

馬拉當拿仍在這裏

世界盃開幕的時候，我正在那不勒斯。

這個維蘇威火山腳下的城市，曾經在幾百年時間裏，被眾多王朝定為首都，輝煌與戰亂輪番更迭。而今的那不勒斯，堪稱南意大利氣質的集大成者，赤裸地展示着熱烈、雄偉和貧困、髒亂。留給遊客的，除了教堂、披薩、垃圾、小偷等刻板印象之外，還有另外一個異常醒目的存在——球員馬拉當拿。

意大利連續三屆未進世界盃，以至於今年這裏看球的氣氛並不濃厚，連尋找一家播放比賽的酒吧，都並非易事。但那不勒斯人擁有自己的足球傳奇。馬拉當拿的形象，出現在西班牙街區斑駁的牆壁上，公寓陽台懸掛的巨幅掛毯上，紀念品商店的冰箱貼、明信片 and T 恤上，也出現在街頭小販的叫賣聲中、妙齡少女腰間的紋身上。更不用說已經更名為「馬拉當拿球場」的主場，以及街角人們自發供奉的「聖壇」。

難以想像，馬拉當拿帶領那不勒斯逆襲奪冠的故事，已過去了近四十年，球王本人也已在六年前去世。但這座城市對他的講述，依然如此新鮮而無處不在。

在意大利旅行一路向南，能明顯感受到兩種截然不同的風貌：北方城市富裕又鮮艷；而用大量火山岩堆砌的那不勒斯，如同被黑色岩漿浸染，陳舊暗淡，空氣中瀰漫着躁動。

自十九世紀意大利統一以來，南北鴻溝便一直存在。在球場上，南方的俱樂部那不勒斯，也長期被米蘭、祖雲達斯等北方豪門輕視。直到馬拉當拿帶領那不勒斯站上了意大利足球之巔。他貧寒的出身、桀驁的個性，與這座城市奇妙地重疊在一起。

世界盃臨近落幕，球迷們都熱切期待着冠軍，又一次次送別「諸神的黃昏」。但總有人因為足球而從未離開，馬拉當拿便是如此。帶着傳奇和遺憾離場的莫迪歷、C 朗，也是這樣。



瓜園蓬山
逢周三、四、五見報

平凡庫沙利

埃及人吵起來最兇的話題，往往不是政治，而是一碗糊塗飯該怎麼拌。

這飯就是聞名遐邇的庫沙利（Koshari），物美價廉，街頭巷尾人手一碗。米飯、通心粉、細麵條、棕色扁豆墊底，鷹嘴豆撒在上面，再澆一勺番茄酸辣汁。最妙的是收尾，一大把炸洋蔥絲加上來，乍一看毫無章法，若是遊客第一次見，定會目瞪口呆。可埃及人從小吃到大，上至達官顯貴，下至販夫走卒，人人靈魂深處都有過被它慰藉的時刻。

雖然被尊為「國民美食」，但庫沙利最初其實是「混血兒」。據說靈感源自印度扁豆飯，後來融合了意式通心粉，人們拼拼湊湊，愣是成了無可撼動的本地經典。

庫沙利不屑於精緻的網紅圈，就守著大鐵鍋和古早香氣，任憑時代旋轉輾磨不驚。在開羅街頭、庫沙利店裏，你總能聽到廚師用金屬勺碰撞出的清脆聲響，節奏快得像打擊樂，一碗嫩白、金黃、火紅交織的期待就這麼遞到了你的手裏。

吃這道菜，是不需要任何濾鏡的，那平平淡淡的「一張臉」下，都是老老實實的真功夫。

好吃的庫沙利，是幾種極端口感的完美博弈。一勺下去，一定要從底撈到頂，把所有食材一網打盡。一邊是米飯的嚼勁、扁豆的綿密，一邊是通心粉的滑溜和鷹嘴豆的粉糯，碳水擠得水洩不通，卻不打架。番茄汁酸甜打底，大蒜與醋的辛香撐住了場，特別是炸洋葱的焦香酥脆，像一場煙花，把整碗頂起了骨架。味道更是千回百轉，多一分嫌鬧，少一分則寡，恰恰就在那個讓人大呼過癮的臨界點上。

這就是它最「埃及」的地方，誰都愛，卻又都無法定義它最完整的樣子。去年，聯合國教科文組織將庫沙利列入非遺名錄，算是官方蓋了個章——哪怕亂燉，也終究是埃及人自己的鍋。



食色判答
逢周二、三、四見報

走進深圳不少手作小店，滿眼都是繽紛彩豆，指尖起落之間，一顆顆小圓豆慢慢拼成像素風圖案。如今拼豆手工悄然掀起熱潮，不少門店開業半小時便滿座，學生、上班族流連其間，更有香港情侶專程北上打卡，在慢節奏手作裏尋得片刻安寧。

