

社交平台上，有網民宣布「靜電消除器為嫡長搭」。

香港人可能無法理解靜電消除器有多重要：北方冬天寒冷乾燥，而穿着的羽絨服、毛衣、搖粒絨等，又多有化纖成分，源源不斷地摩擦起電。手指碰到金屬物品，如掏鑰匙開門、電腦開機、開水龍頭取水，劈哩啦啦的電火花，簡直把人電出心理陰影。能利用導體把電釋放掉的靜電消除器，就成了剛需，榮升「嫡長搭」。

在封建宗法社會，嫡庶有別，規矩大得嚇死人。上至皇室，下至土財主，正妻所生的嫡子，在禮法繼承、財產分配等方面的地位，遠非側室小妾生的庶子可比。嫡長子更是說一不二的大家長。

袁世凱和大哥袁世昌，都是父親袁保中的側室劉氏所生，二哥袁世敦才是嫡長子。袁世凱權傾大清國，劉氏也被封為一品誥命夫人。但劉氏去世後，袁世敦以其乃側室為由，拒不讓入頃城祖墳正穴。氣得袁老四只能為母親另建墓園，自己也移居安陽，終生再未回頃城老家。嫡長子之威勢，令人咋舌。

而今，「嫡長」成了個新頭銜。比如女生要好的朋友，以前叫「姐妹」「死黨」，現在叫「閨密」，而閨密又分等級，關係最私密的，便榮封「嫡長閨」。穿搭方面的頭號裝備，就成了「嫡長搭」。

當然這也是因人而異的。當被靜電折磨得死去活來的時候，其他的衣褲鞋帽都可隨意，唯「靜電消除器」，是不可或缺的生活項桿柱。

不少「加班狗」連續熬夜，陷入髮量焦慮，所以春夏秋冬，帽子就是主導行頭的「嫡長搭」。

而對於「防曬郡主」們來說，遮陽傘、防曬服、臂套都屬「嫡出」。但冬天時，外衣需厚實，防曬服、臂套等，都可放假；然而防曬面罩卻仍須每天值班，主持臉面大事，「嫡長搭」的地位，更加穩固。



瓜園

蓬山

逢周三、四、五見報

川地箜飯

對四川人來說，如果火鍋是夜晚的狂歡，那箜飯則是藏在日常裏的溫情。它不是什麼能登大雅之堂的珍饈，卻有着讓每一個川渝遊子聽到名字就能口舌生津的魅力。

在成都的街頭巷尾，你總能找到一些老店，沒有華麗的招牌，一樣能讓你認清腹中的愛，沒有花招噱頭，依舊能收穫自得其樂的安穩。

「箜」這個字，音同「空」，在川西壩子的灶台上，也有點兒「空」的智慧。不是煮、不是蒸，而是介於兩者之間的一場時間博弈。要先把米煮到半熟，在米粒將軟未軟、內心還有硬度的時候瀝出來，瀝出的米湯也別倒掉，稍後就有用武之地。接着熱油起鍋，倒入切好的四季豆、臘肉丁、土豆、豌豆、胡蘿蔔等等，猛火快炒，等香氣「轟」一下炸開，將瀝好的半熟米飯鋪在菜上，戳幾個小孔透氣，再沿鍋邊淋入少許米湯，迅速蓋上蓋子。

這時候就是最關鍵的一步，轉小火慢「箜」。聽鍋裏發出細微的「咕嘟」聲，代表蒸汽和菜油合力，已經把上層的米飯「燜」熟。這一套動作行雲流水，講究的是對水汽和火氣的精準拿捏，少一分則生，多一分會爛，全憑經驗，才能端出這菜中有飯、飯裏帶菜的完美一餐。

