

▲芒市的傣族手抓飯。



滇西風情的手抓飯

雲南傣族的美食文化向來以鮮活、熱情、講究原味著稱，而在眾多傳統料理之中，「傣族手抓飯」無疑是最能體現傣族待客之道與飲食精神的代表性美食。它不僅是一頓飯，更是一场味蕾與文化的儀式，一大盤色彩繽紛、葷素俱全的菜餚鋪陳在竹編大盤之上，伴隨著熱氣與香氣，就像把整個滇西的豐饒風土一同端上桌。

傣族手抓飯最迷人的地方，在於「豐盛」與「熱鬧」。一份道地的手抓飯通常包含十多種菜式：香茅烤魚、菠蘿炒飯、傣味烤雞、酸辣爽口的撒撒、糯米飯、野菜涼拌、景頗族式的炸物……每一道都帶著獨特的香料氣息。滇西雨林地帶出產的香料種類繁多，像香茅、芫荽、薄荷、南蠻辣椒、馬告等，都以極其自然的方式融入料理中，讓風味濃郁卻不厚重，清香綿長。

然而，手抓飯真正費工之處其實不在於菜式多，而在於「上桌時所有菜都要保持熱度」。要同時料理十多道菜，看似簡單，但對廚師而言是場精密的時間管理：炸物要現炸才酥脆；烤魚要掌握火候才能香而不柴；涼拌類雖然不需加熱，但必須在上桌前調味，才能保持香草鮮度；糯米飯更得用木甑子蒸好後立刻端出。為了呈現這份「桌上煙霧騰騰」的儀式感，每一位主廚都是在與時間賽跑，這也讓手抓飯成為最能體現傣族料理功夫的經典。

上桌後，所有人圍坐一圈，以手抓代替餐具，象徵着分享、親近與團聚。抓起糯米飯，沾點撒撒，再搭配一口烤魚或涼拌香草，那種酸、辣、鮮、香在舌尖迸發的滋味，是任何地方都複製不了的滇西記憶。傣族人相信，與親友同桌共食，分享同一個大盤，就是把彼此的祝福、好運與情感連結在一起。



逢周一、二見報

數學的藝術

美國教育評估（National Assessment of Educational Progress，NAEP）二〇二四年成績單新鮮出爐，全國十二年級高中畢業生的數學水平創下歷史新低。百分之七十五的學生不會算賬單的百分之二十等於多少。在芝加哥藝術學院教學的華裔數學家鄭樂雋說，她對此並不驚訝，因為美國數學教育太過強調規則，而不教公式背後的道理，學生學得快也忘得快。

這位父母來自香港，自己出生於英國的數學家對數學的藝術性別有會心。眾所周知，二乘四等於四乘二，一加一等於二。她卻說，音樂家看到前者，會說四個兩拍和兩個四拍的節奏截然不同；畫家看到後者則會說，一種顏料調和另一種顏料，產生的還是一種顏料，不是兩種。另外，上午十一點加上兩小時就到了下午一點，所以十一加二等於一而不是十三，軍隊裏或法國人才會用「十三點」這個說法。

為什麼二加三等於三加二？教孩子時，她把兩塊藍色積木放成左邊一堆，三塊紅色積木放成右邊一堆，然後帶著孩子走到背面，仍然是五塊積木，但變成了左邊三塊，右邊兩塊了。也就是說，視角不同，發現不同，儘管本質不變。在任何瞬間，我們都可能強調某個特定視角，但並不代表其他視角就不存在了。還有，負數的概念令人費解，她建議把負數看成時間倒流。如，出門忘了手機，必須返家，之前走過的那段路等於白走，必須取消。當然，實際生活中時間永遠往前，無法重新來過。

我是文科生，但從小喜歡數學，且學得不錯，當初醉心的可能就是數學代表的規律，一旦掌握，百試不爽。不過，學數學需要抽象思維。鄭樂雋的教法降低門檻，深入淺出，容易被更多美國人接受。



