



►一些冷凍蔬果的營養價值仍然很高。

## 冷凍食材的營養

隨著急速冷凍技術日益成熟，許多冷凍食材不僅方便保存，還能保留大部分營養與鮮味，成為現代家庭兼顧健康與效率的好幫手，逐漸擺脫了「不新鮮、不健康」的刻板印象。

許多人以為只有現採現賣的食材才最有營養，其實並非如此。現代冷凍技術會在食材最新鮮的狀態下迅速降溫，鎖住水分與營養成分，減少維生素流失。史丹福大學的「食物與健康」課程中也提到，冷凍蔬果的營養價值仍然很高。像冷凍花椰菜、玉米、青豆、菠菜，以及天然冷凍雞肉、魚肉等，只要沒有額外調味或加工，營養價值與新鮮食材相差無幾。部分研究甚至發現，因為冷凍蔬果在採收後立即處理，比起長時間運輸、陳列販售的生鮮蔬果，更能保留部分維生素。

冷凍水果更是夏天不可錯過的健康食材。冷凍榴槤、芒果、鳳梨等水果，退冰後依然保有香甜風味和口感。而冷凍藍莓、草莓、覆盆子等各類莓果，只要加入少量優格或牛奶，用果汁機攪打幾分鐘，就能變成天然冰沙，不僅清涼解暑，也能補充膳食纖維、維生素與抗氧化物質，是非常健康的冰品。

但並不是所有冷凍食品都值得放進購物車。真正需要注意的是「加工程度」。像香腸、雞塊、冷凍炸雞、薯條等產品，往往經過高度加工，添加了較多鹽、糖、油脂及食品添加物，容易增加心血管疾病及肥胖風險。因此，選購冷凍食品時一定要閱讀營養標示。優先挑選成分簡單、以原型食物為主、添加物較少的產品。

挑選天然、少加工的冷凍食材，再搭配均衡飲食，就能兼顧營養、美味與便利，讓冷凍食品成為現代人健康餐桌上的好夥伴。



樂活  
潘少  
逢周一、二見報

## 钵钵雞

四川這個地方，在「吃」上簡直卧虎藏龍，很多美食還沒進到嘴裏，就已經讓人目瞪口呆。

比如钵钵雞，沒有雞，卻大搖大擺敢叫這個名字，面不改色心不跳，吃過的人笑而不語，沒吃過的，滿頭問號。

這道菜發源於四川眉山、樂山一帶，堪稱地道的民間小吃。「钵钵」在四川話裏是瓦罐的意思，而在早期，菜裏的確是有雞的，把自家散養的土雞煮熟剝塊，拌上辣椒油、雞湯倒入罐中，挑着擔子沿街叫賣。碼頭船工們累了半天，聞着味就來了，出攤即售罄，生意好得不行。

後來世事變遷，钵钵裏的內容越來越豐富，雞肉從主角退居二線，漸行漸遠，現在幾乎是只聞其聲，不見其身。

說到底，钵钵才是命脈。雖然沒了雞肉，但雞湯可不能少，食材也一定要串上了去「泡」。因為是常溫食用，泡得入味，客人才吃得好。如果你走進一家钵钵雞店，八成都會看到兩個罐子，一個紅油，一個藤椒，代表兩大流派。

紅油是它最傳統、老派的底色，很多外地人也是因為這一口知道了這道菜。最上層一抹紅暈，麻辣鮮香，不厚不膩，一層芝麻浮在表面。正不正宗，全在那一勺辣子和高湯的比例。有雞湯打底，吃起來並不是暴烈的辣，而是醇厚、辣中回甘。

藤椒味後來居上，這幾年更加流行。湯底清亮，主打一個清新爽麻，辣度更低一級，但藤椒特有的酥麻感會讓人上癮，明明吃的是重口味，卻像走進了一片竹林，風順着林子穿過來，輕撫你的臉，格外適合夏天。

食材方面，紅油味適合葷菜：雞爪、牛肚、鴨胗，一個個竹籤放進去，香氣能穿透一條街；藤椒味跟蔬菜更搭，萵筍、木耳、貢菜土豆，近乎完美襯托出藤椒香。一個像火，一個如風，兩種性格，才是钵钵雞的江湖。



食色  
判答  
逢周二、三、四見報

近日，青年數學家王虹、鄧煜獲得二〇二六年菲爾茲獎的消息刷屏全網，掀起熱烈討論的同時，兩種略顯極端的聲音也隨之湧現。

有人因兩位學者的核心成果多在國外完成，便斷言這份成就「與中國培養無關」。這顯然有失偏頗。王虹與鄧煜都是土生土長的中國孩子，十多年的本土求學時光，為他們埋下熱愛數學的種子，打下堅實的數理根基。正如某人吃了十個饅頭方才飽腹，也絕不能只歸功最後一個，而全然抹殺前九個饅頭的鋪墊之功。