要說箜飯的精妙之處，竟然跟香港的煲仔飯異曲同工。鍋底必須有一層金黃油亮的鍋巴，薄厚均勻，咬一口咔嚓脆響，趁熱「抄底」，心滿意足。

再往上吃，也絲毫不覺得單調，在這一鍋中，每一口都極具層次感，米飯變成了海綿，吸收每樣食材的精華，臘肉的鹹香、土豆的粉糯和蠶豆的甜，統統交織在舌尖上，像極了人生中突如其來的小驚喜。當地人吃箜飯，還會配上一盤自家泡菜，一冷一熱的碰撞，一油一酸的平衡，大概就是美味對人生極為體貼的成全了吧。



食色

判答

逢周二、三、四見報



間歇性社交

圖片與專門投遞一封信嗎？

這樣的交流，大概可稱為「延時社交」吧？這些社交大多利用碎片化的時間完成，應可稱為「間歇性社交」。昨夜給我發微信的人中，有的或許剛完班，有的或許剛完成一場飯局，有的可能也正要入睡，他們在屏幕上舞動手指，彷彿向遙遠的太空發出一堆信號，有沒有回覆，多久回覆，誰會回覆，全然不在預期之中。而我，作為那個接收信號的「外星人」，啟動回覆時，人已經在通勤的地鐵上了。

通勤是我「延時社交」最常用的時段。早高峰的地鐵搖搖晃晃，冬日的車廂擁擠不堪，讀書看報實屬不易，發微信卻綽綽有餘。於是，逐條讀來，逐條回覆。同時，發出一些新的微信，啟動一次屬於我的「延時社交」。至於接收我信號的「外星人」們何時回覆、是否回覆，主動權完全在他們手裏。我們雖都處在碎片化時代，但碎法各個不同。

藉社交軟件完成的消息往來，社交成為一種間歇性舉動。好處是避免了當面躊躇、對面鼓的尷尬，讓社交像

水泥般嵌入人與人的縫隙之中，把互相之間的關係黏得更加緊密。如果發生感情降溫，再也不能讓時空隔絕當背鍋俠了。壞處是時空作為社交過濾的屏障作用也降低了，生活難免遭到不必要的打擾。應對之道，還在於維持好自己的「間歇性」，使生活從容穩定。



知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報

免票遊覽

梅花綻放，幽香滿徑。位列「四大梅園」之一的武漢東湖梅園近日開園，園內種植有兩萬餘株梅花樹，其中百年以上古梅、古蠟梅將近兩百株，最老的一株古梅樹齡更是高達八百餘年。平日買門票去這裏賞梅，成人票的價格是每人四十元人民幣。東湖梅園最近發布通知，從今年開園至梅花節結束，凡名字中帶「梅」字的遊客可憑有效證件，免費入園遊玩。

不少人喜歡以「梅、蘭、竹、菊」等花卉植物入名，景區對相關人

群實施免費入園舉措，也算是一次「名」中注定的赴約。像此前，開封龍亭公園對名字含「菊」字的遊客賞菊免首道門票，還有一些蘭園對名字含「蘭」字，桂園對名字含「桂」字，牡丹園對名字含「牡」「丹」字的遊客免門票，或者給予打折優惠。

今年是馬年，瀋陽故宮博物院、甘肅天梯山石窟、新疆賽里木湖、江西廬山、四川華鎣山、湖北隨州大洪山等多個景區宣布對屬馬、姓馬、名字帶「馬」的遊客實行專屬優惠政策，這樣的「馬」上免費，在社交平

台引發「尋馬姓、晒馬名、約馬遊」的互動熱潮，提升了遊客對景區的情感認同和出遊意願。

有意思的是，「開心麻花」二〇一五年推出的電影《夏洛特煩惱》裏，演員馬麗飾演的角色叫「馬冬梅」，該名字既含「馬」字也帶「梅」字，無意間竟成為當下讓人羨慕的「免票天選名字」。