逢周一、五見報

初冬的石家莊，頗有些寒意。一夜酣睡，醒來一看錶才六點多，就動了晨練的念頭。一搜「附近」，離我住處不遠，有個「和平公園」，穿上大衣，疾行前往。

本以為是個街心公園，從北往南走到深處，才發現園內有多處歷史舊跡，且大都和華北革命戰爭相關。清晨的公園，只聽到草木甦醒的幾絲微聲，三兩個晨練者，默默快走，目不斜視。「為國犧牲永垂不朽」紀念碑凜然高聳，在遼闊的天幕下愈顯壯觀，襯得四周更加空曠；革命將領、

普通軍人、支軍百姓的多個雕塑，寓莊嚴於生動，集眾貌為典型，把流動的時間凝固為立體的歷史。

而著名的白求恩醫生、柯棣華大夫的墓園就在紀念碑東西兩側小樹林中。白求恩不遠萬里來到中國的事跡知之者眾。柯棣華亦是抗日戰爭時期重要援華人士，被稱為「第二個白求恩」。一九三七年「七七事變」後，應紅軍總司令朱德的請求，印度派出了援華醫療隊。這支五人醫療隊到達重慶後，每個人都起了個帶「華」字的中文名字。二十八歲的柯棣尼斯從

新，便匆忙登樓探望。屋內窗前貼着一行拉丁語：「今日一切苦痛，明朝都將過去。」堂兄依舊不能行走，只能由老兵推着輪椅移動，卻已重新恢復生氣。他指向窗外，那扇樓角小窗正俯瞰熙攘市集，他視之為與世界僅存的通道，也是靈感不竭的泉源。

他邀「我」坐在窗邊，教我如何以「作家的眼睛」觀看世界。在他的講述下，雜沓人潮化為一個個鮮活的故事：閃亮如火苗的黃頭巾法國婦人；衣着浮華而神經質的闊太太；一邊做生意、一邊沉迷刻薄與流言的兩位老太婆；穩定沉着的家庭婦女；第

某日，「我」遠遠看見堂兄頭上那頂熟悉的小紅帽，精神似乎煥然一

二十多年前我首次參觀北京故宫博物院。只記得當年故宮人山人海，水洩不通，民眾與遊客都想近距離觀賞國家的珍貴文物，到頭來大部分觀眾都只能從遠處觀望，但也於願足矣。現代科技進步，是否有其他方式介紹故宮文物？為紀念故宮博物院建院一百周年，新華社記者張揚主持的訪談紀錄片《我們的故宮》，每集時長二十至三十分鐘，生動地介紹了故宮百年來的文化保育及傳承工作。觀眾看完八集內容，不單了解到故宮文化的深度，亦可預視故宮未來能夠更

有效與現代社會連繫。

首集介紹數字化故宮，專家和研究員不單對各類文物進行數字化保存，更以現代方式呈現故宮文物。現在參觀故宮的民眾，即使沒有講解員在身邊，亦可深入了解每一件文物蘊藏的知識。往後各集以不同角度展示故宮的現代化進程，並且介紹香港故宮文化博物館亦協力弘揚國家文物。

故宮文物的傳承，亦有賴各代「故宮人」，即故宮專家、研究員、修復員全心全力的工作。多年前投入

影可見，全場氣氛肅穆，製作亦頗具心思，哀怨音符緩緩開始時，以黑白色播放（附圖），末段樂團漸強全奏時轉為彩色，寓意走出傷痛。

此外香港中樂團網站選播趙季平交響詩《憶》，寄意「災難無情，香港有愛，眾心相連便有力量。願音樂帶來溫暖，與大家同舟共濟，重建家園！」

更為難得的是，一眾香港音樂精英及團體自發為殉職消防員家屬籌款

上月大埔宏福苑大火慘劇後，香港音樂界自發以各種形式奏樂，慰藉心靈，也告慰死難者音樂同行，包括一位香港巴赫合唱團前成員和香港中文大學音樂系畢業的鋼琴老師。

十一月二十七日大火受控當晚，香港小交響樂團主辦的苾多里小提琴獨奏會開始前，天后級大師心情沉重向坐滿大會堂音樂廳的聽眾說：「宏福苑發生的慘劇縈繞心頭，我們心繫所有受害人及家人，為此謹獻上巴赫第三小提琴奏鳴曲廣板。」

