

頂級紅燒牛肉

● 何冀平

凡紅燒牛肉都愛吃，家庭自製紅燒牛肉簡單便利，誰都會做，但是頂級紅燒牛肉可不簡單，先不說做法，過程就要3天才能完成。

選牛前腿腱子肉5斤、牛筋3斤，調料不多，豆瓣醬、醬油、紅砂糖。第一天，先去血水，煮一鍋開水，分別放入牛肉與牛筋，煮滾立刻撈起浸冷水，一熱一冷。牛肉與牛筋分兩鍋煮，放冷水蓋過食材，同時各加入200毫升醬油，煮滾後再燉約30分鐘，邊煮邊撈去浮渣，放涼，完全放涼後，放雪櫃冷藏過夜，這一道工序很多人會省略，可這才是頂級紅燒牛肉的關鍵。

第二天，重新開火，牛肉與牛筋仍分開煮，煮滾後，再燉約30至40分鐘，牛筋爛爛增加燉煮時間，此時各加入一大匙豆瓣醬增添風味，煮到用手捏有些爛還不爛的程度後，放涼，完全放涼後，再放雪櫃冷藏過一夜。

第三天，牛肉與牛筋分別煮開後，合併成一鍋，這時鍋中已飽含膠質，必須不時翻攪，確認沒有黏鍋燒焦，煮約10分鐘後，起鍋前加入紅砂糖，大火收乾，讓牛肉與牛筋漂亮上色，盛盆時透著油亮亮的醬色。頂級紅燒牛肉要訣是放涼，目的是以餘溫浸置，使牛肉慢慢熟透入味，就是

慢煮的道理吧。還有第二天之後，再加醬油或水時要斟酌用量。頂級紅燒牛肉經過三天火與冰的歷練，煮好的牛肉透著油亮醬色，滿滿膠質，濃郁醬汁，配白飯，最合拍。後來發展出用「頂級紅燒牛肉」搭配日式蛋包飯，半熟滑嫩的雞蛋，配上黏唇的甜美牛肉醬汁，是一吃難忘的組合。我為此立誓：下一波學習目標就是AI應用程式，免使朋友時常被奴役。

朋友在這方面有專長，為「奪得」他珍貴時間為我修補舊照片，只好先傳上一堆必須修復才得機會面世的舊照，待他有空餘時間整理。我為此立誓：下一波學習目標就是AI應用程式，免使朋友時常被奴役。朋友在這方面有專長，為「奪得」他珍貴時間為我修補舊照片，只好先傳上一堆必須修復才得機會面世的舊照，待他有空餘時間整理。我為此立誓：下一波學習目標就是AI應用程式，免使朋友時常被奴役。

瞬間蝴蝶灣

● 鄧達智

自己對AI完全沒概念，仍未學曉如何應用，卻對它將舊照片的翻新，添色處理帶來不少驚喜。

朋友在這方面有專長，為「奪得」他珍貴時間為我修補舊照片，只好先傳上一堆必須修復才得機會面世的舊照，待他有空餘時間整理。我為此立誓：下一波學習目標就是AI應用程式，免使朋友時常被奴役。

已經忘記何時將自己11歲時跟祖父的合照交給朋友，那天在毫無預警的情況下，再睹往昔被添色的爺孫神情，感覺比原照更精神奕奕。當年祖父仍未過六十大壽，可能五十八九歲，面孔不應烙印那麼多皺紋。無論如何，能夠用新科技將往昔印記重新調配，開心程度非筆墨所能形容。

祖父對長男孫抱有加倍期望，絕非過分。其實看重並非學業成績名列前茅，更非品學優異……隨遇而安，重點在於健康成長之外，多點跟隨出入，陪伴出席親戚朋友，尤其營商夥伴及對手的飲宴，目的學習老成持重，實習交際應酬EQ。

這方面，筆者當年在老成持重方面，徹頭徹尾絕對零蛋。

童年愚鈍，學業成績待至小學六年級才突然開竅，上中學後才告穩定，轉學到加拿大安省完成高中及大學時期，不單止掌握自己模式的學習形態，對上課、功課，跟教授或導師的交流及答辯完全享受。當我去到那個

