

## 杜甫「斷句梗」

不同的斷句，會產生完全不同的意思。比如某大學食堂在開學時掛出「歡迎新老師生前來用餐」橫幅，就讓「新老師」嗅到了一絲死亡氣息。

筆者大學時，有一次期末論文的題目是比較李杜作品。為此惡補杜詩，因而留下了兩個幾十年未忘卻的「斷句梗」。

一是寫給李白的《春日憶李白》：「何時一樽酒，重與細論文。」本來就被論文搞得頭大，看到這句，真是氣不打一處來。眾所周知，寫詩是「吟安一個字，拈斷數莖鬚」，而寫一篇論文，是要掉三層皮的苦差事，難度又豈在吟詩之下？論文是天大的事，可是一點都不「細」啊。誰有心情來一樽酒了呢？保溫杯裏泡枸杞，再加濃咖啡「續命」，才是真的。

當然，這只是排遣論文之苦的小小發洩，杜甫的這個「論文」，其實並非如今的論文。而另一首寫給高適的《送高三十五書記》，卻真讓我一時產生了誤會。詩中有句：「脫身簿尉中，始與捶楚辭。」

初看字面，不僅叫屈，「楚辭」何辜？竟要受捶打之苦？考試國侯，倒是曾有同學把課本、試題集堆到一起，拿出張翼德怒鞭督郵的勁頭，掄起拖把橫掃了個稀巴爛。但高適可是大家，斷不該行如此焚書坑儒般的反智之舉啊。況且，今日捶打楚辭，難道下次捶詩經、捶樂府？

聯繫上下文琢磨了幾遍，又翻查了些資料，才發現原來是我斷句有誤，不是「捶／楚辭」，而是「捶楚／辭」。唐代主簿、縣尉等地方小官，位卑言輕，擔負的責任卻很大。工作稍有不能令上司滿意之處，往往便惹來一頓捶楚責打。高適中進士之後，被派往河南封丘作縣尉，備受捶楚受氣之苦。後來被大將軍哥舒翰招攬到軍中擔任掌書記，才與苦日子告辭。杜甫這句詩，是為老朋友脫離苦海開心呢。



瓜園蓬山  
gardenervin@gmail.com  
逢周三、四、五見報

## 撞衫

就在剛剛過去的周末，香港發生了可能是史上最大規模的「撞衫」事件。

俗話說「撞衫不可怕，誰醜誰尷尬」。但這次撞衫事件並不會引起任何一方的尷尬，因為在萬聖節的晚上，很多人都扮成了《魷魚遊戲》裏紅衣人出街，雖然彼此撞衫撞到七彩，但因為都戴着黑色的面具，既看不到對方的面容，別人也看不到自己的真容，所以自然也沒有尷尬之說了。而且相比起「小丑女」、「禰豆子」、「吸血鬼伯爵」等等在原作中具有唯一性的角色在街上重複出現的尷尬與怪異，《魷魚遊戲》裏紅衣人都是成群出現，所以在街上看到一群紅衣人，非但不讓人覺得違和，反而讓整個氛圍更有味道了。有人穿上紅衣扮演成工作人員，自然也有很多人穿上劇集中另外一套具有標誌性的綠色運動服扮演成參賽者了。在夜幕之下，一眼看到成群結隊的紅衣人和綠衣人行走在鬧市街頭，恍然如夢，有一種《魷魚遊戲》來到現實

之中的感覺。雖然我到現在都不知道，《魷魚遊戲》裏的角色與萬聖節的恐怖、驚嚇主題有什麼關係，但沒辦法，就是紅。

最搞笑的，是最近一則關於香港警方打擊的士濫收車資的新聞。內容大概是警方連續幾晚派員喬裝乘客從中環蘭桂坊搭車前往不同目的地，通過「放蛇」拘捕了多位涉嫌「濫收車資」、「沒有展示的士營業證」及「沒有撥動的士計程錶指示器」等的的士司機，而部分參與行動的警察，也打扮成了《魷魚遊戲》中的紅衣人。

哈哈，不知道那些違法的的士司機有沒有看過《魷魚遊戲》，當他們看到坐在後座的紅衣人掏出警官證的那一刻，會不會覺得自己穿越到了劇集之中，提前開始了真人實景版的《魷魚遊戲》第二季呢？



大川集利貞  
逢周一、三、四見報

## 新人鴨屎香

從貓屎咖啡到如今的鴨屎香茶，很多年過去，動物糞便竟然也內卷了？跟貓屎咖啡一樣，鴨屎香並非什麼新興事物，只不過剛剛才嘗到了做網紅的甜頭；但不同的是，貓屎咖啡好歹還跟「貓屎」有關聯，而鴨屎香則是完全不沾邊，如果鴨子有思想，這大概可以成為牠此生最大的困惑了。

那麼，所謂「鴨屎香」究竟是什麼呢？一句話概括，就是鳳凰單叢的土名，就好比隱藏在你身份證背後的，是出生那一刻長輩們隨口蹦出的「翠花」「鐵蛋」，土是土了點，可架不住它太有實力，憑一身真功夫在茶飲界橫掃千軍萬馬，愣是讓這個標籤名滿天下，誰聽了都是如雷貫耳。

