

貝果口味千變萬化。



在甜點世界裏，甜甜圈可謂穩坐王座。糖霜、巧克力與各式夾心，讓它成為慰藉心情的經典存在。相較之下，多年來靜靜躺在超市貨架上的貝果，外表樸素、味道偏鹹，曾一度被視為「不夠好吃也不夠時髦」的選項。然而，在健康飲食成為主流的今天，這個被昵稱為「鹹鹹圈」的環形麵包，卻意外地再度翻紅。

### 「鹹鹹圈」翻紅記

貝果的優勢，首先來自它的「不甜」。低糖、低油、口感扎實，讓它在一片甜膩的早餐選中顯得格外清爽。對於想要控制熱量、又需要飽腹感的人來說，貝果既能提供穩定的碳水，又不至於造成太多負擔。配上炒蛋、雞胸肉或一份沙拉，簡單卻均衡，正好契合現代人對「吃得剛剛好」的期待。

更重要的是，貝果早已跳脫原本的小眾定位。和漢堡、熱狗、披薩一樣，它從特定族群的日常食物，走出了飲食「貧民區」，成為帶著些許族裔淵源的美國代表性食品。去年全球貝果的銷售額估計約達數十億美元，且仍在穩定成長，其中東亞市場的需求尤其旺盛。

在口味上，除了傳統的洋葱、大蒜、黑麥與鹽等，創新者不斷突破想像，推出彩虹色、法式多士風味，甚至有加入芝士與水牛城辣雞的重口味版本。這些新奇變化，讓貝果成功吸引年輕世代，也為咖啡店與「早午餐」餐廳提供了源源不絕的靈感。

如今，在許多咖啡店裏，貝果不再只是被隨意切開的配角，而是搭配精緻擺盤，成為拍照必點的「網紅食品」。圓潤的外形、豐富的內餡層次，讓它在社交平台上同樣討喜。從東歐小鎮走出的「石化甜甜圈」，一路走到全球餐桌，這個鹹香耐吃的老食物，用時間證明：低調，也能長紅。



樂活  
潘少  
逢周一、二見報

## 尚未準備好的位置

生命不是直線前進，而是不斷在角色之間輪替、錯位、提前或延遲。這句話聽來像是一種哲學概括，卻往往在瑣碎的日常裏，一次又一次地被驗證。

瑞士當代作家彼得·施塔姆（Peter Stamm）筆下的《我們飛》中，正寫到這樣一個微不足道、卻足以讓整個夜晚失序的時刻：託兒所即將關門，一個小孩遲遲等不到來接他的父母。這不是什麼戲劇性的災難，卻讓時間失效，令每一個在場的人，被迫面對自己尚未準備好的位置。

大人常以為，真正會改變人生的是重大的選擇或決定，但這個故事關注的，偏偏是一種「沒有被選擇」的狀態。老師沒有打算成為母親，也沒有準備好承擔任何的人生，卻因為一通始終無人接聽的電話，被推進了一個她尚未抵達的角色：臨時母親。

老師的憤怒不是指向孩子，而是指向那些缺席的大人，也同時指向她自己尚未整理好的生活。她一邊照顧孩子，一邊意識到自己的不足：居所不像一個真正的家，關係缺乏穩定，未來更談不上清晰。那一晚，她像是被提前拉到人生的某個段落，短暫嘗試照顧者的身份，卻很快明白，這個角色不是只靠善意就能勝任。

老師的男友出現後，錯位變得更加明顯。男友可以與孩子玩得投入，卻對責任毫無感覺；他看似是大人，行為卻更像孩子。於是，空間裏同時存在三種狀態：真正的孩子，被迫提早理解世界的「孩子」，以及拒絕成為大人的大人。這樣的並置，使人難以再相信成長是一條自然推進的路。

故事最後，一切看似回到原狀。然而，真正無法回到原點的，是老師對自己的認知。她再也無法安穩地站在「還沒輪到我」的位置上。那一段短暫的臨時母親，更像是一個過早出現的預告，逼她直視一個無法逃避的問題：自己是否有能力成為能給予他人安全感的大人？而愛，是否真的足以承擔各種重量？老師如此問自己，作者這般問我們。



普通讀者  
米哈  
逢周一、五見報

## 「蘿蔔紙巾挑戰」

小貓能分清蘿蔔和紙巾嗎？我不是生物學家，無法給出科學的答案。最近，有個視頻博主致力於訓練一隻三花貓獲得此項技能。在視頻中，當主人說出「蘿蔔」，如果三花貓準確地把腳搭在地上的蘿蔔上，就得到「真棒」的獎勵，還有一粒貓糧；如果錯誤地搭在了紙巾上，精神和物質獎勵都沒有。因為這是道二選一的題目，三花貓最多兩次就能答對，獲得「真棒」和貓糧的機率很高。

從視頻看，三花貓對考試樂此不疲，考的次數多了，牠竟然還學會了試探，一邊慢慢伸出一隻腳，一邊察看主人臉色，迅速改變出腳方向，提高答對的機率。這幅「貓競考擇，適者生存」的畫面引起網友極大興趣。有網友把貓的狀態概括為「三分笨拙、三分聰慧、四分小心翼翼」，望貓興嘆：這不就是我不斷適應壓力，換取肯定的生活嗎？

