

▶中環地道的牛肚包。



佛羅倫斯必吃牛肚包

去意大利佛羅倫斯旅行，如果只選一樣最具在地靈魂的小吃，牛肚包（Panini con Lam-predotto）幾乎是不二之選。無論是旅遊論壇還是美食攻略，這款看似樸實卻風味深厚的街頭美食，總會反覆提及，成為遊客認識佛羅倫斯的第一口滋味。

牛肚包的主角「Lampredotto」，並非一般熟知的牛肚，而是牛的第四個胃。這道料理誕生於中世紀的平民階層，當時內臟價格低廉，卻能以長時間燉煮釋放濃郁風味，逐漸成為佛羅倫斯獨有的飲食象徵。至今仍深深扎根於城市的日常飲食中。

佛羅倫斯中央市場內、創業於一八七二年的百年老店 Da Nerbone 幾乎天天大排長龍，無論是當地上班族、學生，還是慕名而來的旅人，都甘願為一個熱騰騰的牛肚包等待。店家將牛肚放入以洋蔥、胡蘿蔔、芹菜與香料熬煮的高湯中慢燉，直到軟嫩入味，再夾進外酥內軟的麵包裏，最後依客人喜好淋上綠醬或辣醬，香氣瞬間撲鼻。

除了中央市場，佛羅倫斯街頭巷尾隨處可見販售牛肚包的餐車。這些餐車價格親民，製作流程純熟，往往三兩下就能端出一份地道美味。站在街角，手捧牛肚包，一邊看城市人來人往，正是最佛羅倫斯的用餐方式。

牛肚包對亞洲遊客格外友善。長時間燉煮的料理方式、偏向鹹香的調味，加上醬汁層次分明，與亞洲料理中常見的滷、燉、醬燒風格十分相近，即使是第一次嘗試內臟的人，也容易接受，甚至一吃就會愛上。

可喜的是，在中環也吃得到很地道的佛羅倫斯牛肚包。店舖雖小，但味道還原度很高。牛沙瓜選材不錯，麵包雖然簡單但口感很對。是想念這道美食時值得專程前往解饞的好地方。



樂活
潘少
逢周一、二見報

冬日「蠔」橫

在各類食材中，生蠔從不缺揀選。法式的精緻、美式的粗獷，五湖四海的煙火氣，各自都有「死忠粉」。但如果你在這個季節踏上韓國的土地就會發現，這裏人對於生蠔的痴迷，堪稱執念。不過是巴掌大的貝類，卻不僅僅是一道菜，更像季節號令，一旦北風颳起，空氣中飄來清冷的海味，韓國人的胃，就集體「倒戈」了。

別處生蠔，或許講究個「野性」，名字裏也常伴有「吉拉多」「貝隆」等洋氣稱謂。可到了韓國，它卻天然帶着一股樸實，走的就是平民路線。沿西南海岸一路南下，從仁川到全羅南道的木浦、麗水，包括往東的統營，可都是生蠔的地盤。這些地方水溫低、海流急，養出的蠔肉質緊實、清甜豐腴。它們不像歐洲生蠔那樣層次複雜，而是直球對決，如果說大西洋生蠔偏鹹，太平洋生蠔礦物感明顯，那韓國的生蠔則介於兩者之間，多了幾分溫和，少了盛氣凌人的架勢。

每年秋末到次年春，是生蠔的黃金時代。生蠔節一個接一個，菜市場裏大叔大嬸們熟練地撬開蠔殼，直接送到你嘴邊。但不同於西方國家擠檸檬、配香檳的克制吃法，韓國人直接將洗淨的蠔肉拌上蘿蔔絲、韭菜和辣椒醬，裝在盆裏就端上桌。那種清甜和辛辣交織的快感，把「鮮美」二字，表達得淋漓盡致。當然，如果你腸胃嬌貴，不喜生冷，在這裏也有一百種方法讓你嘆服。光說聞名的生蠔泡菜鍋，就是大冬天裏最動人的暖意，當豬五花的油脂、生蠔的爽滑和泡菜的決絕同時抵達舌尖，再挑剔的食客也只能卸甲投降。比起那些掛着昂貴標籤的「名蠔」，韓國生蠔不需要正襟危坐去品嚐，也無需講究前調後調，只要你放下身段，來一場坦誠邂逅，就會明白，吃得痛快，才是人間正道。



食色
判答
逢周二、三、四見報

冰城的冷與熱

攢動，沿街的特色飯店更是人氣爆棚，深夜裏依舊顧客盈門，鐵鍋燉的咕嘟聲、烤肉串的滋滋聲，伴着遊客們的歡聲笑語，成了寒冬裏最鲜活的小夜曲。

遊客們的紛至沓來，還帶旺了不少別具煙火氣的市井風景。始建於一九〇二年的道里菜市場，前身是老哈爾濱人熟知的「八雜市」，元旦期間這裏被各地遊客擠得水洩不通，當地居民都忍不住感慨，「活了幾十年，頭一回見菜市場這麼熱鬧！」紅專街早市則是另一個寶藏打卡地。凌晨五六點這裏就已熱鬧開攤，油鍋滋滋作響，炸出的糕點金黃誘人；蒸籠升騰

