

昔嫌父嚴肅沉悶 龍舟「搭橋」關係近

龍舟父子兵 競渡見真情

香港文匯報訊(記者 顏晉傑)全港多區明日都會有龍舟比賽,不少健兒正盡最後努力進行操練,在漁船上長大的鄭全仔(55歲)明日會參與香港仔的端午節龍舟競渡,其隊友更包括兒子鄭文達(26歲),他笑言比賽的勝負並不重要,因為可以與兒子一同比賽十分難得,並直言扒龍舟不單是漁民的傳統習俗,更是拉近父子關係的重要橋樑。

鄭全仔可算是一名運動健將,但出身自漁民家庭的他最愛的運動始終是龍舟,「我也有踢足球,但近年因為工作忙已經沒有踢了,踢足球與扒龍舟一樣要操練,踢足球要跑足全場,沒有足夠操練會十分吃力。」

他表示自己童年沒有太多玩意,加上一向愛做運動,所以便跟爸爸一同扒龍舟,而這項運動亦影響他一生。

鄭全仔長大後雖然未有與父母一樣繼續以捕魚為生,但不論是工作還是運動仍然不能離開海洋。他的兒子鄭文達憶述,爸爸為人嚴肅、沉悶,「他會說的話題不多,我小時候聽他說得最多的都是與海洋或龍舟有關,所以我兒時較親近媽媽。」

不過,鄭文達自小亦經常在現場觀看龍舟比賽,為爸爸打氣,所以漸漸也對龍舟運動產生興趣,小學五年級時更首次坐上龍舟,「我當時未有足夠體力參與這種運動,所以只是坐在船尾感受一下,首次感受到龍舟的速度。」

在爸爸的薰陶下,鄭文達對龍舟興趣愈來愈大,主動要爸爸教他扒龍舟。鄭全仔亦很高興兒子願意跟他一同扒龍舟,認為這種運動十分適合兒子,「我帶阿達到沙灘,他竟然能游出浮台,他當時只得4歲,我當時還不知道他會游水。」

他指扒龍舟的唯一要求是懂得游水,不似足球等其他運動經常有碰撞,不用擔心兒子會受傷。

訓練無特權 犯錯照被罵

鄭文達在中三時正式加入爺爺創辦的「飛虎龍舟體育會」,開始接受龍舟訓練。鄭全仔表示,雖然自己怕嚇走隊員,所以在龍舟會時不會太惡,但鄭文達就認為本身已經少露出笑容的爸爸扒龍舟時比在家中更嚴肅,「如果有隊友表現不好,或經常重複犯錯都會被罵。」他並指自己亦沒有特權,同樣曾經被罵。

父稱與兒有共同興趣可談

龍舟會每星期訓練3次,加上不會有比賽,鄭全仔與鄭文達的相處機會大幅增加,兩人的距離亦因而拉近。鄭全仔指龍舟是少數可以父子同時落場比賽的運動,形容龍舟是很好的親子活動,「我跟阿達和大仔的關係也有分別,大仔沒有一同扒龍舟,我們的相處時間也少很多,如果他加班,我們未必會見到,因為他回家時我已經睡覺,上班時我又未起床。」他指自己與阿達有共同興趣,兩人除了談工作外,亦可以談龍舟。

鄭文達指長大了沒有過往那麼怕爸爸,反而會視爸爸為兄弟,「我很了解他(爸爸)喜歡什麼,行街時很容易可以買到衣服、鞋物等禮物給他。」鄭氏父子今日雖然要忙於備戰明日的龍舟比賽,但鄭文達亦指今日一定會抽時間與爸爸食飯,慶祝父親節。



鄭全仔(左)與鄭文達(右)的關係似兄弟多於父子。香港文匯報記者莫雪芝攝

端午節各區龍舟活動

端午節當日龍舟比賽

活動	地點
大埔龍舟競賽	大埔海濱公園堤畔
屯門龍舟競賽	屯門青山灣44區海面
2018沙田龍舟競賽	沙田城門河
西貢龍舟競賽	西貢海濱公園
香港仔龍舟競渡大賽	香港仔海濱
永明金融赤柱國際龍舟錦標賽 2018	赤柱正灘
大澳端午龍舟遊涌	大嶼山大澳

本月其他龍舟比賽

6月22日至24日	
香港國際龍舟邀請賽 2018	中環海濱
6月30日	
第十七屆永明金融香港龍舟短途賽	赤柱正灘



資料來源:互聯網 整理:香港文匯報記者 文森

健康素糰 有「營」有市場

香港文匯報訊(實習記者 嚴杏意)近年市民對健康食品的需求日漸增加,亦有不少店舖推出健康糰以迎合市場。有售賣健康糰的店舖指出,市民的健康意識日漸加強,開始追求健康的飲食習慣,不少市民都樂意購買,故健康糰有一定市場。

售賣健康糰的店舖奇華指,藜麥素糰用的是三色藜麥,含有較低總脂肪、飽和脂肪及膽固醇數值,為一眾素食者及健康主義者帶來低負擔又健康的應節食品。端午節是中國人的傳統節日,傳統糰仍然是市民的必備之選,而傳統糰大多有鹹蛋及肥豬肉,他們建議顧客可就本身情況選擇糰。

