

▶豬手午餐定食。



排隊也要吃的韓國豬腳

自從首爾的人氣餐廳「豬腳小姐」進駐香港之後，就沒有一天店門口不大排長龍，令人望而卻步，甚至連外賣每天都要限量。

韓國豬手是為數不多的當地人與遊客都喜愛的傳統美食之一。用的是豬的前腳或後腳，經過長時間燉煮與調味後，呈現出軟嫩多汁、香氣四溢的口感。這道料理不僅在韓國各地的夜市與餐館隨處可見，也常出現在聚餐、慶典或下酒菜的場合，深具韓國飲食文化的代表性。

當地豬手的製作過程頗為繁複，要與醬油、蒜、薑、洋蔥、參鬚、桂皮、八角等香料一同放入大鍋中慢燉數小時。這些香料不僅去腥提味，還能使豬手充滿濃郁的韓式風味。燉煮至皮膠質豐富、肉質鬆軟後，豬手會被切片擺盤，再搭配生蒜、辣椒、醃蘿蔔與韓式蝦醬一同食用，風味才夠多層次。

韓國人吃豬手時，通常會用生菜包裹豬肉片，再加入蒜片、辣醬等配料，一口咬下，既有肉香，也有蔬菜的清爽與辛辣的刺激，非常開胃。這種吃法稱為「包飯」，是韓式飲食中常見的方式，也強調了共享與團聚的飲食文化。

除了傳統口味，現代的豬手也衍生出許多創新版本，例如辣味豬手、煙熏豬手、或是以膠原蛋白為賣點的低脂版本，受到年輕族群歡迎。此外，冷豬手則是在夏天時以涼拌方式呈現，清爽不膩，是消暑良品。

豬手在韓國不僅是一道美食，更象徵着溫暖與團圓。許多家庭會在節日或重要日子享用豬手，象徵「抓住好運」的寓意。在外送平台與夜市小吃盛行的今天，豬手也成為宵夜熱門首選。



蜆中海味

每當晝變長、夜變短，東北的燒烤攤就噼裏啪啦全冒了頭，炭火一燒，鐵架一擺，氣勢立刻拉滿。只不過這時候，牛羊肉都要往後稍一稍，主角變成了剛吐完沙的黃蜆子，往烤網上一撒，火苗猛躡，殼「啪」地打開，白嫩的肉跟滋滋啦啦流動的汁，讓人恨不得馬上就嚼兩口。

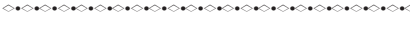
在整個東北，黃蜆子都是響噹噹的入夏神物。如果說福建油蛤是小家碧玉，大連花蜆堪稱豪爽少年，前者殼薄如紙，肉似凝脂，白灼下便鮮甜四溢；後者肉質緊實，被海風歷練，煮湯時能撞開一鍋平庸。那丹東的黃蜆，則靠大自然給的底氣，足足高出其他同類一頭。生在鴨綠江入海口的鹹淡水交界處，有充沛養分供給，生長周期長，質地肥厚，入口鮮甜度鶴立雞群。不怪老饕們都說，「這蜆子湯喝完，舌根都泛甜」。黑土地沿海孕育出的海味，一向粗糲和細膩共生，它早年明珠蒙塵，不過是漁民自家的下酒菜，後來被燒烤攤主慧眼識金，一來二去，愣是從江邊泥沙裏走出一席之地。

論時令，黃蜆子的肥美期像東北夏天一樣短暫熾烈，每年六月江水回暖，到九月驟然收場，其間不過百餘天，蜆肉的飽滿度堪稱巔峰，拿手掂掂，沉得像灌了鉛。放在湯裏，肉能豐腴到貼在湯匙上打轉。至於做蜆子，炭烤是毫無疑問的經典，眼疾手快夾起，對着開口猛地吸溜一下，鹹鮮裹着炭火香，肉中夾着蒜蓉氣，彈牙、飽滿，好吃得顛巍巍。趕上講究的攤主，還能做出蜆子湯、炒蜆子，湯中一定要有豆腐做配，奶白奶白的滿足感，也是朝鮮族菜單上的「常勝將軍」；辣炒蜆子則是添頭，雖然也過癮，好吃，但懂的人都會告訴你，什麼都不如烤出來的鮮靈勁兒，海水的溫柔，偏偏還是火最懂。

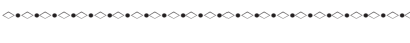


最近，一則涉及醫學教育公平的「董小姐事件」在內地社交平台持續發酵。事件起因是京城某三甲醫院醫生因私德問題被妻子舉報，隨着事件更多細節流出，另一當事人董小姐的不平凡醫學之路引發諸多爭議。

