

外賣大戰：狂歡背後的隱憂

最近，內地外賣市場被一場白熱化的「價格大戰」攪得硝煙四起。打開外賣軟件，滿屏都是「三十五減三十、十六減十六」的優惠券，真金白銀的補貼讓外賣「羊毛」瞬間漫天飛舞——三點九元可買兩杯咖啡，「零元購漢堡」也不再是夢想……

一輪外賣大戰下來，平台訂單量屢創新高，餐飲店生意火爆，騎手們忙得不可開交，消費者更是「戰果」纍纍：有人冰箱裏堆滿數十杯奶茶，有人廚房裏囤夠了一周的食糧。大家都不禁感慨，「真正的高戰原來就是這麼樸實無華。」

看似皆大歡喜的背後，隱藏着許多不容忽視的問題。事實上，經過多輪殘酷廝殺的外賣市場已是一片充分競爭的紅海，商家的利潤空間早已觸底，再壓就可能虧本；騎手的配送時間被精確到分鐘，再壓縮就要犧牲安全；平台每單僅賺幾毛錢，利潤薄如蟬翼。這種情形下強行開打價格戰，能壓縮的恐怕只剩下外賣的質量了。消費者或許能一時嘗到低價的甜頭，但長久來看，吃到嘴裏的食品品質難免大打折扣。

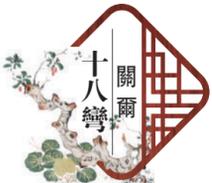
其實，在外賣這件事上，橫亙在消費者心頭的真正痛點，是餐盒裏的

飯菜有沒有地溝油的陰影、能不能吃得安心健康？可如今的平台大戰，恰恰繞開了這些核心問題，在成本的鋼絲上鋸而走險，打着「用戶優先」的幌子頂莊舞劍，實則想通過價格戰跑馬圈地搶奪市場。

真正的「以用戶為中心」，應當是針對消費者痛點大打「價值戰」。平台可以投入資金建立更嚴格的商戶審核機制，用技術手段追溯食材來源，讓每一份外賣都能找到清晰的「身世檔案」；可以開發更智能的食安監控系統，對後廚衛生進行實時監督，讓「陽光廚房」成為標配；可以

建立更完善的投訴反饋渠道，讓消費者的每一次質疑都能得到及時回應。

只有當平台把競爭焦點從「誰更便宜」轉向「誰更可靠」，從「誰補貼多」轉向「誰體驗好」，才能真正把行業競爭的水位往上提，也才能讓外賣行業真正回歸服務的本質。



逢周一見報



廣州的啫啫大餐。

粵美食萬物皆可「啫」

在廣東人的餐桌上，有一種聲音能瞬間喚醒食慾，那就是「啫啫」聲。這個詞乍聽陌生，其實是粵語中模仿食物在高溫鐵鍋中翻炒時發出的聲響。「啫啫煲」正是粵菜中一種獨特的烹飪方式，集聲、色、香、味於一體，堪稱視聽味覺三重盛宴。

在廣東，萬物、四季，皆可「啫」。走地雞、豬腩、黃鱔、排骨、牛蛙……這些食材看似平凡，卻在熱鍋高溫的加持下，綻放出最本真的香氣。當一煲剛出爐的啫啫雞煲滋滋啦啦地被端上桌，這股熱氣騰騰、油香撲鼻的聲響，彷彿是粵菜的開場白——它不只是吃的前奏，更是味覺的邀請函。

啫啫煲的精髓，在於「猛火短炒」，將食材放入燒得滾燙的砂煲或鐵鍋中迅速爆炒，火候掌握極為關鍵。師傅往往會先將調味料與配料爆香，再加入主材料快速翻炒，待香氣四溢時立即上桌，讓食材在餘熱中繼續燜熟，保持嫩滑與多汁的口感。這種做法既保留了食材原始風味，又讓調味更充分滲透。

除了技藝，啫啫文化更是一種熱鬧的飲食體驗。在街頭小館或老字號酒樓裏，一鍋鍋啫啫煲端上桌，聲聲入耳，香氣繞樑，與親友圍桌而坐，拎起啤酒，配上一口剛出爐的啫啫或啫排骨，那種酣暢淋漓的快感，是屬於廣東人獨有的食之節奏。