確實，人生要面臨許多次選擇，而且，大部分選擇其實只有兩個選項，按說答對的機率高達五成，有的時候，兩個選項之間的差別比蘿蔔和紙巾還要大，許多人卻仍然會選錯。

有的人狠狠發誓，再給我一次機會，我一定如何如何改弦更張，機會真來時，卻還是穿舊鞋、走老路。

這就是生活，它彷彿是有規律的，它的規律彷彿是被某些人掌握了，某些人也表現得彷彿真掌握了規律。然而，一事終了，卻往往發現原來沒有什麼可供掌握的規律，那些貌似洞悉天機的人，要麼不知自己無知，要麼知道無知卻裝全知。這就好像一個浸沒在河裏的籃子，看上去滿滿當當，很是沉重，上手一拎，越提越輕，整個拎起來，才發現空空如也。

於是便知道，過日子本不在於掌握什麼亙古不變的規律，反而應該學習「蘿蔔紙巾挑戰」裏的那隻三花貓，笨拙時便笨拙，聰慧時便聰慧，小心翼翼地便小心翼翼，在坦然面對一次次的不確定中贏得屬於自己的確定性。



知見錄  
胡一峰  
逢周一、三、五見報

## 棋逢對手的精彩

既然結局的「那不壓正」早已注定，那麼讀者所求的，便不再是那個已知的終點，而是通往終點途中的步步驚心。換言之，謀戰的本質是智鬥，而智鬥的張力，全賴對手之間的勢均力敵。

遺憾的是，如今市面上太多「爽文」，為求主角光環的閃耀，往往不惜犧牲邏輯的底線。開篇將反派渲染得如同洪水猛獸，或老謀深算，或勇冠三軍；可一旦與主角交鋒，這些反派便彷彿集體被抽去了魂魄，強行降智，淪為襯托主角英明神武的背景板。每每看到這種操作，總覺得作者不但侮辱了書中的反派，也輕慢了讀者的智商。

而《破綻》之所以能讓人眼前一亮，恰恰在於它拒絕了這種廉價的快感。故事置身於抗戰時期那張錯綜複雜的蛛網之中，多方勢力盤根錯節。難能可貴的是，書中沒有毫無理由的強行降智，也沒有推動劇情的偶然因素。在這裏，每一個入局者——無論敵我——都時刻保持着清醒與鎮密。他們是行走在刀尖上的獵人，也是隨時可能落網的獵物。沒有誰是傻子，

沒有哪一步是廢棋。正因為反派足夠強大，主角的每一次逢凶化吉才顯得驚心動魄；正因為邏輯嚴絲合縫，那最終被撕開的「破綻」，才顯得如此雷霆萬鈞。說到底，一部好的謀戰小說，只有當對手值得被認真對待，這場棋局，方配得上一聲「精彩」。



大川集  
利貞  
逢周一、五見報

## 《情感的價值》

女女兒重聚，由此而展開了三父女之間多年來隱藏的怨懟和盼望。《情感的價值》的故事大綱看似老生常談，尤其在崇尚個人主義的西方社會司空見慣。上一代夫妻婚姻破裂便各行各路，遺下兒女自由成長卻埋下無窮怨恨。如何修復關係重結血緣親情，似是簡單同時又是兩代人的最大鴻溝。

倘若只是重建父女關係，也許一百三十分鐘的《情感的價值》難以吸引觀眾追看，角色的背景和個性才更能提升戲如人生的意境。古斯塔夫是一位曾經聲名顯赫的電影導演，早年

的作品曾讓二女兒艾莉斯參演。成長之後，艾莉斯沒有從事演藝工作，反而娜拉成為了一位出色的舞台劇演員。古斯塔夫一直沒有留意娜拉的演出，現在重新聯絡女兒，原來是希望娜拉可以擔任其新電影的女主角。

故事就在古斯塔夫籌備拍攝新電影，以及娜拉持續進行舞台表演工作的過程中，交織三人之間的父女關係。他們曾經居住的大屋，盛載着幾代人的歷史和血緣，但是大屋沒有留下任何情感痕跡，因為屋內人亦沒有情感連繫。電影尾聲的場景饒富趣味：

攝影棚內仿造了一家人原居大屋的布景，娜拉最終都為古斯塔夫的電影擔任女主角，重演了父親導演作品內描述的慘劇。鏡頭之下，娜拉與父親修補了關係，戲劇與人生同樣得到圓滿收場。



文藝中年  
輕羽  
逢周一、二、三見報

## 音樂的情義

紹擁有高水平但不太為人認識的音樂家。記得一張六十年代明儀音樂會的黑白照，其中的二胡獨奏是當時剛來香港、後來成為香港中樂團團音樂總監的吳大江。

時光荏苒，費老師故去，但一眾弟子沒有忘記傳統，在有限的資源下，繼續為本地音樂家提供演出平台。這次的獨唱、獨奏家與費老師樂緣密切：原籍北京的抒情女高音王珊定居香港後經常在明儀周年音樂會演出。鋼琴家李依向就讀香港音專時，費明儀是該校校董，這次專程從紐約來港演出，情深義重。

