



梁君度

嶺南佳果的傳奇邂逅

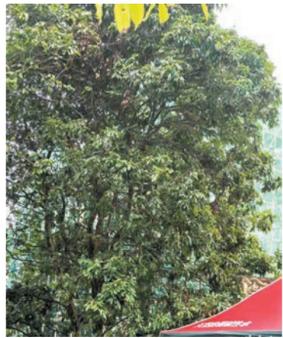
嶺南佳果荔枝以其甘甜多汁的果肉和獨特的風味聞名於世。而國恩寺佛荔與增城掛綠荔枝，宛如兩顆璀璨的明珠，在荔枝的世界裏散發出獨特的光芒，承載着深厚的歷史文化底蘊和傳奇色彩。

佛荔的歷史可追溯到唐朝，據傳是六祖惠能親手所植，距今已有一千三百多年的歷史。這棵古老的荔枝樹歷經歲月的滄桑，見證了無數的朝代更迭和歷史變遷，卻依然枝繁葉茂，每年都能結出果實。

國恩寺佛荔的果實形態獨特，個頭適中，外殼呈暗紅色，帶有一些細小的疙瘩。剝開外殼，晶瑩剔透的果肉便展現眼前，口感清甜多汁，香氣濃郁。更為神奇的是，佛荔的果肉不易變質，即使放置一段時間，依然保持着新鮮的口感和香氣。

國恩寺佛荔不僅僅是一種水果，更是一種文化的象徵。今年荔枝大豐收，有3,000多斤，國恩寺舉辦盛大的荔枝節，「品六祖佛荔，獲無上禪悅」。人們在品嚐佛荔的同時，也感受到了傳統文化的魅力和深厚的歷史底蘊。

與國恩寺佛荔相比，增城掛綠荔枝則以其昂貴的價格和稀有的產量而聞名於世。增城掛綠荔枝原產於廣州市增城區，是荔枝中的極品。它的歷史同樣悠久，據記載，早在明清時期，增城掛綠荔枝就已經成為了朝廷的貢品，深受皇室貴族的喜愛。



● 國恩寺佛荔不僅僅是一種水果，更是一種文化的象徵。 作者供圖

增城掛綠荔枝的外觀十分獨特，果實呈扁圓形，外殼紅中帶綠，四分微綠六分紅，每個荔枝都環繞有一圈綠線，故名「掛綠」。它的果肉晶瑩剔透，清甜爽口，帶有一種特殊的香氣，讓人吃後齒頰留香。由於掛綠荔枝對生長環境的要求極高，且產量稀少，因此價格昂貴，一顆掛綠荔枝甚至可以拍出數萬元的高價。

增城掛綠荔枝的稀有性也使得它成爲了一種身份和地位的象徵。每年掛綠荔枝成熟的季節，都會吸引眾多的富豪和收藏家前來競拍，以品嘗到這顆稀世珍寶。同時，增城掛綠荔枝也成爲了增城的一張名片，吸引着無數的遊客前來參觀和品嘗，帶動了當地旅遊業的發展。

國恩寺佛荔與增城掛綠荔枝，雖然生長在不同的地方，有着不同的特點和歷史背景，但它們都是嶺南荔枝文化的重要組成部分。它們以各自獨特的魅力，吸引着人們的目光，成爲了嶺南大地的驕傲。



姚珏

值得被看見

最近一首網絡歌曲《大展鴻圖》爆紅，這首歌曲是由一位名不見經傳的年輕歌手攬佬創作並演唱的說唱歌曲，伴奏還融合了廣東粵曲《帝女花》。這首歌曲把閩粵的生活場景和文化習俗融入說唱節奏，創作出一種獨特的「土得很潮」的聽覺體驗。歌曲甚至火到海外，7月7日在全球最大流媒體音樂播放平台之一的Spotify，以月聽眾數突破302.2萬超過周杰倫，登頂華語歌手月聽眾數第一名。對於攬佬，攬佬非常淡定，他說：「僅僅是運氣好，時勢造英雄。如果沒有我，還有其他人。」而且他覺得自己也沒法和周杰倫相比。

我覺得我們如今的時代，由於科技和網絡的發達，很多人確實像攬佬一樣，會在一夜爆紅，但如何對待年輕人成名的問題是很值得思考的。攬佬的謙虛和淡然很值得讚揚，我記得著名小提琴家艾薩克·斯特恩曾經說過，一個人的成功不是你多有名，而是你可以持續多久、堅持多久。對於年輕的藝術家來說，最重要的還是要打好根基，而不是短暫的成功。一個人應該憑着一輩子不斷學習的態度，才可以不斷往前走，不斷獲得成功，為社會作貢獻。

