

▲金鐘Apinara的船麵。

一碗船麵中的泰國滋味

逢周一、二見報



有網站曾統計過，在香港的十八區都有經營泰國船麵的餐廳。足以看出，香港人有多喜歡吃泰式船麵。只是在成本高昂的香港，這碗在曼谷的食品市場賣不到十塊港幣的船麵，身價隨着地段和牛肉質素的不同能翻十倍以上。

在泰國的晨光與暮色之間，總有一縷香氣在街巷間縈繞——就是船麵的味道。它誕生於昔日的水鄉運河邊，最初只是小販在搖晃的木船上，以簡單的鍋火和滿腔的手藝熬出的湯麵。如今，即使河岸早已不再滿是販麵小舟，這碗湯的靈魂，卻依舊像河水一樣流淌在人們的日常。

船麵是平民的恩物。它的價格親切得像鄰家的微笑，一碗十幾泰銖，便能換來熱氣騰騰、香氣四溢的幸福。泰國人往往不只吃一碗，而是像翻閱故事集般，一碗接一碗地細品——或許上一碗是濃烈的牛骨湯底，下一碗則是溫潤的豬骨湯，每一口都藏着不同的篇章。

湯底是船麵的靈魂。牛骨或豬骨經過長時間的熬煮，釋放出深沉的醇香，加入魚露與香料，烹製出不同的味道。麵條可粗可細，柔韌的雞蛋麵、滑順的河粉，或是纖細的米線，各自搭配嫩牛片、彈牙肉丸與鮮脆豆芽。

不管天氣有多熱，對泰國人而言，船麵不僅是一餐，更是一種生活的儀式。對旅人而言，船麵是一封味覺的邀請函。它沒有繁複的擺盤，卻盛滿了真實的風土人情。漫步到曼谷勝利紀念碑附近，便能遇見那條聞名的船麵街，數十家店舖依次排列，湯香與人聲交織成一首市井交響。

舀起一勺湯、夾起一撮麵，熱氣與香氣撲面而來，那一刻，你嘗到的不僅是一碗麵，更是整個泰國的日常滋味。



曠野傳奇

這幾年，可以說是超級食物（super food指營養豐富、有益健康的食物）的當打之年。可當人人都在談藍莓，對它的抗氧化能力讚不絕口時，一顆低調的紫色漿果早已在北美曠野中默默閃耀了幾個世紀。它的名字叫Saskatoon Berry，源於加拿大薩斯喀徹溫省的中心城市薩斯卡通，是名副其實的「省果」。

乍一看，紫紅色的小果跟藍莓確實相似，所以常被戲稱為「草原藍莓」。可一旦湊近打開鼻腔，秘密就藏不住了。一股極富辨識度的杏仁香淡淡襲來，絕對是藍莓家族裏找不到的標籤。入口細品，甜度更勝一籌，質地也更有「筋骨」，果實緊緻多汁，咬下去有微妙的彈韌感，杏仁清甜在最後悠悠泛起，這一抹迷人尾調，剛好落在了「得分點」上。

薩斯卡通莓的出身大有來頭，屬於貨真價實的原住民。從阿拉斯加的冰天雪地到美國中部草原，從海平面一直到落基山脈的高峰上，都能見到它身影。正是這種不可思議的存活能力，成了當年人們無比珍視的「生命之果」。如果說粗粵的風沙中還能找到一口甜，那就是它骨子裏的韌勁，在艱難的歲月裏維繫着熱量與希望。

再後來，風裏來雨裏去的「野孩子」遇到了好時候，用強大的抗氧化能力和維E含量令人刮目相看。如果讓漿果們來一場實力比拼，也許所有選手都要被它按在地上摩擦。不但體力過人，對環境也不挑，沙土、黏土，都能適應。每年六七月，薩斯卡通路邊隨處可聞果實香，但因為落地易壞，常被做成果醬。至於烘焙領域，更是高手，薩斯卡通派征服了無數旅人，酥脆的派皮結合莓果和杏仁香，都是水果餡兒，唯獨它與眾不同。更別說司康餅、冰淇淋，總之遇到這個口味就別錯過，因為每一口，都能感受到荒野的自由。



逢周二、三、四見報

歷史洪流下的人性微光

現出日軍屠城的猙獰罪證時，求生的本能逐漸被良知的刺痛取代，這群平凡人在恐懼中果敢地站起來，完成了從個體自保到群體覺醒的蛻變，生動詮釋着中國人面對家國危難時，那刻在骨子裏的不屈風骨與堅韌底色。

影片中，還有諸多細節彰顯着人性微光的力量。與妻兒離別前，為讓年幼的女兒記住祖國的模樣，老金在照相館裏拉下一幅幅背景布，萬里長城、黃鶴樓、西湖等祖國的壯麗山河呈現在大家眼前，眾人哽咽着齊聲喊出「大好河山，寸土不讓」。這一幕

