



無花果醬酸奶糰子。

這是一道甜與酸的碰撞，也是一場味蕾的意外驚喜。端午節剛剛過去，許多人家中還剩不少糰子吧。除了傳統的甜糰、鹹糰之外，如今網絡上又興起了全新的「第三種口味」——新疆酸奶糰子。這款充滿地域特色的甜品憑藉新奇的口味迅速走紅，成為不少美食愛好者爭相打卡的新寵。

提起糰子，人們往往會聯想到蜜棗、豆沙等甜味糰，或是蛋黃、鮮肉等鹹香糰。然而，在新疆南部的和田、喀什、阿克蘇等地，當地人早已將糰子吃出了新花樣。新疆酸奶糰子其實並非端午節限定，而是街頭夜市裏一年四季都能見到的人氣小吃。

新疆酸奶糰子的製作並不複雜，卻十分講究。首先選用不添加餡料的清水糯米糰，煮熟後將其輕輕壓扁，使糯米更加軟糯綿密。接着，鋪上一層濃稠厚厚的手工酸奶。新疆酸奶以奶香濃郁、口感細膩著稱，微微的酸味恰好中和了糯米的黏膩。最後，再根據個人口味淋上無花果、樹莓、桑葚等製成的果醬，或撒上新鮮果粒。一勺入口，糯米的軟糯、酸奶的醇香與果醬的清甜交織在一起，酸甜適中、層次豐富，讓人忍不住一口接一口。

這種看似「混搭」的吃法，恰恰體現了新疆飲食文化的包容與創新。新疆盛產優質牛羊乳和各類水果，當地人善於利用身邊豐富的食材，賦予平凡的糯米糰全新的生命力。

隨着短視頻平台的傳播，不少網友紛紛在家復刻這道甜品：冰箱裏的酸奶、節後剩下的糰子，再搭配自己喜歡的水果醬，簡單幾步就能完成。一些人品嚐後直呼「打開了新世界的大門」，還有人留言希望這款特色小吃能夠走出新疆、推向全國，讓更多人感受這份來自西域的甜蜜創意。

夏日河涌的熱血與煙火

嶺南的夏天，是被鑼鼓聲喚醒的。每年農曆四月末，珠三角縱橫交錯的河涌便悄然躁動起來。沉在塘底淤泥裏一整年的龍舟，被村民們鄭重其事地抬出水面。洗龍、點睛、焚香、灑酒、叩拜，莊重古樸的「起龍」儀式過後，龍舟季正式拉開序幕，水鄉的煙火氣也瞬間沸騰起來。

早在明代，嶺南水鄉就有端午賽龍舟的習俗。幾百年時光流轉，最初用來臨水祈福、驅疫避災的古老儀式，慢慢變成嶺南各村聯絡宗族人情、聚攏鄉裏人心的端午盛事。而佛山疊滘的龍舟賽，向來比別處更盡興、更有勁頭。這裏河涌蜿蜒曲折、彎道密布，特殊的水鄉地貌孕育出獨一無二的「龍船漂移」絕技，為古老的龍舟民俗增添幾分熱血風爽的江湖氣。

掌舵的大多是村裏閱歷深厚、沉穩老練的前輩，而奮力揮槳衝刺的「扒仔」，多是朝氣蓬勃的年輕後生。每逢龍舟季，在外讀書務工的年輕人都會專程回鄉，接過父輩手中的船槳。一代代嶺南人，就在此起彼伏的鑼鼓聲點裏，完成了文化與精神的接力。

賽事落幕，各村都會擺起熱鬧的龍舟宴。一碗溫熱的薑汁魚肚羹，祈求全年平安順遂；一盤爽口入味的龍船丁，寄託着五穀豐登、人丁興旺的心願。遠近親朋圍坐一桌，閒話家常，談笑風生，賽場拚搏的疲憊、在外奔波的風塵，都在熱氣騰騰的飯菜裏盡數消散。