本科在美國修讀經濟學的她，通過北京協和醫學院特設的「4+4」項目在短短四年間晉級為醫學博士。令人費解的是，轉入醫學教育賽道之後，她的學術生涯如火箭般躡升，三年時間內就參與發表了十餘篇跨學科論文，研究方向橫跨骨科、消化內

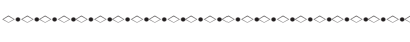


二〇〇二年當白先勇動心起念要製作一台崑曲大戲《牡丹亭》時，他就下定決心要讓這齣戲滿蘊「青春」：不但演員要「青春」（讓青年演員擔綱主演），而且觀眾也要「青春」（讓崑曲進校園，使青年人尤其是大學生成為崑曲觀眾的主體）——於是他將這齣投入了全部心血精心製作的崑曲《牡丹亭》命名為「青春版」。自從二〇〇四年青春版《牡丹亭》在台北首演以來，二十多年間青春版《牡丹亭》在內地及港澳台地區、太平洋兩岸的幾十所中外高校巡演，在前兩百場演出中有八十九場是



韓國網絡劇《苦盡柑來遇見你》被喻為近年韓國其中一齣「神劇」，每集都極盡催淚功能，因而令我慕名觀賞。綜觀全劇十六集，我覺得《苦》劇其實是一齣老掉大牙的人生故事，內容老套得像肥皂劇。然而，她能讓觀眾一直追看，因為劇本鋪排細緻，筆觸細膩，全劇就如女主角吳愛純撰寫的詩篇，真摯動人。

故事以韓國濟州島為主要背景，述說海女後代吳愛純及其摯愛梁寬植一生的感情關係，以及他倆子女的人生際遇。類似故事在各地的劇集都屢



何謂孝？子敬老。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

Peacehaven (皮斯黑文) 是英格蘭的一個城鎮，位處白堊懸崖之上，在這裏可俯瞰英吉利海峽。那日下午，我們帶兩個男孫在皮斯黑文海邊徒步，吹海風，曬太陽，至傍晚時分走進餐廳晚膳。

老城故事

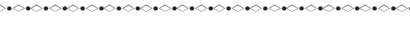
廣州、香港、深圳，是多年來常被並列討論的三座大灣區城市，多年以來，我的生活足跡都與這三座城市緊密相連。儘管這三座城市都在中國的經濟版圖中扮演着重要地位，可它們的城市布局卻不同。

深圳的布局最為現代，各個區分明確的板塊將城市分為不同功能的部分，寫字樓、住宅大片的分布在寬敞的街道上，中間錯落有致地排列着綠地、市政、商場等等公共設施，高效便利的同時，難免讓人感覺少了些「人情味」。香港則是在曾經的土地規劃基礎上不斷調整優化，港島與九龍中心區仍以彼時的街道為主，新建成的建築往往是後期填海而成，高聳入雲，密度驚人，又由於地勢多變，建築也隨地勢不斷起伏，頗有美感。廣州則與深港均有差異，老城區依然有着可觀的面積，新城區又是在近些年驟然「野蠻生長」形成，城市的雜糅感更強。這個五一，我在廣州老城



「董小姐」疑雲

科、胸外科等專科，可謂五花八門。所謂「4+4」項目是在內地醫學教育領域具有極高地位的北京協和醫學院，自二〇一八年起創建的醫學教育試點班，招收畢業於全球高水平大學的非醫學專業本科生。此項改革的初衷或許是為新醫科建設改革作出探索，但從目前來看，其招生標準和教育成果均令人存疑。網民搜索相關資料發現，與董小姐一起接受「4+4」試點教育的學生，有些本科學的是園藝、地質、西班牙語，甚至還有擅長舞蹈的文藝特長生。當中有人的博士

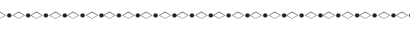


從看崑曲到演崑曲

在大學演出——在校大學生已成為看崑曲的主流觀眾。由於在校大學生的參與，崑曲觀眾的平均年齡下降了三十歲。

除了吸引在校大學生觀看崑曲，白先勇還在考慮如何能將崑曲更深入地扎根在大學校園。在青春版《牡丹亭》首演十年之際，他提出要讓在校大學生演崑曲。二〇一七年他的這一構想以「校園傳承版《牡丹亭》」的名義得以實現，在校大學生也完成了從看崑曲到演崑曲的身份轉換。

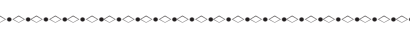
二〇二五年四月二十六日，由白先勇任藝術總監、趙天為教授主持的



催淚韓劇

庭，父母對子女都有不同形式的照顧及管束。愛純和寬植不單是一對如仙愛侶，他們對一雙子女（還有另一個早逝的幼子）有着無邊愛顧，令子女們能夠走上自己的幸福道路。

劇中有很多感動人心的情節，例如第八集，愛純及寬植的長女金明被險惡的首爾人誣捏為小偷而逮捕，金明在警署不敢向警察透露父母的電話號碼，生怕父母擔心；與此同時，寬植從老家遠道而來探望金明，卻是呆等了一整天，寬植坐在巴士站見到金明從巴士下車，二人四目交投，百感

