



較高。豆類和穀物類食物纖維含量作者供圖

綠葉菜與高纖維食物

高纖維食材是控制體重人士的飲食中重要一環，但很多人一想到補充膳食纖維，第一反應就是芹菜、生菜、菠菜等綠葉菜。它們雖然是健康飲食的重要成員，若以纖維含量來看，它們卻並無優勢。

膳食纖維最讓人受益的是能增加食物的體積和咀嚼感，延緩胃排空，幫助我們獲得更持久的飽腹感；同時，纖維有助於減慢部分碳水化合物的消化吸收，讓餐後血糖上升更加平緩。人體自身並不能完全消化某些膳食纖維，它們會進入大腸，成為腸道微生物可以利用的「食物」，參與腸道菌群代謝。

問題在於，很多人對高纖維食物存在一個直觀誤區：看起來粗糙、需要反覆咀嚼，就一定纖維很多。

以芹菜為例，其相當一部分重量其實是水分。生菜亦是如此，水分比例很高，按每百克計算，膳食纖維很少。想靠吃綠葉菜就完成一天的纖維目標，是不現實的。

豆類是高纖維飲食中的佼佼者，例如黃豆、黑豆、鷹嘴豆、紅腰豆等，可以煮成豆飯、豆湯，也可以拌入沙律。燕麥和其他全穀物同樣值得推薦，早餐煮一碗燕麥粥，加上堅果和水果，簡單又有飽足感。奇亞籽、亞麻籽、堅果也能提供相當可觀的纖維，可以撒進酸奶或燕麥中食用。

水果方面可選擇覆盆子、梨、蘋果、奇異果等，能吃果肉和果皮的情況下，盡量完整食用，避免榨汁。

蔬菜仍然要吃，只是不要把「綠葉」與「高纖」畫上等號。西蘭花、秋葵、牛油果、南瓜等也可以輪流加入餐單。

真正聰明的高纖飲食，不是每天啃一大盤芹菜，而是讓豆類、穀物、蔬菜、水果、堅果和種子共同出場，這頓飯也會比想像中美味得多。



樂活
潘少
逢周一、二見報

沙嗲與沙茶

到超市買醬料，偶然蹦出一個有趣的發現：沙嗲醬、沙茶醬，長相相似、讀音也差不多的兩瓶醬料，擺在一起真的很容易傻傻分不清楚。一個不留神，就會把鹹當成了甜，用狸貓換了太子。

說實話，它倆論味道，是南轅北轍，只不過名字易混淆，我自己就有將A錯安在B頭上的尷尬經歷。

當然，能相似到如此程度，「血緣」上想必有關聯，要弄清楚這個問題，就得從南洋說起。

印尼話裏的「Sate」指烤肉串，而配它的醬汁，就是沙嗲醬，英語也把醬汁稱為 Satay，音譯過來，順理成章。它顏色橙黃，由花生醬打底，再混入椰奶、南薑、香茅，辣味沖前，鹹中帶甜。主要任務就是服務於烤串，從馬來西亞到印尼、新加坡，滿街的沙嗲串燒檔，沒它不成席。

而沙茶，跟我們的關係就更近了一層，說到底，是華南下南洋後的「味覺返鄉」。當年閩粵一帶的華工飄洋過海討生活，回鄉時便也帶上了沙嗲。可對潮汕人來講，這濃郁的甜和辣終究不太完美，於是拿掉椰奶，把花生味減淡，換上蝦米、魚乾、蒜頭、洋葱，爆香煸炒，就成了一份當仁不讓的本地「新貴」。又因為潮州話「茶」讀作「嗲」音，才有了「沙茶醬」這個名字。

不過，還是香港人懂吃。唯有這裏，兩者似乎不會混為一談，沙嗲要花生味，沙茶講蝦米香，再拜茶餐廳的招牌「沙嗲牛肉麵」所賜，這堅果香早就刻在了人們的美食記憶中，導致後者不但流行程度略遜一籌，連用武之地都有限。還是要回到潮汕，穩穩圈坐在牛肉火鍋旁，一碗沙茶醬加蔥花和醬油，涮牛肉往裏一滾，立刻讚不絕口。還有廈門那碗頂好的沙茶麵，讓人吃得暢快淋漓。沙嗲沒去的地方，倒是成全了沙茶，一個故事兩種走向，滿足了各自土地上的人。



食色
判答
逢周二、三、四見報

日前，筆者與家人赴巴厘島度假。本以為此行撲面而來的盡是異域風情，不曾想行走在這座南洋海島的街頭巷尾，頻頻遇見熟悉的中國元素。某飲料店標誌性的雪人標識，在赤道熾熱的陽光下格外醒目亮眼；街邊「重慶烤魚」「成都火鍋」的招牌錯落有致，煙火氣十足；更有中國保健康復機構在此落地經營，讓人既意外又倍感親切。

