



說起雲南的過橋米線定是家喻戶曉，而位於西南邊陲的芒市更是將米線魅力展現得淋漓盡致。與許多旅遊城市不同，芒市並沒有刻意打造的「網紅早餐打卡地圖」，讓人一早就願意排隊的，反倒是那些原本只服務本地人的小店。清一色的都是簡單卻耐吃的老味道：一鍋澄亮的牛肉湯、一碗剛起鍋的米線或餃絲，再加入一盤現切牛肉，開門不到半小時座位就已坐滿。

芒市的清湯牛肉米線之所以迷人，在於它的「清」不是寡淡，而是把食材本味熬得極致。牛骨、牛腱、牛胸口長時間小火慢煮，湯頭帶着金黃的油花卻不油膩，入口清香鮮甜；米線軟滑、餃絲更稍帶嚼勁。真正的靈魂則在調料桌上——木薑子帶着微麻的香氣，薄荷葉清爽解膩，糊辣椒香辣撲鼻，食客們依照自己的習慣「拼」出一碗專屬於芒市的早晨。

米線愛好者不能錯過的，還有當地阿昌族的傳統美食——過手米線。相比清湯牛肉米線的利落與簡潔，過手米線則是另一個世界。阿昌族把這道料理視為待客的象徵，一份米線能擺滿整整一桌：大片切好的米線、炸得香酥的肉片、蔬菜、花生、炸辣子、香草、湯汁……配料多得眼花繚亂，像是一場小型宴席。吃法也獨具特色，將米線過手拌過配料、浸入湯中而食，因此得名「過手」。

但對外地人而言，過手米線往往是既新奇又有點「不知道從哪下手」的存在。配料太多、味道層次複雜，加上阿昌族偏愛的香料與烹飪方式，有些人第一次吃會覺得不太習慣。但也正因如此，過手米線成了了解阿昌族飲食文化最直觀的方式：熱情、豐盛、多層次，每一口都像在說，「歡迎你來我們的地方」。



## 大雪至，羊肉香

紅燜羊肉的江湖地位，是每年第一場雪落下時自動加冕的。北風一吹，招牌就該掛出來了，餐館裏飄出的那股濃郁香氣，能讓路過的人統統「繳械投降」，無論如何，都要來一份。

黃河以北、太行以南，西到寧夏賀蘭山，東至山東威海衛，中間那片呼口氣就能凍出窗花的地帶，全是這道菜的「鐵粉」。每個地方都有自己的紅燜羊肉，不同秘方，相同的漫長冬季，只有暖到骨子裏的美味，才能從裏到外過來。好在北方人跟羊，很久以前便「處」成了知己，對料理羊肉胸有成竹，既不懼其膻，更懂如何才能將它馴服成滿口驚艷的主角。

說起這道菜的獨特，一個「紅」字就能概括。不是隨便的一鍋燉羊肉，而是用醬油、糖和各種香料慢火「養」起來的。比起其他的羊肉菜餚，比如清燉、爆炒，加了一層紅亮，多了一份醬香。肉的膻腥氣被巧妙中和，取而代之的是鹹甜交織的美妙。也因此，那一鍋湯底的「魂」，是很多大廚的功夫台，有的靠豆瓣醬提鮮，有的要加一勺老滷增色，絕不能吝嗇火候，要等肉塊們咕嚕咕嚕地翻滾，吸收遍所有香料精華，才可出鍋。待肉爛、湯濃、味厚，別說主料，就連配菜蘿蔔、土豆，都軟綿熨帖。

一份好的紅燜羊肉，口感是最讓人上癮的。吃下去軟而不散，肉質細膩，汁水四溢，那股醬香直衝鼻腔。如果選用肋排，夾起時會看到肉颤巍巍掛在骨頭上，輕輕一撥就脫骨，肥瘦相間，完美平衡。雖然入口濃郁，但最後留下的，會是羊肉本身的清甜，和一絲若有若無的辣，用驚喜打個「回馬槍」，食客們渾身通透，足以忘掉一切煩惱。這樣的一道菜，哪需要什麼廣告，肉乃濟世良方，而它，就是最狹義的那個。



