



預製菜種類豐富。AI製圖

預製菜發展的出路

近來，一場關於預製菜的網絡戰成為全民熱議話題。隨着部分餐企宣布將部分菜品改為門店現做，這場爭論已從網絡走向現實餐桌。預製菜究竟是一種便捷選擇，還是被質疑的「隱秘料理」？

首先要釐清概念邊界。長期以來，預製菜被模糊地囊括進「即食、即熱、即烹、即配」四大類。去年內地出台的監管文件首次劃清紅線：預製菜不能含防腐劑，不包括主食，也不等於中央廚房配送餐。這一「減法」，既是對產業的梳理，也是對市場亂象的矯正。

但定義之外，更觸動人心的是「告知權」。多數消費者並非全盤否定預製菜，而是要求被尊重——既然是預製，就請堂堂正正標註。廣東、上海、湖南等地已開始試點，讓「預製」與「現做」公開亮相。然而現實卻是，企業擔心失客，不願主動說明，監管也缺乏硬性標準。於是，消費者常在「不知情」的狀況下買單，這種隱瞞本身，比預製菜更讓人難以下嚥。

安全問題則是另一層焦慮。公眾普遍懷疑「預製即等於添加劑」，但事實上政策已明令禁止使用防腐劑，企業普遍依靠速凍、真空、冷鏈延長保鮮。真正的風險往往來自部分廠商對口味的過度追求，或冷鏈不嚴導致的衛生隱患。說到底，食物的健康與否，不在「預製」二字，而在食材新鮮與流程規範。熱鍋現炒若操作不當，同樣可能滋生衛生隱患。

預製菜並不會因爭議而消失。它已寫入中央文件，被視為餐飲產業升級的新方向。國外市場的經驗也表明，這是一條不可逆的發展道路。但如何走得長遠？答案只有一個：透明與規範。只有當餐桌上的選擇不再被遮掩，預製菜才會從質疑中走向成熟。



逢周一、二見報

佳美娜的逆襲

如果有人問，智利除了車厘子、聶魯達，還有啥稱得上是「國寶」？直接拿出一瓶紅葡萄酒，看準上面標註的「Carmenere」（佳美娜），這個差一點就在歷史長河中銷聲匿跡的「苦命兒」，卻意外在南美復活，成為智利酒界之光。它的故事詮釋出一個道理，「『死』過一次的人生，能活得比誰都精彩」。

這一段，要從法國著名的葡萄酒產地波爾多說起。那時的佳美娜，是赤霞珠、梅洛身後的小跟班，擠在同一片礫石堆裏，拿到的卻永遠是龍套劇本。沒辦法，誰讓身邊高手雲集，無論風水怎麼轉，都轉不到自己身上。等到十九世紀末，根瘤蚜蟲病毒橫掃歐洲，把它本就不穩的地位連根拔起，此後只活在了人們的記憶中。但命運愛開玩笑，正當大家近乎遺忘的時候，它悄悄搭上了去南美的船。彼時的智利，在葡萄酒界就是個「小學生」，靠西班牙殖民者帶來的品種勉強支撐，於是，有法國血脈的葡萄藤們就這樣落地，生死有命，富貴在天。結果命很硬，天也「給力」，佳美娜從此一發不可收拾。中間一度被人誤認為是梅洛，直到一九九四年，葡萄酒學家經DNA鑒定為它正名，法國遺孤「異地重生」，而智利，就這樣歪打正着挖到寶，擁有了自己的驕傲。

如今，佳美娜的核心產區在空加瓜谷（Colchagua），距首都聖地亞哥不過兩小時車程，陽光管夠，晝夜溫差大。產出的葡萄皮厚色深、香氣濃、糖分高，口感上可以把它想像成赤霞珠和梅洛的「混血」，單寧柔順不失結構，有明顯的黑莓味。最獨特的是那股草本、青椒氣息，如果陳年，甚至能呈現出咖啡的深度，雖然慢熱，但經得起時間考驗。就像這葡萄本身，跨越山海，將命運和傳奇都裝進了瓶子裏。



