

▶少食多餐也是養生之道。作者供圖

七分飽的飲食智慧

我們習慣把一頓飯吃到飽，甚至吃到再也塞不下才覺得心滿意足。然而，真正講究健康的人會在尚未完全飽足時便放下筷子。中國人講究「七分飽」，伊斯蘭飲食文化也強調節制，雖然說法各異，卻都傳達着相近的智慧。

適度飲食，首先是一種聆聽身體的能力。飢餓時進食，感到飽足時停下，實際上並不容易。美食當前，我們常因味道好而不斷添食，也可能只是覺得不能浪費，或認為難得吃到，便想一次滿足所有慾望。久而久之，進食不再只是回應身體的需要，更成了習慣、情緒與外在誘惑的共同作用。

下一次拿起食物之前不妨先想想：這是我真正喜歡的食物嗎？它能帶給我愉悅，還是只是因為有得吃便順手把它放進嘴裏？飲食不應只有熱量的計算，也應包含享受的價值。若一樣食物既不能帶來滿足，又缺乏營養，便值得重新考慮是否需要攝取。

接着，我們還可以問：這份食物是否符合自己對健康的期待？它能否為身體提供所需的營養？這不是要求每一餐都必須完美，也不是要把飲食變成一場嚴苛的自我管理，而是學會在口腹之慾與身體需要之間作出更理性的選擇。

最後才是分量的拿捏。當食物既美味，也符合健康需要，我們便應思考：吃多少才能真正滿足？喜歡的東西不必一次吃盡，今天吃得適量，明天仍能再吃。懂得適時停下並不是剝奪享受，而是讓享受不必以過量為代價。

七分飽，是對身體的尊重，也是對慾望的理解。飲食的智慧不在於拒絕美味，而在於知道何時享受、何時停下。讓每一天都有適度的滿足，讓健康不必建立在壓抑之上，才是長久而踏實的養生之道。



樂　活
潘少
逢周一、二見報

「禽中之王」布雷斯雞

人們腦海中的貴價食材，無非是黑豬、和牛、鵝肝之類，似乎無論如何，都輪不到雞肉走上神壇。但世界這麼大，偏偏有隻雞就打破了「等級偏見」，價格動輒要上千港元一隻，貴得讓全世界許多廚師心服口服，這就是法國的布雷斯雞（Poulet de Bresse）。

先講一個冷知識：全法唯一擁有AOC（原產地控制命名）認證的家禽，就是牠。後來牠連歐盟的AOP（原產地保護認證）也一併收入囊中，兩枚勳章放在一起，全世界有此殊榮的屈指可數。十九世紀，美食家布里亞・薩瓦蘭曾放話，稱布雷斯雞是「禽中之王，王中之禽」，這句話想必是牠最好的身份註腳。

首先必須要感慨一句，這隻雞光從外形上看，就注定了「非池中物」。鮮紅的雞冠，雪白羽毛，腳爪卻是藍灰色的，恰好湊齊法國國旗的三色，簡直是「天選之子」。但牠貴的真正原因，可沒這麼簡單。除了血統，布雷斯雞的飼養密度極低，每隻成雞至少有十平方米的自由空間，從出生到上桌，前後耗費四個月，臨宰前的十到十五天，還要被關進傳統小木籠，用玉米和牛奶「催肥」，這個階段，就直接跟同類拉開了差距。時間、土地、人工，樣樣堆上去，而且產量少，出口更少，價格不高才怪。

吃牠是什麼體驗？纖維非常細，咬下去有種扎實又不失軟嫩的奇妙質感，雖然是雞肉，卻擁有大理石紋。香味濃郁得不像話，根本不需要重口味調料去撐場面。經典的菜式是「奶油燴布雷斯雞」，更講究的，要搭配侏羅省黃酒和羊肚菌一起燜煮，想想就知道有多鮮美，極致的乳香跟菌香，是多少美食家做夢都想吃的味道。所以，牠也是法國米芝蓮三星餐廳的常客，據說連總統馬克龍都是忠實粉絲。「禽中之王」這個封號，看來哪怕再過去幾百年，都是穩的。



