

▶ 鰻魚乾澆麵。



「小暑黃鰻賽人參」

「小暑黃鰻賽人參」。七月的黃鰻經過春夏生長，肉質最為肥厚，脂香豐盈，不僅鮮味達到一年中的高峰，也被視為最適合品嘗和進補的時節。從清晨市場挑選活鰻，到師傅俐落地去骨、切絲、爆炒，再到一碗麵端上桌時升騰的熱氣，每一道工序都凝聚着歲月沉澱的手藝。

對鰻魚之所以深受喜愛，首先在於牠的鮮。新鮮黃鰻沒有海魚的腥氣，肉質細嫩緊實，入口柔滑又富有彈性。經過旺火快炒，醬油、糖、黃酒和胡椒的香氣完全滲入鰻絲，每一口都鮮香濃郁，越嚼越有滋味。

在江南，尤其是蘇州、無錫一帶，一碗鰻魚麵的靈魂就在於「澆頭」。老師傅講究現點現炒，將鰻絲與蒜末、薑絲一起大火爆香，再淋入精心調製的醬汁，最後澆在剛煮好的細麵上。熱油激發出的香味，伴隨着陣陣鑊氣撲鼻而來，還沒動筷，就已令人食指大動。

有人偏愛乾拌。濃稠的醬汁緊緊包裹每一根麵條，拌勻之後，麵條吸滿鰻魚的鮮香與醬汁的甘甜，入口香濃有勁，越吃越過癮，每一口都充滿鑊氣。

也有人鍾情澆湯。將熬煮數小時的高湯與炒好的鰻魚一起澆入麵碗，湯頭濃而不膩，鮮而不鹹。麵條浸潤在金黃色的湯汁中，每吸一口麵，都能感受到黃鰻的鮮甜在舌尖慢慢散開。炎炎夏日裏，即使吃得滿頭大汗，也讓人忍不住把整碗湯喝得乾乾淨淨。

除了美味，黃鰻也一直被視為夏季進補的佳品。牠富含優質蛋白質、維生素A以及鐵、鋅等多種營養成分，脂肪含量相對較低，夏季適量食用，有助於補充體力。當然，所謂「賽人參」更多是形容其受歡迎和營養價值，並不代表具有與人參相同的醫療功效，均衡飲食才是健康的關鍵。



樂 活
潘 少

逢周一、二見報

活着的力量

有些小說的情節，表面上像沒有發生什麼事。沒有驚人的陰謀，沒有劇烈的逃亡，沒有一個接一個的轉折。可是，讀下去卻會覺得胸口慢慢收緊，像屋裏的空氣一點一點被抽走。科拉·桑德爾的《艾伯塔與雅各布》正是這樣的小說。

這部小說出版於一九二六年，是「艾伯塔三部曲」的首部曲，背景設在挪威北部一個寒冷、封閉的小鎮。女主角艾伯塔出身中產家庭，但家道中落，生活拮据。她聰明、敏感，內心有豐富想像力，卻沒有真正可以施展自己的地方。她不能像男孩那樣離家闖蕩，也不能到城市接受更開闊的生活。她留在家裏，做家務，修補衣物，出席沉悶的社交場合，在日復一日的無聊與壓抑中，慢慢感到自己被困住。

桑德爾寫艾伯塔的困境，並不靠誇張的悲劇。她寫的是一種更安靜、更磨人的痛苦：艾伯塔覺得自己不夠漂亮，不夠大方，不夠討人喜歡。她想參與世界，卻總是站在旁邊。她心裏有話，卻說不出口。這種內在的羞怯、自卑、渴望與憤怒，就是小說真正的情節。讀者看見的不是一個人做了什麼，而是一個人如何被自己的處境一寸一寸壓住。

小說中的季節描寫尤其有力。故事開始於光線暗淡的冬日，艾伯塔的世界像被困在家中的陰影裏。當日子漸長，鎮上出現年輕人、聚會、郊遊，世界彷彿短暫打開。可是，這種打開沒有真正拯救她。艾伯塔仍然站在事件外面，像旁觀者一樣看着別人生活。等到日光再次縮短，寒冷回來，她的希望也隨之退潮。自然環境不是背景，而是她內心狀態的回聲。

與艾伯塔形成對照的，是弟弟雅各布。他外向、叛逆，敢於和家庭衝突，最後成功離開小鎮去當水手。雅各布的逃走，使艾伯塔的困境更加清楚：同樣生長在一個家裏，男孩的反抗可以變成行動，女孩的反抗卻只能先在心裏燃燒。

艾伯塔的絕望不是裝飾，她的羞怯不是性格小節，她的窒息感不是氣氛而已。它們全都 在推動故事，逼她走到最後那個幾乎崩潰的邊緣。世界沒有放過她，而對艾伯塔來說，活下去，已經是她的一種姿態。



