

單車之旅

我是喜歡騎單車的。但從來沒有騎行到西藏那樣的「壯舉」。信馬由繮地在山海之間感受自然的暢快和生機，就是樂趣所在。愛屋及鳥，便喜歡收集有關單車的明信片、冰箱貼之類。旅行的時候，也多了個趣味，那就是拍攝世界各個角落的自行車，所以也就算是一種特殊的「單車之旅」吧。

在意大利小城薩沃納，一紅一黃兩輛自行車，被「停」在二樓窗外的欄杆上。而兩個窗戶，恰好也是紅黃兩色。皮恩扎老城的小巷裏，一輛墨綠色的自行車，披着粉色的類似紗巾的布料，車框裏盛放着從田野裏採集的野花的布料。正以為這只是裝飾品，一位銀髮太太，身着米黃色襯衫和白色褲子，走出家門，騎上車子瀟灑而去。

馬賽，是一座塗鴉的天堂。大街小巷的牆上，那些哥德風、暗黑系、野獸派的濃烈塗抹，為不同的自行車，名副其實地成就了或反差衝突或相得益彰的「背景牆」。在巴塞羅那，一輛古早自行車，從車輪、鏈條到踏板、把手，被舊報紙包得嚴嚴實實。它的主人，一位雜貨店老闆，已經記不清當時為什麼這麼「作」，但絕不是出於行為藝術創作的考慮，可能只是因為當時身邊正好有一輛自行車和一摞報紙。

生活四季輪轉，就像一輛輛飛馳或靜止的單車那樣，刻錄着不同人的年輪故事。現在是汽車的時代。單車與汽車的關係，差不多相當於紙筆與電腦。就效率、速度而言，早已是後浪推前浪了。

但前浪並沒有被拍死在沙灘上。紙筆可以隨時掏出來使用，也沒有斷電之虞。單車盡可以停在籃球架下、足球場邊、餐館門口、夾竹桃樹中間，也不必為堵車和汽油而煩躁。

單車與紙筆，沒有強勁的馬力或精妙的計算，但它們留下的纖弱痕跡，依舊細膩、自由、從容。



瓜園

蓬山

逢周三、四、五見報

留住你的切瓦皮

不管是在貝爾格萊德的黃昏，還是薩拉熱窩的巷弄，空氣中似乎永遠飄着一股略帶霸道的炭烤肉香。你甚至不需要看地圖，只循着那股煙火氣走，就能撞見切瓦皮（Cevapi），跟這道被稱為「巴爾幹漢堡」的當地國民美食邂逅。

Cevapi 這個名字，源於土耳其語「Kebab」，意思是明火烤肉。當年奧斯曼帝國帶着鐵騎與香料橫掃巴爾幹，順便也把中東烤肉技術留在了這裏。那個年代沒有算法，更沒有推薦機制，切瓦皮就靠這一身香氣走南闖北，在之後幾百年裏不斷演變，剔除香料轟炸，把舞台留給肉本身，讓原本濃郁的中東風味，被馴化成了新的樣子。

在塞爾維亞，做這道菜有一種大道至簡的嚴苛。將真材實料的牛羊肉絞碎，加鹽、黑胡椒、大蒜，以及一點小蘇打，搓成大拇指長短的圓柱形，不塞腸衣，沒有多餘醃製，直接送到炭火上，而這一步，就是它的靈魂所在。

相比那些用醬汁遮掩先天不足的烤肉，切瓦皮堪稱赤誠相見。炭火一逼，油脂瞬間被激發出來，表面燒出微微焦殼，同時鎖住了汁水。雖然外表看去是質樸的深褐色，可一旦咬開焦殼，不可思議的彈性和汁水瞬間爆炸，牛肉的扎實加上羊肉的豐潤，不需要任何「科技與狠活」，就是想讓人再吃一口的直接滿足。

吃它無需刀叉，一起出場的還有鬆軟的巴爾幹烤餅。餅從中間剖開，肉條鋪上去，再抹一層用烤紅椒和茄子慢熬成的醬，來一勺生洋葱碎，齊活兒。麵餅附肉汁，甜椒醬帶着煙燻甜，幾位配角組合得風情萬種，明明是硬核的肉食，卻宛如一股清流。

在巴爾幹這片歷史複雜、文化交織的土地上，切瓦皮彌合了不同的信仰，用粗糲的溫暖，迎接着每一個胃。有些食物是用來炫耀的，而有些，是能留住人的，切瓦皮就是後者。



食色

判答

逢周二、三、四見報

我們為什麼變胖

物質生活改善、飲食結構變化等複雜的經濟社會因素。而一旦美意味着瘦成為共識，對胖的聲討隨之而起。大家一邊看着腰圍變粗，一邊尋找變胖的原因和阻擊脂肪的辦法。一時間，控糖、控油、控碳水，跑步、擡鐵、練瑜伽，減肥大法一招緊似一招招呼過來。