如重槌直擊人心。

《南京照相館》用這些小人物的故事告訴我們：偉大從不是高不可攀的豐碑，人性的光輝往往在最平凡的生命裏閃耀。在那段沉重到令人窒息的生命裏閃耀。在那段沉重到令人窒息的生命裏閃耀。在那段沉重到令人窒息的生命裏閃耀。在那段沉重到令人窒息的生命裏閃耀。

當片尾字幕漸隱，歷史照片裏南京城的斷壁殘垣，與今日梧桐濃蔭下的街景溫柔重疊。走出影院，望着車水馬龍的繁華世界，才更能深切體會，那些在照片裏未能等到抗戰勝利的面孔，那些冒死保存罪證的普通人，他們拚命守護的「美好未來」，正是我們此刻低頭可見的人間煙火、觸手可得的平凡日常。這交織的光影裏，藏着跨越時空的承諾與回響。

會，那些在照片裏未能等到抗戰勝利的面孔，那些冒死保存罪證的普通人，他們拚命守護的「美好未來」，正是我們此刻低頭可見的人間煙火、觸手可得的平凡日常。這交織的光影裏，藏着跨越時空的承諾與回響。



逢周一見報

淮安行

就是魚米之鄉，河湖出了岔子，淮安就成澤國。

去淮安當然要去金湖水上森林公園。以前我們的印象中蘇南是江南水鄉，江北是貧瘠的鹽鹼地，到了淮安才發現江南的水鄉早已在江北落戶。這個森林公園遍植水杉，據說是當年在插隊的知青所種，正應了「前人栽樹後人乘涼」這句老話，我們乘竹筏穿行在排排水杉之間，清風徐來，前人留下的濃綠和蔭涼，我們是實實在在地享受到了。出了森林公園又去荷花蕩，放眼望去，田田的綠色荷葉之上，粉紅的荷花點染其間，煞是好

看——「惟有綠荷紅菡萏，捲舒開合任天真」，說的就是這種情景吧。

淮安能成魚米之鄉，端在要有良好的水利設施保障。我們參觀的周橋大塘遺址公園和三河閘水利工程，就為我們展示了歷代的治淮成就——以當代最為成功。由於歷史上「天下九督，淮居其二」，河道總督、漕運總督都在淮安立署，為淮安的經濟繁榮和生活考究帶來了動力，名聞天下的淮揚菜，源頭之一就是淮安。在淮安當然免不了要品嚐地道的淮揚菜，軟兜、平橋豆腐、酸湯魚圓（名為魚圓卻不是圓形而是長條形）、蝦籽滑

菜，還有著名的淮安茶饊，這次在淮安都吃到了。如今，在原有美食的基礎上，當代淮安又發展出「三小兩大」：小龍蝦、小螺螄、小魚鍋貼以及大米和大闸蟹。「運河三千里，醉美是淮安」，去過淮安方知誠哉斯言。



逢周一見報

最終目標

該友人現在仍然活躍於表演藝術界，參與不少大型舞台演出。也許他向我提問的原意，是想知道我會否再有任何參與藝術活動的計劃，可是我卻給予互不相關的回應。我想，他會否覺得我沒有大志，甚至已經生活「躺平」？

這令我想起另一往事。多年前我在劇團工作，某次與兩位同事一同乘坐飛機離港外訪。他們二人分別是編劇和導演，我們一起到達機場，當年離境需要填寫紙本出入境申報表，當中有問題是：從何地出發，我們當然

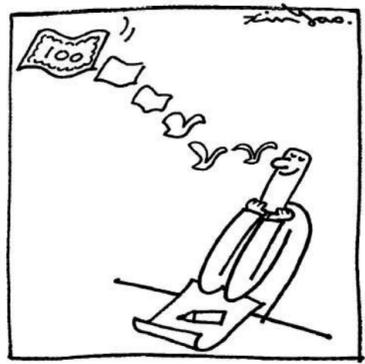
填寫：香港。接着的問題是：最終目的地。身為編劇的同事忽發靈感說：「我們的最終目的地到底是哪裏？」我與導演同事不禁相視而笑。

事實上，每個人的最終目標或目的地都為之不同，並沒有高低層次之分。編劇家想到的可能是人生終極目的地；導演想到的可能是藝術新領域。由此引申而來，實業家就是希望建立企業王國，冒險家就要探索無窮天地。然而，一位家庭主婦不可以希望好好相夫教子嗎？又或一位公務員不可以期望好好服務市民嗎？從前的

我也許仍會希望在藝術界大展拳腳，現在的我卻已經踏入另一階段。我首先要保養好自己的身體，因為擁有健康的體魄便不需要家人為自己擔心，反過來亦有能力照顧家人。另一方面，我亦要將工作機會留給年輕人，他們才是社會的未來。



