

菲律賓美食

國際「美食地圖」(Taste Atlas)五月公布的今年全球五十種最佳豬肉菜餚(50 Best Pork Dishes)，有六種菲律賓菜上榜，分別是烤乳豬(Lechon)、燒豬肉(Lechon Kawali)、辣味椰奶嫩豬肉(Bicol Express)和醬醋燻豬肉(Adobong Baboy)、烤五花肉(Inihaw Na Liempo)和鐵板豬雜(Sisig)。我不久前去菲律賓開會，剛好有機會品嚐到菲律賓美食。烤乳豬在菲律賓吃過不止一次，覺得和廣東、香港的烤乳豬差別不大——菲律賓的烤乳豬能夠上榜，想來廣東、香港的烤乳豬以前應該也上過榜。有次在一家很有特色的館子裏吃過一種鐵板豬肉丁，肉丁中雜以少量的辣椒丁、洋蔥丁、土豆丁，用鐵板端上來時滋滋作響，有顆檸檬置於肉丁之上，將其擠汁澆灑後，肥瘦相間的肉丁吃起來酸中既帶甜又含鹹，入口後瘦肉有勁而肥肉糯滑，味道真是不賴。這道菜和上面提到的鐵板豬雜很像，但是否就是「豬雜」就不得而知了。

除了豬肉製成的佳餚，菲律賓還有許多其他種類的特色美食令人印象深刻。記得那天的午餐還有一道咖喱蒸飯，說是蒸飯，米粒卻是一顆一顆有如炒飯，此飯單吃配以鐵板豬肉丁，咖喱米粒經酸甜鹹肉丁中和後，對味蕾有強烈的衝擊，令人食指大動欲罷不能，如果再加幾勺一種用洋葱、蘿蔔、蝦、蘆筍、黃瓜雜燴而成的酸湯拌飯，哎，別提那味道有多美了。

有次會議中間的茶歇，主辦方提供了一種炸香蕉的小吃——香蕉經常吃，炸香蕉倒是頭一回見識。此物外脆裏綿，甜而不膩，很是可口。打聽之下，原來這種菲律賓美食是用一種短胖的沙巴蕉去皮後捶爛，將香蕉肉搓成長條，裹以薄餅的皮塗上菠蘿蜜，用長籤串起下油略炸即可。沙巴蕉原本不好吃，可是經過這樣一加工，立馬就成了菲律賓特有的美食。後來又吃過一種炸香蕉，算是這種炸香蕉的「簡易版」：一根長籤串起的是短胖的沙巴蕉片，並無薄餅皮外裹，就是在香蕉片上塗了一層蔗糖，烤後吃起來一樣香甜，好吃。

點讚，菲律賓美食。

過眼錄

劉俊

逢周二見報

一入「蠔」門

相信我，吃過玫瑰生蠔的人，就好像擁有了上帝視角，能瞬間跳出庸常俯瞰眾生。大概是無意間給味蕾撬動出了新的維度，當大海捲起不同力道的波浪，有人在淺灘眺望、也有人深潛到最神秘的地方，用舌尖築起富麗堂皇。傳說中的一入「蠔」門深似海，再細細想來，果然不假。

法國生蠔最出名，種類也多到讓人嘆為觀止。但即便這樣，玫瑰生蠔依舊鶴立雞群，成為「最能打」的選手。無論是在大廚們的清單中、還是吃貨們的語境裏，能跟它結緣，都實屬美事一樁。我並非重度發燒友，對生蠔也一知半解，所幸旅行途中有機會拜訪了位於米蘭的餐廳Enrico Bartolini，一番視覺味覺交織的探險，才跟這樣食材一見如故，欲罷不能。

吃下去的那刻，我曾有幾秒鐘質疑，這是不是真的生蠔。因為激盪在口腔內的感受，不僅僅是鮮甜、複雜，更有一股不可言說的柔和跟爽脆。肉質豐滿，回味濕潤，沒有一絲一毫海水的鹹腥，卻處處帶着蔚藍的生命力在衝擊。如果生蠔也能被稱之為精緻的話，這類玫瑰生蠔，可以說實至名歸。再聽完服務生的介紹，感嘆於每樣食材的產出獲得都不是偶然，真要窮盡人類的智慧和力氣，才能換來極致體驗。之所以地中海獨有，除了絕佳水質和生態環境，還要配合強烈的光照和風力，生蠔殼上展現出的淡粉色，就是大太陽的傑作。不光如此，為了一顆玫瑰生蠔，人們居然發明了人工潮汐。先通過自然淘汰掉弱勢蠔苗，把剩下的運到蠔場，用繩子串起。在人工潮汐的驅動下，一串串蠔苗每天被提出海面，落日時又降回水裏。充分「鍛煉」塑造出稀有體質，再經過三十六個月的養殖，終於能夠面世。水中「玫瑰」得來不易，若剛好見它綻放，請定珍惜。

