

裸足醫生

在網上看到一則故事，有港人在查閱資料時，遇到「裸足醫生」一詞，不解其意，便向內地朋友求教。朋友也一頭霧水。

幾經探究，方才明白，原來是「赤腳醫生」。在英文文獻裏被譯作「barefoot doctor」，而當回譯為中文時，譯者因無這方面的知識積累，便直譯為「裸足醫生」。字面上雖無不妥，卻完全未能展現「赤腳醫生」的含義。

「赤腳醫生」是個很有時代烙印的詞彙。在一九八五年中國衛生部廢止該稱呼之前，赤腳醫生們活躍在廣袤的農村。他們沒有專職的醫生身份，有的本是鄉間中醫，有的是從城市到農村「插隊」的知識青年，也有些地方招收有一定文化基礎的農民舉辦短期的醫療培訓。赤腳醫生們，平時大多仍是荷鋤扶犁的農民，遇有村民生病，便背起藥箱出診，往往要翻山越嶺，蹣跚過河，到田間地頭。

儘管平均醫術水平並不高，但在那個缺醫少藥的年代，赤腳醫生為農村醫療衛生，作出了不可忽視的貢獻。固然有時需赤腳，但並非是像字面上所說的那樣不穿鞋子。「赤腳」體現的是一種精神面貌和工作作風，形容他們踩着泥土，帶着露水。

而剛才提到的「插隊」一詞，也不是說排隊不守規矩，同樣是一個特定名詞，指的是上世紀六七十年代的城鎮青年，安插到農村生產隊落戶，與農民同吃同住同勞動。

吾生也有涯，而知也無涯。每個人的閱歷視野都是有限的，遇到認知盲區，並不出奇。經濟學有個概念「free rider（搭便車者）」，形容那些不付出而只佔便宜、坐享其成的現象。當年剛傳入中國時，有人便按字面譯為「自由騎士」，亦未得要領。在學習過程中，博覽群書，開闊視野，是避免望文生義的好辦法。



瓜園

蓬山
逢周三、四、五見報

一口入魂普羅旺斯

有一道菜，單看名字就能讓人想起藍天、薰衣草田和某隻心懷夢想的小老鼠。它叫普羅旺斯燉菜，法語寫作Ratatouille。在法國窮極想像的精緻賽道上，它不用複雜技法，沒有矜貴食材，卻把陽光、海風和煙火氣都濃縮在了一口冒着熱氣的深鍋中。

很多人對它的初印象，大概都繞不開動畫《五星級大鼠》。電影結尾，刻薄的美食評論家在嘗了一口小老鼠雷米做的燉菜後，瞬間被拉回童年，母親手中熟悉的味道成了治癒一生的溫情。這一幕非常催淚，也讓這隻老鼠和這鍋菜，在全球觀眾的味覺記憶裏扎了根。

名動天下之前，Ratatouille在故鄉不過是尋常的一味，出身「草根」。普羅旺斯陽光充沛，夏日漫長，適合種出香氣逼人的草本植物和糖分驚人的蔬菜。番茄汁水多、甜度高，入無需加糖；橄欖油質地醇厚、果香濃郁，也是它跟其他菜式本質的區別——別處靠醬料提味，而它，一瓶好油足矣。

於是便有了無肉、也無奶油的亂燉，連主食材都不固定，從番茄、西葫蘆、彩椒，到洋葱、蘑菇、培根，家裏有什麼就丟進去什麼，如同名字Ratatouille，直譯為「攪拌的平民菜」。讓食材本身在熱湯中沉浮，才叫天經地義。

做法說難不難，但切忌急功近利。要把所有蔬菜切好，按順序先炒再燉，最後收汁。全程不加水，只用橄欖油、大蒜、香料調味。動畫中那道花瓣一樣的華麗菜餚，其實是它的進化版。普通家庭不會這麼繁瑣，但也給了每樣食材足夠的尊敬。