拼豆原是親子益智手工，如今化身都市年輕人的解壓新寵。店裏備齊各色塑料豆子、模板與工具，店員會耐心教學，完成圖案後還可熨燙定型，做成掛件、擺件隨身佩戴。不少顧客選擇不限時體驗，安坐整日沉浸

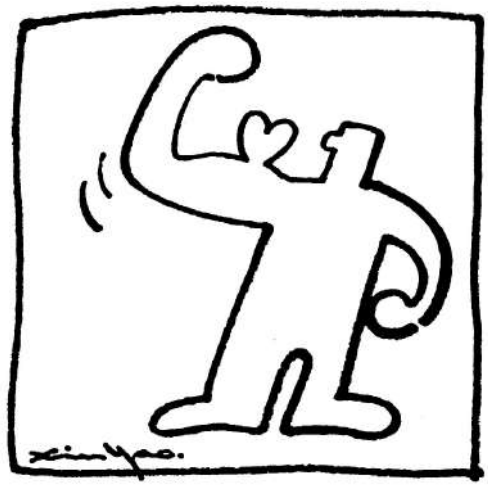
夏日炎炎，酷熱難耐，常讓人有「天地一大窖」的感覺。有個玩笑說，一到夏天，學校裏的大學生汗流浹背，不管成績優劣，人人都成為了「翰林學士」，諧音「汗淋學士」。

熱有不同的程度，文學的描寫最為細緻。首先是熱得尚可忍受，作家斯坦貝克在小說《憤怒的葡萄》裏寫湯姆·喬德獨行在夏日曠野，烈日高懸，天地間無半縷清風，他赤足踏入路面溫熱乾燥的塵沙裏。塵沙尚不燙腳，熱得還不算凌厲。

清代方成培的傳奇《雷峰塔》第二十六齣《斷橋》中，許宣隨着法海騰雲駕霧前往臨安，法海唱道「一程程錢塘相近，驀過了千山萬嶺。錦重遙望層城，虛飄飄到來俄頃」。後來「許宣」逐漸變成「許仙」，俞振飛又把法海這一角色從《斷橋》中刪去，這段唱詞就成了許仙來到杭州時的開場了。許仙俗人凡胎，如何能轉眼間從金山寺來到臨安？這一改動多有不合理處。

如今交通便利，從香港飛去杭州倒確乎只需約兩個小時。這次我下決心多留幾日，打算和幾個香港朋友去探訪幾家餐廳。我們定在七月十日出發，沒想到颱風「巴威」來襲。這下可好，沒有法海騰雲駕霧卻有颱風相伴。幸好天公作美，出發當日香港天和氣清，飛機十分準時；到了杭州，發現此地也是晴空萬里。

前兩年常有人在網上說杭州是「美食荒漠」，我對此說法疑惑不解。浙江這樣一個魚米之鄉，自古以來富庶風雅，飲食文化極其發達，其省會如何會是美食荒漠呢？想起小時候跟着大人來杭州，我們會去知味觀吃小籠包和貓耳朵，去奎元館吃片兒川和蝦爆鱸麵。小小的我可從不覺得杭州是美食荒漠。十幾年前，我剛開始飲食寫作，杭州有金沙廳、湖濱



有愛心的人就是力量的人。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

公關災難化解術

能在容納五萬人的啟德主場館開唱，這不僅是歌手的里程碑，更是對專業與體能的極致拷問。鄭秀文（Sammi）為了這場七月的演出，閉關「操肌」、磨劍排舞，一切籌備皆如弦上之箭。然而，現實往往有突如其來的枝節出現——因機件安全考量，演唱會被迫延期。

那一刻，對於逾十萬位手握門票，來自世界各地的觀眾而言，是期待落空的焦慮；對於主辦方來說，這更是一場避無可避的公關災難。災難來襲，有些人選擇築牆防禦，有些人選擇坦誠以對。Sammi 與其公司團隊做出了一個快捷亦令人驚嘆的決定：秒速公布在原定演唱會日期，舉辦三場免費的「答謝會」，持票觀眾均可入場，但仍可保留退票的權利。

沒有華麗的機關、沒有繁複的特效。正如嘉賓黃子華所言，舞台既然搭好了，歌手既然準備好了，加上一支「咪」基本上已是演唱會

創作，暫時遠離手機訊息與快節奏生活。

這份火熱，首先源於治癒的沉浸式體驗。重複擺放彩豆的過程，目標清晰、節奏舒緩，很容易進入專注沉靜的心流狀態，放下職場壓力與學業焦慮。每完成一幅圖案，即時可見的成果帶來滿滿的成就感，撫平浮躁心緒。與此同時，拼豆也成了新式社交載體：大家創作明星形象、特色紋樣，送給親友同好，線上分享作品引發廣泛共鳴，社交平台相關話題瀏覽量破百億，讓拼豆成為大灣區年輕人

