



提起千島湖，很多人首先想到的是碧波萬頃的湖水和星羅棋布的島嶼。然而對於不少遊客而言，來到這裏除了賞景，還有一件絕不能錯過的事情——品嘗一鍋鮮香誘人的千島湖大魚頭。

千島湖大魚頭鮮香誘惑

千島湖水質清澈，常年保持優良的生態環境，湖中魚類以天然餌料為食，因此肉質格外鮮美。其中極為著名的，便是用大花鱧製作的「大魚頭」。這道菜幾乎是每一家餐館的招牌，也是不少食客專程前來打卡的理由。

喜歡清淡口味的人，往往會選擇一鍋魚頭湯。剛端上桌時，湯色如牛奶般潔白，熱氣氤氳，香氣撲鼻。廚師通常只用生薑、蔥段和少量鹽進行簡單調味，保留本真的味道。經過長時間熬煮，魚頭中的膠質與鮮味完全融入湯中，湯汁濃郁卻不油膩。舀上一碗，入口醇厚順滑，鮮味在舌尖層層綻放。

偏愛重口味，紅燜魚頭則是更好的選擇。經過醬油、料酒與香料慢火燜煮後，魚頭色澤紅亮，香味濃郁。魚肉因為生長在天然水域而格外緊實細嫩，輕輕一夾便能分離。濃稠的醬汁更是這道菜的靈魂，不論是泡上一塊熱騰騰的餅，還是拌進米飯或麵條裏，都是絕配。

也有一些餐館嘗試將大魚頭做成剝椒口味，但我不推薦。千島湖的大魚頭個頭巨大，用剝椒蒸製，短時間內很難讓辣味完全滲透進魚肉，反而容易掩蓋魚本身的鮮。而過了火候，則會令魚肉太老，破壞口感。

當然，在景區餐館裏點上一鍋大魚頭，價格往往並不便宜。但當一鍋熱氣騰騰的魚頭端上桌，鮮香四溢，與家人朋友圍坐分享時，那份味覺上的滿足與旅行的愉悅便交織在一起。這樣的舌尖享受，正是千島湖之行最難忘的記憶之一。



樂活
潘少
逢周一、二見報

牛肉逆襲者

在意大利的冷切肉世界中，帕爾瑪火腿早已是封神般的存在，兩千多年都在「橫着走」，也讓這個國家被豬肉「統治了半壁江山」。可偏偏有個異類，以牛肉之身殺出重圍，在如此擁擠的賽道上硬是佔得一席之地，它就是意大利風乾牛肉——Bresaola。

很多人第一次見Bresaola，都誤以為它是火腿的「遠房親戚」。畢竟都屬於風乾冷切，同為生食。但只需咬下一口，想法也許就被徹底顛覆。它沒有咄咄逼人的油脂感，更像一位穿着西裝，站在阿爾卑斯山腳下的紳士，優雅、克制。當年，居民們「離群索居」，食材有限，幸虧有牛始終相伴，於是摸索出將肉風乾保存的生活智慧。加上阿爾卑斯山吹下的冷風，山谷間的溫差，肉乾還能褪去腥膻，凝有清香。這獨一無二的風味，造就了倫巴第大區的味覺名片，別處再怎麼模仿也是徒勞。

所以，正宗的Bresaola從不是簡簡單單。肉，要從牛後腿的股內肉裏挑，剔掉筋膜，主打一個純瘦到底。然後用粗鹽、杜松子、肉豆蔻、黑胡椒等香料醃製，幾天後拿出來，掛在通風屋裏自然風乾。再經歷三個月的漫長等待，牛肉失水縮成緊實的肉條，顏色從鮮紅變成深邃的寶石紅，才算修煉成型。整個過程沒有煙熏、沒有高溫，全靠自然的力量。

跟火腿的濃墨重彩不同，Bresaola的味道是低調的高級，吃法卻趨近於「原始」。將肉薄切鋪在盤中，淋橄欖油、檸檬汁，再撒黑胡椒，刨點帕瑪森芝士碎，最後放一把芝麻菜，就是經典的意式前菜Carpaccio。牛肉的鮮甜在橄欖油和檸檬酸的激發下一覽無餘，還多了一絲草本調；而芝麻菜的清苦則平衡了蛋白質的醇厚，一層層味道在口中形成細水長流的香。這盤下去，尋常的肉瞬間成「膚脂粉」，獨留這記「狠招」，迎風而立。



食色
判答
逢周二、三、四見報

讀懂「未來說明書」

討論的「十五五」規劃綱要草案，更是關於每個人未來五年乃至更長遠的「發展導航圖」。對於正站在人生岔路口的年輕人而言，規劃中重點布局的人工智能、先進製造等領域，正是未來職業賽道的「風向標」。選對與國家戰略同頻的奮鬥方向，某種程度上，就是握住了通往未來的「入場券」。

