



►香港街頭小吃狗仔粉。

在香港街頭小吃的版圖中，狗仔粉曾經是一道再平凡不過的存在。它不似咖喱魚蛋那樣聲名遠播，也沒有雞蛋仔般討喜的外形，只是在街角小攤默默飄着湯香，陪伴過無數夜歸人。然而，自從狗仔粉被列入米芝蓮推薦的香港街頭小吃名單後，這碗幾乎被現代人遺忘的老味道，又悄然回到了人們的視野中。

狗仔粉的名字，來自一個形象的比喻：傳統所用的粉條被切成小段，粉條尖頭尖尾、細短彎曲，形似小狗的尾巴，因此得名「狗仔粉」。這個稱呼充滿市井氣息，也正好反映了它草根、貼地的出身，與任何獵奇或誤解都毫無關係。

相比名字的趣味，狗仔粉真正打動人的，是那一碗看似平凡卻講究的湯底。正宗的狗仔粉湯水，並非由單一材料熬成，而是由多種食材共同堆疊風味。蝦米先浸軟，香菇浸發後切成細絲，乾葱頭或紅蔥頭切片爆香，再加入豬油渣——這是許多老字號心照不宣的關鍵成分，能帶來油香與厚度。之後加入水，或以雞湯、豬骨湯為底，再配上切碎的菜脯提鹹提鮮，最後撒上葱花，一鍋層次分明、香氣四溢的湯底便完成了。

上個月深夜途經銅鑼灣，街道依然燈火通明。走進幾乎滿座的小店，點上一碗狗仔粉，暖了暖身子。分量剛好，溫度剛好，是再理想不過的宵夜。

對很多香港人來說，狗仔粉是放學後的零嘴，是加班後的宵夜，也是老城區夜色中的一盞微光。它沒有華麗包裝，卻承載着街坊日常的溫度。米芝蓮的推薦，讓更多年輕人重新認識這道小吃，也讓老一輩感慨「這碗粉也值得被記住」。

深夜的一碗狗仔粉，既是宵夜佳選，也是對舊時光極為溫柔的回望。



樂活

潘少

逢周一、二見報

「戲精」桑嬌維塞

說起意大利，如果你只能想到披薩和番茄，就多多少少辜負了亞平寧半島的美意。穿過托斯卡納的艷陽，越過奇揚第的山丘，在當地人杯子裏，也有這樣一抹紅，既帶着番茄的酸爽，又浸滿了地中海的熱烈，讀懂它，就相當於打下了意大利紅酒的半壁江山。

桑嬌維塞 (Sangiovese)，這名字聽起來像個高冷的藝術家，但其實是意大利葡萄園裏真正的「王者」，同時還是個雙重性格的「戲精」。它在拉丁語中被稱為 *Sanguis Jovis*，直譯就是「朱庇特之血」，能跟眾神之王扯上關係，可見這葡萄在人們心中的地位。因為對風土敏感，不同海拔、土壤裏桑嬌維塞能長出截然不同的性格，當地人便有了一個約定俗成的稱呼——一種葡萄兩個分支，大小各異，兄弟比肩。

大桑嬌維塞果粒飽滿，皮厚色深，最出名的舞台莫過於布魯奈羅 (Brunello di Montalcino)。作為意大利紅酒中鼎鼎大名的「高富帥」，它誕生於托斯卡納的蒙塔奇諾小鎮，日日被陽光滋養，微風拂過，釀出的酒個性十足。初開瓶時可能有些「悶騷」，很多入門選手會被它超高的酸度和強勁單寧勸退，但只要給出足夠時間，等個十年，蹣跚的身體就會慢慢舒展開，從櫻桃、李子的果香到皮革氣息，單寧變得柔順細膩，喝一口，彷彿置身於那些古老的小鎮，聽一段歷史歌謡。