食　色
判答
逢周二、三、四見報

黃山秋行

十月下旬的黃山，秋意正好。筆者用了一天半時間，走了將近九小時山路，穿行峰林峽谷之間，看遍名松奇石、雲海落日，在一步一景的秋日畫卷裏，慢慢體會黃山獨有的壯闊與浪漫。

和別處成片鋪開的紅葉不一樣，黃山的秋色是零星點綴出來的。蒼勁古松鋪成底色，灰白花崗岩撐起群山骨架，山間野樹慢慢染上色彩，金黃、橘紅、深紫交織在一起，一簇簇散落在黛色岩石與墨色松林之間。

第一天下午上山，天光澄澈，秋高氣爽。不多時便登上了始信峰，這裏的黑虎松虬曲蒼勁，連理松枝幹相擁，探海松凌空舒展，各有風韻。轉到北海景區，遠眺「夢筆生花」孤峰獨秀，「十八羅漢朝南海」群峰錯落排布，秋日的清透光影讓每一處奇石峰景輪廓分明，意境悠遠。

西海大峽谷則承載了黃山秋日獨有的詩意。峽谷曲折幽深，坐上網紅小火車一路穿行，窗外時而彩林鋪展，時而雲海翻湧，山峰在雲霧間時隱時現，像是駛入一軸緩緩流動的山水長卷。行程最後來到玉屏景區，迎客松舒展迎賓，陪客松安靜佇立，玉屏睡佛靜卧山間，象鼻石渾然天成，奇石古松襯着秋光，古韻悠悠。

立於山巔，暮色漸起，筆者還有幸邂逅了一場盛大日落。絢爛雲霞漫過連綿群山，清風拂過耳邊，裹着山間草木清冽的氣息，秋葉在逆光下泛着琥珀般的光澤，風一動，漫山都浮動着碎金，震撼又治癒。

而整條山路裏，百步雲梯的險峻最讓人難忘。狹窄陡峭的石階依山鑿壁而建，一側緊貼危崖，一側臨空萬丈，望之令人心驚。半足寬的階梯直通天際，屏息穩步攀爬，每一步都是考驗，讓人真切體會到黃山的雄奇磅礴。

山裏天氣向來捉摸不定，前一日晴空萬里，隔天便起了漫天大霧。滿心期待的日出沒能見到，不免有些失落。可靜下心來看，峰巒古松在霧氣裏若隱若現，虛實朦朧，宛若世外仙境。這種含蓄縹緲的秋意，也是黃山獨有的風景。

一場秋赴黃山的徒步，是觀景之旅，也是修心之旅。一日晴、一日霧，賞過醉美日落，也錯過心儀的日出，見識過壯闊險峰，也邂逅了雲霧仙景。人生亦如登山，從無全然順遂，圓滿是饋贈，缺憾亦是風景。



十八彎
關爾
逢周二見報

愛的結晶

二〇二六年十月十七日，由中國現代文學館、北京師範大學國際寫作中心、人民文學出版社有限公司聯合主辦的聶華苓文獻捐贈儀式暨「聶華苓與中國文學的世界路徑」國際學術研討會在中國現代文學館召開。在會場巨大的電子屏上，有張聶華苓的側身頭像：她穿着黑色短袖的圓領中式上裝，袖口、領邊和對襟處均有道白色滾邊，加以領口的兩個白色花式盤扣，使照片中的聶華苓充滿了東方女性的魅力。一頭黑髮的聶華苓兩眼滿是柔情，開口含笑——她的笑略帶俏皮，不無風趣，顯得如此生動，以至於給我留下了神奇的感覺：她就在盈盈含笑中看着每一位發言者。

王蒙來了，莫言來了。他們在發言前，都對着屏幕上的聶華苓鞠躬致意。經由眾多作家的深情回憶，一個有着女王氣派、慈母胸懷、少女情懷的聶華苓，栩栩如生地「站」在了眾人面前。

