



## 大熊貓的美味時光



市井萬象

2月25日，重慶動物園的大熊貓在戶外享用美食，憨態可掬、萌態十足。

中新社

## 雨後春筍



如是我見  
郭曉懿

出門的時候，正下着雨。幸好不甚大，索性在細雨中漫步。

在氳氳的水汽中走了一會兒，突然想起一個譬喻，雨後春筍。形容的是春雨後竹筍的茂盛生長，引申為新生事物迅速大量地湧現。不過，在這斜風細雨中，我想的更多是它原本的含義，雨後的春筍。

第一次接觸到這個詞，和大多數人一樣，很快掌握了它指代的意思，並從此習以為常。但是這麼多年過去，就在這個雨天，我突然想到，自己從來沒有機會認真地觀察雨後的春筍。坦白說，別說雨後春筍了，甚至雨後的花，雨後的草，雨後的樹木，都沒有認真地觀察過。這真是一個簡單而嚴肅的問題，匆匆過了年華，卻沒有靜下心來，觀察過生命和自然。

我突然想起十八世紀啟蒙運動中的盧梭和他在《愛彌兒》中所提到的自然教育，讓孩子在童年和少年時期大量地接觸自然，用最純真的感受接觸自然，從中完成感官體驗和積累。當然，在《愛彌兒》中，他所宣導的模式有些激進和不切實際，諸如與世隔絕的教育方式，男女性別截然不同的教育方式，以及默默操縱環境從而間接控制孩子成長的指導者，這些方面常常被批評家所批判。但是至少，他所宣導的自然教育，通過接觸自然，接觸外在事物，自然而然地學習和成長的教育理念，至今都非常有意義。特別是，就在這個雨天，當我想起雨後春筍，意識到自己在現代傳統學校教育體系下，忽略了對自然的感官接觸和觀察體會。這一刻，我開始真切地感受到兩百多年前盧梭自然教育的意

義所在。

作為十八世紀經驗主義哲學家，盧梭的教育哲學，對後世產生了深遠影響，特別是對十九世紀末，二十世紀初杜威的實用主義教育哲學。二者都強調尊重孩子的自然發展，特別是通過直接經驗來學習。杜威著名的「從做中學」（learning by doing）就是實用主義教育哲學最典型的體現。他們都反對傳統的、刻板的學校教育方式，強調經驗積累，自然而然地學習。就教育內容而言，盧梭有點偏向自然的放羊式教育，對學科知識沒有那麼看重，而一個世紀後的杜威，則更重視對於學科知識的掌握和應用。然而，縱使重視學科知識，杜威也反對灌輸的、刻板的傳統教育模式，而是要讓學生在實際經驗中學習和積累，自然而然地掌握知識。

這不禁讓我想起同樣發端於二十世紀初，意大利教育家蒙台梭利女士所開創的教育模式，蒙台梭利教育法。其觀點和實用主義教育哲學的理念不謀而合，特別是以孩子為中心，讓孩子通過經驗積累自然而然學習的方式。她和杜威一樣，都認為教師在教育中應該是一個輔助的角色，而非教育的主導者，而孩子本身才是教育的中心。這種以孩子為中心的教育理念，對於青少年，特別是低年級孩子的認知發展，大有裨益，因為他們能通過自己的感官和親身經驗探索外在的事物，形成鮮明的直覺認識。

就像雨後春筍，通過觀察雨後幾日春筍的快速生長，來認識雨後春筍這個詞彙代表的含義，而非只是概念性地認識。如果在教育中，有更多觀察自然，親身接觸，從做中學的機會，是否學習是一個更加自然而然的過程，而非只是死記硬背，或是抽象的思維推導。



飲食男女  
劉世河

上周出差北京，應老朋友盛邀，歸途中特意拐了一個小彎兒，在保定逗留了一日。如我一向對各地小吃頗有興致，朋友說：「晚餐我領你品嚐一下當地最有名的的風味小吃——白肉罩火燒。」

白肉罩火燒！我頓時一愣。心想，那得多大的一塊肉，才可以將火燒整個地罩住？等朋友拉着我七拐八拐地來到那家最正宗的白肉罩火燒老店後，我這才恍然：原來此「罩」非彼「罩」也！

朋友告訴我，想吃正宗的白肉罩火燒，可有點不好找，因為它隱藏於民居之中，倒不是為了刻意的「酒香不怕巷子深」，人家老闆家就在這裏。說是飯店，其實就是一棟老居民樓的二層，廳不大，只能容下兩張餐桌，但也夠用，因為這裏只有一道菜，就是白肉罩火燒。食客進門點餐落座，埋頭就吃，吃完一抹嘴，立馬結賬走人，一撥接着一撥。

