

水果中的糖沒那麼可怕

水果營養元素豐富。

作者供圖



談「糖」色變，也許是很多現代人的日常，對於蛋糕、糖果、汽水，甚至連水果都有所顧忌。其實，真正需要警惕的，不是一顆蘋果、一串葡萄，而是那些藏在日常加工食品中的「隱形糖」。

過去數十年間，隨着高度加工食品和含糖飲料愈來愈普及，人們攝取糖分的途徑也變得更加隱蔽。麵包、沙拉醬、調味料，甚至一些看似不甜的食品，都可能添加糖分。相比之下，一杯汽水或一件甜品的甜味反而容易被察覺。

世界衛生組織（WHO）早在二〇一五年的《成人和兒童糖攝入量指南》中便建議，成年人和兒童都應減少游離糖攝入，控制在每日總能量攝入的百分之十以下；若能進一步降至百分之五以下，即成年人每天約二十五克，健康益處可能更多。

關鍵在於弄清楚「游離糖」究竟是什麼。它主要指添加到食物和飲料中的糖，以及蜂蜜、糖漿和果汁中原本存在的糖。換句話說，果汁中的糖與直接吃下一個完整水果不能簡單畫上等號。

WHO的建議並沒有要求限制新鮮水果和蔬菜中的天然糖。原因很簡單：完整水果除了天然糖，還含有膳食纖維、水分、維生素、礦物質以及多種植物化合物，吃進肚子後的消化吸收方式，也不同於直接飲用含糖飲料。

所以，減糖並不等於「戒水果」。真正值得改變的，是把注意力從「水果甜不甜」轉向「糖從哪裏來」。與其因為一個蘋果的甜味而感到內疚，不如少喝一杯汽水，少吃一份高糖零食，買麵包和醬料時多看一眼營養標籤。

甜味不必成為健康的敵人。健康飲食從來不是把某一種食物一刀切，而是學會分辨糖的來源，在選擇之間取得平衡。

樂活
潘少
逢周一、二見報

九轉大腸

九轉大腸在魯菜中的地位，大概等同於京劇裏的《霸王別姬》，不用天天唱，但一唱就必須壓軸。

這道菜二〇一八年入選「山東十大經典名菜」，是官方蓋章的鎮山之作。在大腸這個下里巴人的食材分類中，幸虧有它橫空出世，才第一次享受到登大雅之堂的優待。單憑這一點，就值得被記住。

它的來歷坊間版本不少，但比較可信的是清朝光緒初年，濟南有間飯店叫九華樓，老闆是個鹽商，對「九」這個數字近乎痴迷，他開的九間鋪子，間間帶「九」字。店裏有道招牌菜叫紅燒大腸，吃過的都讚不絕口。有一回老闆宴客，席間有位文人吃得盡興，一邊奉承東家，一邊誇讚廚師，說這手藝堪比道家「九轉仙丹」，便提議改名「九轉大腸」，於是——一直沿用到了今天。

所以這個「九」，其實並非九道工序，但烹飪技法上的精妙極致，也是不假。大腸洗淨後，要一層層套在一起，焯水煮熟、切段，入高溫油炸，讓外皮瞬間收縮鎖住水分，逼出多餘油脂；最後是重頭戲，入鍋加高湯和十幾種香料慢燉。需精準掌控火候，直到汁液收緊，徹底掛在每層腸壁上。

一聽便知，這不是隨便炒炒的家常菜味，而是要耐得住性子的功夫菜。

地道的九轉大腸色澤紅亮，油潤不膩。外層帶着炸過的微脆，咬下去軟韌相間，特別是內部還保有汁水，完全沒有大腸常見的皮筋感。味道相當「妖孽」：酸、甜、苦、辣、鹹，五味俱全，你剛覺得酸甜在舌尖化開，下一秒花椒的辣就從舌底冒出來，最後砂仁和肉桂香又緩緩飄出，互不搶戲，滿口都是複合的香。

如此高難度的調味方式，恰恰是魯菜的精髓所在，而它作為「當家花旦」，也確實證明了食材再平凡，也能「羽化登仙」。

食色
判答
逢周二、三、四見報

脫口秀的凡人視角

廢品站長大的孩子、在KTV討生活的女孩……過去很少站到舞台中心的普通人，成了這一季備受關注的表演者。小奇大方聊起自己的中專學歷，用充滿荒誕感的段子，消解旁人固有的偏見；林簡七把ADHD帶來的跳躍性思維，變成獨屬於自己的鮮活表達。他們坦然攤開生活裏的不如意，把日常裏的苦與樂，糅進段子裏，讓喜劇回歸好笑、共情、治癒的本質。