我在會議的發言中，着重談了聶華苓用文學和愛征服了世界。作為作家，聶華苓除了用自己的作品征服世界之外，她還用「愛」征服世界。這裏所說的「愛」主要是指她在現實生活中所表現出的對文學的「愛」，以及對愛文學的人（作家）的「愛」——正是有了這份強烈的「愛」，他才會克服各種困難和丈夫保羅・安格爾（Paul Engle）一起創辦愛荷華大學國際寫作計劃（英文縮寫IWP）。

聶華苓從小就遭受過各種磨難：父親早逝、家道中落、母親受欺，加以國家蒙難，長期顛沛流離，然而在艱困的成長環境中，她有祖父、母親愛的滋養，雖歷遭磨難卻在心中總對「愛」有着堅韌、執著、從未泯滅的「愛」的能力，相反強大的「愛」的力量在她心中一直生長——這也就是她為何能與安格爾一見鍾情並產生出歷久彌新的感人愛情，而這份愛情的文學結晶，就是他們共同創辦的IWP。可以說聶華苓與安格爾的甜蜜愛情，給了聶華苓底氣和勇氣，使她能夠將自己對文學的愛、對世界的愛、對文學人的愛，化為IWP的文學行動，創造出了世界文學傳奇。



過眼錄
劉俊
逢周二見報

破除地獄　擁抱繁星

香港至今最賣座的港產片《破・地獄》，說穿了是奇詭風俗加上倫理親情的故事，因此能夠吸引觀眾追看和產生共鳴。尤其對於香港當地觀眾，不少人都曾經歷親人離世，對曾面對的「白事」既熟悉亦陌生。究其原因，大部分港人曾參與的「白事」都具備宗教儀式，當中又以道教形式較為傳統。喪禮期間的「擔幡」「買水」，以至「破地獄」程序，既神秘，亦莊嚴。相比之下，其他宗教儀式看似較為精簡。總之，往者已矣，一切儀式其實都為在生者增添慰藉。

基於香港殯儀業的特性，其經營方式以往大多以家族傳承為運作模式，正是「子承父業」，外來者想進入行業並不容易，由此而更加形成行業的封閉性。《破・地獄》就是從外來者的角度，引領觀眾窺探該傳統和神秘的行業。

內地尊重傳統風俗，但不鼓勵迷信，奉行簡約節儉的喪禮儀式，「綠色殯葬」早已推行。電視劇《此處通往繁星》就是以一間具規模和現代化的殯儀館為背景，述說不同人等如何安排逝者的後事，以及在生者對已逝者的情懷。劇中的殯儀館牆壁上有一句標語：「讓兩個世界都滿意。」就是如此。

《此》劇的主要角色是裝殮部工作人員，他們大多是年輕人，視其工種為專業職工。故事除了講述他們的日常工作，亦展現他們如何投考升級試，從而可以升職晉級，獲得更佳待遇。既是行業的專職人員，自有其專業知識和操守，由此而獲得使用者的尊重。殯儀從業人員，實在有其發展潛質，可供年輕人考慮入行。另一方面，就如其他傳統行業，殯儀業亦面臨日新月異的科技挑戰。劇中的殯儀館分工仔細，各司其職，但是從前撰寫輓聯的資深員工，被顧客要求以電子屏幕展示語句；以新鮮花朵製作花圈的人員，亦面對預製成品的衝擊。由是，殯儀業都需要與時並進，適應新時代發展。



文藝中年
輕羽
逢周一、二、三見報



對男人一知半解的女人，最後做了男人的妻子。

漫條思理　鄭辛遙
逢周二、四見報

可愛的年輕人

周日晚去元朗某餐廳吃火鍋，鴛鴦湯鍋，一半是台式麻辣鍋，一半是竹笙花膠雞鍋，侍應建議我們先喝些花膠雞湯，稍後再加水。雞湯頗濃，味道鮮美，忍不住一碗一碗地喝。

野生加拿大象拔蚌、爽脆水牛肚、龍蘿、鹿兒島和牛等食材陸續上桌，侍應們不時走來問：「要不要加鴨血和豆腐？」「要不要加湯？」期間一位女侍應送來一杯手工凍飲，非常好喝。

