



滇西美食寶藏傣味餐桌

滇西的傣族向來以善用香料聞名，他們懂得把大山裏的植物香氣變成味蕾上的語言，也懂得如何讓最日常的食材呈現迷人的風味。騰冲的傣味料理，正是在這片土地與山林的滋養下誕生的美食結晶。雲南的美味向來眾多，但常說「雲南美食，半邊天是傣味撈起來的」。近年全國各地的雲南餐廳越來越多，但大多只流行幾道固定的「網紅菜」，與騰冲人每天吃的風味相比，那些餐廳的口味就顯得粗糙。

在傣味餐桌上，菌子絕對是主角之一。雲南向來以「吃菌大省」自豪，而騰冲更是盛產各類山珍。許多人熟悉的是「菌菇火鍋」，但其實炒菌子更能吃出菌類本身的香氣與層次。鍋裏的熱油一滾，倒入剛從山中採回的新鮮牛肝菌，那種瞬間迸發的濃郁香氣，是外地餐廳靠乾貨或冷凍菌永遠模仿不了的。

除了山珍，騰冲人的餐桌上另一道「神菜」，就是自家熏製的香腸與臘肉。傣家人擅長用煙火與時間的力量塑造味道。還沒上桌，遠遠聞到那股濃香就足以讓人吞口水；端上桌時油亮亮的色澤更讓人想立刻扒兩口米飯。

說到傣味，不能不提到被稱為蔬菜界「奢侈品」的棕包。棕包外形樸素，但風味極具個性，口感苦中帶甘，香氣極其獨特。騰冲出產的棕包品質上乘，葉嫩、香氣好，不論用來炒肉還是涼拌，都能把一道家常菜提升到令人回味的層次。

騰冲的傣味，是山川賦予的饋贈，也是民族智慧凝結的日常。香料、菌子、煙火、野菜——每一道都帶着土地的氣息。只有真正走進傣族的生活，坐在他們的飯桌前，才能明白什麼叫作「雲南美食的半邊天」。



感恩的魔力

美國今年的感恩節是十一月二十七日。美國心理學家David DeSteno說，感恩是意識到自己生活中的好事來自他人或外力的作用，希望給予回報，把善意分享給更多人的情感。因此，感恩能加強人際聯繫，讓人際關係更加絲滑，在人類進化過程中起到加強群體合作，提高個人生存機率的作用。

DeSteno說，我們常常低估對陌生人表達小小善意的效果。他發現心懷感恩會讓人心態平靜，血壓降低，對健康有益。獲得他人幫助而心懷感恩的人會更樂於助人，也會更誠信。但以上正面效用只在感恩情緒存續期間有效。那麼，怎麼培養感恩之心呢？DeSteno說，要想真正從感恩心態中獲益，不但要天天練習，最好還要在每天不同的時段多次練習。

有人覺得生活中處處是挫折、失敗，没啥好感恩的。但他說，外來傷害無可避免，我們多半做不了什麼，但如何應對卻在自我掌控中。遭到傷害後耿耿於懷，如同中箭後再給自己一箭，只會雪上加霜，讓自己更痛苦。虔誠的猶太人每天早上醒來要先禱告一番，感恩上帝賜予的衣服、健康、自由等。每天寫「感恩日記」，記錄生活中讓人感恩的點滴，或每天給別人寫一張表示感恩的小字條，都會有相同效果。只是別把「感恩練習」變成無聊的重複任務，「小和尚念經，有口無心」。

的確，只有出於真心，感恩才能真正成為聯繫人們的紐帶。強行讓人表示感激只是展示強權，操控他人的手段。特朗普曾在白宮對到訪的烏克蘭總統澤連斯基大發雷霆，說他「不知感恩」。但這樣獲得的「感恩」不是真實意思的表達，既無效果，也無意義。