而小桑嬌維塞，則釀出了聞名世界的奇揚第 (Chianti)。相比大哥的深沉，小弟更輕盈活潑，也親民很多。香氣以新鮮的紅果為主，酸度明亮，依照等級不同可年輕飲用，也宜陳年。陳年之後會釋放出獨特的動物皮毛味道，配上佛羅倫斯牛排簡直天作之合。無論哪種，桑嬌維塞最迷人之處，都是那口野而酸的節奏感，讓你的味蕾直接坐上蹦床，直達它最狡猾、也最慷慨的靈魂。



食色

判答

逢周二、三、四見報

「下一站我們就各奔東西，分手在嘉禾望崗的夜裏」，近期，歌曲《嘉禾望崗》以超十億播放量席捲全網，成為開年以來極為火爆的單曲。

對於萬千「廣漂」而言，北達飛機場、南通高鐵站的地鐵換乘樞紐嘉禾望崗，是夢想的起點，也是離別的路口。這裏見證過打工仔初來乍到的忐忑，承載過深夜歸途的疲憊，也定格過揮手作別的不捨。那些未說出口的遺憾、奮力打拼的倔強，都被糅進惆悵又深情的吟唱裏，戳中了無數人的心緒。

一首歌帶火一個地方，這樣的個

案並不鮮見。趙雷的《成都》精準捕捉了人們對城市煙火的嚮往；柳爽的《漠河舞廳》讓原本鮮為人知的邊陲漠河成了大眾追尋純粹溫情的熱門打卡地；郝雲的《去大理》吸引人們紛紛奔赴西南，邂逅蒼山洱海的治癒風光。音樂就像一根無形的線，一頭繫着動人的旋律，一頭牽着鮮活的土地，細碎的情感被融入其中，便釀成了難忘的集體記憶。

而在香港，被音樂賦予靈魂的地名也比比皆是。「我哋大家在獅子山下相遇上，總算是歡笑多於唏噓」，樸實旋律唱出同舟共濟、逆境自強的

底色，獅子山也由此超越地理意義，成了香港精神的象徵；《下一站天后》則被注入滿滿的青春憧憬，站台地磚、往來人群、窗外街景，都因這首歌有了故事感；憑藉《獮敦道》，這條貫穿九龍的主幹道也被刻進港樂記憶，街巷霓虹與溫情旋律交織，成了港風都市情感的鮮活載體。

音樂與地名的共生，很多時候像是一場雙向奔赴。音樂將個體的細膩心緒凝練成集體共鳴，讓地名有了情感溫度；地名則為音樂提供了扎根土壤，讓旋律有了厚重底蘊。從廣州嘉禾望崗到香港獅子山等地，這些被歌

聲照亮的地方，承載着不同的心境與故事，卻都因這份聯結，被人們深深銘記。

或許這便是音樂的魔力，一曲終了，深情不散，那些藏在旋律裏的土地與記憶，仍將在歲月中靜靜綻放芳華，讓每一份情感共鳴，都有了可奔赴、可回望的歸宿。



十八響

關爾

逢周二見報

張翊說話時柔聲細語慢條斯理，寫起小說來卻筆有千鈞。她小說中突出的女性人物，大都飽受挫折卻百折不撓再浴火重生——這使得她的小說頗有「力」道。我曾用「水刀」來形容她的小說特色：從人物形象到語言風格，都貌似柔弱卻極度剛強，是以「水」之力成「刀」之勢的成功範例。

小說如此，散文如何？張翊在散文中的文字倒是頗像她的說話風格，不疾不徐娓娓道來，似乎挺柔緩的，但在散文這種極能見出作者心性的文體中，張翊個性中「剛」的一面卻顯

露無遺：去非洲，而且是不參加旅行團的自由行。女性能有這樣的膽量，張翊的「剛」可見一斑。

張翊去非洲是要圓她的一個夢：三毛、海明威還有電影《非洲之旅》都是這個夢的「造夢者」，然而這個夢最大的驅動力還是張翊內心那股要去「看世界」的勁頭——從這股「衝勁」中，從非洲自由行的選擇中，張翊內心的那股「野性」和「力」，你能感受到了吧？

