



芒市酸木瓜炒牛肉。

雲南向來被譽為「味寶庫」，山川高低、氣候多樣，造就了當地食材的獨特風味。其中牛肉尤為出名——肉質緊實卻不柴，香氣濃郁又無腥味，無論清炒、慢煮或烤製，都能展現截然不同的層次。

經典的莫過於酸木瓜炒牛肉，這是雲南獨有的味道之一。使用尚未成熟、風味微酸的青木瓜入菜。酸木瓜在爆炒後釋放天然醇香，既能軟化牛肉纖維，又能提升牛肉的鮮甜，酸香開胃，堪稱白飯「殺手」。與之類似的酸芒果炒牛肉則更具果香層次，青芒果的酸度更明亮、帶點果皮清香，與牛肉相互碰撞，酸、香、脆、嫩在口中同時展開，是典型的滇南風味代表。

除了酸味系，雲南的香草與香料也讓牛肉料理呈現豐富變化。比如薄荷炒／拌牛肉，選用當地肥嫩清爽的野生薄荷，入鍋後香氣瞬間飄散。牛肉的焦香與薄荷的涼意交織，清爽不膩，是炎熱季節極佳搭配。香茅烤牛肉則以滇西常見的香茅為主角，清香深入肉質，充滿熱帶感，是傣族的味道。

加了木薑子的牛肉湯更是獨特的美味。木薑子帶着微麻、微酸、微辛的複合香氣，煮出的湯清香撲鼻。牛肉經木薑子的刺激更顯鮮嫩，暖胃又解膩，很多外地遊客第一次喝都會驚訝於其獨特的層次感。

不只現做菜式精彩，雲南人還把牛肉做成純香耐嚼的牛乾巴。牛乾巴是雲南傳統風乾肉製品，有原味、辣味、黑胡椒等多種口味。不管是配酒還是入菜，都能帶來濃縮的牛肉香與耐人尋味的煙熏風味，是雲南家庭常備、外地朋友最愛帶走的手信之一。

因此，雲南牛肉的「N種做法」不只是菜餚——更是一場味蕾旅行，讓人一口就記住雲南。



卡累利阿餡餅

在芬蘭的許多角落，你都會跟一個橢圓形小餅不期而遇。從首都赫爾辛基摩登的咖啡館，到北部拉普蘭荒野路邊的小木屋；從每家每戶日常餐桌，到國慶、仲夏節的盛宴，這個名為「卡累利阿」的餡餅早已超越了食物範疇，成為人們心中公認家的味道。這種感覺，大概就是我們夢境深處的西紅柿打滷麵，或猛然浮上心頭的地三鮮。

光看外表，你可能會覺得它其貌不揚。黑麥製成的外皮，形狀如小船，邊緣被隨意捏出褶皺，裏面餡料同樣不拘小節，中間還敞着口。可正是這種不經雕琢的模樣，恰恰成為了它深厚的「群眾基礎」。老家在芬蘭東部的卡累利阿，現在一半屬於芬蘭，一半歸俄羅斯。那裏湖泊星羅棋布，森林茂密，風景不錯，但農業條件有限，黑麥就成了短暫生長季裏忠實的夥伴。主婦們用身邊隨手可得的材料，做出了既能扛餓，又便於攜帶的美食。可以說它的流行，首先是一場生存勝利，而不似法國甜品那般，在富足生活中，提煉出小資精緻的產物。

所以，餡餅的味道也更傾向於樸實無華。黑麥麵皮嚼起來有韌性，一點點微酸，內裏是米粥或土豆泥，吃起來先有「咔嚓」一聲考驗，然後才是緩緩融化的餡，奶香、麥香慢慢融合，沒有甜膩的填充物，也沒有鬆如雲朵的奶油，一切都實打實地存在，帶着一股倔強勁兒，餵飽你的胃。亮點是上面的一層抹醬，由黃油和雞蛋混合成，烘烤後帶着焦脆，鹹香四溢。在習慣了精米細麵的如今，它的存在就像一個扳手，把你帶回到那個每走一步都得來不易的時代。遙想當年，二戰後成千上萬的卡累利阿人背着行囊遷徙，而這條「小船」，就是他們跟故土關聯最深的回憶。