吃得開始冒汗，我用紙片當扇用，一位男侍應見狀，將巴掌大風扇放到我面前，說：「用這個降降溫吧！」他微笑着，我也微笑。環顧餐廳，發現侍應全是年輕人。

轉天一早去銀行辦事，結束時，我告知櫃員：在「手機銀行」上使用「轉數快」，轉錢予他人沒問題，他人轉錢給我卻不行，提示是「轉數快」未開通，但我試着去開通又不成功。櫃員讓我打開手機，看了看說：「隔着玻璃屏教你操作不方便，這樣吧，找同事幫你。」然後他走出櫃間，領我去見了一位女同事，問題很快得到解決。

銀行這兩位也像頭一晚餐廳的侍應們，二十多歲年紀，工作認真勤快，服務熱情貼心，非常可愛。



紅塵記事
慕秋
逢周二見報

城村共生

城中村，是廣州、深圳區別於其他內地大城市的地方。城中村往往位於城市中心，租金又相對低廉。它是不少剛到大城市工作的年輕人逐夢的第一站，同時也安放着不少廚師的「廚神」夢想。但對於城中村，兩座城市各有獨特的發展路徑。

廣州的新城CBD，與獵德村的改造緊緊相連。但廣州的城中村並不都走向獵德式的整體重建。離開珠江新城，鑽進一些仍保有原來肌理的村落，握手樓、密集的招牌和四通八達的小巷依然存在。石牌村中的早餐攤填飽了不少上班族的胃口，村中的祠堂與古樹仍然講着百年的故事。

在深圳，寫字樓、科技園、地鐵站與村屋往往只隔着一條路。深圳在城中村綜合整治規劃中提出保留一定比例的城中村，並避免一味大拆大建。這種思路落到街巷裏，未必總是宏大的建築動作，更像是把舊樓營造成更好的模樣。原來的建築不一定消失，居住的基本價格帶與生活功能卻有機會變得更可持續。

在一些更新較早的深圳村落，例如皇崗水圍，變化尤為可見。臨街漸漸形成食街，水圍1868則被導入咖啡店與酒吧，讓年輕人可以在此社交。南頭古城的更新便保留了原有街巷肌理，讓舊民居等建築在修繕後接納展廳、咖啡館等新用途。

城市需要CBD的開闊，也需要城中村巷子裏的小餐館，給路邊攤的香氣和年輕人剛剛開始的夢想，留下能夠繼續生根發芽的地方。



漂遊記
杜若
逢周二見報

另類「度假」

最近和幾位德國媽媽聊天，她們說起近兩年很流行的一種新型度假方式，叫「Staycation」。這是由兩個單詞「Stay（待着）」和「Vacation（假期）」組成的新網絡詞，直譯為「待着的假期」。

待着的假期，顧名思義就是待着不動的假期。而在這裏，並不是指旅行到一個地方待着不動，而是根本不離開居住的城市，就在家的附近找一個酒店住上一兩天或者過個周末。換個地方待着吃吃喝喝，這便是真正意義上的「待着的假期」。

看我一臉不解的樣子，德國媽媽解釋道：「有時候就是想換一個地方換一個環境，又不想舟車勞頓真正地去度假旅行。只是想逃離家裏滿屋子小孩的玩具和廚房雜亂無章的廚具，去『空空蕩蕩』的酒店房間，乾乾淨淨舒舒服服地住兩天。」

我好像有點理解了，原來想「逃避現實」是不分國籍，哪裏的媽媽都有的想法。在場的幾位德國媽媽雖然每隔三五個月都有這樣的「Staycation」，但她們告訴我每一次還是有些不同的。有時候去的是不同的酒店；有時候是把孩子交給老人，她們和老公二人世界；而有時候也會帶着小孩找個有泳池有桑拿的酒店，大人小孩都很開心。

在酒店裏不用操心做飯，也不需要打掃衛生做家務，就這樣放鬆地待着，便是「度假」了。雖然這樣「待着的假期」一般僅僅是短暫的一兩天，但正是這樣簡單地換個環境，調整一下心情，從酒店出來的時候每個人彷彿都煥然一新似的。

這便是德國人的新型「充電模式」——足不出城，換個地方待着，「Staycation」。



柏林漫言
余逾
逢周二見報

責任編輯：李兆桐