奇華表示,近年市民的健康意識逐漸加強,對健康食品的需求日趨增加,不單是年輕人會購買健康糰,長者亦會選購素糰。而兩款糰皆銷情理想,健康素糰更佔整體糰銷量10%。奇華指,未來市場發展方向仍然會以傳統糰為主,但會以健康為大前提以切合市場需求。

包糰缺傳承 廚娘憂失傳

香港文匯報訊(實習記者 嚴杏意)在端午節當天吃上一兩個糰子是中國人的傳統習慣,雖然近年出現不少創意新潮糰,但純手工製造的傳統糰子仍是不少人的摯愛。蔡太經營粥店超過20年,親手落場包糰亦有約18年的經驗,她覺得中國人內心對傳統糰都有一份情愫,只可惜吃糰的人多,但包糰的技術卻漸漸式微,擔心這門手藝終有一天會失傳。

蔡太表示,以前自己都不懂怎麼去包一

隻糰子,但自從向高手(即她的老公)學習後,她也能包出專屬於她的糰。

她說,坊間的糰子太小了,而且形狀也不太正宗,所以她改良了糰子,推出了特別大的裹蒸糰,內裡有9樣材料,包括燒肉、冬菇、鹹蛋黃、栗子、乾瑤柱、金華火腿、糯米、綠豆和肥豬肉,每一個足足有兩公斤的重量,而且更選用香港買不到,只能去內地訂購的冬葉作為原料之一,為糰子增添幾分獨有的風味。

僑民情根深「糰」 當手信買回家

蔡太指,她的糰子是全年供應的,但往往在端午節當天會賣到斷貨,而糰子的準備量也不只翻了一倍。曾經有海外華僑,如新加坡等地的華人,會特意來港買她的糰子,當成手信帶回去,因為他們覺得這份禮物很特別也很有心意,蔡太說:「送個糰界長輩,他會開心過你送嘴錢給他,因為這是一份情。」她強調,糰子如果是當手信,最好是在三天內食用。

蔡太表示,現時糰的成本增加,由乾瑤柱一斤五百元升至六百元,別人家的糰子很小一隻都賣上過百塊了,但蔡太家的只賣60港元一個,吸引了很多市民光顧,她說:「都係街坊生意,如果加價就無謂啦。」而且,糰子夠大,很多長輩可以買了回家和子女吃,借此增加親子時間。

蔡太說,也有不少年輕人特意到店裡說要挑戰一個人把大糰吃完,結果還真的吃得完。

蔡太指,雖然近來興起健康糰,但不影響她的生意,因為市民吃糰只是為了應節,而且也不是天天都會以糰為主食,自然對健康的影響不大,所以不會太過擔心。但她慨嘆,現時會做糰的人愈來愈少,「這是一項傳統手藝,卻沒有人願意去傳承,或者是有人識包,但不願意去包。」

蔡太很擔心這門手藝會失傳,但也覺得無可奈何,畢竟大多數人都不喜歡辛苦,洗竹葉那些功夫的確令人很累。

製糰步驟



鋪上豆米

加上餡料

紮好完成



蔡太包糰約18年。香港文匯報記者梁祖彝攝

食糰勿送粥 糖尿應少碰

香港文匯報訊(記者 顏晉傑)糰是端午節的應節食品,部分市民或會在節日期間以糰代飯,有營養師認為如果市民身體健康,間中一次以糰當正餐沒有太大問題,但亦提醒市民必須注意分量和食物的搭配,避免同時進食白粥及炒麵等高澱粉質食物。

資深註冊營養師葉俊言接受香港文匯報訪問時提醒,患有糖尿病或血壓高的人士都應減少食糰的分量。他指糖尿病患者不能攝取過多澱粉質,但糰的主要材料糯米卻含高澱粉質,分量更相當於白飯的一倍。另外,糰的材料亦包括鹹蛋黃和肥豬

肉等高飽和脂肪的食材,有機會對心血管健康構成影響。

營養師建議配清炒蔬菜

不過,葉俊言指一般市民亦不用過於擔心食糰會影響健康,指如果只是為應節,間中食糰當正餐,只要有適當配搭亦不會有太大問題,「最常出問題是在搭配上,不少人食糰時都會配白粥和炒麵,但這些食物與糰一樣含高澱粉質。」

他指市民平日食飯時會配以不同蔬菜,可從而攝取不同的營養,建議市民食糰時可以配上清炒蔬菜。

大部分人士食糰時會蘸糖或豉油,葉俊言指豉油含鈉,不適合高血壓人士,指糖或較為適合他們,但對需要控制體重的人而言,豉油則是較好的選擇。

不過,他指出不少三高(高血脂、高血糖、高血壓)人士未必知道自己的身体狀況有問題,強調最好的食糰方式一定是不蘸糖或豉油。

市面上近年出現不少以健康為賣點的糰,其材料可能是以冬菇、蝦米等取代肥豬肉等傳統材料,葉俊言指這類型的糰的確較為健康,含較高纖維和較低飽和脂肪,但市民亦一樣要注意進食分量。

鄭全仔明日將與兒子鄭文達參與香港仔的端午節龍舟競渡。香港文匯報記者莫雪芝攝