逢周一、二、三、四見報

溫情不落幕 關懷不止步

二〇二五年殘特奧會的各項比賽已圓滿落幕，運動員們與缺憾共處、向熱愛奔走的生命韌性，飽含別樣的厚重與溫暖，讓每一位觀者都為之動容。他們當中，有人綁着特製護具在田徑跑道上追風奔跑，每一步都充滿堅持的力量；有人坐着輪椅馳騁乒乓球賽場，即便汗透球衣也不改眼底的倔強；有人在黑暗中憑藉聽覺與觸覺感知方向，在鐵人三項賽場上綻放耀眼的光芒……殘特奧會搭建的舞台，讓他們的才華被看見、被致敬，更讓全社會真切意識到，殘疾只是生命形

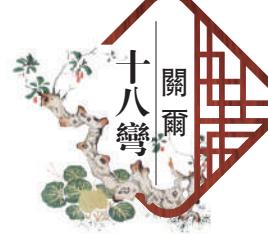
態的差異，絕不意味着能力的局限，每一個不屈的靈魂都值得被仰望。

除了展現賽場內的競技與榮光，殘特奧會還以賽事為契機，讓社會各界聚焦殘疾人群體的需求，推動更多人思考「賽場之外該如何行動」。連日來，多場助殘科技與無障礙設施交流活動在廣州舉行，那些曾經被忽視的現實問題逐漸浮出水面：不少地方的盲道被車輛、雜物佔用，形同虛設；部分公共活動場館缺乏無障礙設施，讓殘疾人出行舉步維艱；就業市場的隱形歧視讓不少有能力的殘疾人

難以施展才華……這些無形的壁壘，阻礙着殘疾人群體真正融入社會，讓他們錯失平等發展的機會。

如今，殘特奧會的帷幕已然落下，但對殘疾人群體的尊重與關懷不應隨之退場。一個真正文明的社會，應以制度保障、環境優化和觀念革新為着力點，為他們掃清前行路上的阻礙。這份支持，可能是商場裏暢通無阻的無障礙通道，是招聘啟事上「不歧視殘疾人」的明確承諾，是鄰里間友善溫馨的一句問候，是公共服務中耐心細緻的幫助和指引，更是城市規

劃中「一個都不能少」的周全考量。唯有將這份賽場內外的感動與關注，轉化為常態化的行動與保障，每一個生命才能在無差別對待中，擁有平等參與、全面發展的機會，盡情綻放獨屬於自己的生命光彩。



逢周一見報

在漳州「看」林語堂

前不久去漳州，在林語堂的家鄉「看」了「林語堂文學館」、「林語堂紀念館」和「林語堂故居」。「林語堂文學館」與「許地山文學館」、「楊騷文學館」並置一處位於漳州老城；「林語堂紀念館」和「林語堂故居」則在城外——兩者相距不遠卻功能各異：「林語堂紀念館」重在介紹林語堂的文學業績，「林語堂故居」則主要展示林語堂的生活空間。

「林語堂文學館」與「許地山文學館」和「楊騷文學館」一樣，都是為了結合漳州老城的旅遊開發而向一般遊客進行的地方名人介紹。比較起

來「林語堂紀念館」則專業得多，大廳裏一面巨幅的林語堂頭像照片打底，疊加着眾多各類有關林語堂著作的書影小照和密密麻麻的仿宋體方塊字，給人一種強烈的視覺衝擊和震撼感，館內展示的內容則包含了林語堂的年譜簡編、著作出版年表、各類書籍實物以及他的一些名言「金句」。一趟「林語堂紀念館」走下來，基本上等於翻看了一部立體可感、簡明扼要的林語堂評傳。