逢周二、三、四見報

綜藝扎堆的暑期檔裏，內地視頻網站上熱播的兩檔脫口秀節目，憑着樸素的生活敘事，穩穩拿下「夏日流量擔當」的頭銜，用笑聲接住了人們生活裏的細碎情緒。

之所以能擁有如此影響力，很大程度上緣於節目的「接地氣」。在「每個人都能講五分鐘脫口秀」的宣傳口號感召下，近兩年，外賣騎手、退休老人、家庭主婦等來自各行各業、不同年齡段的普通人，紛紛帶着各自的生活觀察登上脫口秀舞台，共同打造出一個觀點碰撞、情感交融的表演空間。在這當中，女性話題持續

集中營是在二戰期間大量滋生的臭名昭著的怪物，一般民眾都知道納粹德國曾經在其本土和佔領區設立了近萬個集中營，奧斯威辛、達豪之名可謂天下盡知，然而對於日本在侵略中國以及佔領亞洲其他國家時也曾設立過集中營，人們卻知之甚少。匈牙利華文作家張執任的新著《濰縣西方僑民集中營》以非虛構的方式為我們展現了一段埋沒多年的抗戰歷史。在這本書中，他向讀者詳細介紹了一九四三至一九四五年，日軍在中國的山東濰縣（如今的濰坊）所設立的一所外僑集中營——這「是當時中國境內

上世紀八十年代末期，我已是香港法例規定的成年人，可以進入電影院觀賞「三級」電影。當年觀看了牟敦芾導演的《黑太陽731》，現在已經印象模糊，但仍記得該電影講述抗戰時期日軍七三一部隊的惡行。該電影不乏血腥場面，令人看得膽戰心驚。那年頭的我仍然年輕，對該電影的感受只在於官能刺激。至到上周適逢「九一八」的特別日子，我在香港的影院觀看內地電影《731》，戰爭的殘酷和人性的光輝，令我的感受更加強烈。



排毒，要從心開始。
漫條思理 鄭辛遙
逢周二、四見報

多彩日

最近港鐵香港站的站台電梯正在翻新，與不少地鐵整修時候直接一封了事不同，為了照顧每日洶湧的打工族人潮，港鐵安排了兩位引導員，每日早晚高峰期站在維修中的電梯旁，工作內容就是不停重複一句話「請使用旁邊的通道」。每日經過，都會在同一時間，同一個地鐵閘口，看到同樣的人說同一句話，難免會有一種「機械感」，彷彿時間沒有流轉，只是在不斷循環重複的劇情，就像是黑白的默片。如何讓這黑白默片變得多彩呢？偷得半日，走一趟大坑，或許是個不錯選擇。

大坑地理位置極其方便，從天后站出發，一路沿着山勢向南行，就來到一片很港式的街區，或許是歲月的痕跡，除了部分住宅外，大多都是僅有幾層的唐樓，街道倒是寬敞，不少私家車隨意地停在街邊。乍一看，似乎沒什麼特別，不過是香港常見的舊式街區，可如果細細品味，各式彩色建築，各種人情味小舖，都給人別樣

笑聲裏的生活共鳴

出圈，「她視角」的段子總能精準戳中觀眾的心聲；殘障演員用辛辣的「地獄笑話」暗藏自強人格，在笑聲外傳遞着價值影響力；年輕演員則大膽吐槽生活中的種種困境：微薄的收入、無休止的加班以及複雜的勞資關係……

對於觀眾而言，這樣的共鳴格外珍貴。很多人都習慣了在快節奏的生活裏扮演各種角色，把委屈藏在通勤地鐵的口罩後，把壓力融進深夜加班的咖啡裏，很少有機會好好喘口氣。而脫口秀舞台上這些鮮活的故事，把大家的「難」與「盼」，都釀成了笑