逢周一、二見報

嶺南的秋天，沒有北國「霜葉紅於二月花」的濃烈，卻也藏着一些清悠的芬芳，在街巷間流轉，在庭院中瀰漫，釀成獨屬於這片土地的秋日味道。

秋日的新會，是被陳皮香氣喚醒的。作為當地特有的風物，陳皮需經採摘、開皮、反皮、曬製的層層打磨，陳化時既要保持乾燥又忌曝曬，唯有當下天氣能滿足它緩慢蛻變的需求。不久前筆者到訪新會，恰好見這份秋日限定景致，家家戶戶在路邊翻曬陳皮，清甜的柑香混着陽光的暖

意漫過街巷，沁人心脾。新會人對它的熱愛深入骨髓，日常喜歡用它泡水潤肺，每家每戶還都會做幾道陳皮入饌的菜餚，一些年輕創業者還開發出了陳皮冰淇淋、陳皮紅豆沙等特色小吃。這片凝結着陽光、風土與時光的小小陳皮，從普通農產品蛻變為承載着地域記憶的文化符號，在傳統與創新的碰撞中，愈發醇厚動人。

「秋風起，食臘味」，這句老話也是刻在了嶺南人的骨子裏。秋風漸緊時，臘味香便循着炊煙升起，成了嶺南人家餐桌上的慰藉。臘味煲仔飯

的香氣最是誘人，米粒吸飽了臘油的醇香，鍋底結出金黃的鍋巴，揭開鍋蓋的瞬間，熱氣裏夾着肉香噴湧而出，配上幾根青翠的葉菜，便是嶺南人最踏實的秋日晚餐。

當夜幕降臨，簕杜鵑的淡香則成了嶺南秋夜的驚喜。小區的圍欄上、公園的花架間，簕杜鵑如瀑布般傾瀉而下，紫紅的花瓣層層疊疊。晚風拂過花叢，會捲起一縷淡淡的草木清香，不濃不烈，恰好與嶺南秋天的溫潤性子相契合。

陳皮香藏着時光的沉澱，臘味香

裹着生活的暖意，簕杜鵑香帶着草木的清歡。這些味道是自然的饋贈，是生活的煙火，更是刻在老廣們記憶裏的鄉愁。走在嶺南的秋日裏，只要鼻尖繚繞着這熟悉的香氣，便知道歲月靜好，時節安然，溫暖依舊。



逢周一見報

## 登羅浮山

「羅浮山下四時春，蘆橘楊梅次第新，日啖荔枝三百顆，不辭長作嶺南人」。蘇軾這首《惠州一絕》在對嶺南荔枝表達了「痴迷」的同時，也讓「羅浮山」名垂青史。這次有機會去惠州一遊，對「羅浮山下四時春」有了切身的感受。在與學生一起登羅浮山的過程中，更是體會到蘇軾「不辭長作嶺南人」除了有荔枝的誘惑，恐怕也有羅浮山的吸引力。

羅浮山乃中國十大道教名山之一，有「第七大洞天」「第三十四福地」之譽，自秦漢以來便有「仙山」的美名——難怪當年蘇軾被貶謫惠

州，未赴任先遊羅浮山。我們登山的那天是個好天氣，藍天白雲陽光普照，雖然纜車已把我們送到半山腰，但要往上登鷹嘴岩，仍須憑藉腳力。我們先到一處平台仰觀鷹嘴岩，但見兩塊岩石在一高峰處疊加，正形成一「鷹嘴」態勢，而高峰的山形則構成了「鷹」的雄姿——大自然的鬼斧神工著實令人嘖嘖稱奇。鷹嘴岩又名伏虎岩，想來從另外一個角度看到的就是此岩「伏虎」的姿態了。