漳州的「林語堂故居」是按照一比一比例複製的台北陽明山「林語堂故居」。陽明山的「林語堂故居」我

十多年前去過，如今在漳州又與它「重逢」，大有「故人相見」的歡喜。面對一件件在台北陽明山「林語堂故居」見過的家居布置，被喚起的「台北林語堂」記憶與眼前的「漳州林語堂」交織在一起，令人有時空摺疊之感——兩岸的文化血脉，就這樣神奇地在這位文學大師的「故居」空間無聲地展現出來。想來林語堂地下有知，也會感到欣慰吧。

「林語堂紀念館」中有幅展板提到林語堂曾在《論買東西》中寫到為了要聽五金店老闆「一口真正的龍溪話」，特地與他「談到漳州的東

《象是笨蛋》

西西是香港的知名作家，中篇小說《象是笨蛋》於上世紀六十年代中期創作，收錄在她的作品集之中。那個時期，香港的知識分子勤學於不同思想，存在主義是其中一種具開創性的思潮。西西筆下的《象是笨蛋》亦具獨特內容。故事主人翁阿象於防止虐畜會工作，他本身亦喜愛動物，在家中飼養了不同類型的小動物，以作日常生活伴侶。阿象的女友名叫蝴蝶，就似是阿象身邊另一隻小生物。某天，突然有一位妙齡女子找到阿象，竟要求阿象將她活像動物般道

毀滅……

當年的小說文字提到活生生的人兒竟要求人道毀滅，實際就是衝擊讀者心靈：人生在世有何意義？這種思潮至今仍為文藝界不斷反思。香港的劇團「浪人劇場」一向熱愛改編本地小說為舞台演出，《象是笨蛋》於是搖身一變而成立體的舞台表演。香港文化中心劇場的單面觀眾舞台，簡潔並暗藏好些隱蔽台階。四位表演者既是演員身份，分別飾演阿象及其女友蝴蝶，以及突然而來的女子，還有各式各樣的掌中手偶。全劇以敘述及對

話形式交代故事，另外以手偶呈現各角色形象，並且交錯出現真人與手偶同場作為相同角色，再加上其他象徵性偶物和別出心裁的裝置，致令整體演出虛幻交錯，真假交融。

作為舞台演出，《象是笨蛋》交代了基本故事。雖然角色沒有明確個性和行事目標，但是觀眾能夠理解角色的所思所想。偶物的配對很具心思。掌中手偶就像是被人操縱的個體，手偶縱然不算靈活，也沒有別致的動作，但在表演者操控之下，再加上時而與真人演員互動，奇幻色彩格

門……又談到漳州的鹹水桃、鮮牛奶」，並「為故鄉情而買不必用之物」——鄉音中竟含有林語堂對故鄉如此的深情！

「看」這樣的林語堂，怎不令人感動？



逢周一見報

體驗內地導航



假如優勝劣汰，那麼就會導致優汰劣勝。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

上月遊江西，從西九龍出發，乘高鐵四小時便抵達南昌，步出車站大堂，一輛高大的坦克300已停泊在對面。今趟做司機的友人，從租車到提車全部在手機上進行，不需見相關人員。隨後幾天，導航平台帶着我們到處遊，提供了極大方便。

相比我們在香港用的平臺，感覺內地平臺的導航似乎更精準，語言也較風趣。我們的司機喊：「小莉小莉，講個故事來聽聽。」「好的！」小莉又講故事又講笑話，逗得大

家很開心。

內地司機會提前設定名字呼叫平臺，若提出駕駛以外的要求，能幫到的平臺會熱情提供，幫不到的，會說：「噢，這有些難倒我了。」平臺會主動提醒路況：「慢些開，前面將轉紅燈。」「別搶！紅燈！不是紅包」……

