



■包羅華指，新年吃瓜子是一個傳統。
張偉民攝

團年飯海味 浸泡需時應早買

除夕晚一家人吃團年飯，難得齊齊整整聚首一堂，大部分家庭均會吃得豐富一點。專售海味的冠豐參茸藥業公司的李先生指，買海味愈早愈好，主要是因為海味需要花時間浸泡，一般過年前一個月就有人四出選購。

日本鮑魚靚 南非鮑魚平

中國人十分重視團年飯，菜色當中以鮑魚、海參及冬菇最受歡迎。李先生指日本鮑魚質量比較好，但價格相對較貴，即使現在日圓貶值，售價亦有增無減；建議如果想吃得實惠一點，南非鮑魚亦是一個不錯的選擇。



■由於海味需要花時間浸泡，一般過年前一個月就有人四出選購。資料圖片

商場花墟 開運蝴蝶蘭8蚊盆

過年又怎可沒有年花？東港城「第九屆全港最大室內年宵市場」於上周六已經搶「鮮」開市，逾50款應節年花搶開開售。花商以開運價8元限量推出乙未羊年開運蝴蝶蘭「羊眉得意」，開市後不少市民急不及待蜂擁走進花市，挑選心水年花及其他賀年貨品。



■花商以開運價8元限量推出乙未羊年開運蝴蝶蘭「羊眉得意」。

■香港特色賀年糖果。資料圖片



■農曆新年將至，市民四出搶購賀年糖果和零食。資料圖片

賀年食品藏寓意

中國人新年愛吃甜食，現今一代攞盒中愛放朱古力和糖果，以前則會放糖蓮子、糖椰角以及糖柑桔等，除了寓意新一年甜甜蜜蜜外，原來每個放在攞盒裡面的甜點均有特別意思。例如糖椰角、糖椰絲同由椰子製成，寓意「有爺有子，三代同堂」；糖柑桔的「柑」和「桔」分別與「金」和「吉」同音，寓意吃後能發達及增添好運。

新年除了糖果，亦會吃不少油炸食物，其實

有取其「家肥屋潤」之意。角仔是新年不可少的賀年食品之一，原因是半圓形的油角，看起來像漲滿的荷包，有富足的意思。

現在流行自家製健康賀年食品，其實以前的賀年食品大部分都屬於自家製作，當中大人一般會禁止小朋友幫手，除了怕打擾搗亂外，還怕小孩亂說話，幫忙時說了不吉利的話，會流年不利。



距離農曆新年尚餘個多星期，大人小孩均期待著送馬迎羊好運來。新年正正是一家團圓的好日子，各家各戶忙於辦年貨準備團年飯，以慰勞辛苦工作了一整年的家人。在香港一般家庭新年會在家中擺放攞盒，以前攞盒會放糖冬瓜、糖蓮子等小食，近年口味改變多放朱古力、糖果等。過年總離不開團年飯和開年飯，辦年貨自然亦少不了購買海味等實價材料。不過街上年貨產品琳瑯滿目，到底在哪裡購買才有品質保證？哪裡的产品可以稱得上價廉物美？本報是次特意推出辦年貨攻略，照顧廣大讀者團年飯材料以至過年所需。

■香港文匯報記者 黃萃華

說到攞盒，瓜子必不可少。所謂「新年吃瓜子，有瓜又有子」，在荃灣居住的「瓜子大王」外甥包羅華指，新年吃瓜子是一個傳統，寓意多子多孫。每年到農曆新年前兩個星期開始，有「瓜子大王」之稱的上海陸金記就會大排長龍，要買靚瓜子可能要排上大半小時。

揀選瓜子 瓜肉要豐厚

瓜子的吸引力毋庸置疑，包羅華指新年時單是黑瓜子就能賣出50噸，因此需要在過年前3個月開始訂購瓜子種，再花兩個多月時間加工成瓜子。店內最多人買的是五香醬油黑瓜子，「瓜子大王」的創辦人亦是靠賣這種瓜子起家。瓜子的種類很多，常見的有甘草甜醬黑瓜子、五香油醬黑瓜子等口味，不同種類的瓜子口感亦有所不同。一般人較多選購黑瓜子，皆因其口味比紅瓜子多。包羅華表示，甘草甜醬黑瓜子比較脆身，但保存期不長，愛吃軟身瓜子的客人可選五香醬油口味。近年瓜子口味愈來愈多，玫瑰瓜子、綠茶瓜子均有不少捧場客。

每到過年，賣瓜子的店舖在街上隨處可見，但要選擇靚瓜子，到底有甚麼秘訣？除了在有信譽的店舖購買外，其次是要注意瓜子的產地，甘肅省蘭州市出產的黑瓜子品質最好，紅瓜子則以江西省信豐縣出產的最為優質。包羅華指，靚瓜子的瓜身要闊，闊1.1厘米左右的瓜子最好；購買瓜子時，一般可以試食，試食時要留意瓜肉的厚度，好瓜子的瓜肉比較豐厚。

室溫保存 記得要防潮

買回家的瓜子想保存得好，開封後建議放在雪櫃，食用期可長達兩個月，室溫亦可存放一個星期左右，最重要是要防潮。包羅華表示，有時候瓜子放久了會有點油膩味，其實這並不代表瓜子已經變壞，只是因為瓜子在加工過程中需要油炒，時間久了或會變味，但瓜肉依然可以食用。攞盒內除了瓜子，還有不同的糖果及朱古力。以前傳統的攞盒正中會放瓜子，旁邊則放「八甜」，包括糖冬瓜、糖蓮子、糖椰角、糖馬蹄等8種甜食，取其甜甜蜜蜜之意。不過時至今日，不少人已用糖果及朱古力代替。

賀年糖果 愈遲買愈平

港九罐頭洋酒伙食行商會副總監李廣林指，今年賀年糖果的售價有10%至20%升幅，主要是因為原材料價格上升。如果不想買貴糖果，不妨遲一點才辦年貨，一般大型超級市場會提早一個月開始推出各式各樣的年貨，定價會較高，如果不怕太遲辦年貨，可以在年三十才掃貨，愈近過年超級市場和便利店為清貨愈減得多，分鐘可以慳兩成。

除了吃得平，亦要吃得健康。李廣林指，近年愈來愈多人買低糖、低鹽、低脂及高鈣的賀年食品，雖然健康賀年食品尚未普及，但已見愈來愈多人選購的趨勢。大家不妨可以用南瓜子、葵花子、杏脯肉、紅莓乾代替傳統的賀年糖果。

除夕掃糖果

荷包慳好多

攞盒轉行健康路線 賀年食品趨低糖低脂



■賀年糕點。資料圖片