老闆姓李，是個花甲老人，既是老闆也是夥計，他說：「我廚房裏，除了鹽是買現成的，每一樣食物都是我親手做，就連這白醬油都是我自已做的。只有自已親力親為，才能保證這老味道不變啊！」

白肉罩火燒，始創於清光緒年間，由當時的保定名樓——義春樓飯莊所創。但真正讓該美食名揚四外的是愛國將領馮玉祥。馮玉祥原籍安徽巢縣，幼年隨父親到保定府，就住在城東康格莊，彼時馮玉祥家境貧寒，隨父親進城時，吃不起大飯館，就常到義春樓來吃豬頭肉罩火燒解饑。後來，當上將軍之後，他每次回保定，便必到義春樓吃罩火燒。而這個時候的罩火燒已經有所改良，將豬頭肉換成了精心燉製而成的豬肉（也就是白肉），味道自然也更上了一層樓。所以馮玉祥品嘗後，當即大讚其「肥而不膩，清而不淡，瘦而不柴，充分脫脂」。從此，義春樓的白肉罩火燒名聲大振。

白肉罩火燒的製作工藝十分精湛，首先要挑選新鮮的豬肉作肉罩，而且必須是前夾心或正肋。將肉切成方塊，冷水浸泡，再反

覆沖洗，然後用刀把豬皮刮淨，再下鍋。下鍋後先用旺火把水燒開，除去浮沫，再放入花椒、大料、老蔥、老薑、丁香、桂皮、白芷、三萵、小茴香和鹽，把湯熬成乳白色，再繼續慢燉煮，直到肉塊徹底入味，也漸漸變成乳白色後，撈出備用。

煮熟的肉塊需切成薄片，再將外脆裏嫩的火燒按層次撕成彩雲狀的片片，兩者稍加調拌，盛入碗中，再取幾節蔥段灑在上邊，用開鍋頭湯慢慢將火燒澆上幾遍，必須燙透（也叫罩透），最後才盛上少量鮮湯加白醬油即可。白肉罩火燒最大的特點是「三吃六味」。三吃，就是飯、菜、湯，即有肉有湯有主食；六味，是指如果就着不同的小料便有不同的口味，比如，蘸麵醬就能吃出燒鴨味，蘸蝦醬就有海鮮味，而蘸辣醬就有辣鮮味，配糖蒜、黃瓜條、大蔥和醬豆腐等小料，則更是妙不可言。

實篤篤的一大碗白肉罩火燒下肚後，我直呼過癮，朋友讓我即興感言一下，我立馬脫口而出：「肥而不膩、湯鮮味美。吃過一次，即思下回！」

## AI的寫作



君子玉言  
小香

隨着DeepSeek、豆包等一批AI驚艷出世，試着給它們幾個任務，花了幾十秒搜索幾十網頁交出作業，比如：

用有趣的語言形容香港獨特好玩之處——香港，一個把「寸土寸金」演繹到極致的地方，巴掌大的房子住出了豪華別墅的驕傲，人人都在這彈丸之地盼着能擠出一片天……白天是忙到飛起的金融戰場，西裝革履的精英們在高樓間穿梭；晚上搖身一變成了燈紅酒綠的不夜城，疲憊靈魂在霓虹燈下瘋狂釋放……小小的街道，密密麻麻的車輛行人，大家見縫插針，就像玩一場永不結束的極限躲避遊戲。

跑馬地：有錢人的撒歡場，駿馬奔騰，鈔票飛揚，普通人站在圍欄外，只能眼巴巴看着別人的快樂，感嘆自己「貧窮限制了想像」。灣仔：就像個熱鬧非凡的大雜燴，既有小資情調的咖啡館，也有接地氣的市井小店，時髦精和老港人在這裏和諧共處，誰也不嫌棄誰。中環：西裝革履的「戰場」，精英們腳步匆忙，每走一步都在計算着財富的增長。在這兒，要是沒點實力，還真怕被這股「金錢的氣場」給壓垮。上環：保留着老香港的煙火氣，又努力追趕潮流的尾巴，像個倔強的老人，一邊念叨過去的好，一邊嘗試新玩意兒。銅鑼灣：購物狂的天堂，人潮洶湧的「戰場」。在這裏，不是在排隊買單，就是在去排隊買單的路上，錢包瘦得比誰都快。