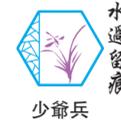
着急是没有用的，一定要把基礎打好。作為小提琴家的話，不光是學習音樂，更要打開眼界、學習思想，只有有了自己的思想和性格，才會成爲一位真正的藝術家。只有這樣才能堅持對社會作貢獻，也才會真正讓你開心，成爲一個有目標、有責任、有進

取心的人。所以堅持學習是非常重要的，不要追求一時的短暫名利，而是要考慮怎麼能夠規劃好你自己長遠的人生。

有人說，年輕人希望成名，別急着被看見，先讓自己值得被看見。我覺得講得很好，成功不是一時的快意，而是真正的厚積薄發。我作為一位媽媽、一位老師、一位樂團總監，我一直都是給孩子的家長們建議，教育不能揠苗助長、只想一時的名氣，而是應該有遠大的目標，慢慢讓孩子們發現自己，成熟起來，給我們時間和平台，讓他們能夠成長。我們希望他們有自己獨立的想法，為社會培養真正的領航者。

當然成功的道路上常常都不是一帆風順，一時的成名並不代表未來都能事事如意。很多時候一時的成名反而讓很多青年人都會感到困惑。雖然有人說成名趁早，但越快成名的，有些人卻越經不起失敗，甚至對不如意感到失望。但是我們常說，失敗是成功之母，每一個失敗經驗其實都可以讓你的思想、讓你的生活豐富起來。一時的成敗並不能論英雄，相反真正的英雄是浴火重生，堅持到底。

我覺得這個思想跟習慣應該是家長要從小培養孩子的，等到他們真正值得被看見、真正成長成熟的時候，他們面對挑戰和困難，就會明白這只是一段旅程，而不是最終的終點。因為山外青山樓外樓，過程往往比結果更重要，攀上頂峰之後意味着又要重新出發，去攀登更高的高峰，因此需要耐心和毅力，真正等待值得被看見的一天。



少爺兵

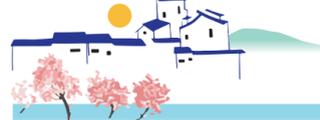
賣青春顏值的演藝人

娛樂圈友人對筆者說他聽過內地兩位演藝人在聊天，他（她）們說的問題，友人表示他也想問。原來是指現今在娛樂圈裏的「帥哥美女」演藝人有不少已是「大紅大紫」，成爲眾多粉絲們心尖的演藝偶像。但問題來了，演藝圈的「帥哥美女」有的是「顏值」在線，可是他（她）們到了中年的時候，可是要講「演技」啊！

一直以來，不少「演技派」的戲骨們都在詬病一班「顏值」超高的新生代演藝人，直指收着很高的薪酬，卻付出「五毛錢」的演技，故此在內娛很多演藝人的口頭禪是：「演技不咋的（意謂演技一般般）」！甚至有演藝前輩吐槽連年輕演藝人按時出現在廠棚，或親自上陣拍打戲，都被吹捧宣傳爲「敬業」，使人啼笑皆非。但現代在影視圈的粉絲和觀眾們，大部分最看重的是演技及演藝人的顏值、個人品德，筆者覺得也沒有對錯之分，乃時代各異的心態。正如古代的唐朝審美是女性要「珠圓玉潤」乃美人，但現在演藝人都要「好瘦」，特別是女演藝人有多位已瘦成「紙片人」，還在節食仍高喊着要「減肥」，只能說每個時代對演藝人都有着不同的要求。

不過，有資深演藝人認爲這些年娛圈演藝水平可謂是「參差不齊」，有人雖被捧上天成爲「頂流」，但不代表他（她）們是「全能型藝人」，表面風光無限的偶像們，卻是「大腦空蕩蕩」的，於回答很多問題時其表現可說是「一言難盡」。甚至有人被問到在角色人物身上學到了什麼？就直接答這種問題不重要，沒有太大的意義所以不知道，把在場的人亦弄得「一臉懵」，主演者應對自己所演的角色人物有所了解，不然如何謹遵劇本？更有演藝人被吐槽演技僵硬眼神空洞像木頭人，變成天價酬勞配不上演技。能令觀眾欣賞的應是實力和正能量的輸出，而不是「虛有其表」。

其實在娛樂圈若論「帥哥美女」真的是「一抓一大把」，只有那些用實力征服觀眾的演藝人，在星途始能走得更遠！不過話雖如此，現今仍「流量當道」的時代，金主們只會看「流量」，其藝人「流量」大，就是能賺錢的「好貓」。