「啫」不只限於某幾道菜，而是幾乎無所不包。有人啫海鮮，有人啫菜心，甚至豆腐與麵筋都能入煲，變化多端，口味豐富。這不僅展現了粵菜對食材運用的靈活與創意，也體現出廣東人對「熱氣騰騰、夠香夠味」的追求。



逢周一、二見報

人間碎冰機

盛夏的熱真是蠻橫，一點情面不留。每到這時，西南地區都「搖身一變」，成為慷慨的避暑勝地。無數人千里奔馳，在平均氣溫不到的二十五攝氏度高原上縱覽九天，為了一探清涼人間，也為那口被戲稱為「中式Gelato」的貴州之光——冰漿。

這幾年冰漿有多火爆？不管在哪个城市，看看汗流浹背的夜市寵兒就知道。遙想上世紀八十年代末，它還只是貴陽市一家冰棒廠的「試驗品」，後來傳到安順，因為水果質地太易融化，當地人便想到加入糯米以延長清涼感。這步棋下得絕妙，至此「解暑霸王」正式登場，而那勺糯米，自然就成了不可或缺的靈魂。

走遍千山萬水，冰漿的公式永遠是「新鮮水果+糯米+冰塊+糖」，打碎之後呈「奶昔」狀，但會比你熟悉的任何一種冰點都順滑、細膩、富有層次。食材組合看似隨意，實則暗藏玄機。應季水果帶著活潑的甜和山野的酸，鋪陳出一幅宏大畫卷，從香蕉、芒果、西瓜，到古早的綠豆、黃瓜，而當它們跟冰塊一起被攪碎，冰沙就會使出最看家的本領，幾招之下，打得熱氣消散無形。

很多人對它着迷，確實源於糯米和冰帶來的奇妙衝突。貴州人不愧為「掌管糯米的神」。明明涼到極致，卻突然「殺」出一抹溫潤，在若隱若現裏磨平了粗糲，從直落的瀑布變成高山溪流，緩緩衝刷過舌尖。也好像一員「潛伏」已久的大將，在你最放鬆警惕時織出一張大網，以柔韌的香兜住了四散的鋒芒。加上緊隨其後濃郁的果味，在唇齒間迸發出俏皮的清爽，將感官刺激轉化成一股踏實綿長的滿足。冰的決絕和米的醇厚間，確實有一道橋樑，彼此制衡又相互成就，偶爾再嚼到幾粒花生碎、觸到一絲玫瑰糖漿，剛柔並濟，誰說時光不能進化成琥珀，艷陽跟寒霜無法和解？



逢周二、三、四見報

在我們這一代人的記憶中，陳佩斯是與「春節聯歡晚會」上的小品表演聯繫在一起的，當年他和朱時茂合作表演的《吃麵條》《主角與配角》《警察與小偷》等春晚小品，成為那個時代印刻在電視屏幕上的喜劇標記。

其實陳佩斯在演小品「暴得大名」之前是演喜劇電影的，《瞧這一家子》《夕照街》等就記錄着他早期的電影生涯。本來他「電影」和「電視」的喜劇「雙車道」可以並行不悖雙向奔赴，不料卻因故從電影/電視屏幕消失走向了話劇舞台。這話劇一演就是很多年，好在憑着活

兒好有真功夫，陳佩斯硬是又走出了一條藝術新路。

二〇二五年陳佩斯把原是話劇的《戲台》搬上了電影屏幕。在這部表現民國時期閩混戰背景下「戲夢人生」的作品中，陳佩斯借助一個「戲台」將社會各階層「串聯」起來，讓各色人等都在這個「戲台」上進行如真似幻的喜劇「表演」。參與者既有耀武揚威無法無天的洪大帥，也有狐假虎威見風使舵的徐處長；有低聲下氣只求「活路」的侯班主，也有無憂無慮率性自得的太囍兒；有貌似柔弱實則剛強的鳳小桐，更有情感濃烈敢