然後是燥熱難耐。老舍的《駱駝祥子》裏寫太陽剛一出來，地上已像下了火，「街上的柳樹像病了似的，葉子掛着層灰土在枝上打着卷；枝條一動也懶得動的，無精打采的低垂着」，在馬路上沒有一個水點，處處燙手，整個老城像燒透的磚窖，使人喘不出氣。

程度更深的是熱得舉步維艱。加繆的《局外人》裏有大量的天熱場景描寫，其中一處寫海灘上到處是火熱的陽光，從沙礫上、從白色貝殼上、

發，沒想到颱風「巴威」來襲。這下可好，沒有法海騰雲駕霧卻有颱風相伴。幸好天公作美，出發當日香港天和氣清，飛機十分準時；到了杭州，發現此地也是晴空萬里。

前兩年常有人在網上說杭州是「美食荒漠」，我對此說法疑惑不解。浙江這樣一個魚米之鄉，自古以來富庶風雅，飲食文化極其發達，其省會如何會是美食荒漠呢？想起小時候跟着大人來杭州，我們會去知味觀吃小籠包和貓耳朵，去奎元館吃片兒川和蝦爆鱸麵。小小的我可從不覺得杭州是美食荒漠。十幾年前，我剛開始飲食寫作，杭州有金沙廳、湖濱

不久前和朋友走進內蒙古烏蘭恰特大劇院，觀看舞劇《陀道》。燈光漸暗，駝鈴聲從四面響起，剎那間，時光彷彿倒流回數百年前的歸化城。

開場駝隊的群舞極具衝擊力，演員們躬身屈膝，腳步沉重而整齊，伴着悠長的蒙古族長調蒼茫悠遠，萬里黃沙似被直接搬上了舞台。那一瞬間，我只覺得風沙撲面，駝鈴聲震徹耳畔。

劇情圍繞驛站總管道爾吉、雙胞胎女兒以及西域商人、江南茶商展開，多民族特色的舞姿靈動舒展，蒙古族的

的基礎。但主辦方與演出者選擇以「答謝會」形式「急救」，當然希望首登啟德開騷的 Sammi 與樂迷都不留遺憾。

而在短短九十分鐘的「答謝會」中。觀眾感受到的，是歌手即使在極限壓力下，依然願意為樂迷送上一份真誠的補償。因為這份不讓歌迷空手而歸的堅持，原本可能演變成巨浪般的負面輿論，竟化作了洗版式的好評與讚賞。

Sammi 感嘆這是「神跡」，而我看來，這更像是一場關於「決策力」的藝術。在巨大的變數面前，迅速判斷、以人為本，將冰冷的商業損失，轉換成有溫度的行動。這場以誠意逆轉的公關教科書，留下了一個美麗的課例。



霏常娛樂文霏霏

逢周三、四見報

拼豆熱

的新潮社交語言。

在快節奏的大灣區都市生活裏，大家長期被信息碎片裹挾，緊繃疲憊，低成本、慢節奏的手工體驗恰好填補了精神空隙。一城煙火，兩地心意，不少港澳青年到訪體驗，親手製作拼豆小物，在創作互動中加深彼此聯結，感受灣區慢生活溫度。

當然體驗之餘也需留意健康細節：長時間低頭細作易引發頸椎勞損、眼疲勞和腱鞘炎，記得定時起身放鬆；熨燙時務必保持通風，優先選用合格合規、帶有 3C 認證的原料，

文字裏的暑熱

從玻璃碎片上投射出來的反光像一道道利劍，每一陣熱風撲面而來，都叫人舉步維艱，「我」甚至需要咬緊牙關，攥緊拳頭，全身繃緊，才能以此戰勝太陽傾瀉帶來的昏昏然的迷幻。

讓讀者最有感的，或許還要數《水滸傳》中智取生辰綱的盛夏正午。楊志、老都管、兩個虞候和十一個壯健軍漢行至黃泥岡，其日大熱，「天氣未及晌午，便一輪紅日當天，沒半點雲彩」。黃泥岡上山石滾燙灼腳，押送生辰綱的軍漢被烈日暴曬得

一程程錢塘相近

28、解香樓和西湖國賓館紫薇廳等等餐廳可吃。彼時我也不覺得杭州飲食落後於其他內地大城市。

最近幾年，杭城更是湧現出不少好餐廳，傅月良師傅的如院自不必說，早已享譽海內外。趙勇師傅的融合西餐 Sense 近來勢頭不錯；曾東海師傅的新派甬菜頗讓人好奇；主打新派台州菜的暗香（Wild Yeast）我已去過好幾次；而王勇師傅的金沙廳不輸當年，更有老店新顏之感。除這些精緻餐廳外，位於蕭山的南豐飯店亦是我的心頭好，蕭山自古屬紹興府，飲食習慣與紹興相近，去南豐吃飯於我而言，有種回家的感覺。