除了生肖、姓名的免票「通道」，香港遊客到內地旅遊，也可以試一下憑「實力」免票。這幾年，「背誦《滕王閣序》免門票」已成為

南昌的全年常態化活動，吸引全國各地遊客前去挑戰，還有不少旅客在江西九江琵琶亭景區背誦《琵琶行》、在湖南岳陽樓景區背誦《岳陽樓記》、在四川劍門關景區背誦《蜀道難》、在山東曲阜背《論語》而獲得免票。這樣文旅融合，遊客也算切身體會到了「知識變現」。



伏牛山

喬苓

逢周三、四見報

《小城大事》

內地電視劇《小城大事》可說是二〇二六年的開年大戲。該劇改編自朱曉軍的報告文學《中國農民城》，原著是一個有關「鎮改市」的過程，由幹部推動農民一起努力，將一個小漁村發展成中國第一個農民城的真實歷史。四十集《小城大事》將背景設定為二十世紀八十年代初的「平川縣月海鎮」。故事講述書記鄭德誠和鎮長李秋萍受命到月海建設城市，雖然地方政府沒能力提供資金，但是鄭德誠和李秋萍聯同多位意志堅強的幹部人員，憑着民眾和個體戶的支持，本

着「人民城市人民建」的理念，十年間將月海從農地漁村，建設成一個能夠發展產業的城市。

這類「年代情感劇」的特點，並不是要觀眾懷舊復古，而是藉着內地的改革開放歷程，展示人們的奮鬥精神。《小城大事》全劇分成不同階段，從鄭德誠和李秋萍初到月海，推動居民和個體戶進行基礎建設，過程中遇到不同形式的困難，每次困難都是一次挑戰。眾人合力衝破難關，再加上時代巨輪推動，月海先是發展印刷業，然後再將包裝和禮品產業化，逐步走向現代化小康社會。全劇的角色豐富，性格分明。主要角色都有個人化小故事，互相結合而成一幅人間眾生相。除了鄭德誠和李秋萍，其他角色都隨着劇情而成長變化。全劇末段其中一位副鎮長林冬福為了公務而壯烈犧牲，更成為全劇的感性高潮。

劇集有較多金句對白值得回味，

例如月海民眾「從不認命，只會拚命！」政府人員「就算跌倒一萬次，也從未想過放棄！」配合情節內容，十分勵志。多位演員都有尚佳表演，

尤其是飾演鄭德誠的黃曉明，他不像之前的劇集角色般俊朗不凡，而是塑造了一個基層幹部的形象，外表不修邊幅，經常蓬頭垢面，說話老氣橫秋，但行事處處為人民着想。黃曉明演繹了一個具真實感的角色，令觀眾留下深刻印象。



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報

春天交響曲



SCHUMANN SPRING SYMPHONY
SYMPHONIES NOS. 1 & 4
ELIAHU INBAL
FESTIVO SERIES

群」的絕佳寫照。此作和畫家更為家喻戶曉的同題材名作《晚禱》和《拾穗者》一樣，均屬米勒筆下一系列關注農民現實生活的重要作品。畫中的牧羊女獨自站在田間低着頭織毛衣。米勒將宗教題材中聖母的「標配」——紅色頭巾和藍色長裙的組合應用到了平凡的牧羊女身上，意在謳歌她身上「平凡的神聖」。她身後的羊群一直延伸到地平線，天空佔據了約三分之一的

畫面。羊群和牧羊女的組合像一個橫向的十字架，一隻狗孤零零地站在左側盯着羊群。日光灑在羊群和牧羊女的背部，昏黃色的基調為原本質樸的畫面注入了詩意的氛圍。在米勒筆下你看不到農民的艱辛困苦，這幅靜謐且莊嚴的畫作儼然一部歌頌農民勞作的田園詩。

「碟中畫」舒曼第一&第四交響曲／《牧羊女和羊群》



藝加之言

王加

逢周三見報

帶凍鹽醋魚

雙腳弄傷，不良於行。大多餐廳輪椅入不了，只好點外賣，門外等，再到旁邊的公園慢用。受傷戒口，很多食材不能吃，最終點了粟米魚塊飯，汁多配飯，魚塊無骨，完全適合病人食用。平日愛肉食，不了解平凡的美好，嚥下去，滿滿是兒時的生活滋味。