愛敢做的六姨太……在這些因「戰亂」和「戲曲」而聚攏到一個「戲台」上的人物中，最令觀眾感慨萬千的，恐怕是洪大帥與太囍兒的「結緣」，以及他要求改戲並只認太囍兒唱的「金霸王」——前者見出洪大帥也是個有血有肉的人，後者則體現出他的霸道、無知和荒唐。雖然侯班主最後拿起小鏢登上舞台對洪大帥的兇殘和蠻橫進行抗爭是影片的亮點，但作為一部喜劇片，洪大帥無厘頭地容忍太囍兒無禮、堅持要求改戲並指定太囍兒演「金霸王」，才是這部電影的喜劇笑點，而《戲台》真正的喜劇

內核則在於：當洪大帥頓指氣使地在戲院胡作非為之際，他的六姨太卻和兩位「霸王」暗通款曲成就好事，這對洪大帥這位「混世魔」霸王無疑是釜底抽薪式地顛覆——電影最大的喜感是在這裏。



逢周一見報

平凡但快樂的一天

十號風球過後，大部分市民回復正常生活。我的母親在風暴當天發生家居意外，猶幸及時獲得醫護人員處理，翌日便可離開醫院回家休養。我可以放下心頭大石，度過自己一年一度的重要日子。

我是在七月下旬出生的，每年都在盛夏度過生日。今年又復如是，風暴過後幾天便天朗氣清。我在熾熱的早上醒來，迎接自己合資格使用樂悠卡的一周年。這個日子對其他人沒有特別意義，但對自己總算是有些意思。既然天氣明朗，我首先便去運動

場跑步，打定主意跑六點一公里，以作紀念。跑步完畢，格外精神，於是按計劃與家人一起到海洋公園度過平凡但快樂的一天。

四十多年前首次踏足海洋公園，至今仍然樂此不疲，其中一個原因就是公園仍然提供香港人生日免費入場優惠。雖說入場費相比其他主題樂園仍較便宜，但是能夠獲得優惠，始終能令港人感到一份溫馨暖意。

到達海洋公園，首先當然是探望大熊貓家庭。現在已正名為「加加」、「得得」的初生熊貓最受歡

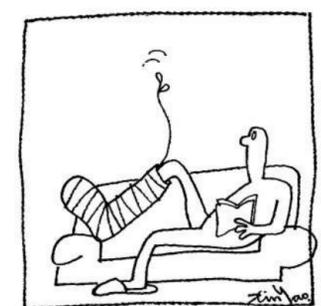
迎，不少遊客仍然慣稱牠們為「家姐」、「細佬」。我們看着「細佬」爬樹，頭背的紅色胎記甚為搶眼，讓遊客都留下印象。接着下來，我們當然「循例」到山上遊玩機動遊戲。平心而論，相比大灣區多個較新穎的主題樂園，海洋公園的設施已然老舊。然而，港人及遊客仍然趨之若鶩，可能就是因為海洋公園的設施有一種懷舊味道。

其後又到海洋劇場觀賞表演。多年前，該劇場就以海豚、海獅等動物作為招牌。近年公園以保育為主，

故此劇場節目已減少動物的表演成分，加入更多推動環保的戲劇元素。這是無可厚非，不過當天我觀看的節目質素較普通，內容欠缺新意，而且表演者主要以粵語說台詞，偶然才加入一兩句普通話，更沒有英語旁白，這必須加以改善。



逢周一、二、三見報



受傷的部位，最能覺悟出某些新東西來。

漫條思理 鄭辛遙
逢周二、四見報

書展巡禮

一年一次的書展是香港男女老少樂於參加的盛事，周日十號風球離開，周一大批人便冒雨趕往會展，人潮湧湧，沿途工作人員忙於疏導。

一樓、三樓最熱鬧。走着走着，突然手中被人塞了一把扇，看扇上內容，贈送方是AI運動管理平台；一會兒，又被某新聞平台的年輕人攔住，請我掃他們的二維碼，點個關注，有禮物送；不久，又有兩個男青年邀我參與人口普查，他們打開扉幕，跳出的首個問題是港