閱讀張翊《赤道風語——東非漫遊散記》的過程，就是感受她「貌似柔弱卻極度剛強」的過程。無論有什

在旅行中展示自己

麼艱難險阻，她都會努力克服：不管準備工作有多麼複雜嚇人，也不管肯尼亞的社會狀況有什麼未知的變化；不管基貝拉有多「危險」，也不管重遊馬賽馬拉草原要找機會是多麼的不易……總之只要是張翊想做的事情，她就一定會排除萬難以期達成。正是有着這樣一種頑強的「追夢」精神和執著追求，張翊的這趟東非之旅才既是「圓夢」也是「探險」——事實證明是值得的，因為她收穫了圓夢的喜悅，見識了非洲的風景，近距離觀察了非洲的動物世界，深度體驗了非洲民眾的日常生活，最重要的是，她在

這次「東非漫行」中觸摸到了非洲的文化脈動和內在心靈，真切感受到了非洲文化的特色和美。或許，一部以非洲為題材的小說創作，正在張翊的寫作計劃中開始成形。

一個外柔內剛的張翊，在這本「東非旅行筆記」中得到了充分的展示。



過眼錄

劉俊

逢周二見報

上世紀七十年代我就讀於英文中學，算是半個「番書仔」。所謂半個，因為我的學習成績普通，文化科目勉強合格，唯有中文和英文相對較佳。我記得一次英文考試，其中一道作文題目的意思是：「假如你在半夜不用睡覺，那麼你會做些什麼？」考試完畢，老師說大部分同學都沒有了解題目的意思，說着怎樣去玩、去學習，唯有我的答題較為貼切：「夜半無人，百無聊賴，難得可以獨個兒享受靜寂的樂趣。」我的答題主旨大概如此，難得地獲得高分。

像我這樣的上一輩港人，平常都是以努力工作為目標，雖說是營營役役，為口奔馳，但也樂此不疲，無怨無悔。近年香港又興起一個新詞彙「Me Time」，初時我不太了解是什麼意思，後來知道是指有的人特意為自己安排個人時間，不與他人相伴，寧願孤身獨處。

我覺得這種「Me Time」有別於逃避世事或刻意躺平。社交媒體見到朋友的「Me Time」都很悠閒，甚至有點奢華，例如在工作日獨自去五星級酒店吃個下午茶餐，喝杯冰凍紅茶，吃些特色糕點；另有雙職媽媽

將子女暫託給鄰居，然後自己到離島靜待半天。「Me Time」過後，各人又回到自己的所屬崗位，如常生活，繼續打拼。

「身體就像一條橡皮筋，長期拉緊便難以保持彈性，除非回到十八歲，否則身體必須適時調節。」我經常光顧的老中醫曾對我說。由是，我也開始建立自己的「Me Time」。

首先，我認為「Me Time」不一定花費太多。雖然不少港人都有一種慣性想法「辛苦搵嚟志在使」，但是「Me Time」的真正目的是個人休閒，而非物慾享受，故此豪氣消

「Me Time」



不想讀書時，字比眼睛還要大。

漫條思理 鄭辛遜

逢周二、四見報

我常在野外徒步，對花草樹木充滿喜愛，院裏名叫普吉的印傭姐姐，有時會陪伴她家婆婆與我一起外出。普吉熟悉植物，是我半個老師，什麼有毒不要碰，什麼看着可吃卻不能吃，我們都聽她的，她看中可以吃的，會先摘片葉聞一聞，舔一舔，然後馬上行動，或當場就吃，或帶些回家吃。

我知道木薯葉是她的最愛之一，有一次發現某屋苑圍牆外生長了大片木薯，這地方沒人來，

木薯葉與水茄

屬無主植物，便採了些送給她，過了段日子她便要我帶路去認地方，她不光自己採了大包嫩葉，還說要記住此地，帶同鄉來採。

最近她又問哪裏多水茄？問我可否帶路，最初不知她所指的水茄是何物，弄明白後想起來了，好久之前曾見她採過，於是便將她帶去一片荒地，我記得那裏有多株水茄。水茄果實如青豆般大小，吃這東西沒問題？她堅定地說，沒問題。