學習境界，祖父已於未算高齡的70歲，除了幼弟及在職教師兼出嫁的大姐之外，其他兄弟全部在國外上課，未能見證守候因中風離世前他躺臥醫院的病床。

自小學四五年級，便需結領帶，穿上一整套白恤衫配西裝，在周末、假期或節慶，陪伴祖父出席各式活動與宴會；附圖為屯門青山（杯渡山）右側，當年水清見底蝴蝶灣畔，辛亥革命勝地「紅樓」重光，面對盡是叔伯公公輩，11歲的自己公關水平極低，這種場合及一身正裝打扮更適合二弟。沒出息童年的我，趁祖父沒留意，一溜煙跑去蝴蝶灣灘頭，脫去鞋襪，將褲管擡高，走入平靜海水中間，享受好一股透心涼，眼望青山與大嶼山之間一片寬敞山海，那種心曠神怡，永世難忘！



● 朋友用AI幫11歲的我與祖父合照補上顏色，效果不俗。作者供圖

如何令長者吃得開心

● 商合宜 宣發

上次跟你們說到，很多長者年紀越大，吃東西的喜好及分量也慢慢變小了，其實還有很多原因。首先是味覺改變了，我們舌頭上有感受味道的小細胞叫做味蕾，年紀大了，功能也變弱。年輕時候舌頭上有將近一萬個味蕾，過了70歲就剩下不到一半，所以同樣的食物，現在吃起來沒有以前那麼香。

你以前最愛吃的東西，現在是不是覺得味道變淡了？不是店家做得不好，是你的味蕾在退化，嗅覺也跟着減弱。正如為什麼感冒鼻塞的時候，吃什麼東西都沒味道。

外國一個大學研究團隊，他們分析了生命最後一年長輩的食慾調節荷爾蒙，發現瘦素這種飽足感荷爾蒙會降低飢餓素，雖然比較學術性，但我也想跟你們分享，多點留意身邊的長者。因為這種讓人肚子餓的荷爾蒙會降低，簡單來說，就是誤以為已經吃飽了，但其實身體很需要營養。

更重要的變化是，身體合成蛋白質的能力下降了。我們吃東西以後，身體會把食物分解，用來製造肌肉跟器官。但是這個過程會越來越沒效率，所以就吃同樣的分量，身體能真正使用的營養卻變小了。結果就是肌肉量快速減少，不是肥肉變小，是肌肉在流失，所以會看到手腳變細，力氣變小。

在電視節目之中有一位78歲的男性，他是一位退休老師，平常最愛吃夜市小食。3個月內從65公斤掉到58公斤。他太太每天煮他愛吃的東西，但是他就是吃不下。家人很着急，一直勸他多吃一點才有營養，但是這樣反而造成壓力。他說每次吃飯很痛苦，家人看他的眼神讓他覺得很內疚。吃不下又不是他故意的，可是家人一直逼他吃。醫生告訴他的太太，這個時候不要強迫，與其要他吃很多，不如讓他吃得開心，他想吃什麼就給他吃什麼，哪怕只吃一點點也沒關係。平常為了健康不敢吃的食物，現在可以讓他吃了。

另一個70歲的女士，平時很注重健康，這個不吃那個不吃，後來食慾變差。女兒問她想吃什麼？她說：「想吃薯片及可樂。」女兒本來想說吃這些不健康，但想想也對，最重要是媽媽開心。結果媽媽每天吃少許小薯片，喝幾口可樂，竟說這是她這輩子吃過最好吃的食物。下次同大家分享，如何讓長者能夠在最後的日子過得好的方法。

堅持有價

● 獨家風景 呂書棟

推薦電影《給阿嬤的情書》，卻不覺得拍得很完美，而是覺得應該關注或挖掘「下南洋」題材。彼時的泰國華人社區落後，場景很陰暗，電影令人感動，除了攝影美學起作用，也因為女主角發自內心到外表的純美，以及兩個女人以逾半世紀的歲月守住一個家的情義。南枝顯然是男性編導心中的理想女性，然而，漫長的堅持是用多少個孤寂的夜晚換來的？種種的困難和苦楚在不到兩個小時的幕幕篇幅輕輕帶過。

最近看台灣導演游紹翔的小眾電影《我們意外的勇氣》，講的也是女人堅持的故事：由劉若英飾演的資深藝人經紀樂美和小她一輪的廣告導演男友柏恩（薛仕凌飾）相戀5年，卻從未篤定未來。直至年屆45歲高齡的樂美意外懷孕了，小生命準備到來，兩人才不得不面對未來和作出選擇——從開始的徬徨、焦慮、不知所措，到最後欣然接受。