寫寫香港的歷史古蹟、街道、城市布局、郊野公園——既有充滿中式韻味的「荷李活道」，不是美國荷里活，卻藏着別樣的東方風情；又有「砵甸乍街」這種帶着殖民印記的獨特存在。街道布局隨性又迷人，七拐八彎，像一個大型迷宮，轉角總能邂逅驚喜小店，保準讓你逛得暈頭轉向，又樂此不疲。郊野公園堪稱都市人的心靈綠洲，遠離城市喧囂，漫山遍野的綠意撲面而來，彷彿闖入了現實版的綠野仙蹤。沿着蜿蜒小徑漫步，說不定還能偶遇可愛的小松鼠，開啟一場奇妙的森林冒險。

——讀後感：偏浮光掠影的速寫，缺少工筆細描。像香港也不十分像。面上像，底子不太像。有的描寫不甚準確，如跑馬地門票十塊錢，人人可進；「充滿中式韻味的『荷李活道』」也不對。總的感覺：信息採集和整合能力超強，但人的靈性和靈感是AI永遠模仿不來的。

少工筆細描。像香港也不十分像。面上像，底子不太像。有的描寫不甚準確，如跑馬地門票十塊錢，人人可進；「充滿中式韻味的『荷李活道』」也不對。

總的感覺：信息採集和整合能力超強，但人的靈性和靈感是AI永遠模仿不來的。

問：「如何評價香港《大公報》『君子玉言』欄目的文章？」

DeepSeek搜索了四十三個網頁寫道：欄目以獨特的視角、深厚的文化底蘊和細膩的人文關懷，兼具文學性與紀實性，以細膩的筆觸、鮮活的城市記憶和深厚的文化底蘊為特色，形成了獨特的「港式人文敘事」：

- 一、文學性與在地性的交融  
善於將香港的自然風物與市井生活轉化為詩意的文學意象……
- 二、微觀敘事與城市記憶的編織  
以個人化視角切入宏大主題，通過細節刻畫城市肌理……讓城市形象從地標符號轉化為具象的生活肌理……
- 三、歷史縱深與當代議題的對話  
常以歷史掌故為引，回應現實關切……「以舊鑒新」的敘事策略，延續了《大公報》注重歷史深度的傳統，又以輕盈筆觸消解宏大敘事的沉重感。
- 四、視覺化語言與節奏把控  
注重畫面感與節奏感，形成「鏡頭語言」般的表達。張弛有度的閱讀韻律，呼應香港快節奏中的「慢哲學」……
- 五、情感溫度與批判意識的平衡  
在溫情敘事中隱含社會觀察。記錄城市集體情緒的起伏，也暗喻社會韌性與文

化認同的存續。「柔中帶剛」的筆調，延續了《大公報》「立論中肯、報道翔實」的傳統，兼顧人文關懷與公共性思考……

總結：以「小切口」展現「大視野」，知識性、文學性與社會關懷有機融合，承襲了《大公報》嚴謹的考據傳統與家國情懷，又通過個人化、在地化創新敘事貼近現代讀者，將香港還原為一座有溫度、有褶皺、有呼吸的生命體。堪稱香港媒體中深度與溫度兼具的典範。

「豆包」的答卷：  
1.文字風格  
細膩優美……親切自然……  
2.內容特點  
深度與廣度兼具：既涵蓋了香港的歷史文化、社會現象等深度話題，展現出對香港這座城市深入的研究和理解，又會涉及日常生活、美食美景等多個方面，有很廣的覆蓋面，讓人從多個角度了解香港……

注重人文關懷：聚焦普通人的生活、情感和故事，具有濃厚的人文關懷，讓人感受到香港這座城市的溫度……

客觀理性：對各種現象和問題進行全面的分析和思考，不偏不倚，引導讀者進行深入的思考，而不是簡單地給出片面的結論。

積極正向：傳遞積極向上的價值觀和正能量，無論是對香港傳統文化的弘揚，還是對城市美好一面的展現，都能讓讀者對香港充滿希望和信心，激發人們對香港的熱愛之情。

——讀後感：哈哈！有趣！



AI寫作是用戶只需要輸入具體需求，就能一鍵生成文章。

## 中環的牛雜香



HK人與事  
魯力

從中環電梯上山，電梯鋼索在晨霧中嗡嗡作響。這座全球最長的戶外有蓋自動扶梯，此刻正站滿穿着西裝革履的銀行家、股票經紀人，還有不少背着書包上學的孩子，提着菜籃的主婦。快到德輔道轉角時，我總會駐足右望，看下去有一條小街都是大牌檔。那裏是中環上班族與半山住戶的最愛。那裏的水記，據說是全港最好吃的牛雜。煮牛雜的還是那位陳伯，一年四季都只穿件白背心。一碗牛肉丸拼牛雜的雙拼，六十元有找。