她愛吃水茄，是因為曾在泰

國人家裏工作，泰國人愛吃水茄，她跟着吃多了就愛上了。想想泰菜，確有水茄蹤影：雞、肉、魚中摻和着洋蔥、紅椒，其中有些碎青果，那定是水茄無疑。水茄也可做成醬料，與咖喱一起食用。



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報

大家的廣場

在香港，中環的皇后像廣場幾乎沒有現代感的大廈環繞與水泥森林，而是在最密集的中環開闢了一塊小小綠地。西側是太子大廈，東側是終審法院，側邊則是文華東方酒店與和平紀念碑。站在廣場中，四周就是香港老牌的金融機構總部。在這寸土寸金的地方，每個時間點，都有着它的主角。

如果在工作日的早上來到廣場，除了每日如同「NPC」一般固定「刷新」的匆匆上班族外，常會見到的反而是這裏駐足的神態各異的遊客。這些遊客與其他時候的自由行遊客不同，他們大多從內地前來，操着各色的口音，穿着也頗為淳樸，他們從內地前來，參團出鏡體驗不一樣的文化。

在十點之後，下午之前，廣場的主角是港人中的高淨值人群。廣場旁的太子大廈是香港最「老錢」的商場之一，各式頂級奢侈品密集地排布在並不高聳的六十年建築

裏。不少財富自由的「老錢」，在下午茶後沿着連廊來到頂奢店，悠閒地在商場中徜徉。似乎這樣才是他們的日常。

但一到周日，廣場的主角又搖身一變，除了遊客外，在港工作的菲傭三五成群地佔據了這片廣場，他們有的在旁邊的雨連廊中支起帳篷，有的席地而坐吃起零食，隨心所欲。

這樣的場景，其實已經延續數十年，不同地區、不同收入、不同背景的人群在同一片土地上各取所需、融洽相處。過往幾年，疫情的突襲將這種場景變成了奢望。如今，人潮又陸續回到廣場，大家的廣場又展現在眼前。



漂遊記

杜若

逢周二見報

「什麼？柏林又開了一家麵店？」

朋友們瞪大眼睛，吃驚不已，這已是幾個月內柏林新開的第五家中式麵店了。不過，這一次稍微有點不同，這家是刀削麵。前段時間開業的，是一家蘭州拉麵和一家西北拉麵。是的，感覺都差不多，牛肉湯，手工拉麵。

過去一年內，柏林市區前前後後可能新增了十家中式拉麵。最受歡迎的還是那家內地連鎖品牌拉麵店，據說很多食材和調料都是從內地運過來的。從開業到現在，門口經常排着長隊。隊伍裏不僅有華人，還有很多外國人。華人喜歡它正宗的口味，外國人喜歡看現場拉麵的熱鬧。還有一個重點，這家店一碗麵吃完了還可以續麵，這可樂壞了很多「大胃王」。

後來我跟一位烹飪界的朋友聊起柏林的拉麵，問為什麼其他中式餐館開不起來，倒是麵館如雨後春

麵店

筍般開了這麼多。朋友告訴我說，德國人工費用本來就高，疫情以後成本又大幅提高了，所以相對來說，開麵店的總體成本可控，對人工要求較低，算是投入小、回報快的餐館種類了。

於是，不論是西北的拉麵、油潑麵，還是華中熱乾麵、滷麵，或者川渝擔擔麵、小麵，華人們在柏林都能遇到自己愛吃的麵食，重溫家鄉的味道。在柏林吃到正宗的家鄉麵食，也是柏林華人最大的口福和滿滿的幸福感。

勤勞的華人們，遠在他鄉做出一碗家鄉味道的麵，傳遞的是中華美食文化，承載的更是眾多華人的思鄉之情。



柏林漫言

余渝

逢周二見報