去汕頭小住時，常包車四處遊，司機是熟人，有時他呼喊：「寶貝寶貝，附近有哪些餐館？」屏幕上立即羅列出大串店名，「第幾個？」「第一個。」「好的！」路線圖隨之

出現。

有一次，司機因故暴粗口，平臺突然說：「尊重他人就是尊重自己喲！」我們嚇了一跳，司機也奇怪：「我沒喚醒她啊？」估計是平臺按預設在制止粗口。



逢周一、二、三見報

蔚藍海灘

兩周之前，我剛去過邦迪海灘，本來想聊的，是邦迪海灘的愜意與閒適。一大片蔚藍的沙灘，隨處可見的衝浪人群，海濱紅磚的復古維多利亞式建築，網紅們在打卡點打卡、居民們在這裏遛狗散步，在陽光的暴曬下，映出的是無限的愜意與美好。在海濱漫步，陽光使得皮膚通紅，再到街邊的冰淇淋店點上一杯百香果味的冰淇淋，感嘆一下舒適的夏日時光。可隨着昨天的槍擊，蔚藍的大海染上了點點殷紅，這片海灘似乎再也不能回到從前。我一邊慶幸，幸好假期安排在了兩周之前，一邊感慨，自由與付出的代價。

兩周前在邦迪海灘，與曾經在港生活的好友一起閒聊，聊起澳洲的生活，總是自由中帶着點無奈。曾經以為的樂土，如今被半夜喧囂的醉漢、漠視規則的童黨改變。自由與放任，就像是硬幣的兩

面，澳洲是個多族裔的國家，世代居於這片土地內陸的原住民、十九世紀隨着帆船來到澳洲的白種人、二戰後移民大潮中的華人、猶太人、中東人，在澳洲比鄰而居，融合出澳洲自身的獨特文化。但文化之間必然有認知的差異，甚至產生矛盾與衝突，自媒體時代，無數自由發聲的自媒體又在每個人的信息繭房中，將各種觀點無限放大，造成更多極端的個體。

如何在多族裔的文化背景下，平衡好族群間的關係，識別出極端的個體，在自由的前提下，讓民眾能安全地生活在這片土地上，無疑值得仔細思考。

兩周前在邦迪海灘，與曾經在港生活的好友一起閒聊，聊起澳洲的生活，總是自由中帶着點無奈。曾經以為的樂土，如今被半夜喧囂的醉漢、漠視規則的童黨改變。自由與放任，就像是硬幣的兩

冬日憶當歸燉雞

那日朋友來港小聚，席間聊天內容都是關乎飲食。朋友坦言中藥入饌的菜式如今懂得欣賞的人越來越少，尤其是年輕一代食客，他說也許藥材的氣味對他們而言太過陌生。中餐向來講究藥食同源，很多時令菜式都有中藥入饌的傳統，藥材除了有滋補之效外，常可給菜品增香添味，與主食材是相輔相成的關係。我小時候母親常做當歸燉雞，這可算是我中藥入饌的啟蒙菜品。

這一味常出現在我家冬日的餐桌上。浙江的冬天寒冷又相對乾燥，當歸可補血潤燥，以它入饌是順應氣候變化的食餽智慧。用作藥材的當歸其實是它曬乾了的根，其產季在秋末。家裏吃當歸自然要去百年老藥鋪鶴年堂買最好的。而雞則必須是活的走地雞，我家吃雞向來是買活雞回來自行屠宰，保證新鮮衛生。

當歸燉雞的做法相當簡單，只需要把雞宰殺拔毛清洗，然後加薑片、黃酒飛水後洗淨，再放入燉鍋裏與當歸一起燉煮至入味即可，最後出鍋前加鹽調味。母親煮雞向來不斬件，待湯濃味厚時，雞肉也已軟熟易撕扯。當歸燉雞湯上桌後，我們全家人先分飲雞湯，再吃雞肉。當歸有股濃郁的香氣，每在燉煮時便已飄滿屋子，待飲湯時更是濃郁。

離家求學後，我已久未嘗此味。這幾日香港的氣溫又稍降了些，晚上在微涼的晚風中走回家，不禁想起了鮮香清爽的當歸雞湯，於是寫此短文以記之。



逢周一見報

逢周一、二、三、四見報

責任編輯：常思源