蔡瀾先生當年倚着欄杆大啖牛雜時說過，「這鍋湯是香港的魂」。我常在那方褪色的藍布棚下坐定，看那口紫銅深鍋不停地在冒出琥珀色的湯底，牛腩牛肚在湯裏沉浮，八角桂皮的辛香與瑤柱醬的醇美交織升騰，在鍋面形成一層薄霧。陳伯執長筷翻動牛雜時，筋肉在濃湯中舒展出綢緞般光澤。牛肚的百頁褶邊層層疊疊，牛肺掛着晶瑩的膠質，牛腸如白蛇盤踞，每一塊都浸透

了時光的秘方。據他說，金錢肚需用荔枝木文火慢燉四小時，待蜂窩狀的褶皺吸飽了桂皮香，入口即化時，仍能品味辛鹹香鮮。牛膀則要清晨現殺現取，切作半寸厚的月牙，與陳皮、藥草同煨至表皮微皺，咬下去爆開的肉汁裏飄逸出藥草的甘香。

多年前，曾在中環半山住了十年。上上下下，走的都是這條電扶梯。那時年輕，晚上回來遲了，還經常在電梯邊的大牌檔宵夜。那裏的爆炒牛河、避風塘炒蟹、水記牛雜、爆炒魷魚、椒麻蝦蛄、腐乳通菜，至今讓我難以忘懷。當然，最難忘的還是陳伯的牛雜。每次遇到開心事，像兒子唱歌比賽得了冠軍，妻子獲得「年度優秀員工獎」，我得到升職，我們都會選擇到陳伯那裏吃一餐牛雜。不少與我一樣曾在中環工作、生活的上班族，現在依然懷念那時簡單卻充滿希望的時光。特別是午休時間，經常可以見到那些趕時間的上班族，端着一個飯盒蹲在路邊，吃牛雜、吃盒飯的情

景。

牛雜這個食品很奇怪，看似普普通通，實則滿口驚喜。我想起東坡先生在黃州寫的《牛脯帖》：「牛脯之妙在腴而不膩。」你看那牛肚、牛腸、牛筋混在一起燉煮，每一口都像是一場舌尖上的聚會。那時夜裏，一家三口肚子餓了，下山吃碗牛雜，像是過節似的開心。特別是寒冷的夜晚，來一碗熱騰騰的現切牛雜，暖胃更暖心。

搬到半山必列者士街，每到周日，我們一家人經常都會高高興興與地下山找個地方大快朵頤，犒勞一下自己。麥當勞、元氣壽司、大家樂、大快活、味千拉麵、翠華餐廳。這些大眾化的連鎖餐廳，食品質量不錯，價格大眾化，是我們那時聚餐的首選。有時，一家人還會去爬太平山。上山的石階在腳下延伸，我們拄着藤杖拾級而上。爬上觀景台時，霧氣漸散。維多利亞港兩邊的樓群從雲海裏探出尖頂，摩天大樓若隱若現，宛如畫家筆下的潑墨丹青。

當然，住在中環的歲月裏，給我們留下最深記憶的還是陳伯的牛雜。有次吃牛雜時，暴雨突至，有的顧客走了，我還坐在篷布下津津有味大嚼。陳伯拿出一個磨砂玻璃罐，往我碗裏添了匙淡褐色醬料。「這是一九八六年的陳皮調的豉油。」雨水順着帆布篷滴落成簾，陳年醬香混着春雨的濕味淡淡漫開。那一刻，忽然懂了蔡瀾所說的「牛雜是香港人的鄉愁」。那些在逼仄「劏房」煨煮的希望，在上山路上不停腳步，在街頭巷尾流轉的溫情，都在這鍋翻騰的老火湯裏熬出了城市的底色。

有次夜晚到大牌檔吃宵夜。深夜收檔時，我見到陳伯會仔細刮淨鍋底結痂的牛膠。這動作他重複過上萬次，每次都是這麼認真，這麼執著。也許，這就是香港人的獅子山精神。凌晨，半山電梯終於停止了轟鳴，而煤爐裏的炭火，仍然在中環的鋼鐵水泥森林中發出暗紅的光芒，像這座城市永不冷卻的心跳。