若荷

觀電視劇《沙塵暴》有感

看完12集電視連續劇《沙塵暴》，一種壓抑之感始終縈繞心間。餘味未了，我翻看網上觀眾對此劇的評價，發現所有的惡都指向了王良，只因他是一個出生在特殊家庭裏的孩子。

劇中爭議最大的王良，實則是被命運碾壓的第一片「雪花」——這個從出生就浸泡在暴力裏的孩子，將母親的逃離視作「背叛」，把施暴者的皮帶當作「親情紐帶」。當母親遍體鱗傷無奈復仇時，他奔向的不是光明生路，而是投向他母親拽入深淵的罪惡家庭。這場畸形的「雙向救贖」，最終以母親入獄、病亡、自己淪爲孤兒而收場。

劉三成的出現曾給王良帶來些許光。這個靠吃百家飯苟活的流浪兒，第一次在劉家感受到近似家庭的溫度，他所感到的，是劉盈盈爲他修剪亂髮時的輕柔，劉三成悄悄把蘋果放到他身側的時候。然而，當劉志失手「殺死」程春，這份溫情便瞬間裂變爲吞噬良知的黑洞。劉三成的每一次選擇，都在爲罪惡施肥。

他用毀屍滅跡的方式掩蓋兒子的罪行，又怕已經察覺的王良把實情說出去。誰知這時孫彩雲出現了，以「老鄉情分」爲餌，半逼半誘讓王良作偽證，指認程春是丁寶元所殺，這個過程劉三成是看在眼裏的，丁寶元被判刑後，劉三成認王良做義子，在他眼裏，親情是操控弱者的籌碼，正義不過是權衡利弊後的棄子。然王良的目的並不只做他的義子，他最大的渴望是讓劉盈

盈當他的媳婦，他把這種慾望當做自己的單方面「愛情」。對這個目不識丁的青年，他身上還沒有擦乾當年父輩們濺在身上的血痕，這不足爲奇。因此，當劉三成在王良提出要娶劉盈盈時，他竟能逼着女兒用「婚姻」捆住王良。

8年後案件重審，恰巧多多得了白血病，就在劉盈盈內心母愛復甦時，劉三成父子竟因爲當年劉盈盈拋棄女兒，送給曾外祖母收養，以劉盈盈「本就不喜歡這個孩子」爲由拒絕和孩子配型，當親情淪爲殺人工具，血脈裏流淌的只剩算計與冷酷。有一句話劉三成和劉志如出一轍，那就是，「你不是不喜歡這個孩子嗎？」漠視外孫女的白血病重症，話外是，這個孩子正好你可以放棄了。對劉家兩父子來說，這樣做應是皆大歡喜。殊不知，當母愛的天性復甦，誰也不會懂得她對當年捨棄女兒的決定怎樣悔恨不已。

後來，那個曾經悄悄遞蘋果給王良的男人，和他的冷血兒子最終成了風暴的中心。多多剛死，他就動了讓劉盈盈殺了王良之心，然後達到讓劉盈盈頂罪的目的，這樣，就沒有人再知道這件事了。怯懦讓「保護家人」變成了「毀滅他人」的遮羞布，讓每個試圖靠近溫暖的人都成了他罪惡鏈條上的犧牲品。於是，便有了劉家兒子看到父親被殺，不是難過、不是尋求破案，而是覺得如釋重負——這不過又少了一個知情人嗎？在劉志心裏，如果再把王良殺了，劉盈盈伏法，就更萬事大吉。

劉三成活着時，劉志都沒有和他有多少聯繫，死後，父子兩個的毒計竟然驚人地相似，這不得不說是劉家的基因作祟，劉三成骨子裏的自私，被劉志繼承得淋漓盡致。

劇中最鋒利的隱喻，藏在分食蘋果的鏡頭裏：劉盈盈和弟弟一邊做作業、一邊吃水果，正在王良眼神裏漏出失落的神情時，劉三成悄悄在他身邊放下一個蘋果。再加上初來時劉盈盈幫他剪髮的一幕，這才有了王良的回報付出。隨着現實的破碎，這原是弱者間相互取暖的微光，卻在罪惡面前碎成利刃。王良珍惜着殘破的「家」，在劉盈盈要殺殺人時痛苦掙扎；而劉盈盈復刻着父親的決絕，在女兒絕望的深淵裏舉起屠刀。他們並不是天生的惡徒，而是被劉三成親手折斷翅膀的困獸。

