

「一坐一忘」菜品豐富。



難忘的傳統與創新

美國前任財政部長耶倫訪華期間，曾在北京的三里屯區品嚐了一家名為「一坐一忘」的雲南菜餐廳。她在這裏用餐的照片迅速在社交媒體上瘋傳，不僅吸引了大量食客前來光顧，也讓這家餐廳的名氣瞬間飆升。這位全球最具影響力的經濟決策者之一，用一雙筷子品嚐雲南美食的畫面，不僅帶火了一家餐廳，更折射出中美文化交流的新氣象。

這家店菜品種類豐富，兼具傳統雲南風味與新派融合菜式，無論是當地的經典料理還是創新的創意菜，都能給食客帶來較為獨特的滇味味覺體驗。「一坐一忘」的餐廳裝潢亦和它的菜品一樣，既融合了現代的時尚元素，又保留了傳統的雲南風情，讓人感受到濃厚的地域文化氛圍。

看一圍食客們的餐桌，不難發現最受歡迎的菜品之一便是銅鍋牛肝菌燜飯。這道菜以牛肝菌為主料，配上香氣四溢的米飯，搭配銅鍋的特殊烹飪方式，令味道濃郁、鮮美，同時滿足味覺和口感。黑三剁也是不少食客推崇的一道經典菜餚。雲南人將玫瑰鹹菜、青紅椒與豬肉碎共冶一爐，創造出1+1+1>3的味覺奇跡。搭配燜飯一起食用，令人陶醉其中，受到喜愛重口味的食客青睞。

而另一道不可錯過的菜品則是麗江臘排骨鍋。這道菜集結了傳統雲南菜的精髓，臘排骨經過燜煮後，肉質軟嫩，湯汁鮮美。其特別之處在於湯底融合了雲南本地的香料和食材，極具地方特色。排骨的煙熏香與湯中的香料交織，頗有傣家風格，尤其適合天冷吃。

耶倫的這頓飯，超越了簡單的外交禮儀，成為中美民間文化交流的生動註腳。當各國政要用筷子品嚐中國美食時，文化的藩籬正在被悄然打破。

逢周一見報



嚴冬裏的希望

二〇二五年大學春季學期第一周就經受了嚴冬的考驗。

進入大寒後，美國小鎮的氣溫一度跌到攝氏零下三十度。之後雖然回暖，又降雪一次。坐在家裏電腦前做事，門外不時有松鼠光顧，在露台上蹦蹦跳跳，捲起尾巴在空中畫個問號。酷寒那幾天，看到牠們舔舐地面的冰塊，大概渴壞了。雪後正擔心行走不便，露台上突然飛來三隻紅衣主教鳥。探頭探腦，啾啾鳴叫，豔紅的冠羽被白雪襯托得越發鮮亮。鄰家黑貓也不懼寒意，在積雪的樹叢邊徘徊。和這些小動物一樣不怕冷的是大學長跑隊。下班後，我深一脚淺一腳，小心翼翼步行回家。雪地上迎面跑來一隊精神抖擻的運動員，個個衣着單薄，頭戴五彩繽紛的帽子。

研究全球氣候變異的科學家發現，感召大家積極行動的有效辦法不是強調事態嚴峻、生死存亡一線間，因為人需要希望才有勇氣迎難而上。過分強調災難無可挽回，人類活動是罪魁禍首，會讓原本的同情者失去參與行動的願望，因為他們感到個人過於渺小，無能為力。也有人覺得自己罪孽深重，不計後果「燃燒自己」、參與維權，甚至自殘、輕生，也不是「可持續發展」的長久之計。

那麼，怎麼才能有效應對巨大挑戰呢？專家說，首先要意識到有人與你並肩作戰，你不孤獨。就像參加合唱團，如果感喉嚨不適，可稍作停歇，因為周圍其他人會一起發聲唱好歌。堅信「吾道不孤」的同時，該吃吃，該睡睡，細水長流，堅持到底才能度過暗夜，等到曙光。畢竟，大寒後進入「五九」、「六九」，迎來春色「當頭」了。



逢周一、五見報

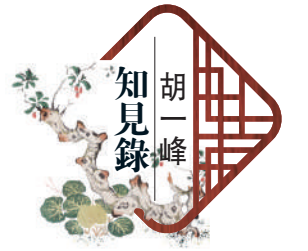
禁忌說「變」

否，不得而知。再者，那年頭家裏沒有空調，電風扇也不多。夏天的夜晚，大家到院子裏坐着乘涼，驅熱驅蚊都靠扇子，家用的一般是大蒲扇。小孩子怕熱又淘氣，為多來風，常兩手各拿一把，大扇特扇。老輩人看到了，必要呵止，據說這樣做是要「變蝴蝶」的。這就比「變矮子」「變結巴」更可怕了，不僅有損形體健康，而且直接喪失人形，變成了另一物種。會發生物種轉變的情況還包括吃得太多，這種情況下是變成蝙蝠，華北叫燕巴虎兒。兩手持扇變蝴蝶，應