古代煮魚，方法甚多，明代《遵生八箋》記「帶凍鹽醋魚」一條，就是現代魚凍的做法，做法如下：「鮮鯉魚切作小塊，鹽醃過，醬煮熟收起。卻下魚鱗及荊芥同煎滾，去渣，候汁稠，調和滋味得所。錫器蜜盛井中，或水上，用濃薑醋澆。」鯉魚切塊，鹽醬先醃，煮熟先取起。魚鱗與荊芥同煮成稠汁，去渣，入容器凝結後，就是透明狀的部分。荊芥可作中藥，也有人炒食或製醬。

明代《運化玄樞》同樣用上鯉魚，食療方專治「治咳嗽喘促」，做法如下：「用鯉魚一頭，重四

兩，去鱗，紙裹炮熟去刺，研爛。以糯米一合，煮粥將熟，投魚肉合煮食。」鯉魚去鱗，包紙烤熟，取肉投糯米粥中，同吃。現代煮魚粥，可用同法，魚先焗熟，拆肉和粥，不難處理。

北魏《齊民要術》見「菹菌魚羹」，是魚湯類的做法，詳情如下：「魚，方寸准。菌，湯沙中出，劈。先煮菌令沸，下魚。」魚先切，菇菌熱水先過，用手撕開。另再煮蘑菇，再下魚。如放方盤，下加火鑪，像現代烤肉的做法。另記一法：「先下，與魚、菌、茱、蔥、豉。」把魚、菇、材料、調料，一窩煮，看上去就更像重口味的烤魚了。

兩，去鱗，紙裹炮熟去刺，研爛。

以糯米一合，煮粥將熟，投魚肉合煮食。

」鯉魚去鱗，包紙烤熟，取肉投糯米粥中，同吃。現代煮魚粥，可用同法，魚先焗熟，拆肉和粥，不難處理。

北魏《齊民要術》見「菹菌魚羹」，是魚湯類的做法，詳情如下：

「魚，方寸准。菌，湯沙中出，劈。先煮菌令沸，下魚。」魚先切，

菇菌熱水先過，用手撕開。另再煮蘑菇，再下魚。如放方盤，

下加火鑪，像現代烤肉的做法。另記一法：

「先下，與魚、菌、茱、蔥、豉。」把魚、菇、材料、

調料，一窩煮，看上去就更像重口

味的烤魚了。

兩，去鱗，紙裹炮熟去刺，研爛。

以糯米一合，煮粥將熟，投魚肉合煮食。

」鯉魚去鱗，包紙烤熟，取肉投糯米粥中，同吃。現代煮魚粥，可用同法，魚先焗熟，拆肉和粥，不難處理。

北魏《齊民要術》見「菹菌魚羹」，是魚湯類的做法，詳情如下：

「魚，方寸准。菌，湯沙中出，劈。先煮菌令沸，下魚。」魚先切，

菇菌熱水先過，用手撕開。另再煮蘑菇，再下魚。如放方盤，

下加火鑪，像現代烤肉的做法。另記一法：

「先下，與魚、菌、茱、蔥、豉。」把魚、菇、材料、

調料，一窩煮，看上去就更像重口

味的烤魚了。

兩，去鱗，紙裹炮熟去刺，研爛。

以糯米一合，煮粥將熟，投魚肉合煮食。

」鯉魚去鱗，包紙烤熟，取肉投糯米粥中，同吃。現代煮魚粥，可用同法，魚先焗熟，拆肉和粥，不難處理。

北魏《齊民要術》見「菹菌魚羹」，是魚湯類的做法，詳情如下：

「魚，方寸准。菌，湯沙中出，劈。先煮菌令沸，下魚。」魚先切，

菇菌熱水先過，用手撕開。另再煮蘑菇，再下魚。如放方盤，

下加火鑪，像現代烤肉的做法。另記一法：

<p