鷹嘴岩看着不遠，真要爬上去卻不輕鬆。面對從豎直的山道上俯射下來的陽光，那拾級而上的層層階梯，

彷彿就是將人向上引入光之所在的「金光道」，不由得令人興起攀登的衝動。正好和我同行的年輕人名叫「光輝」，於是和光輝一起向着陽光進發。越往上走「光輝」越強，終於，我們在氣喘吁吁的沉重呼吸聲中登上了鷹嘴岩，與比我們早下決心敏捷登「岩」的另一位學生「勝利會師」。站在鷹嘴岩上，但見天高雲遠山起伏，時有山風徐來令人心曠神怡。我們在山頂拍照留影時，赫然發現在此處居然立有一牌上書「我在羅浮山想你」——現代人的情感表達已經無孔不入地深度融入到古代的「仙

山」中矣。

連坐纜車帶爬山，我們離羅浮山頂仍有三分之一的距離。不知當年東坡先生是如何登山的。他登頂了嗎？他有沒有邊登羅浮山邊啖荔枝？那一刻，我在羅浮山想到了他。



逢周一見報

## 《零點一一秒》

「7A班戲劇組」創作的話劇《零點一秒》，印證了劇院的重生。

《零點一一秒》是一齣運動勵志話劇，劇中運用的運動媒介是乒乓球。零點一秒據說是乒乓運動員的抉擇時間：應該如何接球？是進攻抑或防守？這也是一念之間的想法：如何自主人生？到底追求什麼？故事並不複雜，以兩個人物作為主線。中學老師蘇Sir聘請年輕運動員方家而到校擔任教練，希望藉運動為學生帶來成就感。蘇Sir早前與妻子分離，希望透過乒乓球得到進步，能夠獲得妻

子重新接納；方家而在賽場上一度風光，卻因故步自封，未能更進一步，她希望改變保守的打法而推進成績，但是談何容易？

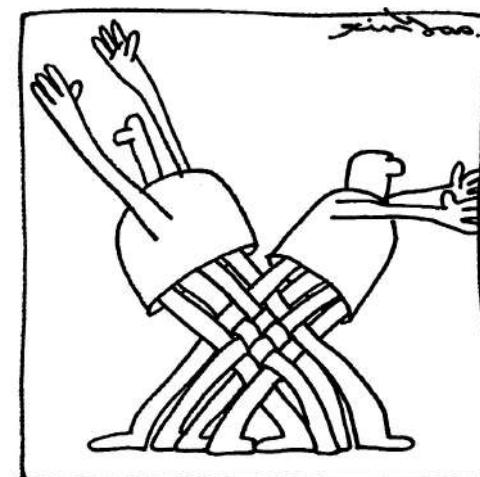
劇本算是工整，主要角色都有合理目標，但是全劇以兩個人物作為平衡主線一同發展，雖然二人之間互有推動作用，但同時亦分散了焦點，以致劇力平淡和淺白。凡是這類運動勵志故事，內容必須十分熱血，主人翁為了達到個人目標，誓要排除萬難，勇往直前，方可無悔。

表演形式方面，舞台上包含了虛

擬和真實的乒乓球比賽場面，梅花間竹呈現角色的對戰。虛擬場面較具美感，真實場面仍待改善。畢竟演員並非真正運動員，若要在舞台上兼顧細緻演出和真實競技，難以令觀眾相信及投入。演員現在已經努力以赴，難作更高要求。



逢周一、二、三見報



內耗——一種聰明人幹的低能活。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

## 「觀察世界，安全生存」

她四十三歲時，身為莊園主的外婆臨終時問她：「我這輩子到底是为了什麼而活着？」源於這個問題，她寫了第一本回憶錄《長書當訴》，回顧自己如何從天真爛漫的少女，經歷未婚夫背叛、戰爭歲月蹉跎等經歷後重振旗鼓，她的答案是：我即是我，觀察世界，安全生存，為愛去創造，活着是值得的。