入冬之後，「聚酯纖維」這四個字忽然火了起來，起因是網友發現時下冬衣多以聚酯纖維為材料，不僅棉服裏料，流行的「搖粒絨」「珊瑚絨」「仿羊羔絨」亦不例外。

從化學上說，聚酯纖維和塑料瓶都屬於聚酯大家族，於是，有人戲稱，自己「一身塑料過冬」。還有人說，古人自謙「一介布衣」，今人可稱「一介塑衣」。其實，這些「絨」系冬衣和塑料瓶在分子量、結晶度等關鍵參數上均有顯著差異，「同源不同命」，不能簡單畫等號。

你上一次寫信是什麼時候的事情？我們可能都忘記了，一封信曾經承載過多少重量。那不是短促的訊息，而是經過紙張的纖維與筆尖的停頓才形成的情感。這讓我想起了都德的《磨坊書簡》。

十九世紀法國作家都德離開巴黎，是因為城市的喧囂太過刺耳。他選擇躲入普羅旺斯的山谷，在廢棄磨坊的小屋裏，聽松林的風聲、看北風在夜裏呼嘯。他把那一切，以信的形式寄給在巴黎的朋友。書信，是他與世界的橋樑，而文字，是他寄存感情的方式。在《磨坊書簡》的二十幾篇

近期內地電視劇《四喜》受到普羅觀眾歡迎，故事涉及多個家庭，各家庭都有懷胎婦女，但卻要面對大大小小不同事宜，更甚是經歷親人離世的傷痛。不過，觀眾若有讀過原著小說，或許會覺得電視劇的內容過於濫情，不夠精緻。

內地作家清揚婉兮創作的長篇小說《有喜》，故事結構緊密，人物關係複雜，主線有關職場女性沈明珠的人生經歷。明珠出生不久被親生父母許家送予沈家撫養，明珠成年後與馮建奇相愛並打算結婚，怎料建奇婚前

今年六月揚威范，克萊本國際鋼琴比賽的沈靖韜，以不同音樂形式為香港聽眾演奏，其間更在德國錄製首張唱片，且親自為曲目撰寫解說，盡顯藝術、學養兼優。

奪冠後的沈靖韜馬不停蹄，十月在柏林選錄他鍾愛的鋼琴作品，以《時間軸》為名（附圖），通過音符遊走人文時空，意義不凡。其間他三次回港演出獨奏、室內樂及與樂隊協奏曲。十一月三日與去年德國姚阿辛小提琴大賽冠軍陳備瑩組成「金牌」二重奏，演出貝多芬、布拉姆斯小提琴奏鳴曲，過程既火花四濺，也如泣如訴。

好久未逛居住社區，不少餐廳去舊迎新，值得初試。平日吃回鍋肉、炒烏冬，新店來一招混搭，煮出「回鍋肉炒烏冬」，火氣十足，若添椰菜、豆乾，層次更豐富。

麵食配肉，古代常見，宋代《太平聖惠方》記「羊肉索餅方」，就是用羊肉配麵食。「餅」即是用麵粉揉成的麵團，「索」有條索的意思，合起來就是現在條狀的麵食。此食方具備食療作用，「治五噎，胸膈妨塞，飲食不下，瘦弱無力」。「五噎」書中另記：「夫五噎者。一曰氣噎。二曰憂噎。三曰食噎。四曰勞噎。五曰思噎。」「噎」就是飲食不暢通，成因不同，或長期氣鬱，或過度憂心，或飲食不節，或過度勞累，或思慮太多。「胸膈妨塞」意思是胸膈、橫膈膜有阻塞的感覺。

「羊肉索餅方」對應症狀，材料有白麵粉、生薑汁。羊肉先炒成

「一身塑料過冬」，使過冬充滿了科技感。說到過冬，第一要務是禦寒。遙遠的年月姑且不提，就在幾十年前我生活的南方小鎮，禦寒靠兩樣東西，一個是太陽，另一個是熱水。

南方沒有熱炕，儲備足夠的熱水，才能度過漫長冬夜。熱水灌裝在暖水瓶裏，保溫時間有限。因此，燒水總是從傍晚開始，燒開一壺，灌滿兩瓶，再燒一壺，直到一家人夜間和次日早晨需用的熱水全部備足。泡茶，洗漱，所費熱水不多，最大的開銷是睡覺時取暖的熱水袋、「湯婆