這道菜吃起來絕對反直覺，看似亂亂的一鍋，卻各有各的特性，層次豐富。尤其是綿密的茄子和輕盈的西葫蘆，醇厚中夾着清爽，番茄則化為靈魂，托舉起每一口的和諧。這一刻，鍋裏的哪是蔬菜，是整個南法的盛夏。



食色

判答
逢周二、三、四見報

家用保潔機器人上崗

門鈴輕響，登門的保潔團隊裏多了一位特殊的「機器人同事」：歸置雜物、擦拭桌面、清理貓砂，還能與保潔員默契配合疊好被褥，三小時的家庭保潔服務僅需七十四元人民幣，比純人工便宜一半。全球首款家用機器人保潔員在深圳正式上崗，不僅讓科技走進尋常百姓家，更勾勒出人機協同服務民生的全新圖景，為大灣區科創賦能美好生活寫下生動註腳。

家庭環境的複雜多變，向來是服務機器人落地應用的「魔鬼考場」。散落的鞋子、隨意擺放的玩具、形態

各異的傢具，這些非標準化的場景，對機器人的識別能力、操作精度和場景適應力提出極高要求。深圳能率先實現家用保潔機器人的場景化應用，背後是本土科技企業構建的「端到端」技術閉環，更是核心部件自研帶來的成本突破。當機器人不再是實驗室裏的「高精尖」，而是能走進千家萬戶的「實用品」，科技的溫度便在這份接地氣的創新中盡顯。

此次上崗的保潔機器人，並非簡單替代人工，而是與保潔員形成「黃金搭檔」協同模式。機器人高效承接

收納、清掃、擦拭等標準化基礎任務，將保潔員從繁瑣的體力勞動中解放出來，使其能專注於客戶需求溝通、消毒除蟎等精細複雜工作。這種分工，既保留了人工服務的專業與溫度，又借助科技大幅提升服務效率、降低消費成本，恰是科技賦能傳統行業的極佳範式。在老齡化加劇的當下，這樣的模式精準擊中了家庭服務的痛點。

機器人保潔員一經推出便預約爆滿，檔期排至次月。市民爭相搶單的熱情，印證了市場對科技賦能生活的

迫切需求。從實驗室到家庭場景，從技術研發到商業化落地，深圳的這一嘗試，為服務機器人的普及探索出了可行路徑。核心部件自研降低成本，技術閉環提升場景適應力，人機協同優化服務體驗，三者結合讓機器人真正具備了走進尋常百姓家的條件。



灣區聽雨

黎園
逢周四見報

樸素的招待

近來，播客節目很受歡迎。作家劉震雲在一檔播客訪談中提到，經常有外國作家和朋友到他的故鄉河南延津走訪，了解他筆下的鄉土生活。劉震雲讓老家的嫂子把春天的槐花摘下來，曬乾儲存好，等來訪的客人離開時，將這些乾槐花送給他們，帶回去泡水喝。槐花是延津鄉間極為普通的東西，卻帶着鄉土的氣息，這可謂最樸素而又最特別的招待。

作家汪曾祺待客，也總用家常小菜，不重排場。他認為，招待客人最

好要省事、省錢、有新意，雙方都從容自在。一位中國台灣女作家到北京，汪曾祺做了時令的燒小蘿蔔，女作家吃得歡喜，連剩菜都打包帶走。他還常做拌齋菜、煮乾絲這類小菜招待朋友，沒有名貴食材，只是尋常滋味，客人卻吃得非常開心。

上中學時筆者寄宿在學校，住校時間很長，常常一個多月回不了家，伙食簡單，營養有些跟不上。

有一年中秋前，一位從東北到我們中原小縣城教書的老師，把學校發

給教師的月餅福利分給了我們幾個學生，讓我們補一補營養。中秋放假回來，我們從家裏帶來自家醃的黃瓜和豆角送給那位老師，這些醃菜在我們當地家家戶戶會做，並不稀奇，但老師嘗了之後卻說這是吃過的味道最好的鹹菜。