民間常說，「寧可煲爛，不可扒慢」。外人總驚嘆嶺南人對龍舟活動近乎執著的熱愛，其實這份熱忱，並非只是為了一爭高下、比個輸贏。藏在逐浪競渡背後的初心，是四方遊子的如期奔赴，是一村族人的同心同向。年年鼓響，歲歲龍舟，河水奔流不息，鄉情始終綿長，這就是嶺南龍舟文化質樸且動人的意義。



十八彎

關爾
逢周二見報

樂活
潘少
逢周一、二見報

恍恍惚惚葛縷子

有這樣一種香料，在亞洲被當成孜然，在歐洲被錯認成蒔蘿，很多人第一次見它，都會在似曾相識中恍恍惚惚。這就是葛縷子，英文名叫caraway。那棕褐色、微微彎曲成新月樣子的，實在容易跟同類「撞衫」，以至於命途多舛，走到哪兒都活成了別人的影子。

但如果你真的去了解，會發現它有自己的精彩，無需任何人的光環。

作為人類最早種植的香料之一，古埃及人用葛縷子陪葬，羅馬人把它當飯後零食，中世紀的歐洲人將它撒在麵包和蛋糕上提味，這履歷，放之四海都不算短。只是可惜，哪怕中國西藏至今都出產着世界頂尖的葛縷子，但其在傳統中餐裏一直冷門，讓人有了「外來戶」的錯覺。

直到近些年，葛縷子才跟一些廚師相見恨晚——放到滷水裏提鮮去腥；燉牛羊肉時，清透感直接擊穿厚重的肉牆。到了西餐這裏，就日常多了。匈牙利人燉牛肉、愛爾蘭人烘焙蘇打麵包，甚至荷蘭人做奶酪，裏頭都有葛縷子暗暗發力。最經典的莫過於德式酸菜，能生生把肉的油膩化解於無形。

不光如此，德國人在做香腸、烤肉，以及利口酒時都會用到葛縷子，哪怕是司空見慣的黑麥麵包，香氣也大多來自於它。它就像一個情緒穩定的錨，無論多厚重、濃郁的食物，都能拉開一條清爽的線，讓人胃口大開。

原因呢？只要你把葛縷子放嘴裏輕輕一咬，就明白了。薄荷般的清亮最先奔出來，接着是泥土的沉穩和微甜的草本氣息，在舌尖炸裂的瞬間，還會讓人聯想到柑橘類水果。整體通透清新，雖然跟小茴香、孜然長得像，卻絕沒有那股直白，而是輕聲細語，帶着絕妙的層次感，甜食、鹹食都能搭，什麼角色都能拿。生活有時黏膩、有時乾癟，倒不如跟葛縷子學學——不願隱姓埋名，也絕不將就。



食色

判答
逢周二、三、四見報

古城蘇州歷史悠久，中國人要說起蘇州來，那有說不完的話——「蘇州學」就是「以蘇州為研究對象的專門學問」。這門學問涉及蘇州的自然生態、悠久歷史、文化習俗、行政建制等方面，「是以蘇州為研究對象的廣義的文化研究」。在「蘇州學」研究的眾多領域中，有一個重要的方面是外國人如何看待蘇州。最近讀到一本《海外文獻中的蘇州》，就是對外國人的「蘇州書寫」進行翻譯和匯編的著作。

這本書中匯集的文獻包括Nance的《園林之城——蘇州》、

Trawick的《中國和日本》(節選)、Davis的《蘇州西學學堂》、Atkinson的《慕家花園來信》、Alsop的《我的在華歲月》(節選)、Carpenter的《中國》(節選)以及上海國際檢測所(SITH)編寫的《中國中部絲綢工業概覽》(節選)。這些文獻有的是對蘇州的一般介紹，有的是對蘇州的文學化觀感，有的是對蘇州某些行業的專業介紹和概覽——可以說從不同的角度、不同的視野反映了外國人眼中的蘇州。