兩天後香港文化中心音樂廳，香港管弦樂團由西班牙指揮奏起艾爾加《謎語變奏曲》《寧錄》樂段。從錄

言：「桑梨皮，蜜煮潤乾燥咽喉。」即用蜂蜜煮桑梨的皮，食用有潤燥功效。同屬明代的《普濟方》，煮蜜用上完整桑梨，說：「主口乾。以桑梨蜜，煮食之。」現代自家煮梨練蜜的甚少，支裝即吃的反倒可見。

梨汁煮製，添料不同，稀稠各異。清代《增訂本草備要》專條談梨，指「搗汁用、熬膏亦良。」梨汁清甜，汁久煮成膏，外添材料，食療效有所不同。書中又記：「加薑汁、蜂蜜佳，清痰、止咳嗽。」梨加薑汁可以稍煮，再添蜂蜜食用。更方便的做法，是現買梨汁，加薑汁、蜂蜜，調和飲用，冷熱皆可。

梨汁煮製，添料不同，稀稠各異。清代《增訂本草備要》專條談梨，指「搗汁用、熬膏亦良。」梨汁清甜，汁久煮成膏，外添材料，食療效有所不同。書中又記：「加薑汁、蜂蜜佳，清痰、止咳嗽。」梨加薑汁可以稍煮，再添蜂蜜食用。更方便的做法，是現買梨汁，加薑汁、蜂蜜，調和飲用，冷熱皆可。

明代《本草蒙筌》談到梨的不同種類，如「鵝梨」，「出京郡，皮薄漿多，香最佳而味差短。」另

言：「桑梨皮，蜜煮潤乾燥咽喉。」即用蜂蜜煮桑梨的皮，食用有潤燥功效。同屬明代的《普濟方》，煮蜜用上完整桑梨，說：「主口乾。以桑梨蜜，煮食之。」現代自家煮梨練蜜的甚少，支裝即吃的反倒可見。

梨汁煮製，添料不同，稀稠各異。清代《增訂本草備要》專條談梨，指「搗汁用、熬膏亦良。」梨汁清甜，汁久煮成膏，外添材料，食療效有所不同。書中又記：「加薑汁、蜂蜜佳，清痰、止咳嗽。」梨加薑汁可以稍煮，再添蜂蜜食用。更方便的做法，是現買梨汁，加薑汁、蜂蜜，調和飲用，冷熱皆可。

普通軍人、支軍百姓的多個雕塑，寓莊嚴於生動，集眾貌為典型，把流動的時間凝固為立體的歷史。

而著名的白求恩醫生、柯棣華大夫的墓園就在紀念碑東西兩側小樹林中。白求恩不遠萬里來到中國的事跡知之者眾。柯棣華亦是抗日戰爭時期重要援華人士，被稱為「第二個白求恩」。一九三七年「七七事變」後，應紅軍總司令朱德的請求，印度派出了援華醫療隊。這支五人醫療隊到達重慶後，每個人都起了個帶「華」字的中文名字。二十八歲的柯棣尼斯從

新，便匆忙登樓探望。屋內窗前貼着一行拉丁語：「今日一切苦痛，明朝都將過去。」堂兄依舊不能行走，只能由老兵推着輪椅移動，卻已重新恢復生氣。他指向窗外，那扇樓角小窗正俯瞰熙攘市集，他視之為與世界僅存的通道，也是靈感不竭的泉源。

他邀「我」坐在窗邊，教我如何以「作家的眼睛」觀看世界。在他的講述下，雜沓人潮化為一個個鮮活的故事：閃亮如火苗的黃頭巾法國婦人；衣着浮華而神經質的闊太太；一邊做生意、一邊沉迷刻薄與流言的兩位老太婆；穩定沉着的家庭婦女；第

某日，「我」遠遠看見堂兄頭上那頂熟悉的小紅帽，精神似乎煥然一新，便匆忙登樓探望。屋內窗前貼着一行拉丁語：「今日一切苦痛，明朝都將過去。」堂兄依舊不能行走，只能由老兵推着輪椅移動，卻已重新恢復生氣。他指向窗外，那扇樓角小窗正俯瞰熙攘市集，他視之為與世界僅存的通道，也是靈感不竭的泉源。

他邀「我」坐在窗邊，教我如何以「作家的眼睛」觀看世界。在他的講述下，雜沓人潮化為一個個鮮活的故事：閃亮如火苗的黃頭巾法國婦人；衣着浮華而神經質的闊太太；一邊做生意、一邊沉迷刻薄與流言的兩位老太婆；穩定沉着的家庭婦女；第