普通讀者
米 哈

逢周一、五見報

報載，杭州開了一家機器人學校。近來，關於機器人的新聞幾乎每天都有，但給機器人辦學校的消息還是引起了我的思考。據介紹，這學校是全國首家，設了技校、衛校、藝校、體校四個方向的專業，從倫理安全、感知能力、運動性能、美學張力到場景實操等方面鍛煉機器人綜合素養，目的是培養「懂事、能幹的機器人」，或者說，給機器人裝上大腦，讓它具有因果推理能力，推動機器人落地應用。按此設想，走出校門的機器人在能力和應用上都将比現在預設

都說AI正在改變世界，越來越多行業正將其引入，但直到看完世界盃阿根廷對陣埃及的那場比賽，我才前所未有地生出一種迫切感：是時候讓AI更快、更全面地在綠茵場上取代人類裁判了。

想來「裁判」這一角色設立的初衷，定是為了尋求客觀與公正。一個動作是否犯規，我相信在物理上自有定論。但場上球員因為身處位置不同，視角受限可能會導致「看不到」；又因為比賽雙方利益絕對對立，有時就算看到了事實也「不願說」。所以犯規與否自然不能依賴球員的誠實，引入公平公正

由上海話劇藝術中心製作、冶文彪原著小說改編的舞台劇《清明上河圖密碼》，終於登上香港文化中心大劇院舞台。觀眾慕名已久，當然不能錯過。二〇二四年底，同名電視劇與舞台劇差不多同期推出，前者具有二十六集連續劇篇幅，內容較為充實，包含了數宗案件。舞台劇主要由汴京訟師趙不尤和捕頭顧震一起推動劇情，「梅船撞虹桥案」和「東水八子案」各有所指，互有關連，角色們都牽涉其中。

由於演出篇幅只有約兩個半小

程序的同伴強許多，而機器人與社會、與人類的關係也將再一次被刷新。

不過，機器人去上學這個消息更令我觸動的是重新思考「學校」這兩個字的含義。千百年來，學校一直是給人「裝腦子」的地方，也是重塑人與社會關係的地方。但是，千百年來，接受教育的只是人類，而今卻多了機器人。當機器人開始勤奮學習以更好地適應人類，人類是否也該轉換新的學習方式加以回應呢？答案是肯定的。有識之

的第三方「裁判」便成了必然。

無可否認，裁判的加入極大地改善了比賽秩序。但歸根結底，裁判也是血肉之軀。前文提到的「看不到」與「不願說」的困境，又何嘗不會發生在人類裁判身上？如今科技如此發達，我們是不是早該考慮，將那些有明確客觀標準的判罰直接交給AI來裁定？

其實，AI取代真人裁判在足球界早已不是新鮮話題。支持者的理由不言而喻，反對者往往聚焦於以下三點技術與倫理的瓶頸：

其一，是無法判定「意圖」。AI極難分辨「故意手球」與「身體

當機器人去上學

AI 哨聲

自然擴大」，也分不清「惡意犯規」還是「防守失誤」。需要結合場上情況的主觀判斷，仍需依賴人類。

其二，是比賽節奏與情緒控制。裁判的工作不只是吹哨，更是安撫情緒的滅火器。當雙方火氣上升，人類裁判能透過口頭警告或肢體語言控制節奏，而冰冷的自動化系統卻無法感知並介入這種充滿張力的場景。

其三，是問責機制的信任危機。裁判誤判被認定，還能追責，AI系統出錯了，我們能找誰？是寫代碼的工程師、提供數據的公司，

話劇《清明上河圖密碼》

時，《清》劇的內容集中在追查案件，因此趙不尤的角色性格，以至他與顧震、妹妹趙瓣兒之間的人情關係，描寫並不足夠。全劇表面上是一個懸疑推理故事，根據書作《清明上河圖》呈現的梅船作為引子，先發生梅船離奇地撞上虹桥的另一艘船，再引發東水八子當中的劍子郎繁在船上殞命。趙不尤遊走在兩宗案件之間，逐步拆解真相，但是故事末段只由趙不尤向東水八子層層追問，往往在對話之間誤傳訊息而揭開謎團，舞台行動並不立體。

我覺得《清》劇以懸疑作為包裝外衣，實際是講述古代文人議事論政，雖然政見分歧，但同為國家和人民的利益出發。全劇除了由趙不尤推進，上下半場的開首場次，都是東水八子的群戲論政場面。八子各有個性和專長，既有文人風骨，亦有壯士氣節。他們對於王安石變法有着不同觀點，最終雖然各不相讓，但所作所為同為當時國家的發展着想。

