

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，但原稿需注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

愛護兒童

盧民舉

「六一」國際兒童節來臨，全世界熱烈慶祝這個意義重大的節日。兒童是社會未來棟樑，各界應細心呵護培育，讓他們健康茁壯成長。

然而，社會上虐待兒童的事件時有發生，有的兒童慘遭體罰毆打，亦有的受到精神虐待。不少家長往往不自覺斥責子女，例如說：「你的表弟比你細半歲，學習成績卻比你好多，你極之差家。」尖酸刻薄的說話，儼然一把尖刀刺向兒童的心靈，自尊心受到嚴重的傷害。為了保障兒童的身心健康，政府部門、學校、家長和傳媒，都要關注兒童被虐待現象。執法部門和司法機構，對虐待兒童事件要依法嚴肅處理，追究法律責任。

本港有不少貧窮兒童蝸居在劏

房、板間房或天台房中，生活和學習環境差劣，各類資源匱乏。有的兒童需要補習，卻只能望門興嘆；有的想參加課外活動，卻因資金缺乏而力有不逮。盼望新一屆政府能正視兒童貧窮問題，採取措施，增加投放資源，為貧窮兒童紓困。

疫情期間，關注和教育兒童做好防疫，是愛護兒童的實際行動。教師要諄諄教導和督促學童戴好口罩、勤洗手和遵守限聚令。學生上學前，家長要督促並協助子女做好快速檢測，呈陰性方可返學。家長要重視子女疫苗接種。疫情期間，許多兒童長期困居家中，感到不開心，漸漸地形成抑鬱，不利於兒童身心健康。家長和老師應開導兒童，讓兒童走出心理陰影。

齊心戒煙

祝之

「吸煙危害健康」人盡皆知，但煙民依然舉目皆是。

多年前煙民「任縱橫」，在任何時候、任何場所吸煙都不違法。在冷氣開放、窗戶緊閉的辦公室內，有人抽煙，煙味就會通過冷氣槽，在處所內由朝到晚迴旋不去。非煙民如筆者，那些年與煙民同事共事，被迫吸二手煙，苦不堪言。後來法例規定室內禁煙，有人不時「蛇王」下樓吸個飽才返回辦公室；有人走到後樓梯去抽，辦公室情況稍好一點，但又被清潔工投訴，因為煙蒂滿布梯間。為免祝融光顧，老闆乾脆於梯間放個沙盆，讓煙民弄熄煙蒂，藉此息事寧人。

有人也想戒煙，把火機送人，以為沒有了點煙工具，必然戒得成。結果都忍不住要買火機、煙照抽。有人身患頑疾，遵醫囑戒煙，但用錯了方

法，以零食取代抽煙。結果，煙是戒了，卻惹來糖尿病。有人倒是狠下決心，因為孩子一句話：「爸爸，煙味好難聞！」從那一刻起，說戒就戒，令人佩服。

世衛調查顯示，接觸二手煙的非吸煙者患肺癌的風險更高，全世界每年有超過100萬人因接觸二手煙而死亡。吸煙者感染新冠病毒後，患重症甚至死亡的風險更大。煙草業每年排放相等於8,400萬噸二氧化碳的溫室氣體，導致氣候變化及減低氣候韌性；有些地方每年摧毀350萬公頃土地以種植煙草，導致土壤退化……

香港吸煙與健康委員會舉辦「無煙跑服日」，鼓勵全港市民一同支持，5月31日響應穿著跑服或運動服及多做運動，推動煙民以運動起步戒掉煙癮。筆者也奉勸煙民致電政府的戒煙熱線，早日戒煙。



■一碗炸醬麵
承載老北京文化與情懷。

■一斤五花六兩醬，四方肉丁一厘米。

自家製最正宗

100種味道

老北京炸醬麵

平房大雜院的年代，在老北京人的記憶裏，孩子們最愛在胡同裏與小夥伴一起玩耍。每逢傍晚，很多院子的門口便有「回家吃飯」的呼喚，孩子們就會像小鳥歸巢一般，飛回家裏坐在桌前，呼嚕呼嚕地埋頭吃上一碗家裏做的炸醬麵，配上老酸奶、北冰洋，那真是賽過神仙的享受。

記者朱燁報道

「一斤五花六兩醬，四方肉丁一厘米，小碗乾炸一小時，六種配菜熱鍋挑……」這些便是老北京炸醬麵的精髓所在。

老北京人從骨子裏認為，最正宗最地道的那口炸醬麵，還得是家裏做的。這也是為何北京沒有一家公認的炸醬麵招牌的原因。老北京人普遍認為，正宗炸醬麵沒有特定的模式，每家炸醬時放入的東西也不盡相同，有人加小海鮮或者大量蔥花甚至雞蛋，喜歡甜口的也有人加糖或者甜麵醬，麵碼的選擇也可根據個人口味進行調節。但原則是必須有黃醬，不加水炸乾，也就是「小碗乾炸」，炸醬必須油醬分離，肉必須選擇肥瘦相間的五花肉，切成肉丁而非肉餡，麵一定得是手擀的，這樣才「勁道」。老北京人喜歡吃抻麵，梁實秋曾經寫道：「用切麵吃炸醬麵，沒聽說過。」

老北京炸醬麵冬天必備的元素有「熱鍋挑」、「臘八蒜」、「臘八醋」，夏天則是「過水」、普通的「蒜」和「醋」。同時也講究冷天吃「鍋挑」熱麵，熱天吃過水涼麵。「熱鍋挑」的意思是，將麵熱乎乎地直接從鍋裏挑出來進碗，這種麵勁道、原味，炸醬能把麵包裹住，醬不會洩，是更多老北京人的選擇。但「熱鍋挑」容易黏坨，一定要趁熱放菜碼和醬，大力拌勻，或者加入臘八醋，輔助拌勻。麵碼，是一碗炸醬麵的亮點。

北京人一般「不時不吃」，吃的就是「節氣勁」。例如，早春的最佳選擇是豆芽、蘿蔔，夏天最常用的是黃瓜絲，冬天大白菜是不可缺少的材料。

一碗炸醬麵，承載着老北京的文化和情懷，裊裊不散老北京人酣暢淋漓的煙火氣。



掃碼睇片