不少人把這種變化稱作脫口秀「草莽時代」的到來，但深究下去，這更像是觀眾心態變化的一種體現。前幾年，逆襲故事很容易打動觀眾，

小鎮青年突破環境限制、普通人進入大廠打拚的經歷，總能引發廣泛共鳴。那時觀眾願意聽精英們訴說煩惱，借別人的思考對照自身，尋得一點心理慰藉。如今，更多人慢慢學會接納平凡，不再信奉單一的成功模板。

喜劇的底色裏藏着體諒，能真正打動人心的共情，大多來自真實的生活苦楚。脫口秀舞台就像一面鏡子，映照出當下社會關心什麼、看重什麼，人們心底又在期盼什麼。

打過零工、當過美髮學徒的小奇捧起脫口秀冠軍獎盃那一刻，聚光燈下，站的是無數在生活裏不斷碰壁，

卻依然願意笑着面對的普通人。在充滿不確定性的日子裏，我們未必需要完美的偶像，反而更能共情那些身處逆境仍保有幽默感、在平凡生活裏發光的普通人。他們用笑聲傳遞一種簡單的力量：就算生活一團雜亂，我們依舊可以把一地雞毛，紮成一把好看的雞毛撻子。



十八彎

關爾

逢周二見報

寫小說

論，使許多想當小說家的中文系學生飽受打擊。好在三十年河東三十年河西，如今中文系出身的小說家越來越多，從陳建功到梁曉聲，從劉震雲到遲子建，從蘇童、葉兆言、畢飛宇再到葛亮，更別說從作家班和創意寫作碩士班走出來的眾多作家，中文系現在已成為「生產」寫小說從業者的大戶——當然要培養出「好」的「小說家」，要走的路還長得很。

最近讀到一本王鼎鈞的《現代小說化讀》，覺得很有意思。在書中他通過對一些作品的解讀分析，結合自己的閱讀經驗和創作體會，介紹了小

說創作的經驗和技巧，如小說如何開頭，怎樣寫人物關係，對話如何設計，怎樣製造故事情節的跌宕起伏等。此書有點類似「操作手冊」，對正在或準備寫小說的人非常實用。比如怎樣寫好「對話」，他就強調除了要「表明涵義」，對話還要顧及到「刻畫人物」和「發展故事」，也就是說，對話在表意的同時，還要兼具塑造人物和推動情節的功能。他以小仲馬的小說《鴿子的懸賞》為例，作者通過父女的一段對話，既傳遞了「現在」的信息，也透露了「過去」的狀態，還表達了「將來」的可能，

並讓讀者從對話中知道了父女關係的多重面向，可謂一「話」多「能」。

讀了此書，我這個在中文系教了幾十年書的人也不禁手癢起來。有次一個前輩朋友專門來電話鼓勵我寫小說，所以我在看王鼎鈞這本書時就格外認真——沒準哪天就用得着。



過眼錄

劉俊

逢周二見報

《金色》與《後西遊記》

決意反擊……

《金色》的故事從人類的貪念而起，改編後的角色頗為立體。武功平凡的朝廷錦衣衛什鷹，即使不敵惡霸欺凌，但一腔正義堅持辦案，成為一個忠肝義膽的正派角色。每集的文場與武場交錯，末段布局至下一集的懸念亦引人入勝。尾聲結局寓意深遠，大部分角色都難逃死亡命運，只餘下原本對黃金沒有貪念的什鷹和章路遙繼續生存。

《金色》只有十三集，但是製作嚴謹。全劇在大漠實景拍攝，風塵僕僕，殺氣騰騰。儘管當中不乏用特技

效果製作的武打場面，可是演員仍要親身奮力演出，專業精神令人敬佩。

同期另一齣劇集《後西遊記》截然不同，是另一風貌。該劇根據明末清初的神魔小說改編而成，故事背景為唐三藏及孫悟空等取經之後很多年，主角變成唐半偈和孫小聖。顯而易見，《後》劇是《西遊記》的延續篇。

《後西遊記》是全人工智能生成的電視劇集，即完全沒有真人演員參與，場景和畫面都是科技衍生產物。初看第一季的前五集，我初時感覺有點像動畫，但是角色形態又不

像《哪吒》或《八仙！》般有趣可愛。至於動作場面例如大戰牛魔王，以及勇闖水簾洞，構圖仍然匠心獨運。我覺得由AI生成古裝武俠劇，視覺效果仍能吸引觀眾，但若耍講究劇情和角色心態，真人演員依然不可取替。



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報



聰明人嘲笑傻瓜，傻瓜也嘲笑聰明人，雙方會感到同等的快樂。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

充盈之美

最近一年愛上了澳洲旅遊，這一次的目的地，選在了偏於大洋洲大陸一隅的珀斯。

刻板印象裏，珀斯是所謂「最孤獨的城市」，數千公里內沒有大型人類聚居點，但真正降落到這座城市，並沒有感覺它的疏離。與悉尼墨爾本相比，市中心的商鋪布局也很近似，但真正讓珀斯特別的，是城市周邊的獨特地貌與動植物，它們給我的最直觀感覺，就是充盈。