《清》的劇本既有歷史背景，亦有時代氣息。現時上演的第一季並未完全拆解案件的真相和元兇，

技巧為榮、為樂。如果我們認同機器 人本質上也是工具，不因為它帶個「人」字就對它另眼相看，那就必須牢記，只有使用者熟悉某件工具的性能並能自如駕馭時，這件工具才成其為工具。因此，看到機器人走進學校，我們必須鼓起更強烈、更持久的學習動力。



知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報

還是聯賽賽會？當球迷的憤怒無處發洩，賽事的公信力將遭受極大打擊。

這些反對理由有沒有道理？當然有。但這是否意味着我們就該停止前進的步伐？在我看來，絕非如此。科技與人類從來不是非此即彼的零和博弈。讓AI作為主導去精準判斷客觀事實，人類裁判退居輔助來處理情緒與主觀意圖，難道不行嗎？



大川集

利 貞

逢周一、五見報

留待觀眾繼續追看第二季的續集。雖然如此，但《清》劇的舞台藝術甚具美態，懸吊的幾何圖形框架錯綜複雜，配合了劇情的意念；舞台的木製傢具甚為雅致，機械操作的梅船和電腦錄像投影極具科藝色彩，整體合成統一，展現中國風貌的獨特品味。



文藝中年

輕 羽

逢周一、二、三見報

「誰與爭鋒」指揮大賽(下)

首先在大屏幕上播放參賽者的預錄自白。然後鏡頭一轉，打出現場指揮面對樂隊的全過程。

首先出場是台灣師範大學指揮碩士朱哲民，他處理吹打樂段手法乾淨利落，只是中後段加速有點偏急。接着靜態作品的處理，開始時非常緩慢，之後各樂段的變化，結構可以更嚴密。

留學於比利時的張揚，是三位決賽者唯一徒手指揮，手法秀麗，表達力強，每根指頭幾乎都有所表示，感覺稍為過於微觀管理。但他處理快慢、強弱對比效果出色，音樂感也強。



陳有嘉的履歷沒提海外學習經驗，但卻有多年指揮樂團實踐。在他棒下（附圖），全團表現活力，聲部與聲部之間的銜接無縫，奏出豐富音色，快而有序，解構充滿哲理的《秋山聞道》，繪成一幅音畫。評審團退場期間，由林天皓和

陳有嘉分別指揮最佳無錫、香港作品演繹獎後，接着宣布最受觀眾喜愛大獎、最受香港中樂團團員喜愛大獎、最受媒體喜愛大獎，以至指揮大賽冠軍，全部由陳有嘉囊括，隨即指揮冠軍得獎加演關廼忠第二交響曲首樂章，展示處理大型作品的功架。期待更多聽到他的演繹，用聯合主席閻惠昌的寄語：「賦予作品嶄新的生命。」



樂問集

周光蓁

逢周一見報

開羅「藝術街」



近日，埃及政府啟動「藝術街」倡議，旨在將首都開羅的街道與廣場打造為露天文化空間，每周四至周六晚向公眾免費提供詩歌朗誦、音樂演出和視覺藝術展覽等文化活動，吸引了市民與遊客參與互動。

新華社



實字採聞

逢周一見報

主食情結

紀錄片《舌尖上的中國》的總導演陳曉卿撰文稱，小麥源起美索不達米亞，向西碰到火，有了麵包、燒餅和披薩，向東碰到水，有了麵條、包子和餃子，而米芝蓮推薦的精細餐食不適合「中國胃」，大口吃飯、大塊吃肉才能讓同胞產生幸福感。

中國人的「主食情結」古已有之，「手中有糧，心中不慌」嘛。但陳導將東、西方對主食態度的差異絕對化，我就不敢苟同了。與其歸結為文化差異，不如說是經濟發展帶來的口味變化。肚子都吃不飽時，主食給予的安全感無可取代。人一旦吃饱了，希望吃得更好順理成章。提高蛋白質、脂肪在膳食中的比例，減少碳水化合物攝入是社會富裕的象徵，這在中國和其他國家與地區都得到了證明。

經濟發達帶來「富貴病」，如「三高」或心血管問題，伴隨物質的極大豐富也出現了肥胖症。內地減肥者多

半一日兩餐，不吃晚飯或主食，認為復原了石器時代的健康膳食。原始人可能沒有心血管或肥胖問題，但大多早逝。哪怕他們的短壽不是飲食造成的，但現代人只吃蛋白質、脂肪，杜絕碳水帶來的健康問題也有目共睹。

研究證明，人被糖（碳水）、鹽、蛋白質、油（脂肪）吸引是生存、繁衍所需，出自根深蒂固的進化本能。意大利人對意麵、法德對麵包的擁護，愛爾蘭人對土豆的熱愛都由来已久，成為各自文化身份的標誌。我國北方人吃米不飽，南方人吃麵不飽，國人覺得漢堡不頂餓。不是真的吃不飽，而是在地的傳統主食才會讓人有「適口充腸」的滿足感。



墟 里

葉 歌

逢周一、三見報