有效與現代社會連繫。

《我們的故宮》

有效與現代社會連繫。

首集介紹數字化故宮，專家和研究員不單對各類文物進行數字化保存，更以現代方式呈現故宮文物。現在參觀故宮的民眾，即使沒有講解員在身邊，亦可深入了解每一件文物蘊藏的知識。往後各集以不同角度展示故宮的現代化進程，並且介紹香港故宮文化博物館亦協力弘揚國家文物。

故宮文物的傳承，亦有賴各代「故宮人」，即故宮專家、研究員、修復員全心全力的工作。多年前投入

影可見，全場氣氛肅穆，製作亦頗具心思，哀怨音符緩緩開始時，以黑白色播放（附圖），末段樂團漸強全奏時轉為彩色，寓意走出傷痛。

此外香港中樂團網站選播趙季平交響詩《憶》，寄意「災難無情，香港有愛，眾心相連便有力量。願音樂帶來溫暖，與大家同舟共濟，重建家園！」

更為難得的是，一眾香港音樂精英及團體自發為殉職消防員家屬籌款

上月大埔宏福苑大火慘劇後，香港音樂界自發以各種形式奏樂，慰藉心靈，也告慰死難者音樂同行，包括一位香港巴赫合唱團前成員和香港中文大學音樂系畢業的鋼琴老師。

十一月二十七日大火受控當晚，香港小交響樂團主辦的苾多里小提琴獨奏會開始前，天后級大師心情沉重向坐滿大會堂音樂廳的聽眾說：「宏福苑發生的慘劇縈繞心頭，我們心繫所有受害人及家人，為此謹獻上巴赫第三小提琴奏鳴曲廣板。」

兩天後香港文化中心音樂廳，香港管弦樂團由西班牙指揮奏起艾爾加《謎語變奏曲》《寧錄》樂段。從錄

言：「桑梨皮，蜜煮潤乾燥咽喉。」即用蜂蜜煮桑梨的皮，食用有潤燥功效。同屬明代的《普濟方》，煮蜜用上完整桑梨，說：「主口乾。以桑梨蜜，煮食之。」現代自家煮梨練蜜的甚少，支裝即吃的反倒可見。

梨汁煮製，添料不同，稀稠各異。清代《增訂本草備要》專條談梨，指「搗汁用、熬膏亦良。」梨汁清甜，汁久煮成膏，外添材料，食療效有所不同。書中又記：「加薑汁、蜂蜜佳，清痰、止咳嗽。」梨加薑汁可以稍煮，再添蜂蜜食用。更方便的做法，是現買梨汁，加薑汁、蜂蜜，調和飲用，冷熱皆可。

梨汁煮製，添料不同，稀稠各異。清代《增訂本草備要》專條談梨，指「搗汁用、熬膏亦良。」梨汁清甜，汁久煮成膏，外添材料，食療效有所不同。書中又記：「加薑汁、蜂蜜佳，清痰、止咳嗽。」梨加薑汁可以稍煮，再添蜂蜜食用。更方便的做法，是現買梨汁，加薑汁、蜂蜜，調和飲用，冷熱皆可。



逢周一、二見報

和平公園晨思

此以「柯棣華」的名字被世人銘記。

一九四一年，柯棣華出任晉察冀軍區白求恩國際和平醫院第一任院長，這一年，他和愛侶郭慶蘭喜結良緣。次年，他們的兒子呱呱墜地，聶榮臻將軍親自為孩子起名「柯印華」。也是在這一年，因癲癇病發作，柯棣華在前線逝世。