故事情節很簡單，人物也不多，場景幾乎都在醫院待產室——因為首次高齡懷孕，胎兒有早產和母親也有難產的危險，樂美被安排在醫院臥床安胎。作為娛樂圈紅牌經紀人，她正處職業黃金期，並有機會升職為分公司總經理，而小男朋友是否或能否與她繼續走下去也沒定數。父母擔心，連她的女上司也勸

她慎重考慮。但是，經過一番掙扎後，樂美決定捨事業而生下小生命……

為了迎接這個意外的胎兒順利到來，這對女大男小的情侶不得不朝夕困在一間沒有陽光的待產室裏，樂美情緒緊張，身體不適，哭笑不得，最後更「早產破水」，面對生命危險。準父親柏恩被迫在救大人還是救未滿月胎兒上作出抉擇。他最後聽從未來丈人的早前忠告，首先保住大人，果斷地在醫生建議切去半個子宮的醫單上簽字。然而，那個未足月的胎兒還是頑強地生存下來，兩人決定給這個孩子命名為「勇氣」，算是喜劇結局。

現年57歲的劉若英這次演出有點本色味道，因為現實中的她也比丈夫大十年，同樣在45歲高齡當媽媽，相信她對高齡產婦的心理變化和面對的妊娠風險有切身體驗。只是角色大部分時間都躺在病床上，演繹難度不小，但這位獲多個影后頭銜的創作型演員還是將高齡孕婦身體上的難受與心理上的掙扎把握得入木三分，帶動著觀眾的情緒，以至這部近兩個小時的電影絕不冷場。

與其說是歌頌母愛的偉大，不如說是表現高齡媽媽的「勇氣」，也激勵人們在突如其來的衝擊時，如何與親愛的人勇敢地面對並克服。

兩部電影的題材、風格、故事和時代背景都不同，卻有一個共同點，就是女人的勇氣和堅持，而堅持有價。

《歡迎回我的頻道》

● 細說星光 叢仁

作為一個傳統媒體「老兵」，從報紙雜誌、電台、電視，到今天轉型到這浩浩蕩蕩的多媒體創作世界，很想推薦最近看的一套內地劇《歡迎回我的頻道》給大家。這套劇讓觀眾對自媒體的崛起到今天的興衰，都作出了一些描述。

從2014年微博大V崛起、2018年抖音、快手短視頻爆發，到如今存量博弈，這部劇跨越了內地自媒體起伏的十年。它像一份遲來的行業「結業報告」，在2026年終於上線。作為一個曾信奉「新聞專業主義」的傳統人，可以說是親歷了那個「內容為王」的舊時代——我們那時講究把關人，講究深度與求證；而今天接觸的新媒體，面對的卻是算法的暴政和流量的焦慮。

劇中女主角醬紫的掙扎，難免令我生出一種穿越時空的錯愕，也正好是許多同行者的縮影。看著她為了一個選題通宵剪片，為了數據漲跌患得患失，我彷彿回憶起當年為一個暢銷書的封面氣急敗壞。她帶著理想主義北漂，卻又被現實反覆捶打，特別是劇中她被公司雪藏，陷入自我懷疑的那段戲，那種「想堅持底線卻被生活逼入牆角」的無力感，相信擊中不少同行的要害。而萬茜飾演的艾薇，那種內心深處的恐懼，徹底反映行業規則後的壓力，鏡頭前遊刃有餘、鏡頭後卻身心俱疲的狀態。

角色方面，萬茜與李純貢獻了極具層次的演技。萬茜演活了艾薇那種「前浪」的不耐煩與顧面子的極端矛盾，一個眼神便寫滿了對行業規則的洞悉與反抗；李純則精準拿捏了醬紫的性格，既演活小人物的狼狽求生，又保存創作者的不甘。兩人對手戲張力十足，艾薇的「冷」與醬紫的「燙」形成殘酷對照，把自媒體人撕掉濾鏡後的真實鬥爭演得讓人心疼又無力。

萬茜是一位歌壇雙棲實力派演員，李純以《花骨骨》《如懿傳》《慶餘年》等反差角色站穩中生代。雖不算香港觀眾熱捧的對象，但是有一定的實力。《歡迎回我的頻道》不僅是一部劇，更是我們這一代媒體人的心靈史。它提醒無論界面如何變遷，從紙端到指尖，不變的是對發表的渴望，這是現在的遊戲規則變了，我們這些「前浪」，還在努力適應算法審判的新世界。這星期選擇了這套內地劇裏少見的「零宣發空降劇」，殺青4年，積壓在片庫，忽然定檔兩天後就直接上線的劇集，就是想分享這些年媒體的變化，讓大家都明白多一點。