食色

判答

逢周二、三、四見報

《繁花》裏瀟灑不羈、風光無限的「寶總」胡歌，最近在電影《走走停停》中，出演一名職場情場皆失意的落魄青年，被調侃為「成功闖入窩囊廢男界」。

近幾年，熱播影視劇裏不乏類似的人物形象，《第二十條》中理想和熱血一再被現實擊倒的中年檢察官韓明，《我是余歡水》中為人處事低到了塵埃裏卻依然遭受命運玩弄的底層「小人物」余歡水，《年會不能停！》中在職場食物鏈底端見風使舵摸爬滾打的卑微「打工仔」馬傑，都是深入人心的「窩囊廢代表」。

與以往冷面硬漢、酷拽帥哥、憂

「窩囊廢」風潮

鬱王子等類型主角相比，這些「人生失意者」通常飽受生活毒打，能力素質平平，社會資源有限，上升前景渺茫，即便習慣了夾着尾巴做人，生活還是像一艘不停漏水的破船。這種貼合大多數普通人的艱辛處境，很容易引起大家的共情，而剝離了壓迫感、說教感的「窩囊廢」人設，也變得既接地氣又很討喜。

細究起來，這股活躍於大熒幕的「窩囊廢」風潮，更像是一種社會現象的直觀反映。一段時間以來，「窩囊廢文學」在社交平台上廣為流傳。「生活本想將我嚼爛，結果發現我入口即化」，「惹到我就算你踢到棉花

了」，「你給我等着，過兩天我就忘了」……流行於年輕人之間的這種看似發狠較勁、實則躺平認慫的話術，呈現出星爺喜劇的反差荒誕感，當中有對現實不滿的小小反擊，有向困境低頭的無可奈何，有對傳統強者和權力關係的戲謔解構，也有對單一成功標準和價值評判體系的拆解嘲諷。

有人認為「窩囊廢文學」是「阿Q精神」的當代體現，但其實，當下半年輕人發出「窩囊廢」式自嘲時，並不是單純的精神勝利。某種程度上，這也是對社會普遍存在的「成功焦慮」和「面子文化」的反思，希望以

坦然接納失敗、從容面對窘迫的生活態度，宣洩情緒，紓解壓力。

正如羅曼·羅蘭所說，「真正的英雄主義，是看清生活的真相後依然熱愛生活。」喜歡發發感慨的這屆年輕人，大多既不窩囊更不是「廢物」，只是在面對現實與理想的落差時，學會不再內耗、以退為進、笑對人生，又有何不可呢？

十八彎

關爾

逢周二見報



掌聲響起

聽到歌迷們一聲聲喝彩，華仔如歌中所唱，「我的眼淚忍不住掉下來」。

劉德華是香港娛樂圈的傳奇，歌影視三棲，紅足逾四十年。七月五日，劉德華《今天……is the Day》巡迴演唱會全國首站在上海揭幕，已五年未開演唱會的華仔，又唱又跳，獻唱三十多首作品，更四度淚灑舞台。勇於創新的華仔，還在舞台三米高表演「跪滑」，險變「空中飛人」。

「孤獨站在這舞台，聽到掌聲響起來，我的心中有無限感慨……」，當唱起《掌聲響起》這首老歌的時候，看到台下舞動的熒光棒「燈海」，

在拍攝《流浪地球2》期間，飾演科學家圖恒宇的劉德華，需穿上重達三十五公斤太空裝、重達五十公斤的潛水服演戲，還要佩戴一千度的近視眼鏡，拍片時不僅行動不便，視力模糊，所戴頭盔還需貼上膠帶，以致臉部易癢，十分難受。更有劇情需拍攝水下戲，早年曾遭遇水中意外、已多年沒有游泳的華仔，最終以演員的信念感，克服對水的恐懼，順利地完成了有關戲份拍攝。用他的口頭禪來說：「我是劉德華，不能讓人知道我

浪」迅猛。

是怕水的。」第三十七屆大眾電影百花獎的系列活動，包括走紅毯和頒獎禮，將於八月二至四日在四川省成都市舉行。最終若經過票選，擊敗對手脫穎而出，那麼，劉德華有機會成為百花獎一九六二年創辦至今，榮獲「最佳男主角」獎的第一位香港演員。

童眼觀世

梁戴

逢周二、四見報



「家明與玫瑰」

故事的寓意。

近內地電視劇《玫瑰的故事》，三十八集劇情不單將玫瑰的愛情經歷娓娓道來，其哥哥黃振華的角色亦甚為吃重，其角色個性有點傻乎乎，與玫瑰的好友蘇生發展愛情，雖然不太順利，但振華矢志不渝，是一個好男人的典範。振華與玫瑰差不多成為故事的兩條平衡主線，令全劇的戲劇性生色不少。

說到底，觀眾還是期望看到玫瑰生命裏幾個重要男人是什麼模樣。與原著小說接近，玫瑰先與莊國棟發生

愛情，但對方以事業為重，不久便與玫瑰分手。接着玫瑰與方協文交往，劇集用了十八集篇幅仔細交代他倆的發展，從互相愛慕至性格不合，可說是現代社會不少男女的典型模樣。二人雖然育有女兒，但是玫瑰最終仍決意與方協文離婚，實現女性自主的形象。

