱然體能不及健全人士，又或看不見終點在望，也看不見觀眾讚嘆不已的神態，但他們的鬥志和毅力不亞於健全健兒。他們經過數個月的艱辛訓練，今天將與來自兩岸四地的殘障健兒較勁，獎項其次，永不言棄的體育精神才不能輸掉。

西貢龍舟競渡今年首次增辦兩岸四地特能龍舟共融邀請賽，共有5隊隊伍參加，包括香港、順德、中山、澳門及台灣，其中台灣隊伍屬視障人士，其餘4隊則是智障人士。

體能縱輸蝕 勤練願倍增

智障健兒體能縱然「輸蝕」，但志比天高。特能龍舟隊香港代表的教練陳一氣指出，弱能人士於體力方面及技巧方面比健全運動員遜色，「但他們的耐性高，願意付出雙倍的努力訓練，精神可嘉。」他表示，曾有學員於訓練結束後，仍堅持練習不願停止，所表現出來的毅力和堅忍，令健全人士自愧。弱能健兒需要接受兩星期共5堂的訓練，每堂2小時；另設陸上及水上理論課程。課程設計與一般學員有所不同，例如視障人士會重點訓練聽力，聆聽鑼鼓節奏。

主辦單位鄰舍輔導會總幹事董志發指出，部分智障人士同時患有自閉症，加上身體缺憾而不願與外界接觸，參加龍舟訓練，有助他們融入社區。陳一氣表示，部分學員初時被父母所迫而參與課堂學習，經過1至2堂後才渴望上課，漸漸樂意與他人溝通。

香港隊隊員蘇嘉禮及蘇嘉健兩兄弟在訓練中也有所得着，其母表示，兒子參加比賽後，溝通能力及專注力有所提升，更願照顧他人。

■智障健兒練習時表現出毅力和堅忍。 香港文匯報實習記者葉嘉慧 攝

5分鐘吞50糉 文員應大胃王

■冠軍得主林溢明(左)5分鐘鯨吞50隻迷你端午西米糉。 香港文匯報記者 謝雅寶 攝

香港文匯報訊（記者 謝雅寶）5月糉飄香，但糉子黏滯難消化，誰能想像有人能於5分鐘內「鯨吞」50隻糉？但文質彬彬的文員林溢明昨日在「首屆食糉王」挑戰賽中，示範這項「不可能的任務」，成為8名「大胃王」中唯一能吞掉50隻糉的參賽者，教在場人士看得目瞪口呆，嘆為觀止。他將會首次代表香港出戰「美國國慶日勁食熱狗大賽」北京分站比賽。

注意飲食均衡的港人對糉子又愛又恨，愛它的美味，恨它的黏滯，多數港人吃糉「1隻起，2隻止」。但昨日8名「大胃王」無懼哽噎，齊集九龍城一間商場鬥快「鯨吞」50隻迷你西米糉。比賽前大會要求各參賽者進行「熱身賽」，鬥快喝掉消滯開胃茶，5號參賽者林溢明「擺烏龍」險些嗆喉，令其餘參賽者及在場觀眾質疑其「食力」。

無敵封王 亞軍只吃30隻

進入正式比賽，主持一聲令下，各參賽者埋頭進食西米糉。被譽為「黑馬」的林溢明右手將糉子擠進嘴內，左手已急不及待拿起另一隻糉，準備擠進口裡去，手口忙過不停，糉子像毋須咀嚼般滑進肚裡，教現場觀眾看得發呆。反觀，其餘參賽者後勁不繼，逐一放慢手口。不消5分鐘林溢明輕易「勁吞」50隻西米糉，成功登上全港首屆食糉王寶座，亞軍則只吃掉30隻。

現年32歲的「勁食糉王」林溢明任職文員，中等身形，單從外形看一點也不像「大胃王」。他一臉靦腆表示，2年前開始參加各類「勁食大賽」，包括在7分鐘內消滅1公斤牛排及超過500克的配菜、2分鐘內「勁食」30件壽司，以及3分鐘內食光1公升雪糕。他向記者表示，其致勝之道是賽前的準備工夫，「比賽前的1至2星期會加大食量，多吃流質食物，如湯、水、牛奶，又會研究及練習食法和速度。」

代表香港出戰食熱狗大賽

今次「食糉王大賽」的冠軍及亞軍得主將於本月中以香港區參賽者身份，首次出戰「美國國慶日勁食熱狗大賽」的中國區北京分站比賽，屆時勝出者有機會在7月征戰美國紐約國慶日勁食熱狗大賽。

鬥健康鬥矜貴 推三低變甜品

香港文匯報訊（記者 郝君兒）香港「五月糉」的款式近年變得愈來愈多元化，各大食肆均在餡料上花心思，要健康有健康、要矜貴有矜貴，致力開拓新市場。其中旺角維景酒店以健康作賣點，推出金瑤紅腰豆黑糯米糉，以低油、低鹽、低糖及高纖作招徠。美心集團將端午糉化身甜品，攻陷嗜甜女士的心。

佛跳牆糉內藏鮑魚花膠

鴻星集團今年新推極品佛跳牆糉，加入「鬥矜貴」行列。這糉外形特別，外層以鹹水草織成長筒形，內層則以荷葉包裹，材料除了鮑魚外，還有瑤柱和花膠，每隻售168元，較傳統糉貴一倍，同樣吸引貪新港人購買。台灣糉今年亦大行其道，多家食肆搶推台灣口味新糉，其中美心推出三杯雞糉，蒸煮後酒香四溢；瀛珍棧美食則推迷你香菇肉燥糉，糯米充滿肉燥的肉香；一葉則主打高雄肉糉，糉內除了傳統的豬腩肉及鹹蛋外，更有可增加口感的土魷粒。

燕窩甜品口味專攻女士

新口味端午糉更可化身甜品，攻陷嗜甜女士的心，其中美心西餅推出的蛋黃奶黃糉，以糯米包裹奶黃醬及鹹蛋黃，變身成滋味甜糉，美心又新推凍吃糉子，分別有韓國柚子蜜、楊枝甘露和富士蘋果等3種口味；荔軒則覷準女士貪靚又愛甜吃的心理，今年新推養顏燕窩蓮子紅棗糉，以燕窩配上紅棗及蓮子，並標榜無添加糖，索價每隻68元。

版面導讀

要聞 綜援騙案增 **社署專組力查**
社署數字顯示，過去3年詐騙綜援個案呈升勢，上個財政年度共有1,049宗，較2008/09年增27%。 詳刊A6

要聞 傑斯被爆 **與弟婦偷情8年**
英超球星傑斯上月被踢爆與女星有染後，昨日還被揭「偷食」弟婦娜塔莎8年，每次約會必定上床。 詳刊A11

中國 梁光烈： **中國致力南海和平**
國防部長梁光烈5日在新加坡強調，中國致力於維護南海的和平與穩定，中國不對任何國家構成威脅。 詳刊A13

國際 也門總統出國 **外界猜「體面下台」**
也門總統薩利赫前晚赴鄰國沙特阿拉伯接受治療，其家人亦同時乘專機離開，分析指是次出走或是「體面下台」。 詳刊A16

港聞 3香港少女畫家 **獲封全球十佳**
香港3名17歲女生揚威馬其頓國際青少年及兒童繪畫賽，同時獲得「全球十大最佳青少年畫家獎」。 詳刊A20

要聞 天津「東疆」 **爭建購物天堂**
天津市濱海新區近日提出設立「東疆保稅島」，實行旅客購物「離島退稅」政策，把東疆建成「購物天堂」。 詳刊A26