● 《歡迎回我的頻道》劇照。作者供圖

在古蜀道與《詩經》裏的野菜相逢

● 唐雅冰

春和景明，風兒捎來古木沉香，心開始蠢蠢欲動。

「石牛糞金、五丁開山」，古老的傳說繼續在歷史深處延伸。閩蜜6人，迎春陽，踏上可以追溯到商周的青石板，叩響金牛古道千年寂靜與喧囂並存之門。穿過一條又一條青石板路，我的眼睛陡然被驛站旁草叢中星星點點的青綠黏住，那些《詩經》中的草木，竟然沒在文字裏酣睡，而是循着清明的氣息，依傍古道悄然甦醒——薇的新芽紫花、苜蓿的綠葉長穗、薺菜的碎白、清明草的白絨、卷耳初吐的新蕊……挾裹先秦略帶鹹腥的風，和我們來一場跨越幾千年的重逢。

「采薇采薇，薇亦作止。曰歸曰歸，歲亦莫止。」我們又稱薇為「馬豌豆」，嫩尖煎蛋、涼拌、煸炒、燒湯味道都不錯。其花為紫色，一串串煞是好看，開花後的薇會長出藤蔓來，不能再食用。在今人眼裏，薇是餐桌上調味的一道野菜。然而，兩千多年前，薇是戍邊將士思鄉的寄託，是一歲又一歲的念想。春天，邊關的薇與家鄉的薇同時醒來，戍邊將士面朝家的方向，一邊在荒野上採薇，一邊思念著久別的家鄉，思念著父母與妻兒，不知父母白髮新添幾許，離家時躊躇學步的小兒是否已經能幫家人做事，妻子是否也正提著籃子採薇……薇從春日的嫩綠到夏日的肥美，再到秋日葉莖老而相硬，時間流逝，戍邊將士天天屈指計算返家的日期，可一年又一年，從春到冬，依然

算不出何時才是歸期。而今，薇依然年年春綠，鐵馬金戈卻早已遠去，將士們當年浴血守候的山河，如此壯麗、如此秀美。一切中的一切，都在悄然改變，唯有《詩經》裏的句子，依然溫潤如初。伴隨詩句一起滑落青石板間的薇，褪去詩裏的蒼涼，多了幾分溫柔。俯身，指尖輕觸薇的嫩芽，那羽狀的葉片，帶著春陽的溫度，瞬間遊走進我的血脈。有風掠過，薇葉輕輕搖曳，我不由與薇一起吟唱——「采薇采薇，薇亦剛止。曰歸曰歸，歲亦莫止。」

「快看，苜蓿！」攔馬石下，幾株苜蓿肆意生長，頑強地探出頭來，穗狀花序上還未成熟的籽實一顆顆挨挨擠擠，綠油油的肥厚葉片折射著太陽的光澤。「采采苜蓿，薄言采之。采采苜蓿，薄言有之。」苜蓿又名車前草，作為藥食同源的植物，從古到今，苜蓿都頗受歡迎。《詩經》裏面的女子把採擷苜蓿當作一件愉快的事，她們成群結隊，一面採擷，一面唱歌，歌聲在田間山頭此起彼伏，她們隨着節奏，「擷之」「捝之」「漚之」「漚之」，每一個動作都是希望，都充滿了喜悅，生活最原始的渴求，在那一把水淋淋的野菜上得到了滿足。先民們對美好生活的樸素嚮往，就那樣在詩歌中傳遞千年。苜蓿依然年年綠，在金牛古道畔延續著旺盛的生命力。只是當年唱着歌採擷野菜的女子，不知又走入了誰的詩篇。採一株苜蓿，迎風順手一拈，一首無

字新詩，從葉片上傾瀉而下，與兩千多年前的詩歌應和，腳下的青石板，可否聽懂？

「誰謂荼苦，其甘如薺。」薺菜是古道上最霸道的野菜，它們在路旁成片肆意鋪展，碎白的小花點綴在嫩綠的葉片間，放眼望去，滿眼都是星光在閃爍。這些薺菜不挑土壤，從青石板的罅隙、荒坡的泥土、小溪的堤岸婀娜地鑽出來，站成一道風景。這些散落在古蜀道邊的薺菜，不言不語，天天迎來送往，細數光陰，見證一棵棵柏樹從幼苗變成參天大樹，一塊塊青石板日積月累地鋪陳，驛卒或過往商旅採擷野菜熬湯煮粥……也見過文人墨客在此駐足，興之所至，為它寫下詩句。這些薺菜，是生活的煙火，是故土的思念，是時光的饋贈，與之隨行，雖苦卻甘，一切剛好。