她就是一九一七年出生於英國的作家戴安娜·阿西爾(Diana Athill)。阿西爾的曾外祖父曾任牛津一所學院的院

長，多位長輩畢業於牛津，她也於一九三六年入讀牛津。她二戰時在BBC工作，後從事出版社編輯工作，一生與文字打交道，成就斐然。

她七十六歲退休後堅持寫作，八十歲寫了另一本回憶錄《未經刪節》，側重職場生涯。八十九歲，她又完成回憶錄《暮色將盡》，以細膩文筆，深入描寫自己的精神世界，她認為暮年一樣可活得有滋有味自信獨立，不必在意他人眼光。此書廣受讀者喜愛，獲得了二〇〇八年的科斯塔傳

記獎，成為暢銷書。我也是看了此書後，追捧她的其他作品。

她的情感史豐富，但終生未婚，無子女，一百零一歲辭世。



逢周一見報

## 認真講再見

在我居住的小島上，經營多年的食肆都是「個體戶」般的小鋪子。有韓餐、西餐、東南亞菜，也有幾家茶餐廳，這其中，我最常幫襯的，莫過於「認真棧」。

這是一家坐落於小島碼頭邊的中餐廳，菜式並不複雜，菜單約莫按時令更新，大多傳統中帶着點新意。這家小店的風格就如同它的店名，老老實實，一絲不苟。小店內部設有幾套座椅，牆上貼着各式彩色的樸實相片以及老闆與顧客的合影，燈光昏黃，人情味與煙火氣交織。我妻子最中意店裏的鹹魚雞粒豆腐煲，儘管菜式簡單，拿到手卻熱氣騰騰、誠意滿滿，雞肉粒與冬菇粒遠多於豆腐。

要說起認真棧的特別之處，莫過於每日的手寫菜單，老闆用鮮有的漂亮硬筆書法，在一張白紙上一筆一畫、毫不潦草地寫下當日的午餐特價飯以及晚市特色菜，儘管每

日差別不大，可一撇一捺，看出的是店家的誠心。店裏還有不少蛛絲馬跡，從新菜的描述到店內的陳設，無不印證着老闆的文藝情懷。

有一日，手寫菜單的名字突然變了，牛筋腩飯前加了個小小的「懷念」二字，霸王雞飯前加了個「忘不了」，椒鹽肉排前有了「吃不完」。果然，第二天，認真棧不再開門，在社交平台，看到老闆發布的短短貼文，「所有的結局，都不一定是驟然，始終相信開始有時，終結亦有時。」認真棧與小島相伴二十載，也到了與小島說再見的時候。

望着老闆與老顧客們的合影，再見，亦是如此認真。



逢周二見報

## 樓裏樓外(三)

小學三年級開始學校食堂進行了大改革，推出了一個月六六十元的食堂午餐，套餐內容包含一葷一素一湯。自從有了包月午飯後，我就開始在食堂吃午飯了，每次吃完午飯有很長一段時間可以自由安排，我們一般都選擇去教學樓背面的小賣部揮霍，這可是我最愛的地方。我那時候的零花錢標準是兩元一天，後來漸次漲到五元。小賣部所賣的東西單價都不會超過兩元，很多東西甚至是幾毛幾分的，因此這點零花錢頗可在小賣部冒充一下閑佬。

那部分做校辦工廠的教學樓，後來校辦工廠撤了，那裏就改成了音樂教室、展覽室、電腦房等等。自從有了電腦房後，我們便開始有電腦課了。進電腦房就需要穿鞋套，我們都覺得這真不是個隨便的地方。第一節課教的是開機關機，電腦老師長什麼

樣我已經忘了。只記得當時開機的時候無比小心，因為老師一直強調先開主機再開顯示器，生怕開錯了這電腦就要爆炸……關機的時候也是如此，如果哪個小朋友直接關了主機，老師就會暴跳如雷，把事態說得無比嚴重。後來我在小學電腦課上學會的主要是如何在畫圖軟件中插入文字，對於這個我還興奮了好久。

關於城南小學的各種建築，我的回憶大概就是這麼多。這就是城南小學。當然這是十五年前的城南小學，以及那個年代小學生對她的回憶。

(城南小學生系列)



逢周一見報

責任編輯：常思源