音樂會首先由王珊指揮一眾學生



齊唱《東方之珠》，十八位成員之中有幾位是曾受教於王老師的明儀合唱團成員，因此參與音樂會中唯一的合唱曲。

接着王珊先後以四種不同的語言獨唱古今金曲，全部由香港青年鋼琴

家鍾學進精彩伴奏（附圖）。首先中國藝術歌曲《杜鵑花》和《在水一方》，發音最標準不過。之後以意大利、法文、德文演出的詠嘆調、藝術歌曲，唱腔抒情悅耳。各組歌曲之間由李依向演出拉威爾、李斯特等作曲的炫技作品，其中布拉姆斯A大調間奏曲以稍快速度，為夕陽晚景奏出亮麗。



樂問集  
周光素  
逢周一見報

## 下酒水蟹汁

舉辦大灣區茶文化論壇，連日跑深、澳、港三地，第二日到澳門旅遊大學，談烏龍茶於香港的銷售與流轉。會後到大學旁邊的小區，走進西餐廳好好吃一餐。

主食點了咖喱蟹肉蛋包飯，咖喱微辣惹味，鋪面的蟹肉是罐頭食物，質量不算差，混入咖喱同吃，也能嘗到微甜的鮮味，另有蛋皮與飯，一堆堆滿材料入口，慢嚼吃出滿足。

粵地人吃蟹不少，清代《廣東新語》早對蟹有所記載，言：「蓋蟹產於鹹淡水之間有白蜆之所，盛寒時白蜆子肥，故蟹食之而肥。又蟹以流水生者色黃而腥，止水生者紺而馨，得白芷則黃不散，得葱及五味子同煮則色不變。」蟹吃蜆而肥有理，即現在養殖蟹，也會投蜆肉為飼料。白芷現多作藥材，或配川芎煮魚頭，較少見於煮蟹。五味子現作藥用為多，煮蟹加葱反倒是常事。

如何煮蟹？可參明代《雲林遺

事》的「煮蟹法」，詳記：「用生薑、紫蘇、橘皮、鹽同煮，才大沸透便翻，再一大沸透便啖。凡煮蟹旋煮旋啖則佳，以一人為率，祇可煮二隻，啖已再煮，搗橙、薑、醋供。」蒸蟹煮用生薑、紫蘇，現仍常見。鹽可煮可焗，橘皮煮蟹、橙薑添醋，反而不多見。現煮熱食，是最原始的美味方法。

蟹啖鹹鮮，同樣滋味，如唐代《嶺表錄異》說：「水蟹殼內皆鹹水，自有味。廣人取之，淡煮吸其鹹汁下酒。黃膏蟹殼內有膏如黃酥，加以五味和殼燻之，食亦有味。」水蟹汁肉鹹鮮配，煮剝配酒是一法，現在用來煮粥更普遍，單取海洋原味。



古聞港食  
蕭欣浩  
逢周一、三見報

## 來之不易的一碗麵

父親老家在蘇州，愛吃蘇式湯麵。離家超過半個世紀了，他依舊對此味情有獨鍾。這次我回國探親，他聽說本地有家老字號麵館在附近開了分店，便興致勃勃和我去探店。不料那裏改為供應滬菜，麵條無影無蹤。

失望之餘，父親帶我轉戰另一家麵館，終於讓我在回美國前吃到了。這是家新店。雖有兩間門面，進門左手放了點餐櫃台和廚房，右手一窄條擺着簡裝方桌和椅子，坐二十人已經很擠。好在吃麵速度快，可以多翻台。父親點了蝦爆鱔麵，我點了酸菜黑魚麵。也有顧客點雪菜肉絲麵、大排麵和「隨便來一碗」（多種澆頭混搭）。

我的麵裏有黑魚片、黑木耳、酸菜、番茄塊、筍片，微酸微辣，開胃可口。白湯清爽，澆頭鮮艷，麵條細而筋道。父親的麵卻出乎他的意料：他以為這裏供應抗幫菜的蝦爆鱔麵，澆頭該是蝦仁加爆炒的鱔背，沒想到送上來的麵裏有幾隻

基圍蝦、一塊爆魚、兩小片鱔片、幾片青菜。服務員說這是他們的版本。父親覺得爆魚太老，鱔片太少，不過湯水不錯，麵條分量也足，至少三兩。

這家麵館是小小經營。一人在櫃台接單、收錢，兩人負責送麵、擦桌，還有一位廚師負責煮麵。生意好，上菜速度就慢。不過麵條一碗碗煮，澆頭一份份燒，哪怕不是正宗蘇式湯麵，卻質量不低。難怪生意興隆，顧客來來往往。蘇式麵固然歷史悠久，聞名遐邇，但作為平民快餐的湯麵只要味道好，性價比高，總會有人捧場。而我的幸運是能和父親一起吃好麵，為本次探親之旅畫上了圓滿句號。



墟里  
葉歌  
逢周一、三見報