

你的心聲

徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需註明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

應關注青年工作

學仁

青年是社會未來的希望，過去數年部分年輕人因為種種原因，充斥負能量，自我放棄。新一屆政府需要有關青年政策，多些關注年輕人。首先，要更加關注高等教育畢業生的工作就業狀況，物質生活水平，情感婚姻問題，居住條件與環境，社會尊重及發展前景等問題。由於香港的高樓價貴租金，毀滅了年輕人的愛情，也毀滅了青年人的想像力。青年們本可以吟唱作畫，結伴出遊，開讀書會。但現在，青年大學生一畢業就恍如中年人，要為柴米油鹽精打細算。

其次，要多關注回流港人和新移民融入社會的問題。與父輩們比較，新生代回流及移民港人，多屬發展型，打工賺錢養家已不再是他們最主要的動機。賺錢只

是他們外出打工的部分目的。這部分青年受教育程度較高，職業期望值高，物質和精神享受要求高。另一方面，由於對現狀的迷茫，令他們中不少人易受到不同的誘惑而誤入歧途。

另外，要關注網絡青年意見領袖的作用。網絡青年意見領袖來源廣泛，善於以多維視角收集信息，對社會事件敏感，觀點犀利，善於通過一種平等互重關係影響公眾的行為。這些特點使他們容易受到青年們的擁護，擁有大量粉絲，往往能夠引導輿論風向。對於社會的發展與進步起着不容忽視的作用。網絡青年意見領袖的影響力波及社會各個層面，社會熱點、爭議等涉及公共性的問題，始終是他們最為關注和最為聚焦的領域。

「報復式」吃喝玩樂會適得其反

雯雯

隨著疫情逐漸放緩，政府宣布分階段放寬社交距離措施，令4月21日這個原本平平無奇的日子，變得異常熱鬧，因為終於恢復晚市堂食，美容院、健身室、戲院等場所重開。有人說十分期待這一天，真是等到「頸都長」，更有人形容恍如「重見天日」。

長時間受到疫情肆虐，市民難免出現「抗疫疲勞」，鄰居已經呼朋引友，大搞跨家庭聚會，看到其門口的「鞋陣」，便知道單位內有多「墟冚」了。不少人說被困了那麼久，一定要來個「報復式」玩樂和消費，街頭鬧市人頭湧湧，戲院、食肆門外出現人龍，兩個主題公園也各有逾百人排隊搶開入場，有遊客笑說猶如「放監」，也有人戲言擔心離島太多人湧入會「陸沉」呢。

市面復甦，市民心情雀躍是好事，但疫情只是受控，不是完全消失，還是要小心為上，多注意個人衛

生，也不用「報復式」吃喝玩樂。據說有人連續吃了幾晚自助餐致腸胃不適，不少「健身友」急不及待到24小時營業的健身中心進行「報復式操肌」，但有教練認為健身也不宜過度。

同樣不少市民到郊野瘋狂出遊與「報復式」行山、跑步，也可能適得其反。做運動鍛煉不能一曝十寒，不是要「人行我行，人跑我跑」，平時少行山經驗，準備又不足，突然頻繁做太大的運動量，便要留心是否會超出身體的負荷，尤其年長人士更要注意可能會對膝關節造成損傷。

抗疫要顧及經濟民生，部分解禁可以理解，但市民不能掉以輕心。雖然有說這病毒殺傷力已減弱，但專家亦指出病毒仍有機會變種，任何時候也要做好防疫保護，不要樂極忘形，不然疫情反彈，大家又要再陷入收緊社交距離的惡性循環。



■魚香肉絲所用的主輔材料。

■鹹甜酸辣兼備的魚香肉絲。

如今魚香肉絲、魚香豬肝、魚香茄子、魚香三絲等名菜已被列入四川菜譜之中。以魚香味型為特色的魚香肉絲、魚香八塊雞、魚香茄餅、魚香藕夾、魚香大蝦、魚香扇貝等，目前也在世界上廣為流傳並且深受老百姓喜愛。

值得一提的是，由於魚香肉絲葷素搭配且全部可食，營養豐富均衡，鹹甜酸辣兼備，國產「太空魚香肉絲」研製成功後，就被太空人楊利偉帶上「神五」，從此成為航太「招牌菜」。

■炒製前豬肉要切成三粗絲。

經過眾多美食家的傳承和改良，兼備、肉絲柔滑軟嫩。夾上一箸魚香肉絲，再配上一口白米飯，吃飯的心情都變得愉悅起來。

國產航太「招牌菜」

魚香肉絲以豬里脊肉為主料，配以青筍、木耳和薑蔥蒜、泡辣椒等輔料烹製而成，其中泡辣椒是魚香味的關鍵配料之一。一盤魚香肉絲端上桌，只見色紅而艷，肉絲、青筍絲、木耳絲粗細均勻，聞起來有魚的香味而不見魚，吃起來則鹹甜酸辣兼備。

亦有川菜名家表示，早期有個流派就是在魚香肉絲中用到「魚辣子」，即把鯽魚和紅海椒一起在鹽水中浸泡成「魚辣子」，來做魚香味的味型。從這個意義上講，魚香肉絲還真與魚有直接關係。

相傳很久以前，在四川有一戶人家非常喜歡吃魚，對調味也很講究，燒魚時都要放蔥、薑、蒜、酒、醋、醬油等去腥增味的調料。有一次，女主人做魚還剩下不少配料，為了不浪費使用剩下的配料炒了一道肉絲。本以為做出來的菜不會好吃，但她丈夫嘗完後感覺味道非常美妙，詢問後她才一五一十地告訴丈夫。因為這道菜是用燒魚的調料來炒其他菜餚的，所以夫妻倆乾脆將其叫「魚香炒」。

不見魚之謎



掃碼睇片

100種
味道

魚香肉絲