逢周一、二、三見報



搞創意的人，出售的是想像力。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

善舉暖人心

我們在倫敦某機場等行李時，行李車軸輪不能轉動，是要給錢嗎？但身上沒有零錢，正困窘，一位金髮帥哥跑過來，將一枚硬幣塞入車孔中，行李車立即能動了。帥哥沒說話，轉身跑向懷抱嬰兒的女子，看着這美麗的一家三口，瞬間感動！

還行李車時，一英鎊退到我們手中，問接機家人，這錢怎樣還人家啊？他們說沒關係的，下次去幫助別人吧。

昨日在元朗，我從麵包店

出來，左手提著大袋麵包，右手提著兩盒蛋糕及蛋撻，走進旁邊的超市，發現最後一輛小推車被一位時髦女士推在手裏，她見到我，將車推給我說：「你拿這麼多東西，車給你用。」我趕緊表示感謝，她笑笑走開了。

若多些留意，會發現自己經常在接受他人的類似幫助，有人讓座予你，有人讓你先行，有人幫你拎東西，有人解你所困……經常收到鄰居自種的蔬菜瓜果及培育的植物幼

苗，前些日子，年輕女鄰居還送來一袋蝙蝠糞便，說是遊農場帶回來的，用來種花最好。

心性良善者的善舉是由心而發，認為能力之內與人方便是理所當然，不值一提，但對於受惠者而言，感覺溫暖。



逢周一見報

一輪明月

過去一周，暴雨傾盆，大家的心情似乎都受到了影響，返工的地鐵上，「打工黨」在人擠人的車廂中避開滴水雨傘時流露出的厭惡神情，組成了一幅打工浮世繪。但周末，艷陽曬去了一周的濕氣，夜晚明月高懸在青馬大橋之上，又能讓人產生一絲「此刻值得」的想法。

上周六正好是農曆的十六，也是每月月亮最圓的時候，晚上出門散步，只覺得天黑得似乎晚了些，海邊的圍欄邊，不少人支着三腳架正在拍照，往他們拍攝的方向望去，一輪明月高懸在青馬大橋的橋塔頂端。

儘管每年中秋都是圓月，但卻鮮少看到如周六一般的巨月。或許是濕氣消散的緣故，晚上的天顯得格外地高，月亮也就更顯明亮。從我住的小島往遠方望去，以往隱匿在海霧之中的港島清晰地顯現在眼前，通明的燈火

仍然繁華。另一側，橋另一端青衣島西岸邊的船廠仍在燈火通明地運轉着，駁船從碼頭開出，指引着波輪駛向遙遠的深海。這瞬間，在八月酷暑的香港，在明月的陪伴下，讓人生出平靜與安寧之感。

來港多年，有過喜悅，有過迷惘，有過疲憊，平靜與安寧卻是少有的。或許心情也會與香港這座城市的整體氣質掛鉤。正如香港這座城市一樣，數十年裏，有過經濟騰飛時的狂喜，有過金融危機時的低迷，但如同現在這樣，能平安寧靜，踏實發展的日子就好。



逢周一見報

特效美肌產品

想要締造年輕肌膚的美容護膚品，除了帶給我們日夜豐盈的滋潤日霜與晚霜外，一些深層修護和改善肌膚老化的特效護理產品，能夠令肌膚重現絲滑嫩肌的感覺。

不同種類的各式特效美肌用品，最重要是選擇適合自己膚質的產品，並按照內容及詳細說明使用。像不少女士們都很注重的美白精華系列，就有美白乳液、美白精華素和美白面膜等不同功能的護膚品，當中重要的是淡斑精華，功能包括淡斑、美白和保濕等，令肌膚保持透亮和均勻，防止黑色素影響肌膚，當然，平日就要經常保持防曬。

使用淡斑精華液，主要功能是加強肌膚的防禦能力，舒緩修復肌膚，改善及提亮肌膚光澤，維持滋潤等功效。另一方面，亮白精華則主要是改善肌膚暗沉，淡化黑色素沉積，同時幫助提升肌膚保濕

效果，主力提亮膚色的光澤等要素。

保養方面，勿忘潔膚的重要性。平日美妝品清潔，一般用卸妝膏後，也可用潔面乳溫和清除多餘污垢，同時鎖緊水分，讓肌膚保持水潤。一款配合洋甘菊精華的日系美妝品，有保濕潔面作用，適合不同膚質；另一日系品牌的特效活膚精華，有助改善缺乏透明感、暗沉、毛孔粗大和缺乏彈性等肌膚老化問題。山茶花精華素也可有效對抗外界環境的侵害，提供高能效保潔滋潤，令肌膚回復水潤柔滑的感覺。



逢周二、四見報