頗有節氣儀式感的清明草，承載着思念的葛藤，散發著濃郁香氣的艾草，開滿紫紅小花的鴉雀草，帶著頭冠的夏枯草，剛冒出新芽的采采卷耳，以及那些我叫不上名來，在《詩經》裏也對不上號的野草，它們那樣散落在千年古柏下，相偕相依站成歲月的守望，成為古蜀道上最獨特的風景，與所有徒步者來一場轟轟烈烈或平平淡淡的相遇，腳步與葉片奏出千年重逢的浪漫回響，風聲也有了韻律。

春日，在古蜀道與夕陽、古柏、青石板、顰痕、野草相遇，歲月沉澱，日子成詩。美哉！

江西行

● 小蝶

完成了首兩天拜祭文天祥的活動後，我在第三、第四天到吉州附近的景點觀光。

首先我們到國家級旅遊景區吉州窯參觀。江西景德鎮的瓷器聞名中外，吉州的綠釉、黑釉、貼花等瓷器也很馳名。我尤愛木葉紋蓋瓷器，即是把樹葉以高溫平貼在瓷器內。用它來盛水，水底現出葉子，優美典雅。

我們到仰山棲隱禪寺參拜時下着雨。莊嚴的觀音像矗立在寺院入口處的水池中，我們沿着其背後兩旁的梯級拾級而上，到大雄寶殿參拜。雨中的禪寺特別清幽，難得與一般煙火撲鼻、熙來攘往的寺院不同。

曾經到過明月山的團友都說那是一個漂亮的地方。步進景點範圍後，映入眼簾的是一個伸出雙手的少女銅像。她是南宋孝宗的成恭夏皇后，也是歷史上唯一一位江西皇后。夏皇后來自民間，因賢慧善良而

被選入宮中。她小名明月，後人將她的出生地的山區命名明月山。

我們走了一段路才到吊車站。沿途風景甚美，一邊是流水淙淙的小溪，一邊種着大小不一的竹筍。入夜時，盡可體驗王維當年「獨坐幽篁裏」「明月來相照」的雅興。那天頗冷，又下着雨。我們坐在吊車中，完全看不到窗外景色。我們接着乘乘瓶車登山，豈料雨勢更大，大夥兒都要穿上雨襖。可惜天不作美，更打起雷來，實在不宜留在戶外，只好沿路折返，浪費了欣賞明月山美景的機會。

回到市區，團友們去按摩，我則到玉盤山街市附近走走，看看當地民生。我看到很多店舖都出售小型橙，好奇一問，原來那不是橙，而是「陽光一號」橘柚，是柑橘和柚子的混種。我試了一口便立即愛上了，因為它皮薄易剝，清甜多汁，集柑橘和柚子的優點於一身。當地盛產名叫晒的礦物質，很多富硒的食品隨處可見。

在逛街途中，我不慎扭傷了左腳踝，幸

好休息一會後可以慢步返回旅遊車。腳踝很快便紅腫起來，我請導遊拿冰塊給我冷敷，當晚不可以浸溫泉了。

翌日，我們乘船到仙女湖去。仙女湖的構思來自《搜神記》的《毛衣女》。它本來的天然景色寧靜內斂，山水怡人。可惜多添了很多與「清水出芙蓉，天然去雕飾」的景致不協調的人工裝置，如造型較俗氣的巨型彩色神話和卡通塑像，四處放着膠花，有點煞風景。

這數天除了雙眼飽覽美景外，我也飽嘗美食。江西菜偏辣，大部分菜式都以豬的各部位入饌。最令我驚喜的食肆是「明月里·秀江宴」。餐館古色古香，處處張燈結彩，喜氣洋洋。食堂中有一個古代戲台，往前行有一檔檔仿古的小攤檔，出售不同食品，中間有一個個放滿海鮮的大魚缸。室外景色更令人嚇呆，因為它活脫脫是一個樂聲燈影裏的秦淮河的縮影，艷麗璀璨，煙霧瀟灑，令人讚嘆。

江西如此多嬌，我一定會再來啊！