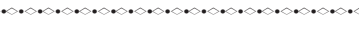


在英國吃泰餐

三種語言中自如切換，估計他們還會說馬來語吧？

頭菜我們點了雞翼、蝦仁、春卷等，正菜有酸辣雞塊、酸甜大蝦、炸雞胸肉、炒牛肉片等。湯只有我點，品嚐了一碗蟹黃湯。大家吃了一盤炒青菜後，開始點喜歡的甜品，包括炸雪糕、炸香蕉、椰汁布甸等。所有食品都是小碗小碟，可以一點再點，上菜很快。

結賬時，侍應說三位全價一位半價，大家互看，誰半價？哥哥突然指着十三歲弟弟說：



自然妝感的亮點

自然的妝容效果一直是美容的趨勢，關鍵是展示在不同焦點上，例如放在眼部。這個春夏的妝容，維持柔和自然的感覺，仍是大勢所趨。

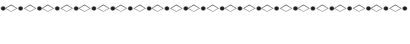
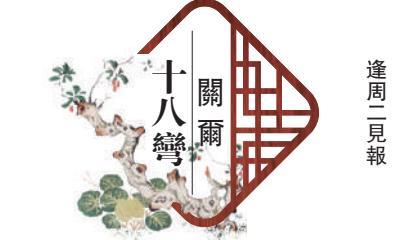
今夏流行輕盈透亮的美妝感，不再是過去厚重的粉底，而是輕薄亮澤，整個臉容保持色彩自然，將粉底、眼妝和唇妝等完美結合。今夏美妝不妨從具透明質感的臉部開始，首先避免全臉塗抹厚重的粉底，要選用一些質地輕盈透薄、柔滑貼服、有提亮肌膚作用的粉底，呈現自然光澤，配合透明感妝點。

除了底妝具影響力，也應留意要令肌膚透出明亮感，須選擇有珠光粉末的粉餅作定妝用。一些蜜粉系列，可以有細緻輕薄貼膚感，有效修飾及提亮暗沉的膚色，細緻的珠光粉在光線下，可以透出自然光澤。上粉底和掃蜜粉的時候，注意手勢要輕，才可避免令臉上底妝有

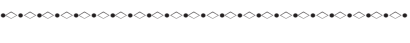
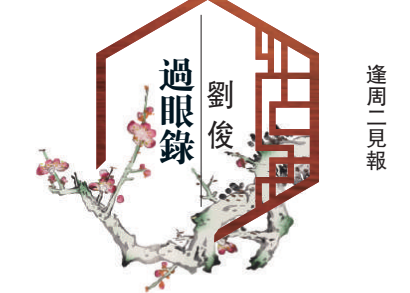


這種「從教育不公到醫療隱患」的傳導鏈條，必然會觸發集體安全焦慮。

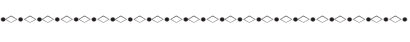
好在國家衛健委及時出手，積極回應。期待能盡快查清事實，撥雲見日，讓真相大白於天下，讓公平陽光照亮人心。



獎演出」的效果（汪世瑜言），實在令人驚嘆！這不禁讓我想到，像南京大學這樣有着悠久崑曲教學、研究和唱曲傳統的高校，是不是該考慮成立一個以在校生為主體的「南京大學崑曲實驗劇團」？



交集。另一兒子銀明被好友連累而犯案入獄，銀明出獄後到處受人白眼，寬植只有暗地裏到處周旋。「為人父母，最難過就是見到自己的兒女被人輕視！」寬植和愛純的心情，道盡天下父母之心。



「哦！你不够九歲。」侍應也笑起來，弟弟有些不好意思，其實他個頭也不小，是店家自有尺度？還是看我們不浪費有獎勵？總之吃個歡喜，或會再次光顧。



厚重感。

整個妝容的重點，眼妝很多時都會是主流，包括眼影色調。由於透明感妝容要有自然風格，眼妝可用睫毛膏增強造型，避免用假睫毛。細緻的眼線和自然的眉形，可用眉筆順着加強眉形，不要刻意修飾，讓眼部亮點更顯柔美。

唇膏的色調可以將自然妝感變得更清爽脫俗，帶有豐唇效果的蜜光唇彩具光澤感，隱藏唇紋質地的輕盈的柔霧唇彩，都是美妝品牌的流行唇彩產品。法國某名牌將滋潤與色彩完美結合，純白外形和色調是這款唇膏的魅力，也要有自然妝感的技巧，可以令美妝品成為亮點。