該是取其形似，變蝙蝠的依據何在呢？大概和蝙蝠是老鼠偷吃鹽變來的這個傳說有關吧。

節日尤其是春節，禁忌更多了，從說話到做事，從初一到十五，有一整套的說法。民間禁忌流傳日久，很多還神奇地做到了「全國統一」。在科學的視角下，大多數禁忌聽起來荒誕不經，仔細琢磨一下，有些純屬迷信，有一些卻有實際效用，或關乎觀瞻，比如屋裏打傘、雙手搖扇；或包含禮儀規矩和生活常識，比如吃菜不要太鹹，不要拿別人的生理缺陷逗

樂。禁忌本質上是套着無厘頭外衣的實用百科。儒家所謂「聖人以神道設教」，佛家好以譬喻說理，都是類似的法門。而在網絡文化加持下，有的禁忌變成了流傳甚廣的「梗」，獲得了新的傳播方式和效果。



逢周一、三、五見報

運氣就像一間密室裏的秘道

「好運」而化險為夷。例如，在一次航海途中，他遭遇追擊，眼看就要被敵船逼近，暴風雨卻突如其來，使追蹤者不得不放棄追捕。但，這也是在故事裏「運氣的使用」的反面教材。

好運，盡量站在反派的一邊，而非主角。舉例，當兇手正要逃脫時，狂風暴雨掩蓋了逃亡者的腳步聲，為他提供了一次絕佳的脫身機會。兇手如此的好運，正是主角偵探的倒楣。當運氣站在對手的陣營，那便成為了主角的絆腳石，也就可以更好推動主角的成長與奮鬥。

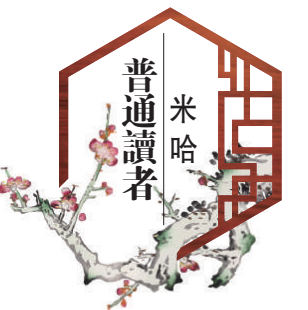
作為說故事的人，如何使用運氣是必須注意的技巧。運氣，應該是故

事的調味，而非推動情節的主要力量。當角色遭遇困難，運氣可以偶爾帶來轉機，為故事增添變化，但這樣的運氣必須以合理的角色發展與劇情為前提。

運氣就像一間密室裏的秘道。它的第一次出現，很可能已經足夠令讀者失望，而如果它在故事中出現兩次，這絕對可以令讀者徒手撕毀你的故事。

如果你真的要用上「運氣」這元素，請為主角提供一次改變命運的機會，令角色可以依靠努力或智慧來把握它。當運氣的偶然與角色的意志一致，才是故事最引人入勝的張力所

在。總之，不要迷信好運，最多只能相信好運是你的對手。同時，也請相信，真正能讓你成為一名優秀作家的，絕非偶然的幸運。



逢周一、五見報

「封神」與「射鵰」

事就像副題一樣，上集生還下來的姬發與姜子牙回歸西岐，頑強抵抗殷壽指派聞仲為首的軍隊襲擊。箇中細節是女將軍鄧嬋玉與姬發產生的微妙關係，二人各為其主，敵友難分，最終慘淡收場。故事並不複雜，但是兩個半小時節奏明快，戰爭場面與文戲的交錯適宜，而且末段亦帶出明確寓意：兩軍對壘，千萬不能傷及無辜百姓。除了高超的特技畫面，「戰火西岐」的最大亮點是飾演鄧嬋玉的女演員那爾那茜，她具有冷艷的外形，演出前半部分策馬奔馳的形象，尤其能

夠展現女中豪傑的個性。動作身手利落，可以成為新一代武打女星。

另一齣令香港觀眾感覺親切的電影，是《射鵰英雄傳：俠之大者》。郭靖、黃蓉，以至九陰真經、降龍十八掌，都是本地觀眾熟悉的符號。徐克導演的版本，採用了金庸原著的基本故事和角色，但是兩個半小時內容與原著不盡相同。「俠之大者」既有關郭靖和黃蓉的尋覓愛情故事，另外著墨於中原與草原之間的地域觀念。郭靖游離於中原和蒙古草原之間，既想保護宋朝百姓，亦不想背棄大漠恩