在華北的歲月裏，柯棣華經常對受他救治的中國人說「你們不要把我當外人」。陵園的環形浮雕牆講述了他偉大的一生，雕像則留住了他風華正茂的神采，相貌清秀，昂首西眺，

目光堅定。兩側各矗立石碑一塊，分別紀念他的兩位名字裏帶「華」的戰友，巴蘇華、愛德華。

戰火雖息，殷鑒不遠；人道無垠，大愛不滅。這片以和平為名的園林，給人以無盡的思考。

即使被困在小屋與輪椅中，堂兄仍以那雙「作家的眼睛」，從一扇小窗看見了整個世界，也看見了整個人生。

堂兄以窗框為畫框，把整個市集化作一幅流動的長卷。每個人都是筆觸、色彩與命運，而每一瞬，都是故事。當市集漸次散去，喧鬧歸於寂

靜，他喟然道：「市集如人生——喧囂匆促，終將歸於沉靜，如同窗外迴盪的聲音：『過去了！過去了！』」

即使被困在小屋與輪椅中，堂兄仍以那雙「作家的眼睛」，從一扇小窗看見了整個世界，也看見了整個人生。

《我們的故宮》

有效與現代社會連繫。

首集介紹數字化故宮，專家和研究員不單對各類文物進行數字化保存，更以現代方式呈現故宮文物。現在參觀故宮的民眾，即使沒有講解員在身邊，亦可深入了解每一件文物蘊藏的知識。往後各集以不同角度展示故宮的現代化進程，並且介紹香港故宮文化博物館亦協力弘揚國家文物。

故宮文物的傳承，亦有賴各代「故宮人」，即故宮專家、研究員、修復員全心全力的工作。多年前投入

影可見，全場氣氛肅穆，製作亦頗具心思，哀怨音符緩緩開始時，以黑白色播放（附圖），末段樂團漸強全奏時轉為彩色，寓意走出傷痛。

此外香港中樂團網站選播趙季平交響詩《憶》，寄意「災難無情，香港有愛，眾心相連便有力量。願音樂帶來溫暖，與大家同舟共濟，重建家園！」

更為難得的是，一眾香港音樂精英及團體自發為殉職消防員家屬籌款

上月大埔宏福苑大火慘劇後，香港音樂界自發以各種形式奏樂，慰藉心靈，也告慰死難者音樂同行，包括一位香港巴赫合唱團前成員和香港中文大學音樂系畢業的鋼琴老師。

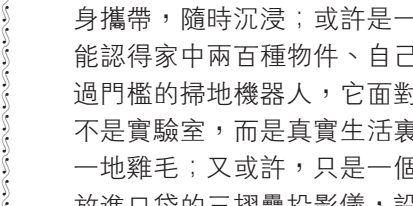
十一月二十七日大火受控當晚，香港小交響樂團主辦的苾多里小提琴獨奏會開始前，天后級大師心情沉重向坐滿大會堂音樂廳的聽眾說：「宏福苑發生的慘劇縈繞心頭，我們心繫所有受害人及家人，為此謹獻上巴赫第三小提琴奏鳴曲廣板。」

兩天後香港文化中心音樂廳，香港管弦樂團由西班牙指揮奏起艾爾加《謎語變奏曲》《寧錄》樂段。從錄

言：「桑梨皮，蜜煮潤乾燥咽喉。」即用蜂蜜煮桑梨的皮，食用有潤燥功效。同屬明代的《普濟方》，煮蜜用上完整桑梨，說：「主口乾。以桑梨蜜，煮食之。」現代自家煮梨練蜜的甚少，支裝即吃的反倒可見。

梨汁煮製，添料不同，稀稠各異。清代《增訂本草備要》專條談梨，指「搗汁用、熬膏亦良。」梨汁清甜，汁久煮成膏，外添材料，食療效有所不同。書中又記：「加薑汁、蜂蜜佳，清痰、止咳嗽。」梨加薑汁可以稍煮，再添蜂蜜食用。更方便的做法，是現買梨汁，加薑汁、蜂蜜，調和飲用，冷熱皆可。

梨汁煮製，添料不同，稀稠各異。清代《增訂本草備要》專條談梨，指「搗汁用、熬膏亦良。」梨汁清甜，汁久煮成膏，外添材料，食療效有所不同。書中又記：「加薑汁、蜂蜜佳，清痰、止咳嗽。」梨加薑汁可以稍煮，再添蜂蜜食用。更方便的做法，是現買梨汁，加薑汁、蜂蜜，調和飲用，冷熱皆可。



此以「柯棣華」的名字被世人銘記。

一九四一年，柯棣華出任晉察冀軍區白求恩國際和平醫院第一任院長，這一年，他和愛侶郭慶蘭喜結良緣。次年，他們的兒子呱呱墜地，聶榮臻將軍親自為孩子起名「柯印華」。也是在這一年，因癲癇病發作，柯棣華在前線逝世。