幾年前，一位朋友到北京和老同事小聚，沒有點北京烤鴨，也沒有選涮羊肉、火鍋，兩人只是找了家小館子，在靠窗的位置坐下，點兩碗北京炸醬麵，配着幾瓣臘八蒜，簡簡單單

一餐。俗話說君子之交淡如水，真正的情誼並不在於珍饈盛宴和排場講究。沒有多餘的菜餚，兩碗麵就着幾瓣蒜，邊吃邊聊，自在又隨意，這也可謂最樸素的招待。



伏牛山

喬苓
逢周三、四見報

二〇二六年港澳米芝蓮指南隨想

港澳米芝蓮（米其林）指南今年榜單整體變化不大，有些新升的一星和二星，三星則維持原狀。上葡京的當奧豐素 1890 及御花園等了這麼些年終於升上一星，米其林似乎在告訴全世界，就算你是承辦方，我們的評審也絕對中肯。

升星餐廳中，張嘉裕師傅主理的唐人館無疑有多年媳婦熬成婆之感。張嘉裕將內地天南海北的工作經驗以及廣泛遊歷所得內化成了一道道有趣菜式，讓唐人館不僅傳統粵菜做得扎實，融合中國各地風味的創意菜也合理合味。

二星中，L'Atelier de Joël

Robuchon 屬裝修換址，從三星拿回二星乃情理之中，估計一兩年內此店將升回三星。Cristal Room 掛着 Annie-Sophie Pic 這樣坐擁三星餐廳的名廚之名，加上如此奢華的裝修，升至二星也符合預期。

米其林向來愛看主廚出身，地毯式探訪餐廳的成本十分高昂，而通過主廚「門第」進行初篩看似可節省不少力氣，實際上卻造成了不可避免的系統性偏頗。這幾年本地廚藝才俊頻出，只要努力學習加之有天賦，本地的年輕主廚做的外國菜系餐廳也多有可考察者，不知道米其林密探是否有做這方面的挖掘呢？

大集團的宣傳效應和資源投入較獨立的社會餐廳優越。今年各個特別獎的獲得者無一不是出自大餐飲集團或酒店集團。

年輕主廚大獎獲得者 Kim GwanJu 來自韓國，目前是 Sol 餐廳主廚，看來香港也是韓國廚師大顯身手的好舞台。米其林的服務大獎是頒給個人的，但餐廳的服務向來是團隊行為，而不是個人所能左右的，不知道設置單人服務獎的邏輯何在？

米其林指南根據城市或省份發布，因此可以精耕細作挖掘當地的飲食潛力。我認為對於在地性和本地餐飲業人才的支持是米其林應重視的一

個評選方向，每一國家或地區的飲食都有自身的評價體系和審美偏好，米其林在引導的同時也應該更深入學習當地的飲食文化，這樣才能做出一份既有國際視野又符合本地食客審美和需求的指南。從今年的榜單結果而言，這項任務任重而道遠，希望米其林指南能夠在這期頹之年再出發，煥發出新的活力。



痴齋囁語

徐成
逢周四見報

助聽器的困擾

聽覺的退化，妨礙了人際關係，加快了腦退化的危機。但由於患者仍有剩餘的聽力，又不想以耳聾的狀態示人，要他們佩戴助聽器有一個說服的過程。

說服他們的道理之一是現代助聽器體積微小，尤其是頭髮較長的女性，有頭髮遮蓋，旁人看不到她佩戴。

可是這種高效能的微型助聽器，到患者年老，伴隨輕微腦退化時，卻產生諸多不便。

不聽使喚的手指，要把這小巧的東西塞進耳蝸和掛在耳廓上談何容易。如同時戴眼鏡、口罩就更複雜。

助聽器戴得不穩會隨時掉下，到發現時已不知掉在何處。枕頭旁、床底下、廢紙簍、垃圾桶都有可能。這麼昂貴的東西定要努力尋找，隨時會花幾個小時。如果在外出用膳後遺失，還得回到餐廳細尋。