對於創業者 and 企業家來說，這份規劃則蘊含着「信息即財富」的深層邏輯。實體企業能從中讀懂產業升級的扶持方向，明晰提質增效的發展路徑；新業態從業者能看清發展賽道與

增長空間，擁抱創新創造的廣闊舞台；投資者也能從重點產業布局中把握時代趨勢，鎖定更具前景的投資領域。

這份「未來說明書」裏，還藏着普通人樸素的生活期待。想買房的年輕人，能從保障性住房建設、促進樓市健康發展的部署中，看到安居的希望；計劃結婚生子的夫妻，能從育兒補貼、教育減負的政策信號裏，感受到「三孩時代」的溫暖支撐。每一項政策的出台，每一個規劃的落地，都在悄悄改寫着尋常人生的軌跡。兩會像是一座橋，連接着國家的

宏大敘事與個人的微小願景；它也是一扇窗，讓我們讀懂「國之大者」與「民之關切」的相互呼應。所以，不妨多留一份心，讀一讀兩會的報道，品一品規劃的深意，讓國家的發展藍圖，成為自己人生選擇的參照系。畢竟，個人的奮鬥從來都離不開時代的托舉；而每一個平凡人的夢想，也終將匯入國家前行的發展洪流。



十八彎
關爾
逢周二見報

女作家的定位

所謂「閩秀派」是指這類作家「在禮教的範圍之內來寫愛」，她們出嫁前「所寫的愛是母親，是自然，是同性」（以冰心為代表），出嫁後「其愛的對象就轉為丈夫了」（以綠漪為代表）。

「閩秀派」雖然「並不像閩秀派的作家之受禮教的牽制，但她們究竟有些顧忌而不敢過形浪漫」，因此她們作品中的人物「是愛她的丈夫的，但是偶然也要同他開個小玩笑。她的行為為是一個新女性，但是精神上仍脫不掉閩秀小姐的習氣」（以凌叔

華為代表）。至於「新女性派」，則是指「接受西方的新思想」，大膽提倡並「能夠表現」「自由戀愛」「這種生活的」那些女作家（以馮沅君和丁玲為代表）。

從「閩秀派」到「新聞秀派」再到「新女性派」，體現的是那個時代女作家創作的「派系」脈絡，也是新文學歷史演進的一個「女性」特點：先在大家庭內展示主體意識的萌動，然後對小家庭中的情感世界予以呈現，最終發展到在更廣闊的社會背景現下，書寫女性竭力反抗封建束縛爭取更大程度的個性解放。

對情感世界的持續關注和對「愛」之主題的聚焦執著，構成了那個時代「當代」女作家的基本特點，也成為對她們進行歷史定位的基本依據。想想《超人》《綠天》，想想《酒後》《隔絕》，再想想《莎菲女士的日記》，這樣的「定位」還真頗為準確。



過眼錄
劉俊
逢周二見報

疤痕

任何外部受傷的縫針手術，一般在術後十多天便可拆線，否則針線變硬便難以清除。傷口拆線後盡量不要沾染自來水，只可用煮熟的開水或生理鹽水輕輕清洗，直到傷口外皮慢慢癒合。然而，不論怎樣小心護理，仍然會留下一些肉痕。我臉部的疤痕接近顴骨位置，雖然只約一公分，但仍然清晰可見。

「沒有傷及眼睛，已是不幸中之大幸。」大部分友人見到我的疤痕都會如是說。「遠看其實並不明顯。」若是光線偏向，並不直射到左邊面

頰，友人見面時都會如此回應。「沒啥大不了，不用擔心。」太太自從我受傷後便一直安慰。家人和友人都對我作出鼓勵，我當然心存感激。

任何疤痕都是外在形象，對他人而言就是一種觀感，對自己才是實在的體會。別人看到我的疤痕，也許真的不覺得是一回事，但是我卻知道疤痕的存在，它永遠是屬於自己身體的一部分。然而，疤痕既成事實，怎樣也無法抗拒，何不開懷擁抱？「面對它、處理它、接受它、放下它」就像人們遇到任何突如其來的意外或災

難，即使感到傷痛難過，最終亦必須學會應對。

我並非愛美人士，但以往也是五官端正，皮膚順滑，現在面部無端添上疤痕，總是有點難以接受。不過自知已經一把年紀，臭皮囊不再重要，心靈健康才可活得自在。



文藝中年
輕羽
逢周一、二、三見報



不要陷入信息太多而有用的信息卻太少的世界裏。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

美味涮羊肉

多年前在新疆吃烤全羊，覺得太美味了。因而十幾天旅程，從新疆到寧夏至西安，天天盯着羊肉吃，未曾上火。

對羊肉的好感很早就存在。幼時在江南老家，母親的叔公特別會做凍羊肉，他有時會從竹櫃中端出大碗羊肉，夾一塊帶骨肉往孩子們嘴裏送，吃完還想吃，可惜只能吃一塊。記憶中，家鄉人「不以涮的形式吃羊肉。」