着熱氣，裏頭的黏豆包軟糯香甜；羊雜湯的香氣，更是順着晨風飄出了老遠。攤主們此起彼伏的吆喝聲中，夾雜着南腔北調的遊客詢價聲、歡笑聲，將冬日的清冷徹底驅散。

當然，最熱鬧的莫過於聞名遐邇的冰雪大世界。跨年夜當晚，十萬餘名遊客齊聚於此，共同迎接新年的到來。人們裹着厚厚的羽絨服，呼出的白氣連成一片，卻絲毫擋不住臉上的熱情。五彩斑斕的煙花高高升起，如金色流蘇垂落，似繁花驟然綻放，與滿園晶瑩剔透的冰雕相映成輝，營造出一方如夢似幻的冰雪秘境。

園區中一處「冰天雪地也是金山

銀山」的冰雕置景，恰如其分地詮釋了這一熱鬧景象背後隱含的發展理念——當極致的「冷」被轉化為可體驗、可感知的冰雪景觀與特色活動，原本的氣候特質便不再是局限，反而成為吸引遊客、帶動消費的「熱資產」，最終迸發出賦能城市、蓬勃持久的「熱活力」。



十八彎
關爾
逢周二見報

剪辮子

爺「辮子？這倒是要緊的事」之威脅下，着實失魂落魄了一陣子，但總的來說隨着清王朝的覆滅，「沒有辮子倒也沒有什麼醜」的了。

我們印象中的剪辮風潮，主要發生在留日學生群體和推翻滿清之後，其實真正的情形要複雜得多。李伯元在《官場現形記》中就寫到晚清派人「到外洋去留學」時，會事先把即將放洋的留學者「一齊都剪了辮子」。小說中的剪辮場景頗為有趣：「拿盆熱水，揪住了頭，洗了半天，然後舉起刀子來剃，「從辮子後頭一刀下去，早已一大片雪白的露出來了」

——由於剃頭的「雖然自小吃的這碗飯，實在沒有瞧見過剃辮子是應該怎樣剃的」，所以貿然出手導致被剪辮者差點成了「和尚頭」。於是一旁的一位官員親自動手，「先把他辮子拆開，分作幾股，一股一股的替他剪了去，底下還替他留了約莫一寸多光景，再拿刨花水前後刷光，居然也同外國人一樣了」。剪辮的成功使這位官員頗為得意自我炫耀「連着出洋遊學想要去掉辮子這些小事情，都沒有一個人是在行的」，並且傳授起經驗：「以後只好用剪刀剪，不好用刀子剃」。

從小說中提到的「到底你們江南無辮子遊學的人多」不難看出，當時社會對於剪辮子的行為已有相當的寬容度。原先身體上必須嚴格呈現的「文化符號」，此時已經出現了彈性空間。一個新的時代，就從剪辮子開始了它的脈動。



過眼錄
劉俊
逢周二見報

馬拉松人生

是跑步提腿便有窒礙及疼痛。我唯有光顧針灸治療，每周扎針一次，一個月後感覺舒緩，滿以為可以如期參賽。

我的參賽目標原本是去年十二月底的廣州馬拉松。內地近年各省市都有不同規模的長跑活動，「半馬」或「全馬」比賽都受到民眾歡迎。熱門「全馬」比賽尤其火爆，多要報名抽籤參賽，向隅者眾。我申請「廣馬」但抽籤落空，轉為申請「廈馬」而一擊即中。滿心歡喜，全力以赴，希望在廈門完成我的人生「初馬」。

出發廈門之前兩周，我到馬鞍山海濱長廊練習最後一次長跑30K。跑完11K之後感覺良好，但是路面的磚塊突起，令我不慎馬失前蹄向前跌倒，左邊面頰着地，登時血流如注。雖然精神仍然清醒，手腳只是皮外傷，但是面頰不停流血。途人見狀馬上幫我送上紙巾止血，並且致電救護車。基於我受傷時的位置在緩跑徑上，汽車不能直接到達，故此等了接近二十分鐘，救護員才能徒步而至。我先被送往公立醫院急症室，然後我太太到來為我轉往私家醫院就醫。經

過醫護人員悉心檢查，只需要在左邊面頰傷口縫針，其他部位並無大礙。留醫住院一晚，手腳開始疼痛。明顯地，我的「初馬」計劃要就此告終。人生就是一場馬拉松，人們都要努力準備，但是人算不如天算，必要量力而為。我沒有很大失望，希望用一年時間準備，來年再上征途。