故事裏，普羅旺斯的大地與居民像一道道素描般浮現：牧羊人的孤寂、老夫婦的質樸、兵士回家的煙火、稅吏的幽默與無奈……都德凝視這些人的生命，以他所說的「好似一部收攝感覺的機器」去捕捉每一個瞬間。他敏銳的眼、溫柔的筆，使得鄉野的故事不只是故事，而是他寄給城市的一封信、一封情書。

這些信讓我們看見，他在自然裏重新找到心靈的節奏。他筆下的蟲鳴，不是一聲聲嘈雜，而是午後陽光的顫動，松林的暗影也不是陰翳，而是大地溫柔的安全感。這些細微的觀

因為奮勇救人而犧牲，明珠於是懷着建奇的遺腹子與馮家長輩共住。此時，當年許家的父母到來尋找親生女兒，許家的大女兒知夏已有身孕，小兒子知冬亦要結婚，其女友碧晨已經懷胎。幾位女性都要變身成母親，但卻要面對生活的各種突變……

《有喜》改編成電視劇《四喜》，保留了大部分角色及其關係，不過個別角色的身份及個性則有修改，例如原著的馮建奇在火場救人而犧牲性命；劇集的建奇是文職人員，在河邊拯救遇溺小孩而賠上自己的生

這場演出給二人安排獨奏作品。陳備瑩捨易取難，選奏鮮有演出的易沙意第五奏鳴曲，所有超技段落一一攻破，蔚為奇觀。據聞她已獲邀在香港演藝學院任教，可喜可賀。

至於沈靖韜同樣選奏極少演出的孟德爾遜《蘇格蘭奏鳴曲》，三個樂章無間斷演奏，終章急板彈出無比活力，左右手的對答尤其出色，也窺探沈靖韜在決賽彈奏孟德爾遜第一鋼協的精彩。

澆麵的肉汁。陳皮熱水浸開，去內裏白瓢，再烘焙磨成粉末。做法如下：「以橘皮末及生薑汁和麵作索餅，於豉汁中煮熟，入臠食之。」陳皮末與薑汁，加水開粉作麵條，放豉汁中煮，上澆羊肉汁可食。

元代《居家必用事類全集》記「黃雌雞饅飴方」，食療功效相近，「治老人噎病不通，胸膈滿悶」，「饅飴」為較寬的麵條，材料有黃雌雞切細，先煮食澆汁，另備白麵粉與茯苓末，做法如下：「茯苓末搜麵作之，豉汁中煮，空心食之，常作三五服，極除冷、氣噎。」茯苓末加水製麵，豉汁煮好，再澆雞汁食用。



「一身塑料過冬」

子」，進入黑甜鄉全靠它。

一覺醒來，湯婆子餘溫尚在，太陽已接班上崗。「走，曬會兒太陽去」，是冬日常見的邀請。中午的陽光最暖和，於是把方桌板橫搬到院子裏，吃「太陽飯」。在學校，課間休息，老師也會「趕」同學走出教室去曬曬太陽。大家一邊曬還一邊跺腳，震耳欲聾的咚咚聲中，坐了一節課的身體快速「回暖」。

冬天要曬的，除了人，還有衣服。曬過的大棉衣厚棉被，如同陽光收納箱，鬆軟暖和。當往日厚重的冬

察，以書信的形式，成為了城市友人眼中的另一個世界。然而，《磨坊書簡》寄存的不只是景色，還有感情。這些信藏着思念、孤獨、歡笑與憐憫，也藏着他對巴黎的距離，以至藏着他對人情的渴望。都德筆下的普羅旺斯，成為了他寄放感情的容器。他在磨坊裏書寫的，是山野，也是自己，是那個在城市裏被忽略了的自己，以及那個在大自然裏慢慢變回「有感覺的人」的自己。每一封信的情，都像在寄信與收信之間的日子裏，靜靜生長。這可能也是為何，即使紙張會泛黃、墨跡會褪淡，書信裏