駝鈴深處，古道長歌

豪邁、哈薩克族的靈動與漢族的溫婉，各具神采又渾然一體。舞者用剛勁有力的肢體復刻出駝隊跋涉大漠的艱辛，而江南茶商的「採茶舞」則輕盈娟秀，一柔一剛，將萬里茶道的鮮活圖景徐徐呈現在眼前。音樂也令人沉醉。馬頭琴蒼涼如風，竹笛清脆若泉，冬不拉跳脫似火，交織成一條聲音的「絲路」。當駝隊在暴風雪中遇險，鼓點驟然密集，燈光轉為陰冷，舞者用掙扎的肢體演出了絕境中的不離不棄。

走出劇場，駝鈴聲猶在耳畔，久久不散。呼和浩特歷史

最近身邊很多人都在適應照顧父母的生活，不時交換「情報」。這現象早晚都會發生，因為跟我年齡相若的人，大家的父母現在都踏進了孔子所說「從心所欲，不逾矩」的人生階段十多年或以上。然而父母身體出現毛病之際，正是下一代反哺之時。故此欲盡孝者，都會在擔心之餘絞盡腦汁，設法為父母的醫療、復康和起居生活作妥善的安排。縱然費心，也是福氣，因為子欲養而親仍在，能有報親恩的機會，絕對是蒼天的眷佑。

基於上述原因，朋友近期的聊天內容不時有關聘外傭或家務助理、在家走廊安裝扶手、在浴室加防滑設備等，無非想盡力照顧家中「長老」，讓他們好好享受晚年生活。例如我家的長者都獲發一個如鑰匙扣那麼大的追蹤器，讓家人可以隨時看到長者的定位。萬一在路上感到不適或迷路，家人也可即時找到長者身處的位置，盡快趕往協

兼顧樂趣與安全。

小小彩豆，方寸之間藏着大樂趣。像素紋樣串聯起大灣區青年的日常，讓大家在專注創作裏找回鬆弛與平靜。這股拼豆熱潮，不僅是流行休閒方式，更是都市人對溫柔慢時光的嚮往，以指尖匠心，收穫微小而踏實的幸福感。



灣區聽雨黎園

逢周四見報

燥熱攻心，眾軍漢說的是：「這般天氣熱，兀的不曬殺人。」天幾乎曬殺人，可見確實熱得不得了。若沒有這簡直要曬殺人的盛夏熱浪，眾軍漢恐怕不會卸下擔仗歎涼，也不會去買酒解暑，中了兇蓋、吳用等人的計謀，丟了生辰綱。



伏牛山喬苓

逢周三、四見報

這些餐廳只是杭州餐飲中的一角，但卻很有代表性，個別餐廳更是代表了對當地風味挖掘和提升的極高水平，自然值得我們遠道而來。

網絡上多有為博眼球無中生有之人，村言陋語頗多，不可盡信。我和一起來杭的香港朋友說，內地網絡常有人調侃杭州是美食荒漠，他們聽後大為吃驚，大概比許仙見到現出原形的白娘子還要吃驚吧。



痴齋嚙語徐成

逢周四見報

上以「陀城」聞名，先民們正是靠着駱駝穿大漠、越戈壁，走出了一條聯通南北的萬里商道。舞劇把這段歷史「跳」了出來，讓那些湮沒於風沙中的足跡重新鮮活。駝道不僅是商貿之路，更是文明交融之路。雖然駝鈴聲已隨歲月遠去，但舞台上的每一次起舞，都在告訴後來者——這條路，值得被永遠記住。



九連環薩日朗

逢周四見報

給父母的禮物

助或報警求援。然而我那活潑可愛，且仍有少女心的媽媽，竟告訴女兒女婿，自己打算跟姻親一起研究如何反追蹤，笑言要擺脫束縛。長者思想的叛逆原來真比得上青春期的少年，其頑皮貪玩的程度亦跟小孩不遑多讓。為人子女的，我們不禁汗顏，卻也因他們想得那只說但不會實行的詭計而捧腹大笑。

除此之外，妹妹又在父母家放了攝錄鏡頭。難得父母不抗拒，還不時讓家中的毛絨公仔入鏡，給我們驚喜。聰明的父母很快就察覺到鏡頭不時轉動，當他們曉得原來家人可隨時遙控拍攝角度和範圍，不禁讚嘆科技的進步，且高興地享受不同住的子女給他們全天候的守護和關顧。



竹門日語簡嘉明

逢周四、五見報