最近，我看到一種關於變胖的解釋：氣候變暖。耶魯大學一支考察隊發現，阿根廷的貓頭鷹猴比二十年前更重了，二〇二三年時，牠們的平均體重比一九九九年重了五十克，相當於增加了百分之四。科學家把這個

「鍋」甩給了氣候：一九九九年阿根廷的日平均氣溫為二十二點二攝氏度，到了二〇二三年上升到二十三點八攝氏度。氣溫上升後，猴子用於體溫調節的能量消耗減少了，「節約」下來的卡路里變成了體重。

網絡百科介紹，貓頭鷹猴，學名夜猴，主食野果、樹葉和昆蟲，晝伏夜出，是高等靈長類中唯一有夜行習性的成員。素食，熬夜，哪一條放在人身上，都是不胖的理由，在猴子身上或也如是吧。那更坐實了氣候變暖與變胖的聯繫。而表現於貓頭鷹猴的暖與胖之關係，對人沒準兒同樣適

用。全球變暖，不僅讓胖猴子變多，還可能讓胖人也變多。果真如此，一則以喜，一則以憂。憂的是，全球變暖不由人，變胖之勢不可阻擋；喜的是，既然無能為力，也沒必要折騰了，在暖風裏安心做個胖子吧。



知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報

人人都是記錄者

咔嚓按下快門，拍完迅速離開。有時候一個人實在搞不定，就拉上同事打配合，一個人上前閒聊吸引注意力，另一方則伺機拍攝，每次都心驚肉跳。

十幾年過去，如今偶爾再外出街拍，覺得好拍多了。不管到哪裏拍攝，路人面對鏡頭都很自然，看到拍攝設備不僅不抗拒躲閃，還會主動對着鏡頭微笑、「比耶」，甚至主動擺好姿勢等你摳快門，大大方方地「隨便拍」。想想也正常，只要一個智能

手機在手裏，個個都是自媒體，人人手上有鏡頭，拍別人，被別人拍，記錄他人，也被他人記錄，鏡頭無處不在，早就成了日常。

不僅如此，普通民眾的拍攝設備也愈發專業，除了單反相機、微單相機，不少人選購簡單方便的小型運動相機，拍出的畫質、剪輯效果十分精良，有些甚至比專業人員的還要出彩。

走在大街和公園，頭頂有時忽然傳來嗡嗡的聲音，兩三架無人機在半

空飛來飛去，底下的人並不特別驚奇。見過一位七十多歲的老人招呼同伴向半空中揮揮手，對老同伴介紹這是無人機航拍，還說：「瞧吧，一會兒就能在短視頻裏『刷』到我們了」。隨便拍，早已見怪不怪，人人都成為了記錄者。



伏牛山

喬苓

逢周三、四見報

情深意重《給阿嬤的情書》

互愛，共同解決困難；純真友誼可以超越國界和性別。

《給阿嬤的情書》電影名字的關鍵詞是「阿嬤」和「情書」，當中的「阿嬤」實際指兩位女主角，分別是男主角鄭木生的原妻葉淑柔，以及木生在暹羅（泰國）認識的當地華僑女生謝南枝。故事開始於現代，淑柔的孫兒曉偉經濟困難，想起阿公半世紀前遠赴異地工作並發財，於是決定到暹羅找尋阿公的足跡。這種有關「尋找」的行動於戲劇常見。曉偉向觀眾逐步揭開阿公在異鄉的艱難生活和奇

情際遇：木生並沒有怨天尤人，他全心工作，努力賺錢，將收入都寄回內地的妻兒，讓自己的家人獲得較為美好的生活。命蹇時乖，木生最終沒有衣錦還鄉，南枝卻成為木生與淑柔之間的連繫。每封「僑批」都是一紙家書，蘊藏萬千情意。

電影的三個主題互有關連，最主要是展現了人性的真善美。當觀眾以為木生與南枝會發生不倫感情，導演卻將二人的友誼昇華，讓南枝將木生的家國情懷延續下去。淑柔與南枝最終在現代相會，二人已經垂垂老去，

但書信往來又像早已神交。

《給》電影的拍攝手法真摯樸樸，沒有刻意發放「洋葱」的催淚場面，卻有感人肺腑的細緻經營。角色像是我們周遭出現的街坊鄰里，演員演來親切自然。故事笑中有淚，悲中有喜，仿如人生。



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報

舞池上的快樂

九世紀法國後印象派畫家、現代海報藝術先驅亨利·德·圖盧茲·勞特累克的紙板油彩作品《馬克西梅·德托馬斯》。

畫中頭戴禮帽、一襲深棕色禮服背對觀者的男子是馬克西梅·德托馬斯。他不僅是畫家勞特累克的朋友，還是與他有着相同創作喜好、實力並駕齊驅的版畫家和插畫師。此作是勞特累克為友人所作肖像。畫家以其標誌性的「未完成素描感」筆法勾勒出德托馬斯背對觀者，若有所思地面對舞池的狀態。