最有情有義的人

規模最大的一個」集中營。

這所集中營（日軍稱其為「敵國人民生活所」）裏關押的都是同盟國僑民，最多時曾有來自英、美、加拿大、荷蘭、比利時、澳洲、新西蘭、愛爾蘭等二十多個同盟國的僑民兩千兩百五十人。他們中既有傳教士、教授、商人、家庭主婦等各階層人士，也有大量未成年兒童，兩年中他們面對生活環境的惡劣、食品醫藥的短缺以及日軍的精神折磨，卻不屈不撓，堅守着「活下去！好好活下去」的信念並盡可能地保持着做人的尊嚴：「雖然我們外表上是囚犯，但內心裏

《731》既講述真實歷史，展示侵略者的殘暴行為，同時透過好些平凡人角色，展現國人在戰禍中如何互相幫助，掙扎求存。主要角色王永章只是一個市井人物，本來與歷史上的真實抗戰人物王子陽互無關連，但《731》導演趙林山進行了藝術加工，讓王永章受到王子陽的名聲感召，於日軍七三一部隊的「特設監獄」拚死拯救備受迫害的同胞。

藉着王永章及其他被捕者的角色視點，電影呈現了日軍七三一部隊進行的大量泯滅人性的罪行。細菌和鼠

客鳥尾石筍區位於粵東惠來縣靖海灣。當車離開大路，在樹林小路七拐八拐，終於到了南海邊。海水泛着小浪，千姿百態的岩石，就在遠海近水中，就在我們身旁腳下。

海水湛藍，好似身處馬爾代夫，但路旁售賣海石花的老翁說：「海水太清少魚啊！村裏人近來打不回多少魚，我算好囉，打到幾條野生黃魚和一條紅瓜子。」老翁繼續與我們司機的攀談，很多話題。

迎着海風，我們沿着海岸線

的體驗。

在一處標牌幾乎被時光磨平的四層小樓「融苑」，一位老人正拄着柺杖在陽台來回踱步，感慨時光的飛逝；手作的意麵小舖裏，素昧平生的年輕夫婦正和學生們隨意聊天；某家網紅茶餐廳檔口前，慕名而來的遊客擠滿了街邊看起來隨意搭建、實際卻有數十年歷史的涼棚；隱匿在街巷深處的舞火龍博物館用四五百方呎的面積敘述着延綿百年的傳統舞火龍文化。

在「預製」與「連鎖」不那麼多的地方，用心地過上慢活一日，留下每一個簡單瞬間，或許是機械的生活裏，值得被記住的一縷多彩顏色。



逢周二見報

着說出口的勇氣，每個觀眾都能在某個段子裏，看見自己的影子。

不僅如此，日常生活中，由於成長背景、生活環境不同，我們很容易局限在自己的認知裏，但一段脫口秀，卻有可能讓屏幕前後、舞台上的人們，理解彼此的想法與處境。有人從職場話題裏讀懂他人的不易，有人從婚戀話題裏理解不同的選擇，讓不同人群在笑聲中化解分歧、相互融合，這正是文藝創作本真的意義。

就像卓別林所說，「人生近看是悲劇，遠看是喜劇」，脫口秀做的就是幫我們「拉遠生活的鏡頭」，讓我

我們不是。」

幸運的是，在艱苦而又殘酷的生存環境下，這些西方僑民得到了中國人民的有力援手。善良的中國民眾冒着生命危險幫助了他們：運糞工張興泰與兒子張錫武為他們傳遞信息；中學校長黃樂德和兒子黃安慰幫他們籌款；康／江太太替他們聯絡籌集食品鞋子；少年韓祥甚至為他們傳遞物資獻出了生命；游擊隊員王紹文則幫助兩位集中營中的僑民狄蘭和恒安石實現了「逃脫計劃」，他們成功越獄後向盟國求救……正是由於有着無數「最善良的」中國人的無私幫助，才

除了還原歷史，《731》電影亦有好些藝術創作成分。王永章本來希望自己能夠苟延殘喘，但是眼見同胞受害，於是逐步興起救人之心。故事發展有序，觀眾與角色同步前行，只要有一絲希望，仍然有機會逃離日軍魔爪。電影並不一味呈現寫實畫面，例如末段各被囚者策劃逃走，小男孩