文藝中年
輕羽
逢周一、二、三見報

紅植增活力

嗎？不好說，就如你是否「注定紅」，朱頂紅不會給你打保票。

這個秋冬，我家最高那棵朱蕉大開花，先是抽了許多長短不一的枝條，然後一截截爆花，又一點點點落花。朝陽、晚霞輝映之下，通透又耀眼。朱蕉又名紅竹、紅葉鐵樹，也是易養的植物，但比朱頂紅難開花，需等上幾年才能見到花，不過一旦開花，葉紅加花紅，卻比朱頂紅更加「注定紅」。

我喜歡在綠植中保持一點紅

植，沒有就去買些來種下，紅花不能時時開，紅葉則可時時見，像五彩蘇、五彩芋、彩粉芋等都是常年見葉紅。紅植視覺衝擊力較強，似更具活力，至於好風水之說，某角度可理解為個人的心理暗示吧？



紅塵記事
慕秋
逢周二見報



請您注意：持有信用卡的人不一定都同時擁有信用。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

遊「人」河

香港一直有遊車河的傳統，對港人來說，不論是自駕遊，或是搭乘巴士徜徉，都是種獨特的城市遊方式。在香港這片面積約一千平方公里的土地上，坐在雙層巴士第一排，由東涌一路慢悠悠晃到赤柱，也是個不錯的休閒遊方式。但在香港，不止車多，人也不少，對沒車或者沒時間的人來說，除了遊車河，遊個「人」河，也別具滋味。

要想遊「人」河，自然是要找那些別具特色的街區。人太多把路堵死了不好，遊客密度太大聚集起來照相的也不好，最沒有趣味的是空曠的水泥森林，路邊人行道倒是足夠寬敞，可沒有了擁擠的人潮，遊「人」河本身就失去了意義。依我看，最適合遊「人」河的，或許就是從港島中環一路沿着皇后大道向灣仔的一段。既能看到港島的百年歷史變遷，也可以一睹繁忙的港島上班族風景。

中環的人潮風景有着「時段性」，早上與晚上的「班味」最

足，中午則會遇到西裝革履出來邁彎午餐的專業人士。但如果早晚經過中環與香港港鐵站之間的通道，務必要跟上緊湊的港式步伐。

灣仔的人潮介乎商業區與CBD中間，既有着打工人早晚高峰營營役役的繁忙與擁擠，又有貼地的街邊小舖與茶餐廳，最近舊樓活化改造而成的幾座商場更把遊客與全日的人潮帶進了這一區。

走到銅鑼灣，時代廣場一側的人潮似乎永遠不會停止，如織的人群成為這一區永恆的旋律。臨近年關，不少遊客來到銅鑼灣，一睹這片鬧市區的風華。但在人潮背後，街巷的另一面，小眾的小店能在此扎根，各式「樓上舖」容納了港人各式各樣的多元喜好。可能，人潮與人河背後，是人情味吧。



漂遊記
杜若
逢周二見報

跨年越野跑

這場跨年越野跑算是除了正式馬拉松比賽外，柏林最受歡迎和最令人期待的跑步比賽了。比賽安排在去年十二月三十一號的中午，是熱愛運動的柏林人慶祝跨年的盛會。

這次的比賽日，迎來了柏林的第一場大雪。然而這毫不影響賽事的正常舉行，人們甚至因為能在雪中跑步興奮不已。

比賽在柏林西邊的森林區，往常是人們喜歡周末徒步的地方，此時一眼望去已是滿眼的雪白。把森林道路圈一個小圈，一個中圈，再一個大圈，便是這次比賽的三段賽程——四公里、六公里和十公里。每個距離都各自有喜愛的人們報名參加，當然最受歡迎的還是十公里賽道。

我參加的是六公里，和一群充滿活力的跑步者們一起出發。前面有五十來人，後面看不到尾，後來知道一共大約五百多人參加六公里跑，參加十公里的人

就更多了。大家喘着大氣，全力奔跑在森林中。很多參賽者穿上奇裝異服慶祝新年，有把自己打扮成水果的——草莓、香蕉、桃子什麼都有；還有身穿一身銀色制服，把自己打扮成宇航員的；以及身着紅衣的「聖誕老人」、戴着翅膀的「小天使」、披着披風的「哈利波特」等等，好不熱鬧。

氣喘吁吁跑到終點前，有一大幫路人夾道歡呼，精疲力盡的我感覺好像又多了點力氣。我加速超過前面的人，終於在用時三十七分後完成比賽，領取了沉甸甸的紀念獎牌。

用運動慶祝一年的結束，迎接新一年的開始，這便是熱愛運動的柏林人。



柏林漫言
余逾
逢周二見報