在Nance對蘇州的介紹中，她眼中／筆下的蘇州不是園林之城(A

Garden City)，而是「獨一無二」的園林之城(the Garden City)。她的蘇州書寫以蘇州歷史為背景，以蘇州園林為核心，精心設計了六條線路來展示蘇州，舉凡蘇州的重要景點她幾乎一網打盡，而在介紹這些行走路線的過程中，她順帶敘述了有關蘇州的各種傳說和故事，跟着她的筆端一趟「走」下來，古老蘇州由「外」而「內」的風韻和神采可謂「盡收眼底」。在Alsop帶有文學化色彩的蘇州敘事中，主人公威廉敏娜對蘇州的認知是在同李太太的對話中實現的：李太太身上濃烈的文化氣息使威廉敏娜認識了蘇

州，同時她也在蘇州看到了東方女性的悲劇。當然，在與李太太的交往中，威廉敏娜也對身為女性的自己在男權社會的處境有了更深的認識：「女性必須親手編織自己的幸福」。

外國人看蘇州是一種他者觀照，把他們眼裏的蘇州用來反觀蘇州，或許可以幫助我們看到一個更多元的蘇州。



過眼錄

劉俊
逢周二見報

新觀粵劇《英雄抉》

毛俊輝導演作品「港深合作史詩式新觀粵劇」《英雄抉》，另有一個並非直譯的英文名稱「To be or not to be」。該英文句子應該是來自西方著名莎劇《哈姆雷特》男主角的名句。中譯版有很多不同的表達方式，較常見的是：「生存還是毀滅？這是個問題！」毛俊輝將相同問題套用在傳統粵劇角色陸文龍身上，讓這個在粵劇舞台家喻戶曉的角色，成為現代劇場的真正英雄。

傳統粵劇《雙槍陸文龍》廣為戲迷熟悉。故事不外是男主角乃忠良之

後，被殺父仇人收養為義子。男主角成年之後，為父報仇，認祖歸宗。擔演《雙槍陸文龍》的文武生，於武打場面「大戰八大錘」耍弄雙槍，另加其他高難度動作例如「朝天蹬」，完全展現文武生的武場功架，因此歷演不衰，受到戲迷歡迎。毛俊輝導演的《英雄抉》，重新詮釋陸文龍的故事，加上國家一級演員彭慶華飾演陸文龍，建構成為現代戲曲作品。

毛俊輝不止於述說一個忠孝仁義的故事，也不旨在以武打場面取悅觀眾。《英雄抉》的藝術特色在於簡約

舞台，情節先行。全劇開首由金兀朮以畫外音交代收養陸文龍的背景，陸文龍的父親陸登亦以錄像投影快速亮相，緊接而來便開展故事。全劇主要分成三幕，分別以金兀朮、乳娘和金鈴子的角度，反映陸文龍面對自己身份認同的迷思，以至於復仇和寬恕之間如何取捨。劇本分場較多及短促，演員的對白和唱曲各半，口語化對白並不配置鑼鼓點，藉此快速交代劇情和展現人物個性。金兀朮並不塑造傳統奸角，倘若全劇能再增加一場戲，深化陸文龍和金兀朮之間的義父

子情誼，對於陸文龍往後的抉擇便更有影響力。

《英雄抉》雖是現代劇場作品，但彭慶華以「乙反長句二王」宣洩心聲，似是全劇主題曲，腔口圓潤，唱詞動人。尾聲「七字清」亦具感染力，令全劇仍具粵劇韻味。



文藝中年

輕羽
逢周一、二、三見報

北京的杏

以前，北京的時令水果不一定要在店舖買，因為總有果農蹬着三輪車，拖着平板車，來到宿舍大院吆喝着賣。像水蜜桃、葡萄、杏等軟乎乎的水果，經不起包裝運輸一次次轉手，果農便直接送到食客手中。現在當然不同了，採摘快，包裝快，運輸也快，售賣渠道也多了。

