



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最迷人的風味。騰沖的傣味料理，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，半邊天是傣味撐起來的」。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」，與騰沖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，而騰沖更是盛產各類山珍。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，騰沖人的餐桌上另一道「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。騰沖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。

騰沖的傣味，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，沒啥好感恩的。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。

「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

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，曬曬太陽去」，是冬日常見的邀請。中午的陽光最暖和，於是把方桌板櫈搬到院子裏，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

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。



逢周一、三、五見報

## 「一身塑料過冬」

你上一次寫信是什麼時候的事？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

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

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

## 書信裏的心聲

的感情卻是有增無減。因為它們都曾被兩雙手、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。



逢周一、五見報

## 《四喜》

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溫情，未夠精緻。

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

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，其女友碧晨已經懷孕。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

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

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。



逢周一、二、三見報

## 金牌音樂家



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，當時獨奏是郎朗。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

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？



逢周一見報

## 羊肉索麵條

好久未逛居住社區，不少餐廳去舊迎新，值得初試。平日收回鍋肉、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」即是用麵粉搓成的麵團，「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。一日氣噎。二日憂噎。三日食噎。四日勞噎。五日思噎。」「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

澆麵的肉汁。陳皮熱水浸開，去內裏白瓤，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，入臘食之。」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「黃雌雞鵪飴方」，食療功效相近，「治老人噎病不通，胸膈滿悶」，「鵪飴」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。



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

## 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。



逢周一、三見報