風沙席捲時，沒有一片雪花是無辜的。但真正的「沙塵暴」，從來不是揮舞刀刃的劉盈盈，以及被無知裹挾的王良，而是那個用懦弱編織偽善，卻在真相面前一次次選擇逃避的劉三成。他的每一次退縮，都在爲罪惡鬆土，每一次包庇，都在給良知掘墓。當善意的種子被自私澆灌成惡之花，那個試圖傳遞溫暖的人，終將在自己堆砌的謊言裏，成爲吹垮一切的風暴中心。

若你擔不起責任的重量，至少要活得清白坦蕩。你背不起的，別人也照樣背不起——別讓他人替你背負罪孽的枷鎖，在這重負之下，沒有人能逃離那個萬劫不復的絕境。



林爽兒

榴槤飄香

由細到大先父對我的影響最大，或者說因爲他是一個了不起的父親，所以我事事都以他爲師，只是因爲資質不及他，他的優良基因沒有全部遺傳給我，所以今天的我也只能是個頗幸運的普通人。不過我很喜歡能遺傳了父親的飲食習慣，他喜歡的我一樣接受，那包括其中古古怪的，如很多人抗拒的榴槤、臭豆腐、鹹魚、酸筍、櫻角，我全部照單全收，家中兄弟姐妹就只有我這個大姐吃這些東西，父親在的時候，我和他吃到那些東西便興奮，哪管家中各人掩鼻逃離飯桌，那是多麼快樂的時光呀！

近年也久不久有機會去大馬，朋友知道我喜愛榴槤，一定會安排一次榴槤盛宴待我大吃一頓，直至吃不下才肯撐着肚離開。其中一次很誇張，朋友帶我去拿督的大宅，主人家在泳池旁擺滿一堆堆不同品種的榴槤，令我們既驚喜且喜，坐在泳池邊就大快朵頤，末了拿督說還沒有吃貓山王，立即開車帶我們去熟悉的攤檔，知道他們剛剛收了貓山王，隨即便在檔口開完一個又一個，吃得超級過癮，那一次真是大滿足。不過年紀漸大把任性收起，因爲不可以硬與身體健康對着幹，所有這些都減少甚或不敢碰，當中包括了榴槤和香檳，所有的都只是淺嘗。

但近年小欣姐介紹認識了唯港薈的主廚，也被我們稱之爲「榴槤王子」的行政總廚何偉誠（Dan-

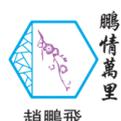
ny），對他的榴槤巨獻不得不破戒。每年何偉誠必精心與團隊策劃一個榴槤節，我很開心有機會參加他們這兩年的盛大開幕禮。

酒店全力支持這個活動，開幕典禮頗隆重，由航空公司的空少空姐以歌舞揭開序幕，馬來西亞的官員都來了支持，並上台主持開幕禮。Danny更特別介紹不同品種的榴槤，還炮製新款榴槤菜式，又在台上分享榴槤的專業知識，介紹馬來西亞及當地榴槤的特色。今年他們還增加有冰皮榴槤月餅，這也是我的至愛。Danny是整個開幕典禮的主持，他的主持表現比很多專業主持有過之而無不及。

當然主角是5種超級榴槤分別予賓客品嚐。最好玩的是我身邊的港台節目主持楊子矜，她說自己一家都不吃榴槤，可是這一次大破戒，一口氣吃下5款不同口味的榴槤，爲這榴槤節刷新了一個紀錄。



● 無法抗拒的榴槤盛宴。 作者供圖



趙鵬飛

青海家宴上的誠意

以青海湖得名的青海省，少數民族眾多，全國56個民族，青海境內就有54個，堪稱全國之最。靠山開山，傍湖吃湖，作爲中國內陸最大的鹹水湖，青海湖裏主要生活着一種魚：鯉魚，還屬於國家二級保護動物，不能捕食。困難時期，鯉魚曾是渡過難關的救命食糧，而今，即便已豐沛到了半湖清水半湖魚，鯉魚仍然享受着被珍視的超然地位。但這並不影響這片高原淨土出產的優質食材，在繁盛民族文化中孕育出別具一格的美食。

青海當地朋友用一句話，教會了我記住青海省8個地級行政區的名字：東南西北黃果樹。意思是繞着青海湖的東南西北四個方位，分別是海東市、海南藏族自治州、海西蒙古族藏族自治州、海北藏族自治州；黃南市、果洛藏族自治州、玉樹藏族自治州，再加省會西寧市，正好8個可以坐滿一席。青海商務廳向外界力推的「青海家宴」，食材和料理方式，就來自這8個地方。