說到杏，北京長大的孩子，很少有愛不愛的。黃裏透紅，又香又甜，在北京之外的地方，很少見到這麼好吃又不酸的杏。

前幾日，有北京老同學在社群裏發表關於杏的長文，很精彩，他說市場上裝過箱的杏品相雖好，但未必甜。

每過了芒種節氣，他必出城回老家小山村一次。村裏停滿外省車牌卡車，人們採杏過秤裝箱，一片繁忙。以他的經驗，這些杏最多七成熟。

大片杏林，果農不可能摘得乾淨，每棵樹上都會剩下幾粒，他便選摘熟透的帶回北京。十多年前，他將一杏核丟在陽台花盆

裏，不想第二年長出了小苗，又幾年，長成了小樹，現在，每年此時都有幾十上百粒的橘紅色果實掛在枝頭。

他建議我們不妨也種一棵杏樹，便可春觀杏花夏吃果。

不過，杏若生南國，果實應是長不大的吧？



紅塵記事

慕秋
逢周二見報

「人生模擬器」

作為從內地來港的「港漂」，總對香港學生的生活充滿嚮往。最近參加了一個義工項目，與分配的學員玩了一場名為「人生模擬器」的遊戲，學員是否有感觸我不得而知，但作為遊戲臨時「導師」的我，倒是留下了頗深印象。

說是遊戲，「人生模擬器」其實更像是一場被壓縮的選擇練習題。從中學階段開始，學員們要不斷面臨選擇：升學、興趣、社交、工作、理財、家庭、健康，最後一路走到退休。短短幾個小時裏，人生被摺疊成一張張卡牌、一個個選項、一次次結果，彷彿命運忽然有了可視化的形狀。在「學生階段」，學員們要面對是否參加補習班的選擇，在大學階段，要抉擇是參加學生會還是做兼職，而工作中，創業與否的選擇也讓學員們深思熟慮。遊戲最後，財富、健康、技能經驗與快樂都量化為分數。積分公布時，有學員為做錯了選擇而

扼腕嘆息，也有學員由於正確選擇贏得遊戲，獲得獎勵。學員們大概都是十四五歲的年紀，不少選擇也都看起來頗為稚嫩。但或許也能從這選擇裏，窺得一絲香港學生們的真實想法，不論是對未來，還是對當下。

遊戲結束時，我想真正留下來的，是學員們在那幾個小時裏體驗到的感受，未來不是突然降臨的，它是由今天的選擇慢慢累積而成。人生不一定能被模擬，但選擇可以被練習；道路不一定能被預知，但方向可以被思考。也許這正是這個遊戲最好的啟發，我們無法決定所有際遇，卻可以在每一次岔路前，學着更認真地作出每一次選擇，真正成為自己人生的參與者。



漂遊記

杜若
逢周二見報

德國最古老的城市長跑比賽

這個叫做「S25柏林」的比賽是德國最古老的城市長跑比賽，今年已是該賽事的第四十五屆。比賽的起點在柏林奧林匹克廣場，最後則是進入奧林匹克體育場內繞場一周以後衝線。

這就不得不說一下著名的柏林奧林匹克體育場了。這個為一九三六年夏季奧運會建造的體育場，建成時規模在當時的歐洲名列前茅，後來這裏舉辦了第十一屆夏季奧運會。它極具爭議且複雜的歷史身份，讓它在現代體育史上成為一個特殊的存在。

於是，S25柏林長跑比賽能在這座歷史地標體育場內衝線，這對於跑步愛好者們來說意義重大，跑完後能拿到一塊形狀為柏林奧林匹克體育場的精美獎牌，真是太有吸引力了。

「S25柏林」長跑分二十五公里跑、半程馬拉松以及十公里跑，來參加的既有一些長跑名將，也有

普通長跑愛好者。賽事成績可能是比賽中不太重要的一環，重要的是整個賽事熱烈的氛圍。與其說是一場比賽，不如說是一場熱鬧的朋友聚會。相約好友們一起參賽，不跑的也前來助威，坐在看台喝個啤酒吃個香腸。場內運動員揮汗如雨，場外各種美食啤酒酒豐富多樣，真是好不熱鬧。

這次備受矚目的還有最小年齡組的兒童五百米比賽。看到一群五六歲的小孩奔跑在奧林匹克體育場裏藍色的跑道上，彷彿看到了多年後他們大步奔跑在柏林馬拉松的賽道上。

「S25柏林」，是意義非凡的城市長跑，更是柏林長跑文化的縮影。



柏林漫言

余逾
逢周二見報