男子的坐姿呈一個穩定的金字塔形，清晰的外輪廓線和單一色塊的服飾給人一種二維平面感，這也是勞特



累克海報創作中的鮮明特徵。德托馬斯手持手杖端坐在板檯上，右側佔據畫面近四分之二的柱子顯然吸收了浮世繪的構圖。

三位女子站在他身前的舞池中，

兩位全身粉色的女子中，最左側的那位臉上還戴著面具；而中間側臉示人的金髮女子則身穿綠色吊帶長裙。整幅畫面無論是色調還是筆觸均給人一種粉彩畫的質感，但卻是一幅油畫作品。由於版式所限，黑膠封面僅保留了德托馬斯的臉部和三位女子的上半身，餘下畫面均被裁切。

「碟中畫」奧芬巴赫等三首舞曲／《馬克西梅·德托馬斯》



藝加之言

王加

逢周三見報

鏡頭後的真心

無綫電視台的歌唱真人騷《中年好声音》是近年一個很成功的綜藝節目，節目以「中年人」追夢為主題，讓一班熱愛音樂的「追夢者」得到圓夢的機會。

舞台上，一群追夢者憑藉對音樂的熱忱，將曾經擱置的青春夢再次點燃；舞台下，更難能可貴的，是一份超越比賽勝負、如家人般深厚的情誼。

在眾多參賽者中，第三屆比賽中來自雲南的劉洋與李金凱，兩人的情誼最是令我難忘。這對「活寶貝」，鏡頭前不時互相吐槽，私底下的感情深厚如親人。對於小時候意外失去雙手的李金凱而言，劉洋不僅是隊友，更是可互訴心聲，對他萬分照顧的知心好友。

記得一次專訪，跟這對「活寶貝」進行「快問快答」環節。當問及「回到過去」與「預知未來」的二選一問題時，李金凱毫不猶豫地選擇了後者，他希望把握未知的前路。然而，一旁的劉洋卻给出了截然不

同的答案。他認真地對李金凱說：「我會選回到過去，若能重返那一刻，我會阻止你去觸碰高壓電。」

那瞬間，李金凱愣住了。我想，他或許從未奢望過能逆轉命運，填補身體的缺憾。作為旁觀者的我，內心也掀起一陣陣的觸動。劉洋的這番話，沒有半分客套，全是滿滿的關懷。

在競爭激烈的競技場上，這份「比賽第二、友誼第一」的純粹，格外感人。這或許正是《中年好声音》系列長青且深入人心的原因。它不只是歌手們的試煉場，更是一個關於愛、包容與同行的人生劇場。無論是參賽者、評審或主持人車婉婉，在這段旅程中建立的連結，早已超越了節目的框架。



霏常娛樂

文霏霏

逢周三、四見報

夏至包餛飩

我家當地習俗，夏至吃餛飩，有別於北方流行的夏至吃麵，我覺得很有道理。夏至標誌盛夏季節的到來。氣溫飆升，人體消耗大卻胃口不佳，此時必須「吃點好的」，補充營養，也調節胃口。餛飩將碳水化合物、脂肪和蛋白質結合起來，可口易消化，夏至食用，能降低「疝夏」生病的概率。

在我家，夏至包餛飩更是一種儀式。我出國多年，父母年事漸長，家裏已不常包餛飩了。寒假我回家時包過一次，時隔半年，暑假我再次回國，母親這才想到要包。父母對食材要求高。豬肉、餛飩皮都必須在特定的攤位買，餡料要精心調味，放入冰箱冷藏一晚再包。家裏每次包餛飩都是一項大工程，前後要三天，這次也不例外。

第一天母親給熟識的豬肉老闆打電話訂肉糜。第二天她在網上買薺菜、蝦仁。第三天我打車出門買餛飩皮，回家後和母親包餛飩。最忙的是第二天：母親腰腿不便，不

能久站，只能指揮父親備餡。先讓他斬碎薺菜、絞乾水，母親在冷鍋裏拌油，鎖住薺菜裏的水分。然後，她打了七個雞蛋放進肉餡，再加入醬油、鹽、料酒、糖等，放進鍋裏，讓父親將調料和薺菜一起拌勻。

母親指點江山，父親奉命勞作，有時批評她指令不夠清晰，她又要反駁幾句，好不熱鬧。第三天包餛飩倒是直截了當：買好了餛飩皮，放上肉餡，再加提前用料酒醃過的蝦仁就行了。

夏至到來前，辛苦三天，包了一百八十隻大餛飩。吃不完放入冰櫃，留着日後慢慢享用。歲時佳節，美食為記，更難得全家聯手，合作烹飪。



墟里

葉歌

逢周一、三見報