老人家佩戴助聽器的麻煩

無休無止，使許多有需要的人放棄使用，結果越來越響。

其實人到八九十高齡，早已不計較別人知道自己耳聾。因此一個較大型、容易佩戴、容易調校、不易脫落的老式助聽器會更適合他們，相信價錢還可能比較便宜。



南牆集

阿濃
逢周四見報

一元茶館

朋友種茶已經十多年了。最近他自己動手，在茶園的高處搭了一個亭子。最初的想法很簡單：讓行山的人有口熱茶喝。不收錢不好，就收一元人民幣一杯，做個公益。沒想到，來喝茶的人發了朋友圈。

原本簡單的想法，變得不得不再增加平台和椅子，讓來的人都能喝到這杯茶。

亭子簡單但結實。站在那兒望出去，整個山坡的茶壠鋪開，綠得深淺不一，遠遠整個長興縣城盡收眼底。有人從上海開車過來，就為在這亭子邊坐一下午；有人帶着孩子，教他們認茶樹的葉子；也有人每天走上來，自帶茶杯，投下一元錢，坐兩個小時再下山。

這讓我想起在視頻中刷到的另一間「一元茶館」，也在湖州，距離這裏百里之外的荻港鎮。那是老街旁一間超過百年的茶館，八十多歲的掌櫃凌

晨三點燒水，四點多老茶客們就來了。有的自帶杯子，還有的自帶茶葉，也有的帶了早餐來這裏吃，都是只付一元錢。

一個在巷陌，一個在山野；一個守着鄉鄰，一個迎着過客。都叫「一元茶館」。

龍山綠道有免費的風光，山頂茶館有一元的無限續杯。過路的漫步者、登山客、自駕車到了這裏，都想多坐一會兒。朋友笑着說，茶館火了，茶客多了，原本的條件不夠，本想暫停下來，但當地政府也看在眼里，迅速反應，幫助他們安排來客的車行路線和疏導停車，不得不承認現在內地的文旅部門也都挺拼。這一元錢，買的哪裏是茶。



九連環

薩日朗
逢周四見報

馬灣的午後

每逢假期，家人都要帶我外出走走，不許我長期宅家，怕我變得懶惰又封閉。不少遠足路徑我們都去過了，難度高的地方又不合我的體質，漸漸找戶外玩樂地點變得挺困難。然而好動的家人偏偏每次都有新主意，昨天就把我帶到了馬灣。

馬灣著名的私人屋苑剛落成時，我就去探過朋友，印象中交通很麻煩，也好像沒太多民生配套。想不到現在於青衣乘坐巴士，十數分鐘就到。甫下車，我真的懷疑自己從前是否來過，因為變化太大。環境寧靜的屋苑仍在，規模卻大了許多。我看到有大型挪亞方舟建築的沙灘，青馬大橋就在不遠處，藍天白雲下既有高速公路，又有怡人的海岸烘托，是城市中的世外桃源。我們在面對海景的意式餐廳用餐，三月的天氣實在太好，除了陽光普照還有清涼的海風，輕輕地就把城市人的困擾吹走，讓我們悠閒自在地面對美景，品嚐香濃的咖啡。

飽餐過後，當然要活動舒展筋

骨，於是我們散步到景點「馬灣 1868」。我第一次見識那如童話世界的地方，也才知道原來有那麼漂亮的文藝活化小村落。一幢又一幢坐落在岸邊的小木屋，外牆刷上了不同的顏色，四處是風格可愛的壁畫和裝置：牆上的大花貓、馬灣原居民生活的漫畫、路上的向日葵和心形雕塑等，交織成一個位於海邊的夢幻世界。每幢小屋都是各具特色的店舖，有畫室、文創精品店、咖啡店等，裝潢雅緻，充滿了當代藝術的浪漫氣息。

彩色排屋附近有一個涼亭，那兒可以清楚地觀看日落。涼亭中擺放了乾淨舒適的藤椅，像早已為我們準備好享受黃昏美景的最佳位置。坐着看夕陽西下，那一刻我們覺得生活格外的充實，相信那就是融合自然的意趣了。



竹門日語

簡嘉明
逢周四、五見報