全劇至到第二十八集，觀眾期待的傅家明終於出場，但到第三十五集便因病去世。玫瑰與家明的愛情是璀璨而浪漫的，但就如世事常變，好事多磨，浪漫的愛情沒法達至永恆，玫

瑰於此更加領會人生。電視劇的結局頗受觀眾爭議，已屆四十歲的玫瑰並不如原著般與一位成熟男士白頭偕老，而是結識了一位只有二十四歲的飛行員何西。劇集只用了三集篇幅交代玫瑰與何西的交往，展示了玫瑰敢想敢做、爭取活出自我的意向。

文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報



「萬物皆可外賣」

改善生活，二來個人命運亦有望改變，當下的拚搏，是有着信念的支撐。而對於點外賣者來說，則是以錢換取時間，減少勞累，以「悅己消費」的方式，客觀上助力了經濟發展。

點外賣的生活方式因方便快捷正日漸普及，從最初興起的餐飲到如今的「萬物皆可外賣」，行業規模愈滾愈大。外賣需求點也從城市的住宅區、寫字樓、工廠、學校，逐漸擴散至鄉村小鎮、邊遠地區。

我的微信圈裏有不少年輕人，他們有時會晒美食美食的圖片，有些看出是在餐廳，有些則看出就是點的外賣。我家的八〇後、〇〇後、一〇後都熱衷點外賣，現在連五〇後的二老也學會了點外賣。

紅塵記事

慕秋

逢周二見報



「捲」與「不捲」

作為職場「搬磚人」，經常在社交媒體留意工作相關的信息，頗引起我留意的是港漂們在香港的「搬磚」故事。近期，一篇題為《被港人「排斥」的內地優才》，在內地社交媒體引起廣泛關注，文中談及：部分內地來的優才高才淪為所謂香港HR口中的「工賊」，即把內地的「捲」文化帶到了香港。作為在內地與香港都工作過的打工人，或許多少能聊上兩句。

文中引用了港人以及更早來到香港的港漂的採訪，大抵內容是隨着內地優才的到來，公司逐漸變得越來越「捲」，有HR接受採訪時說「所有的求職者都要正視自己應得的工資和待遇，別打亂香港的就業市場。」可事實真是如此嗎？

在我看來，「捲」是一種工作飽和的體現，疫情後經濟的恢復也造成了業務量的提升，客觀而言，工作量不斷提升，部分從內地來的員工一方面在適應香港的工作環境與工作節奏，另一方面也在不斷滿

足公司發展的業務需求。疫情期間部分公司或許可以選擇更貼近生活的方式工作，可這畢竟是特殊時期的特殊案例。疫情後，工作量必然增大，也必然更忙，還像疫情期間一樣的工作習慣，無疑會被職場淘汰。

以我看來，打工人的現實需求無非是掙錢養家與升職加薪。教育背景與生活經歷的不同，造成彼此對工作觀念理解的差異。港人的專業水平與敬業樂業一直以來也是香港過往長足發展的巨大動力，或許也是內地來港的優才專才們需要學習的，這也是港漂們自我驅動的動力。但如果將這種動力誤解為「工賊」與「捲王」，或許就有失偏頗了。

漂遊記

杜若

逢周二見報



夏日的時尚節奏

踏進夏天的日程，除了璀璨的陽光，下雨的日子也不少，令女士們外出時在搭配方面，很多時都因為天氣的影響而要臨時改變原先的衣着搭配。

改變這程序，首先是腳上的鞋子，許多時因為需要配合便服，穿上一雙設計簡單的便鞋，但如果碰上大雨的話，鞋子變形往往就是結果。所以遇上雨天，需擁有一雙雨靴，尤其是今年的夏天。但不少女士買了精美的短身雨靴後，卻因為沒有太多時間穿着，最終還是把靴子放棄了，所以若未能經常使用的話，就無必要一定購買雨靴，造成浪費。

回說夏日下的服飾，越簡約越好，就算碰上雨天，影響也不會太大。當然出門前應先習慣觀察當日的天氣情況，在夏日高溫下，女士們一件外套是必須隨身，外出前可預先搭配兩套衣物，若遇上天氣欠佳，就選擇比較深色的組合，若外套深色，可

內配淺色的上衣，避免夏日太過沉色的打扮。而平日的搭配，可以採取「上深下淺」的配搭，而只要是一件白色T恤，即使穿上整套深色的運動裝，也不會顯得色彩過於暗淡。

本屆奧運即將在法國巴黎舉行，運動裝一定會成為今個夏日的熱門時裝，在創新潮流帶領下，運動裝的設計邁向更高水平，不論是運動鞋或運動衣，除了獨特的專業功能外，也展現了運動時裝受歡迎的另一面。

運動裝的產品一向有專門的品牌，但為配合奧運的舉行，不少時裝名牌與運動名人將時尚風格與運動元素結合起來，成為品牌大使，讓運動服飾變得更具魅力。

衣尚

蕙蕙

逢周二、四見報