在外界慣常的固有印象裏，青海的菜式無非就是牛羊肉，青稞糌粑鹹奶茶。其實不

然，爲了照顧各路遊客的飲食習慣，也爲了讓青海各地出產的優質食材，能大範圍俘虜南來北往的味蕾，當地主動革新烹飪方式，以「青海家宴」爲名，推出了國際菜式、傳統菜式、民族菜式、特色菜式、鄉村休閒菜式等6大類。譬如用西式煎烤料理羊排牛尾，用粵菜做法燉湯、白灼，又借鑒川菜、魯菜調配口味。再譬如牦牛肉纖維粗礪，要烹製得老少咸宜並不容易，香酥椒鹽的做法，入口酥脆，立刻就讓我不能停箸，用來佐青稞酒極好。

還有一味祁連山黃菇牛肉酥餅，印象深刻。取牦牛肉和新鮮的祁連山黃菇做餡，裹以酥皮，半煎半焗，趁溫熱咬上一口，肉醬和黃菇碰撞出細嫩鮮香的汁水，在口腔裏瀰漫，整條舌頭瞬間被滋潤得舒服妥帖。高原食材的天然質樸，在流行於大眾的烹飪方式中，煥發出了全新的色香味。

當然，撒拉族、土族、藏族、蒙古族日常享用的傳統麵點、小吃美食，也以其最淳樸的味道征服了眾人的口腹。譬如撒拉宴上的油香、饊子、蜜包子、蓋碗茶，就一直讓我

念念不忘。這番廚房裏的運籌帷幄，看似是爲食客創造舌尖上的享受，實則是當地用心經營的一盤大生意：以美食爲媒介，讓盛產的高原冷涼蔬菜和優質的牛羊肉、牦牛肉、青稞、奶製品，實現產供銷對接、多業態融合，再藉着舌尖上的無窮回味，走出高原、走向更廣袤的市場。

食物猶如一串遊走在舌尖上的密碼，能揭開一個地區的自然秘辛，也能打開一個族群長久的歷史積澱與社會情感。從一碗麵裏的主次配料，到一席宴飲的冷熱次序，吃下去的是食物，嘔摸出的是方水土養活一方人所遵從的生存哲學。

在海東市互助土族自治縣高原蔬菜產地採訪時，當地菜農在地頭支起爐灶，讓我們親自動手，燙煮品鑒剛剛採摘下來的羽衣甘藍、西生菜。那一刻，天上的雲，山間的風，高原上清爽的空氣，和鍋裏翻騰的青翠菜葉，具象化了田園牧歌式的煙火浪漫，也讓我們見識了青海人的誠意和底氣。



湯禮兆

西園觀星

香港光害嚴重，想看清楚星空並不容易。早前與親友約好，決定到長洲西園露營歷奇園地過一晚，主要目的是觀星。西園位於長洲西南端，面積頗大，有多個主題營區，與市區有一段距離，是遠離燈光的好地方。但由於近機場，也看到不少飛機升降。

我們下午抵達西園，辦理好登記後，園方安排我們入住蒙古包營區。營舍簡單整潔，周圍環境安靜，草地和林蔭爲主，設施也相當齊全，也是我去過香港最乾淨的營地之一。

放下行李後，先在園內四處走走。西園有不少活動設施，包括樹頂走廊、攀爬塔、泡泡足球等。日落後，天色漸黑，營外有BBQ區，是私家的燒烤地方，可以一群人自己燒自己吃。附近亦有熱水供應，廚房區十分整潔。這裏四周沒有明亮燈光，能見度很高。9時

過後，天空漸漸浮現出更多星星，銀河隱約可見。我們去的那天還有雷暴警告，但竟然十分好運，有短暫的天清。雖然不是每一顆星都很明亮，但比起市區已經清楚得多。這裏的確是香港少數可以真正享受觀星樂趣的地方。

除了觀星，西園還有一些有趣的體驗，例如園內放養着十多隻山羊，遊客可以任意互動，與山羊近距離接觸。對於小朋友來說，這也是一種學習和認識動物的好機會。在香港很少看到那麼自由自在的山羊，可以在這麼大的平原奔走，所以十分震撼。牠們在不同的營區之間穿梭，有些人邊吃早餐邊看着牠們，想像自己在瑞士的高山，欣賞這個美景——平行時空，隨意思像。

回程我們在海邊的咖啡店吃了甜品拼盤，當然較市區性價比高。在長洲近郊玩了兩天，感覺相當不錯，希望天氣好時可以再來！