在華北的歲月裏，柯棣華經常對受他救治的中國人說「你們不要把我當外人」。陵園的環形浮雕牆講述了他偉大的一生，雕像則留住了他風華正茂的神采，相貌清秀，昂首西眺，

目光堅定。兩側各矗立石碑一塊，分別紀念他的兩位名字裏帶「華」的戰友，巴蘇華、愛德華。

戰火雖息，殷鑒不遠；人道無垠，大愛不滅。這片以和平為名的園林，給人以無盡的思考。

即使被困在小屋與輪椅中，堂兄仍以那雙「作家的眼睛」，從一扇小窗看見了整個世界，也看見了整個人生。

堂兄以窗框為畫框，把整個市集化作一幅流動的長卷。每個人都是筆觸、色彩與命運，而每一瞬，都是故事。當市集漸次散去，喧鬧歸於寂

靜，他喟然道：「市集如人生——喧囂匆促，終將歸於沉靜，如同窗外迴盪的聲音：『過去了！過去了！』」

即使被困在小屋與輪椅中，堂兄仍以那雙「作家的眼睛」，從一扇小窗看見了整個世界，也看見了整個人生。

《我們的故宮》

有效與現代社會連繫。

首集介紹數字化故宮，專家和研究員不單對各類文物進行數字化保存，更以現代方式呈現故宮文物。現在參觀故宮的民眾，即使沒有講解員在身邊，亦可深入了解每一件文物蘊藏的知識。往後各集以不同角度展示故宮的現代化進程，並且介紹香港故宮文化博物館亦協力弘揚國家文物。

故宮文物的傳承，亦有賴各代「故宮人」，即故宮專家、研究員、修復員全心全力的工作。多年前投入

影可見，全場氣氛肅穆，製作亦頗具心思，哀怨音符緩緩開始時，以黑白色播放（附圖），末段樂團漸強全奏時轉為彩色，寓意走出傷痛。

此外香港中樂團網站選播趙季平交響詩《憶》，寄意「災難無情，香港有愛，眾心相連便有力量。願音樂帶來溫暖，與大家同舟共濟，重建家園！」

更為難得的是，一眾香港音樂精英及團體自發為殉職消防員家屬籌款

上月大埔宏福苑大火慘劇後，香港音樂界自發以各種形式奏樂，慰藉心靈，也告慰死難者音樂同行，包括一位香港巴赫合唱團前成員和香港中文大學音樂系畢業的鋼琴老師。

十一月二十七日大火受控當晚，香港小交響樂團主辦的苾多里小提琴獨奏會開始前，天后級大師心情沉重向坐滿大會堂音樂廳的聽眾說：「宏福苑發生的慘劇縈繞心頭，我們心繫所有受害人及家人，為此謹獻上巴赫第三小提琴奏鳴曲廣板。」

兩天後香港文化中心音樂廳，香港管弦樂團由西班牙指揮奏起艾爾加《謎語變奏曲》《寧錄》樂段。從錄

言：「桑梨皮，蜜煮潤乾燥咽喉。」即用蜂蜜煮桑梨的皮，食用有潤燥功效。同屬明代的《普濟方》，煮蜜用上完整桑梨，說：「主口乾。以桑梨蜜，煮食之。」現代自家煮梨練蜜的甚少，支裝即吃的反倒可見。

梨汁煮製，添料不同，稀稠各異。清代《增訂本草備要》專條談梨，指「搗汁用、熬膏亦良。」梨汁清甜，汁久煮成膏，外添材料，食療效有所不同。書中又記：「加薑汁、蜂蜜佳，清痰、止咳嗽。」梨加薑汁可以稍煮，再添蜂蜜食用。更方便的做法，是現買梨汁，加薑汁、蜂蜜，調和飲用，冷熱皆可。

梨汁煮製，添料不同，稀稠各異。清代《增訂本草備要》專條談梨，指「搗汁用、熬膏亦良。」梨汁清甜，汁久煮成膏，外添材料，食療效有所不同。書中又記：「加薑汁、蜂蜜佳，清痰、止咳嗽。」梨加薑汁可以稍煮，再添蜂蜜食用。更方便的做法，是現買梨汁，加薑汁、蜂蜜，調和飲用，冷熱皆可。



逢周一、三、五見報