《四喜》

命。這些改動並不影響故事發展，劇集增添的角色例如建奇妹妹美奇，亦能夠豐富人物之間的互動和衝突，對於劇集可說是司空見慣的改編手法。不過，原著小說其實透過幾位不同年齡階層的懷胎女性，例如中年懷二胎的知夏，以及未婚懷孕的碧晨，各人如何面對自己的身份變化，以至周邊突然發生的難題，從而道出女性亦有足夠能力兼顧生活和家庭的重擔。

劇集初段着眼於明珠原生家庭到來尋親而起的衝突，以及明珠成為寡婦而面對馮家奶奶的漠視。直到馮家

兩個多星期後，沈靖韜再一次在香港文化中心音樂廳亮相，以救場身份為未能如期來港的獨奏家，與羅馬聖切契利亞管弦樂團合演拉威爾G大調鋼琴協奏曲。巧合的是，英國指揮哈丁在香港回歸祖國十周年與倫敦交響樂團也同樣演奏此曲，當時獨奏是朗朗。當時坐在筆者身旁的鋼琴大師傅聰聽後非常滿意，稱郎朗為「天才」。

沈靖韜臨時參演，更激發他與樂

深夜整理舊物，翻出一沓少年時代的筆友來信。紙已泛黃，字跡卻仍清晰。那時，我們相隔千里，僅憑郵戳與墨跡分享着彼此的世界。如今，AI已能輕易寫出比當年的我更睿智、更溫暖的句子。呼吸之間，下筆千言。若圖靈先生在世，大約也會驚嘆：他一九五〇年設計的「圖靈測試」，如今早已被各路AI輕易闖關。然而通過之後呢？人類獲得了更完美的對話者，卻開始遲疑：網絡那端溫暖回應着的，究竟是一顆心，還是一串代碼？

那素未謀面的筆友，我已經忘記了是什麼時候停止通信的，最後一封信是他給我的已讀不回，還是我給他的石沉大海？我問自己，若當年與我傾訴煩惱的，並非某個遙遠城市的少年，而是一台精密的語言機器，我會感到失落嗎？或許會的。並非因

衣被輕便的「一身塑料」代替，曬太陽、燒熱水，這些禦寒技能漸漸淡出生活，過冬的場景悄然改變。過日子好比搭積木，科技新成果提供新的木塊，從輪廓和結構不斷改變着生活的樣子。



的感情卻是有增無減。因為它們都被兩雙手、兩道目光，真實地接觸過。

話說回來，為什麼會說起信來呢？因為我剛剛收到了一封讀者來信。感謝。



公公突然離世，明珠懷孕期間仍然肩負起維護家庭的擔子，總算是符合了原著角色的形象。明珠喪偶並經歷各種困難，不單令她更加堅強，最終能與親母、養母和馮家奶奶一起過活，小說讀者和劇集觀眾都看得安心。



隊的緊密配合。他在合奏期間更不斷直視木管成員，例如第二樂章後段感人的英國管獨奏，沈靖韜全程對視演奏，彈出天籟。本以為他會加奏剛剛出版唱片中的曲目，結果他選擇情有獨鍾孟德爾遜著名的《春之歌》。也許保留給明年香港藝術節吧？



AI筆友

為它不夠聰明，而是因為我曾那麼認真地，將自己幼稚的想法和少年的憧憬，託付給了另一份同樣真實的幼稚與憧憬。書信之所以可貴，不在文采，而在於那背後是一個會顫抖、會迷茫、會在深夜孤獨的人。那是兩個靈魂，在茫茫人世間彼此認領的儀式。

而AI提供的只是一場演出，完美，卻過於完美。它不會笨拙，不會欲言又止，也不會在「我不知如何安慰你，但我在這裏」的生澀中透露一絲動人的真誠。它永遠得體，永不疲憊——而人性最動人的部分，恰恰藏在那份不得體與疲憊裏。