北京則有特別多的涮羊肉店，老北京人將涮羊肉說成「涮

鍋子」。讀初一時，父母曾為我在回民飯店包午餐，通常是我獨坐一隅，吃米飯或饅頭，配些肉菜，其他客人，則都是對着木炭銅爐「涮鍋子」，那熱氣升騰的景象十分饞人。

香港人吃羊扒和羊肉煲，吃火鍋也有放羊肉的，但愛不愛只涮羊肉的火鍋，不大清楚。上週日，兒子突然說帶我們去深圳好好吃頓涮羊肉。

那家店位於一座大型購物商場。店內大大小小的景泰藍火

鍋，花色好看；多款蘸料，味道不錯；內蒙古白絨山羊肉、寧夏灘羊背尖、穀飼雪花肥牛，或切片或刨成卷，皆不膻不膩；淮揚玉蘭菜、川西春筍、雲南高原牛肝菌，裝盤似藝術品；侍應服務周到，抻麵動作優美。



紅塵記事
慕秋
逢周二見報

老派維修舖

香港有各式各樣獨特的店舖。走進香港的舊區，不論是深水埗、旺角還是葵芳，都有不少堅持多年的小店，他們是這座五彩斑斕城市的一個組成部分。可在如今商場林立的內地，一間能堅持十餘年只做一件事的舖子，更難能可貴了。

這是一家相機維修的小店，只針對一個品牌的相機提供維修服務。在社交媒體上，這家店舖並沒有任何營銷，只在不少提問帖子下方，會有用戶提及這家店的名字。

跟着導航來到廣州這座名為海印攝影城的舊式商場，彷彿讓人穿越回上世紀九十年代。

走入商場，彷彿進入了攝影器材的海洋，不論是初學者用的小型照相機，還是專業攝影者選用的各類「大炮」，都能在這些老式商場中覓得蹤跡。但似乎由於生意被越來越「卷」的手機照相衝擊得七零八落，不少店舖都已經關門大吉。來到商場的四樓，更是只有一家店舖開着門，這家維修店的一側放着

各類配件，另一側則是清晰的報價手冊，看起來店裏只有兩名員工。一名前台，也兼着簡單的相機「問診」服務，熟練地檢查相機的各式故障，一側的小房間則是唯一一個師傅的工作間。我的故障非常小，維修價格也並不高，師傅卻檢查得非常認真，維修後，還細心地指點我拍照的一二要訣。等候期間，來詢問的顧客絡繹不絕，大多數都是操着粵語的「老廣」。師傅還會基於顧客的實際情況勸他們：「你隻鏡頭已經停產喇，維修要訂貨可能要成千蚊，不如頂住先。」這句話我在店裏二十分鐘，聽到了兩三次，損了這一點生意，卻贏得了顧客的信任。

小店屹立在舊區十幾年，或許靠的就是這一點一滴的口碑積累。



漂遊記
杜若
逢周二見報

動感自行車

德國人熱愛戶外運動，特別鍾情於自行車。從山地自行車到日常通勤，自行車是柏林人生活中不可或缺的部分。

到了冬天，柏林室外氣溫過低，再加上時不時還有空氣質量不太好的日子，在戶外騎車的人少了許多。

然而，柏林人依然不會「放過」自行車，城市裏還有「動感自行車工作室」這樣的存在。

我經常路過一家動感自行車工作室，看到裏面熱火朝天的樣子，有天我也忍不住去試了一場動感自行車訓練。

進門後，前台詢問我的鞋碼，給了我一雙可以固定在自行車踏板上專用的自行車鞋。換好運動服，我便進入了教室。

與其說這是一個健身教室，不如說更像一個俱樂部。昏暗的燈光下有幾盞閃爍晃動的燈光，製造出動感的氛圍，大音響放着極有節奏感的音樂。可能唯一不同的只是場

館裏擺着二十多台動感自行車。

人們陸續進入教室，開始慢慢蹬車熱身，教練在正中的小舞台上。她戴着麥克風發號指令，這更像是DJ或者領舞了。

訓練在這樣的氛圍感中開始，人們從自行車的車轆上站了起來，不斷加速蹬車。一邊蹬，一邊跟着教練俯身在車把上做俯臥撐等各種動作，直到大汗淋漓精疲力盡還咬牙堅持。

一場四十五分鐘、幾乎無休息停頓的動感自行車訓練，讓我感受到了柏林人對運動的熱情以及他們強大的力量與耐力。

冬日的動感自行車工作室，彷彿一朵熊熊燃燒的火焰，給柏林的寒冬帶來激情和熱烈。



柏林漫言
余逾
逢周二見報