



芒市的傣族手抓饭。

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，更是一場味蕾與文化的儀式，一大盤色彩繽紛、葷素俱全的菜餚鋪陳在竹編大盤之上，伴隨着熱氣與香氣，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、酸辣爽口的撒撇、糯米飯、野菜涼拌、景頗族式的炸物……每一道都帶着獨特的香料氣息。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，沾點撒撇，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。



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，然後帶着孩子走到背面，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

和平公園晨思

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。二十八歲的柯棣華從

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，聰穎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，殷鑿不遠；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。



逢周一、三、五見報

作家的眼睛

作家比一般人多了一雙眼，那是雙作家的眼睛。這句話最鮮明的示例，也許正是德國浪漫派作家霍夫曼的名作《堂兄樓角的小窗》。

故事講述「我」的堂兄是一位雙腳癱瘓的作家。他的生活仰賴柺杖與陰鬱寡言的退伍老兵照料，艱難而孤寂。更折磨他的是，他滿腦子幻想、故事如潮，卻只要一提筆，思路便頓時凝結，手指僵硬如石，讓他痛苦至極，甚至悲哀地萌生放棄寫作的念頭。

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

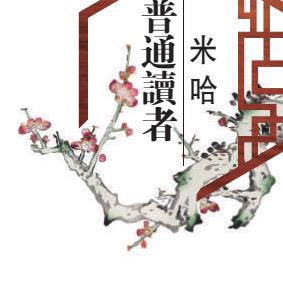
故事：閃亮如火苗的黃頭巾法國婦人；衣着浮華而神經質的閨太太；一邊做生意、一邊沉迷刻薄與流言的兩位老太婆；穩定沉着的家庭婦女；第

一次被迫來市集的官員千金，羞怯得不知所措；還有那瘦高怪異、提着方盒四處採買的男子，被堂兄想像成「吝嗇的圖畫老師，或一位法式糕餅師傅」。在表象之外，他向我揭開市集的人性景觀：富人與窮人對盲眼乞丐的施捨方式迥然不同；粗暴的菜販剝削瞎子搬運工；市集偶爾爆發爭吵，但只需幾名婦人上前勸解，紛爭便迅速平息……

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。



逢周一、五見報

《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

保育工作的「故宮人」，至今已過盛年，但記起年輕時學習保護文物的知識，仍然是趣味盎然。其中一集由一位研究員講述實際例子：研究員要放置一個花瓶，不可單手拿起花瓶，一定要雙手捧着；若要傳遞給另一位人員，不可直接傳遞文物，而是要先放在桌子，另一人才可從桌子再拿起。如此小心翼翼，不單是要保護文物，而是要對文物存有尊敬之心。

近年更多立體藝術手法呈現故宮氣象。《故宮之聲》音樂會展示超越千年的文物聲音；北宋古畫《千里江

山圖》轉化成舞蹈詩劇《只此青綠》四處巡演，都是將文物活起來的有效方法。故宮將發展的「北院區」，已列入國家「十四五」規劃的重大文化設施。「故宮人」將以現代科學管理方式，繼續弘揚故宮文化。



逢周一、二、三見報

致敬與撫慰的音符

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

義演，災民、醫護等也獲贈票觀賞。用統籌演出的香港藝術發展局音樂組主席梁建楓的話：「以動人旋律，共同療癒這座城市的傷痕。」

十二月二十二日晚在文化中心音樂廳舉行「致敬勇者，撫慰心靈——香港音樂界凝心聚力慈善音樂會」，聲樂家阮妙芬、莫華倫等先後獻唱，鋼琴家羅乃新、香港中樂團小組、竹韻小集、一舖清唱、香港樂團、香港純弦等亦登台演出。其中黃學揚創作

《盼望之歌》司職揚琴的鄭保琪是災民之一。此外，陳永華的《蒼茫大地》動員香港合唱協會三百人合唱團，管風琴、樂團演奏，其中二胡獨奏的李幸臻家園全毀，包括摯愛的胡琴。

感人音符可期。



逢周一見報

消梨汁煮粥

秋風續起，唇乾舌燥，湯水溫潤可解，糖水即用更快，走入熟悉糖水店，季節限定添上「秋梨無花果桃膠」，點來啖吃，應時節，適身體。秋梨水軟，甜湯潤喉，吃畢多點一碗外帶，翌日再嘗。

現在梨子四季生產，生吃、煮湯、甜食多用，做菜、配米糧平日少見。明代《本草綱目》記食療方，以梨入粥，專治「小兒風熱，昏憊躁悶，不能食」、即是內感風邪熱邪，致迷迷糊糊、煩躁鬱悶。煮法如下：「用消梨三枚切破，以水二升，煮取汁一升，入粳米一合，煮粥食之。」「消梨」又名「香水梨」，梨洗淨切開，可去皮去芯，加水慢煮，去水一半，取梨汁添米煮粥，食用即可。梨汁可先喝，煮粥後再吃，兩用。

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。以桑蜜煮，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、三見報

清單背後

年末，各種各樣的「清單」紛紛出現。大洋彼岸的《時代》雜誌，也公布了一份年度清單——二〇二五年全球三百大最佳發明。

目光掃過，一個細節頗為醒目：源自中國的發明，超過了四十項。清單裏，自然有那些關乎未來的宏大敘事：以極低成本挑戰巨頭的AI模型，能翻跟頭的人形機器人。然而，更打動我的，卻是清單裏滲透出的另一種溫度——那些悄然融入日常呼吸的、屬於當下的發明。

它們並非遙不可及。或許是一副輕如普通墨鏡的AR眼鏡，讓你將一塊三百一十英寸的巨幕隨身攜帶，隨時沉浸；或許是一台能認得家中兩百種物件、自己爬過門檻的掃地機器人，它面對的不是實驗室，而是真實生活裏的一地雞毛；又或許，只是一個能放進口袋的三摺疊投影儀，設計

師的初衷，是讓旅途中的朋友能隨時分享一幀家庭相冊，將平凡時刻化作共同探索。這些發明，關乎一副眼鏡能否帶來歡樂，一地灰塵能否被打掃得更有尊嚴，一次聚會能否留下更響亮的歌聲。它們解決的問題如此具體，以至於鮮少出現在宏大的科技演講裏，卻實實在在地，改善着我們的情緒與生活。

從這份清單看中國的新——既仰望星空，也腳踏實地。這或許是一個比數量增長更值得玩味的信號：我們的創造力，在努力觸碰星辰的同時，也學會了如何更熨帖地，溫暖每個具體的日子。



逢周一、三見報