情。徐克在奇幻武俠場面之外，亦在剖析男兒的家國情懷。徐克一向喜歡發掘新進演員，除了一雙男女主角，飾演華箏公主的女演員張文昕亦是亮點，能將原著的草原女將形象，活靈活現展露無遺。



逢周一、二、三見報

戲曲中心流行曲

所言者是兩大流行曲主力黃凱芹和杜自持聯合音樂會（見附圖）。金嗓子配以金牌編曲大師及由他精選樂手組成的樂隊，逾三小時演出，前後演唱金曲三十多首。正如杜自持在台上所言，這場音樂會涉及多首其他歌手的金曲，因此不可能為製作錄像支付昂貴版權，只可以現場觀賞。

演出一共分五個環節：相識、出道、杜自持改編的電視歌曲等。首先七人樂隊由身處舞台中央三角大鋼琴

的杜自持領奏序曲，配合變幻燈光效果，接着一襲紅金色盛裝的黃凱芹登台，以杜自持一九八七年為陳百強編寫《我的故事》揭開演出。

除演出以外，黃、杜二人在台上的對話亦字字珠璣，例如杜自持回憶恩師顧嘉輝首次讓他編曲的新作，正是經典合唱曲《只有情永在》。接着與黃凱芹對唱的女聲部分，由現場觀眾自發和唱，場面溫馨。



下半場首曲《請您記住我》引起觀眾極大回響，黃、杜遂呼籲說：「既然如此開心，可以到前面來啊！」舞台前很快聚集一大群歌迷，那是戲曲中心的一個奇景。另一罕見鏡頭是杜自持以手風琴伴奏黃凱芹唱出《粉紅色的一生》，難得一聽。



逢周一見報

保護古樹名木

到景區旅遊，古樹名木經常是主要看頭之一，安徽黃山的迎客松、山東曲阜孔廟的先師手植檜、湖北荊州章華寺的古梅、河南登封嵩陽書院的將軍柏和北京故宮御花園的連理柏等，都是亮麗的自然風景線，每年吸引眾多遊客打卡拍照。

在歷史文化視野裏，古樹名木承載了豐富的內涵，「黃山迎客松」體現着開放與包容的胸懷，「泰山漢柏凌寒」象徵着堅韌不屈的民族氣節；「先有潭柘寺，後有北京城」，北京潭柘寺的古銀杏見證了王朝興衰更迭；「問我祖先在何處，山西洪洞大槐樹」，洪洞的大槐樹書寫了一部遷徙史詩。

達到多少年樹齡，能夠稱得上是古樹？內地的標準是一百年以上。作為世界上古樹名木資源最豐富的國家，統計顯示全國古樹名木共有五萬零八萬餘株，其中分布在城市的就有近二十五萬株。每隔十年，內地會開展一次全國古樹名木資源普查，二〇



逢周一見報

百億哪吒

「哪吒」破了百億票房，可喜可賀！

曾幾何時，電影不再是光與影所繪製的、承載豐沛情感的第七藝術，而變成了方方面面都經過精密計算的、且僅以賺錢為目的娛樂商品。「他們」嘗試過：一部電影，沒有好編劇，情節邏輯支離破碎？無妨！只要瘋狂添加「工業糖精」腳踢我我你你，就會有觀眾尖叫「嗆死我了」埋單入場；沒有好演員，表情僵硬台词蒼白？無礙！只需要有流量明星的「盛世美顏」，就會有粉絲喊着「哥哥好帥！」「姐姐『殺』我！」衝入戲院。

一部部口碑糟糕卻依然賺錢的電影，都是「他們」一次次剝離「非必要因素」的試探。最終，「他們」自以為找到了利潤最大化的「兩大法寶」：好看的皮囊和空洞的愛情。於是，我們看到了原本應蕩氣回腸的「俠之

大者」變成了郭靖、黃蓉、華箏之間的「初戀這件小事」，原本應驚天動地的「封神大戰」，變成了姬發和鄧嬋玉之間的「極限拉扯」。

內地春節檔六部電影的前兩名，包括斷層領先的《哪吒之魔童鬧海》以及逾三十億票房的《唐探1900》，剛好都是完全沒有愛情線，專注講故事的電影。這絕非對愛情主題的否定——以愛情為代表的人類情感始終是銀幕永恆的靈魂，無數經典電影正建基於此——而是宣告「流量+甜寵」的撈金公式徹底破產。中國的電影觀眾其實從未妥協，他們只是一直在等待那部值得喝彩的電影！



逢周一、三見報