地陪阿福是土生土長的印尼華人，他告訴筆者，該中國飲料店入駐之前，當地茶飲市場長期被高端西式品牌壟斷。而它憑藉平價多元的產品、貼合當地口味的改良，精準填補

二〇〇四年十一月九日，張純如（Iris Chang）在美國加州自己的轎車內開槍自殺。雖然導致張純如自殺的原因十分複雜，但按照她丈夫布雷特·道格拉斯的說法，「日本政府在某種程度上應該為純如的自殺負責」，因為日本人在南京所犯下的殘暴罪行，不但是從抗戰歲月走過來的張純如父母那一代人的夢魘，也是張純如在撰寫《南京暴行：被遺忘的大屠殺》（The Rape of Nanking）時所遭受的痛苦磨難——「純如在寫作過程中閱讀了大量有關屠殺的血腥的文獻和報告，以致精神上受到很大

今天是九月一日。對於有在學孩子的家長來說，每年這天都是特別日子，因為子女都會迎接新的學年。若是轉變周期，例如從幼兒園升讀小學，或是從小學升讀中學，家長和小孩往往特別興奮。大部分小學生更會添置新校服、新書包，活像新年般喜氣洋洋；初中學生稚氣未除，仍對新學年充滿好奇；高中學生則自覺已是青年，對未來滿載憧憬和疑惑。

「不經不覺，你已是高中學生，希望你在這一年有所作為，既要預備文憑試，亦要享受餘下的中學日



享受一個長假之後最嚮往的是：再來一個休假。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

凍結時光

香港的商業零售歷史已經頗久。走在香港街頭，既有便利的民生商場，也有高大上的頂奢賣場；既有地鐵站上蓋、與屋苑連為一體的社區中心，也有沿着海港和酒店鋪開的國際購物地標。與街邊那些沿用着街影法的綜合大廈相比，商場往往顯得年輕而入時，但實際上不少商場都已經走過數十年，在不經意的細節裏，還是能看出歷史的影子。

商場可謂最擅長把時間藏起來的建築。它總是燈光明亮，空調恆溫，櫥窗裏的新季服裝一茬接一茬，彷彿永遠不知衰老。

尖沙咀海港城裏的海運大廈，隱含着歲月。於一九六六年開幕的它，與鰂魚涌的怪獸大廈幾乎同時建成，但卻是香港首個及主要的郵輪碼頭，也是九龍最早落成的大型商場。它記錄着香港製造業蓬勃、國際旅客陸續抵港的年代，碼頭、商場與城市想像被放進了同一座建築裏。

市場空白，很快俘獲了當地人的心。巴厘島最大商城內那家中國潮玩門店，更是人氣爆棚的網紅地標，門前常常排起長龍。不光當地年輕人熱衷搶購，世界各地的遊客也專程前來打卡，只為搜羅琳琅滿目的各式潮玩。

作為老牌旅遊勝地，巴厘島山海景致絕美，秘境風光享譽世界，但基礎設施配套卻更新遲緩。城區道路狹窄老舊，高峰期擁堵不堪，短短幾公里路程常常要耗上一個多小時。通往各大知名景點的盤山小路更是崎嶇顛簸，一路下來，五臟六腑都快被顛散了架，讓人身心俱疲。

阿福坦言，基礎設施遲遲得不到

的震撼，導致失眠、厭食」，而這本書出版之後「日本右翼分子感到惶恐不安，他們開始了針對這本書的一連串攻擊」（張純如的母親張盈盈在該書中文版序中如是說），「日本媒體和激進分子抓住任何機會對純如進行文字攻擊，一九九八至一九九九年，當純如積極推介此書時，她收到了許多恐嚇信」（見張純如丈夫在書中的「尾聲」）。從某種意義上講，南京大屠殺的殘暴延續到了這本書的作者張純如身上。

這種殘暴首先是源自一九三七年十二月發生在南京城的日軍大規模屠

子。」我在兒子升讀中五前如是說。兒子的身高已超越我，外表就像一個成年人，但他的心智仍未成熟（也許大部分家長都有相同感覺），故此我在他開學前仍要告誡一番。

粵語俗話稱小孩子為「細路仔」，又或簡稱「細路」，總之對於十八歲以下未成年人多作如此稱呼。香港的武打巨星李小龍上世紀五十年代初出道之時，曾經拍攝電影《細路祥》。李小龍飾演一名在貧民窟長大的孤兒，曾經誤入歧途，後來改邪歸正。當年電影上演時已獲不俗好評，

《奧德賽》影片掀暑期熱潮，我家孩子相約朋友專程從布萊頓前往倫敦觀看，回來興奮討論觀感。從英國回港後，我即安排時間去看了IMAX版帶中文字幕的《奧德賽》。

IMAX版是指採用美國IMAX公司的製作和放映技術，特色是超大型弧形銀幕，畫面、畫質、亮度、音響等具有超強效果，可令觀眾產生身歷其境之感。《奧德賽》IMAX版全球僅約四十多間戲院可放映。

當年的各類綜合大廈集成了住宅、劇院、商場等等功能，但現在大部分綜合大廈已不似從前模樣，仍然維持着風華的，似乎只有那座六十年前開幕的海運大廈。

港島東的太古城中心，則保存了另一種更貼近日常的時間。它記錄的是上世紀八十年代香港住宅的蓬勃發展，坐落於港島最大屋苑之中。在這個商場，人們可以滿足日常生活中的需求，它的底氣來自周邊穩定而龐大的社區。日復一日，構成了城市生活可靠的節奏。