但反過來，僅憑兩位學者獲獎，便斷言國內學術生態已經實現質的飛

前幾年一些倡導者們從「新東北文學」的熱議中受到啟發，從葛亮和蘇童的一次對談中獲得靈感，在以兩廣地區為主的一些文學（研究）刊物的推動下，構建了一個新的「學術增長點」：「新南方寫作」。「新南方寫作」的主要訴求，是對於過去「南方文學」大多限於江南一帶的認知表示不滿，而要強化和突出（南方之南的）華南、西南和海南等地的文學創作，深化這些地方的文學研究。提倡者們認為這些地域的文學自有其獨特之處，而不能讓「南方文學」由「江南文學」所專美——所以叫「新南方

近年越來越多人愛上跑步運動，大部分參加者是為了強身健體，舒展身心。另有一部分參加者希望挑戰自己，獲得成就感和滿足感。跑步是一項具挑戰性和有趣的運動。尤其是長跑比賽，只有極少量專業跑手抱着「爭勝心」來參賽，其餘跑手多以「完賽便是勝利」為目標。該類跑手平時會定期練習，然後參加一些比賽，但只是完賽似乎又不夠過癮，也希望突破自我，爭取好成績。

那麼怎樣才算好成績？一般跑手又不是要參加奧運會或世界錦標

躍，也有些不切實際。他們的研究經歷告訴我們，真正偉大的數學發現，往往需要一種近乎奢侈的「自由」——自由地探索，自由地試錯，自由地在看似無用的方向上漫遊。這種寬鬆包容的氛圍，更容易催生天馬行空的思考，支撐年輕學者向百年數學難題發起衝擊。倘若深陷國內發論文、評職稱的焦慮與排資論輩的泥沼，他們或許很難在青春盛年，就綻放出這般耀眼的光芒。

所以，與其用道德綁架的方式呼籲他們回國效力，不如靜下心來想想，我們能為下一個王虹、鄧煜創造什麼樣的環境。如果能夠持續優化科研評價體系，營造鼓勵自由探索、包

寫作」。

「新南方寫作」的提出對中國當代文學的研究帶來了全新的視野和別樣的格局，具有強烈的創新意識和重繪文學地圖的衝動，然而在主流的「新南方寫作」設計中，文學地圖的範圍還包含了東南亞的一些國家和地區——這就溢出了中國當代文學的邊界走向了一種跨國文學的形態，也由此帶來了一些論述上的困難。

其實如果我們拓展思路，從海洋的角度來思考南方，則可以跳出中國當代文學的限制，將整個南方與海洋

## 天才的土壤，不止一方

容失敗的學術土壤，梧桐樹自然能引來金鳳凰。

可以說，上述兩種非黑即白的論調，本質上如出一轍——把複雜的問題簡單化，把遞進的過程割裂化。此外，這場全民熱議中，還有一個關鍵誤區也亟待釐清。

數學被譽為科學皇冠上的明珠，能夠登頂數學前沿、衝擊菲爾茲獎的天才，終究百年難遇。王虹、鄧煜的成功路徑無法被簡單複製，家長們切勿被一時熱血衝昏頭腦，一窩蜂地把孩子塞進奧數班，讓本就激烈的教育內捲再度升溫。

菲爾茲獎章帶給我們的，不該只有狂熱的讚美與片面的爭議，更應是

清醒的反思。教育的本質是喚醒，而不是強行塑造。讓真正熱愛數學、擁有天賦的孩子去探索星辰大海，也讓不擅長數學的孩子在文學、藝術或工程等領域找到屬於自己的曠野。比起製造更多「神童」，我們更需要一個能讓每一種才華都被看見、被珍視的社會。

畢竟，天才的土壤，從來不止一方。



十八彎  
關爾  
逢周二見報

## 海洋南方

產生聯結，擺脫過去「陸地南方」的認知慣性，以一種「海洋南方」的新思維新視野來觀照與之相關的文學。如果說「新南方寫作」將中國當代文學的研究焦點「下移」至中國的「南方之南」文學，王列耀教授提出的「環南海」以「南海」聯結起「中國板塊」與「東南亞板塊」並將兩者重構為一個「新空間」——「環南海」（文學），那麼劉超教授和我共同提出的「海洋南方」文學，則是以一個區別於過去「陸地南方」的「海洋南方」姿態，將「新南方寫作」和「環南海」結合起來並有所拓展，來觀照

中國的「南方之南」文學、環南海的東南亞華文文學以及更廣闊的南半球（澳洲、新西蘭）華文文學。

從（中國的）「新南方」到（中國+東南亞的）「環南海」再到（中國+東南亞+大洋洲的）「海洋南方」，一種新的華文文學研究形態正在生成。



過眼錄  
劉俊  
逢周二見報

## 爭取跑步好成績

過幾次半馬，最佳成績是兩小時二十二分鐘完賽；至於10K，平時練習必在七十分鐘內完成，參賽的話曾以六十五分鐘跑畢全程，從未試過一小時內完賽。其實這當中只相差五分鐘，順利完賽與創造佳績之間，是否真有很大差別？