客鳥尾怪石嶙峋

行走，細賞無數嶙峋怪石：看那一根根石筍朝天豎立凝聚成大石塊，像一群不屈的士兵；有些石，像海獅還是像箭豬？像黑熊還是像企鵝？像白兔還是像小鳥？任何想像都令人興奮。

地殼運動將岩石推出海面，在海水撞擊溶蝕下，形成了此處的海濱石林。當地人將喜鵲叫作客鳥尾，而石筍區形似喜鵲翹起的尾翼，因此得名。

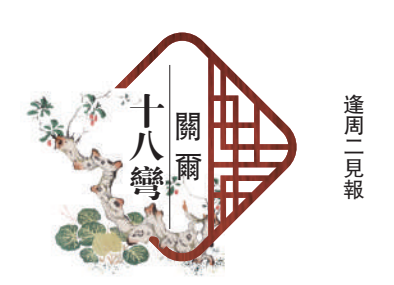
愛花的我另有發現，原來草海桐是這裏的主要植物，它們開着白紫色小花，花開半邊，狀似

一年四季不同的日子，各大服裝品牌都會推出各類型的服飾，各適其適，一定會讓你找到合適的產品，無論是想走在時代前端，抑或是追隨簡約的風格，各自都有不同的選擇。

秋冬日是時裝品牌主力出擊的重要日子，包括男裝、女裝和富成熟感或青春一族，都是每季的主力設計商品，甚至兒童服裝，也是各品牌的重點。而除了時裝，一些配合秋冬日的時尚單品，像搭配服裝的手袋及配合時尚潮流的鞋履，也及時推出。

看到本季特色，應是秋冬流行鞋款中的尖頭款式，不少品牌都有產品推出，有平跟、粗跟和幼跟，而材質方面，除了有絨面，還有羊皮等，一些設計上頗精細的尖頭鞋，可配合寬版長褲的造型。還有厚實的鞋底、尼龍鞋面的短靴，也屬流行冬物，色調上可以選擇黑色或卡其色，搭

們能笑着和過去、和困境握手和解。在那些從段子裏學到的樂觀、在共鳴中獲得的勇氣，終究留在了我們心裏。它讓我們相信，那些藏在生活裏的笑聲與感動，終會再次與我們溫暖相遇。



逢周二見報

使得集中營中的眾多西方僑民能夠「熬」到戰爭結束回國與家人團聚。

從濰縣集中營中逃生出來的恒安石後來做了美國駐華大使。在他們這些當年被囚禁的僑民心目中，中國人是「最有情有義的人」！



逢周一見報

孫明亮像在空中飛翔，就是為了帶給觀眾強烈盼望。尾聲場面，王永章未能成功帶領各人逃出困境，所有人被日軍投入深坑活埋，唯有奮不顧身，相互扶持向上爬出深坑。觀眾雖然都預知各人九死一生，但是堅強意志最終都迎來抗戰勝利。



逢周一、二、三見報

打開的摺扇，青果串串，部分長成乳白色的小果最可愛。

客鳥尾原生態海域是大自然的饋贈，希望遊人不要隨處丟垃圾，令珍寶蒙污。



逢周二見報

秋冬鞋履和手袋上市

配冬日的羽絨外套或羊毛大衣，塑造經典又時尚的造型。

有流行短靴，當然少不了冬日可禦寒的長靴，流行的款式是皮革長靴，長靴上有金屬扣帶，十分有型的設計，很配合冬日的衣着。

包包方面，若配合冬裝，新月包款是理想的選擇，除了有簡約外形，還可以收納更多物品，色調可配合冬日服飾，像啡色系，有深色也有淺色，也有必備的黑色。因為設計簡單又不失時尚感，青春一點的可配運動裝和牛仔服裝類，文雅一點的則可配襯一些簡約風格的套裝，是可以展現不同特色的理想搭配。



逢周二、四見報