人年齡中位數是多少？尷尬之下轉頭看另一屏幕的提示，原來是四十六點三歲，又收到禮物。

三聯、中華、天地、萬里、榆林、外文出版社等書局的攤位較多，書種豐富；台灣的時報等出版機構也有來；而澳門藝墟就有很多手工藝品欣賞；內地展區面積不小，四川聯合出版展區還設有休息區。

琳琅滿目的書，悅目養心，金庸、倪匡、蔡瀾、亦舒等作家的作品永遠是書展主角之一，他們代

表着香港本色；馬斯克傳、黃仁勳傳等書，則代表着時代巨變、人物輩出……

收集到一批以英女王做頭像的香港舊郵票，意外收穫。



逢周一見報

宏大與具體

周五飛北京的航班上，除了像我這樣去「搬磚」公幹的商旅客，其他遊客大多是年齡尚小的孩童，既有前往北京參觀首都的港人孩子，也有結束在港夏令營返回的北京小朋友。坐在側後方的港人孩子帶着耳機，似乎正在聽課，正後方的一對北京小姐弟則是妙語連珠，不斷聊着天回憶在港旅遊的精彩瞬間。北京小朋友顯得知識淵博，談古論今，香港小朋友則更沉默細緻，看起來頗老成。飛機降落後，北京與香港的觀感差異，與小朋友們給我的感覺也很類似，北京更偏重於宏大敘事，香港更具體而微。

我已有十餘年沒來過北京，但北京二環內給人的感覺仍與以往類似，正紅色的宮牆環繞着紫禁城，青色的四合院星羅棋布在二環中，大大小小的胡同如同毛細血管串起了內城。只有遠處高高聳立的摩天大樓「中國尊」，給人以別樣感受。走到長安街，古都歷史的宏闊

感更顯，再多的遊客，在偌大的天安門廣場上，都顯得渺小。爬上景山公園的小土坡，故宮博物院的內外，擠滿了參觀的遊客。整座城市如一幅巨型的畫卷，攤開在華北大地上。酷暑的天氣，地鐵二號線沿線車站中少了港味的「凍人」空調冷氣，也少了點遍佈的扶手電梯，以及中環、荃灣這種建立在天橋上，連接着寫字樓、住宅區與商業區的立體城市布局。香港則對應少了北京各類產業協同發展的均衡活力與廣袤壯闊。北京在宏大之餘兼顧着煙火氣與「霸氣」，香港則是在精緻的同時又有着「分寸感」，兩座城市各有特色，共同組成這個國家中十分璀璨的都市明珠。



逢周二見報

流行穿搭有學問

時裝穿搭，其實一般毋須刻意營造什麼風格，穿衣最緊要是符合個人氣質，同樣個人喜好也很重要，不要只顧流行趨勢，而忽略了其他效果。

不同設計的服裝，除了流行因素外，也會因應不同場合的需要。穿搭是一門學問，即使是一件基本款式的衣服，也有值得注意之處，主要是搭配方面的問題，如休閒感是配合簡約服飾的適當選擇。如要跟隨潮流，選一些時尚服飾，也要配合個人氣質，穿着適合自己的服飾。但若缺乏主觀判斷，盲目追求潮流，穿衣之道就有點不清方向。

衣飾能夠循着潮流走勢，再配合自己的適當選擇，把正流行的時裝融入基本之選，穿搭就會變成一種生活樂趣。像今夏非常流行白色系列衣着，包括白色裙和白色長褲，裙子有長裙和短裙，而長褲則主要是寬闊型，較

特別的寬闊型褲也直身和窄腳兩種款式，直身款比較顯得自然，窄腳款則有特色，是今夏流行的一種褲型。搭配上，因為褲身寬鬆，而褲腳較窄，上衣最好是可束入褲內，貼身一點，整個造型顯得很柔和。直身寬褲搭配也簡單，窄腳寬褲有點兒運動風，搭配的範圍很廣，可配合設計簡約的上衣和外套，也可利用一些飾物及單品，讓整體造型更生動。

穿衣美學，不論是裙或褲，搭配的重點大致上差不多，除了要配合個人風格，色調上的調和也很重要，整體上要予人舒服的感覺，時尚中不失優雅。



逢周二、四見報