所謂凍結時光，並不是拒絕變化。海運大廈與太古城中心都在與時俱進，它們像兩個裝着舊日城市生活的玻璃匣子，光鮮卻又遮不住歲月的痕跡。



漂遊記
杜若
逢周二見報

漂洋過海的「中國風」

改善，根源在於當地投入不足、辦事效率低下，推諉扯皮之下，諸多民生工程屢屢擱置。他話鋒一轉，眼中流露出讚許之色：「這方面，中企的建設速度和質量真讓人佩服。」他提到，中國與印尼合作建設的雅萬高鐵，極大改善了沿線民眾的出行條件；而中企在巴厘島參與建設的基建項目，也在能源、環保領域發揮着重要作用。

聊起當地人如何看待遠道而來的中企，阿福說，當然有少數人抱着抵觸心理，但大多數民眾心裏都清楚，中企入駐後大量聘用當地員工，實實在在地帶動了就業、提振了經濟，是

殺、強姦事實。在撰寫《南京暴行》時，張純如通過收集／閱讀大量史料、聯繫歐美見證者後人和採訪南京大屠殺倖存者，「重返」了當年南京大屠殺時的場景。日軍的兇殘和慘無人道震驚了張純如，使她在精神上遭受了巨大的折磨；而《南京暴行》出版後，她還受到毫無反省意識的日本右翼不斷的攻擊、威脅和恐嚇，也使她不僅要面對歷史上「南京大屠殺」的慘烈，還要經受當下「日本人自始至終頑固地拒絕承認這段歷史」的精神創傷——這對張純如而言無異於是在精神上遭受又一次「南京大屠

頭向途人擲物，我實在無法理解為何這年頭仍有如此亂象。

我並不要成為「怪獸家長」，但我覺得香港年輕人的成長需要引導和培育，家長亦必須以身作則。從來，有怎樣的父母，就有怎樣的孩子。

我看的是下午場，老年人優惠價一百九十五元港幣，售票員特意提醒：「要坐三個鐘喔！」或許是返工日，逾四百座位的戲院內，只零星坐了幾十位觀眾。

《奧德賽》是古希臘文學作品《荷馬史詩》的一部分，原著講什麼我大概知道，但電影初段還是有些糊塗的，逐漸進入情節，方被深深吸引。

影片恢宏、奇幻、驚悚，確實不一般，而對生命、情義、善惡、慾望也有較正面演繹，主題

和思想的表達較清晰。

主角奧德修斯是古希臘神話中特洛伊戰爭的主角之一，「木馬計」攻城伎倆正是由他獻出。本片講述他參戰十年見盡戰爭殘酷後，又用十年百折不撓地尋找回家路的故事。

醫生會讓你光腳站在那裏，前後左右看看，但凡有一點不平衡或者扁平足的跡象，你都會得到一張配鞋墊的處方。德國很多小孩也會被建議在成長期用上鞋墊。

拿着這張處方，你便可以到專業的理療康復用品店，先做一個3D的全腳掌掃描，然後與專業人員確認平時走路和運動的習慣，再確認鞋碼，一周後便可以取到專屬定製的鞋墊了。

看到這裏，你是不是會聯想到一款德國品牌的涼鞋，底板硬硬的，腳弓處有凸起。有意思的是，

互利共贏的好事。「合作才能發展，希望這股勢頭一直保持下去。」

傍晚時分，我們再次路過街邊的那家中國飲料店。當地年輕人三三兩兩坐在店裏，用印尼語聊着天，手裏捧着加了本地特色椰果的茶飲。或許，這就是文化「走出去」最動人的模樣——漂洋過海的中國元素，以不事張揚的姿態融入異國日常，交融互鑒，美美與共。

十八彎
關爾
逢周二見報

殺」！張純如說她寫《南京暴行》是要「描述兩種相互關聯但又彼此獨立的暴行：其一是南京大屠殺本身」，「其二是對大屠殺的掩飾」。她以書寫和生命告誡世人：「忘記過去的人注定要重蹈覆轍！」希望日本人能重視這句話。

過眼錄
劉俊
逢周二見報

文藝中年
輕羽
逢周一、二、三見報

紅塵記事
慕秋
逢周二見報

並不是所有人都喜歡這個鞋，因為這款鞋的鞋底很硬，走路的時候反而要放鬆，順應着鞋底才能舒服地走路。這對於喜歡軟底和服帖鞋底的人確實很難習慣。

在骨科醫生那裏，對於鞋底的軟硬程度更是挑剔——軟了不行，硬了不行，窄了不行寬了也不行。每次看到醫生拿起我的鞋，雙手用力一掰，我就知道他又要說「軟了點兒」或是「硬了點兒」。不過比起鞋，骨科醫生更注重要求腳底有扁平足傾向的，無論小孩還是成年人，都認真地進行腳部力量訓練來提高穩定性。

「千里之行始於腳下」——德國人對於鞋與腳，可是很認真的。

柏林漫言
余逾
逢周二見報

責任編輯：李兆桐