首先要肯定，鴨屎香的確很香，鳳凰單叢作為四大烏龍中的代表，渾身上下都帶着廣東鳳凰山的靈氣，氣候溫潤土壤肥沃，大好的環境造就了它天生麗質、香氣逼人，既蘊含着花朵的芬芳，又帶着草木幽香。在茶的家族中，很多同伴穩重渾厚，稍不留神就顯出老態；而它恰好相反，清新怡人，明亮柔婉，彷彿正青春年少，帶着一股生而不凡的活力。另一方面，鴨屎香氣味高揚，連茶湯都金黃澄亮，看着悅目，喝起來餘韻悠長，微甘入腸。怪不得奶茶界將它奉為至寶，也不難理解了。

至於名字由來，就很有野史姿態了。有人說是茶農在採茶過程中偶遇一棵烏青的茶樹，採回去製成的茶香氣不凡，出於私心，每當被問起名字，都隨口胡謔不是什麼好茶，頂多算個「鴨屎香」；也有的故事將後半段略微改動，稱茶農被驚艷之後回去一探究竟，發現茶樹下有幾坨鴨的便便，遂起名「鴨屎香」。不管哪種，都不得不說，鴨屎香絕非偶然走紅，這恰恰證明了若真是個人才，根本無關招牌。



食色判答  
逢周二、三、四見報

## 直播間裏「賣布頭」

二〇二一年的「雙11」，比往年來得更早一些。帶貨主播們又燃起了「戰火」。自新冠肺炎疫情以來，「帶貨經濟」風頭大漲。早在一年多前，國家人社部已把「互聯網行銷師」列為新職業之一。網友戲稱，帶貨主播獲得了「官方認證」。

有個朋友愛喝茶。睡覺前又習慣刷抖音，一碰到賣茶的，就滑不動了，看着看着就下了單。加上演算法推薦作怪，他越是在直播間買茶，刷到賣茶主播的機率就越大。據說，家裏茶葉成了山，夠喝上十幾年的。我的直播間購物經歷極少。有一次，買了支號稱花梨木筆桿的鋼筆。用了不到一周，裂開條長縫，我的直播買貨史

至此告終。

不過，即便不買東西，看看帶貨主播表演也很有意思。我在一篇網文中看到，某人是李佳琦的忠實粉絲，最喜歡的是看口紅試色，下單只是偶爾之舉，更多的是從中獲得「治愈」。對此，我深表理解。帶貨主播多才多藝的很多。有的口才極好，看他賣貨，精彩不亞於一場脫口秀。有的表演能力強，直播間成了獨角戲的舞台。還有的知識廣博，觀其帶貨如讀百科全書。比如，我關注了一位賣酒的主播，每次推銷時，古今中外，侃侃而談。我從不主動喝酒，也不愛囤酒，卻從這位主播那裏獲得了不少關於酒的知識。我還關注了一些地方官員，他們推銷的大都是主政

下兩天，聽了馬勒的《第九交響樂》，這是他留給世界的最後一曲。

奧地利音樂家馬勒的作品素材廣泛，講究配器精妙，樂音和諧，但坊間褒貶都強烈。不喜歡的人說他不像貝多芬或一些音樂家，作品常有富旋律感的樂段能讓人記住。這讓馬勒迷們大怒，批評對方不懂交響樂，更不懂馬勒。

交響樂是人類重要的文明財富，其文化在香港較普及，聽眾修養也較好。我聽過幾場，聽眾都知道為尊重演奏情緒的連貫，樂章間不該鼓掌。演奏中也沒人走動或弄出大的聲響。僅有一次，樂章交替間闖進了一名遲到女賓，高跟鞋「得得」聲甚為刺耳。這惹惱了指揮，他直接轉身怒

現在我是一個素食者，但小時候我都是吃肉的，直到三十多年前因緣際會才遠離肉食。然而，有些食物不單是一種個人記憶，也與社會發展具有連帶關係。

我相信大部分香港人都吃過罐頭豆豉鯪魚。童年時，媽媽外出工作而我要自己在家做飯，一罐豆豉鯪魚便是最佳良伴。當時我感到最奇妙的是魚骨也可以就此吃下。雖說只是罐頭食物，但感覺卻十分珍貴。多年之後，坊間曾出現不同牌子的豆豉鯪魚，但我已經奉行素食，沒法將各個牌子互相比較。聽說原來的牌子最是原汁原味，食家都會作出英明選擇。

除了豆豉鯪魚，罐頭午餐肉亦是家居廚房必備的食物，尤其是颱風日子，超市

貨架的午餐肉都成為被搜購的對象，然後必然先被掃清。我一直都不懂得烹調，但年輕時也能將午餐肉切片，加點油在平底鑊慢火煎熟，然後用來佐飯，或是放在麵包作三文治。

由是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚炒油麥菜，甚至能夠成為飯店餐牌的其中一道餸菜。以前我也懂得將午餐肉切成碎粒，與炒蛋融合又能成為一道美食。總之，罐頭食物不宜多吃，但這兩類罐頭已非尋常食品，而是生活裏不可或缺的必需品。

據悉近來因為疫情關係，貨運物流業大受影響，各類食品的來價都要上漲。香

港的主要食材都靠外來輸入，價格突然大幅飆升不單增加市民負擔，更會引起連鎖反應，食肆餐廳亦會加價，以致百物騰貴。我就如部分香港人一樣「食米唔知米價」，而且我現在是素食者，肉類如何實價對我似乎沒有影響，可是我的家人仍對豆豉鯪魚不離不棄。直到現在，一些市民似乎仍未覺察到疫情對民生產生的惡果，豆豉鯪魚看似微不足道，原來也是其中一樣我們應該珍惜的東西。

是，豆豉鯪魚和午餐肉可以令不懂廚藝的人也可做菜燒飯。前者可配搭其他青菜自成佳餚，例如豆豉鯪魚