最鮮明地體現這種充盈的是顏色。是尖峰石陣的黃色，一座座黃色的小石柱從地面突兀聳立，開車在其中穿梭，如同進入了外星異世界。是粉紅湖的粉色，微生物與礦物質將高鹽度湖水的顏色染成了粉紅色，用無人機自上而下拍攝，粉得更加攝人心魄。是卡爾巴里的橙色，距離粉紅湖一小時多的卡爾巴里國家公園，橙色是它的主色調，橙紅色的臨海懸崖傲然佇立，橙色

的石塊堆疊而成的自然之窗與「Z bend」，遠眺望去，橙色的石塊與綠色的灌木鋪滿視野每一處角落，將宏大敘事書寫到極致。充盈的更是五彩斑斕的美，九月正是南半球的春天，西澳的野花肆意地盛開，從卡爾巴里國家公園開出，手機信號欠奉的公路上，野花開得漫山遍野，各種其他地區難得一見的獨有植物隨意地生長在路邊。偶然竄出的鸚鵡、袋鼠、野兔與蜥蜴們，為這趟「花路」，增加了一點生機與活力。是印度洋海灘的白色，西澳臨近印度洋，海灘呈現一種純淨的白色，浪花的白沫打在白沙灘上，與海邊早早開啟衝浪季的衝浪者共同組成了海濱的豐盈美景。



漂遊記

杜若

逢周二見報

古樸小鎮風情畫

去英格蘭陪孫輩過暑假，一住兩個月。家住英格蘭東南部白堊崖上的小鎮，出門走幾分鐘便可欣賞英吉利海峽白浪黑浪翻滾的美景。當地三天兩頭颳大風，雖天天烈日高懸，但夏季的室外溫度只有二十幾攝氏度，夜間十幾攝氏度，很涼爽。

距離海濱城市布萊頓約十多公里，有幾條沿海專線大巴來來往往，當地交通便利。大巴與香港大巴一個樣，寬敞明亮，不同的是較貴，上車拍卡，不論坐幾站，都扣三英鎊。

今夏少雨，我家前後院草地一片枯黃，卻不敢淋水；私家車外滿是灰塵和海鷗排泄物，洗車房關閉了，車主們也極少自行沖洗。人人在節水，不節水者恐被投訴。

小鎮所在社區管理常規化，每周一早上有車來收「廚餘」，普通垃圾和可回收垃圾則是隔周一次，也在周一早上。垃圾筒是不同顏色的，垃圾袋也有統一標準。公共地方的植物和草地，社

區定期有人來修剪。

鄰居們相遇皆會微笑問候。有一次見到有家門外放了長條餐枱及幾把椅子，枱面貼有紙張，用英文寫着：「免費餐枱，可本地送貨，枱面需打磨和拋光。」頗欣賞小鎮人古樸的生活方式。



紅塵記事

慕秋

逢周二見報

柏林的建築

很多建築設計師來了柏林跟老鼠掉進米缸裏一般，我不理解地問他們：「比起很多其他歐洲名城，二戰期間被幾乎炸平的柏林，真的有那么多值得看的建築麼？」

他們來不及給我一個「你不懂」的眼神，就急迫地開始如數家珍了：光是遊客景點，就個個都是著名建築師的大作——十九世紀德國古典主義代表人物卡爾·申克爾設計了柏林老博物館和柏林音樂廳，正是這兩個矗立在柏林中心地區的作品，奠定了世遺建築群柏林博物館島及菩提樹下大街區域的古典主義基調。

大約三公里外，則有漢斯·夏隆設計的柏林愛樂團音樂廳以及相鄰的國家圖書館，其帳篷狀的流動設計屋頂成為現代主義的經典之作。不遠處，諾曼·福斯特在舊的國會大廈上方建了一個玻璃穹頂，其現代化的設計風格和領先的環保節能技術，是柏林新舊建築融合升

級的一大典範。

包豪斯校長路德維希·密斯·凡德羅在一九六八年建成的最後一個作品——新國家美術館，終於在去年翻修完工。它近乎完美體現了包豪斯的結構極簡主義，是「少即是多」的最佳詮釋，也成為無數包豪斯崇拜者的必打卡點。

除了這些著名的地標建築，還有無數藏在居民樓街區的大師作品——比如西扎的住宅樓，柯布西耶的高層公寓，貝聿銘改建的德國歷史博物館，還有約翰·帕森的畫廊。你會驚喜地發現，竟然有許多當代著名建築師都在柏林的某個地方留下過他們的作品。

來柏林是建築設計師的「朝聖」，可謂名副其實。



柏林漫言

余逾

逢周二見報