一些跑手會以這五分鐘差距為目標，總之能夠一小時內跑完10K便是好成績。對我而言，現在每星期都會自行練習一次10K，每次開跑的前段，我都會懷疑自己是否可以順利完成。尤其是開首幾公里，未夠熱身甚

感吃力，三公里之後較為順暢，半程後才較安心，末段滿有信心可以跑完全程。最終雖然相差五分鐘才算是好成績，但同時自覺在這年齡層可以跑完10K，對自己已是充分交代。我們都要為自己設定目標，盡力爭取好成績，只要全力以赴，努力向前，好成績就在心裏。



文藝中年  
輕羽  
逢周一、二、三見報

## 升學目標

孩子，渡過了高考衝刺的艱辛後，皆如願以償取得好成績，真為他們高興。

在英國，升學過程與中國香港基本相似。我家老二將升讀英國學制的十三年級，除九月開學後繼續各科高考；十月開始，還要開始進行大學報名等相關程序。這個暑假，每有心儀大學開放日，他都會去參觀，並將個人想法帶回學校。學校將學生的意願統籌研究，然後作出建議，盡量避免同校學生競爭同一所大學的同

一學科。

該校近年來高考成绩屢破紀錄，本年度單是考入「牛劍」的便達四十五人，佔畢業生人數約百分之二十。為達到理想的升學目標，家長、學生、學校等多方面配合努力，方法上各有千秋。



紅塵記事  
慕秋  
逢周二見報

## 盛夏京城

北京的夏，明艷而熱烈。這幾日在京行程卻都圍繞着四環以外。四環裏的北京，是紅牆綠瓦的王府，是碧綠垂柳圍繞着的後海。但出了四環，風格驟變。

讓我記憶猶新的，是四環外北京建築的粗糲與周正。它體現在798廠房改造的園區中：裸露的紅磚與混凝土、巨大的弧形廠房屋頂，一切都是工業時代留下的骨骼，粗糲、直接、毫不掩飾。盛夏的陽光傾瀉而下，打在地面上，光影分明，有一種特有的莊嚴。

它體現在中關村論壇的建築裏。建築在十二米限高下，以覆土的方式伏於大地之上，由北向南緩緩舒展，綠色屋面從遠處的山上望去幾乎消隱於城市之中，彷彿一片落在大地上的葉子。

它體現在讓人有着「巨物

感」的天橋與大型樓宇中。北京四環外的立交橋與高架路，是另一種尺度的震撼。那些盤旋疊繞的橋體，動輒跨越數百米，鋼筋混凝土的結構在烈日下泛出灰白的光，車流在橋上川流不息。

北京的城市性格，在四環外顯露得更为坦率。四環外的北京，是工廠、科技園、大學、居民區、立交橋和新建築共同拼成的當代城市圖景。

盛夏的北京，熱得理直氣壯。陽光毫無遮攔地落下來，把城市烤得發燙。北京的夏天和北京的建築，其實是同一種性格。



漂遊記  
杜若  
逢周二見報

## 華人超市上線

最近柏林華人圈裏樂此不疲討論熱度最高的，當屬京東開到歐洲來的線上超市。從日常零食，調味配料，到日用產品，健身用品，甚至小傢具，真是應有盡有。

最讓大家驚喜的是，最近柏林市區開通了冰鮮冷凍鏈的送貨服務。我們中國俗話說「民以食為天」，這理所當然地成為我們的大熱門話題。

每天都能發現有新品上架，特別是前段時間新上了空運來歐洲的糯米糍荔枝。這可饒壞了許多年都沒吃上祖國荔枝的華人們，大家可謂蜂擁而上，幾分鐘便搶光了。後來這個荔枝改成了每天定時上架預售，好友們才都開心地吃上了新鮮糯米糍荔枝。

原本每天燒菜就是華人主婦們嘮家常的主題，現在有了冷凍鏈，每天都有新菜式——這家買的牛肋骨，那家買的酸菜魚片，昨天買的糯米雞，今天買的紅棗糕……華人群裏

熱鬧非凡，燒菜，吃菜，買菜，幾乎無限循環。每天吃完飯下單第二天的冰鮮送貨，已是主婦們最期待的日常。

其實這個新的線上超市除了品種多，物美價廉，更重要的是送貨快。頭天下單，第二天送達。如果不在家，送貨上門的快遞員還會打電話聯繫，這讓大家感受到了一直以來都嚮往無比的國內物流效率。特別是第一次收到泡沫箱子裝着冰袋的冷凍送貨，許多人都有一種莫名的感動，覺得彷彿回到了國內。再一打開，全是熟悉的家鄉食品，一時間思鄉之情不由得湧上心頭。

這一菜一湯，一碗一勺，是煙火氣，更是思鄉情。



柏林漫言  
余逾  
逢周二見報