



►陽澄湖鰱魚鮮美。

陽澄湖風味不只大閘蟹

近年來，湖邊也興起了年輕人最愛流動咖啡車。你能看到一輛輛五顏六色的小車停在湖畔，音樂輕柔、咖啡香濃。當這些小店生意好得排起長隊時，你就知道——陽澄湖，已不只是老一輩人吃蟹的地方，它正變成年輕人新的生活舞台。

此外，陽澄湖高速服務站更被譽為「全國最美服務站」。走進其中，亭台樓閣、小橋流水，宛如一座微縮的江南園林。這裏不僅能小憩，更能拍照打卡，讓旅程多一份收穫。

陽澄湖的味道，是湖鮮的清甜，也是生活的閒適。無論你是為了那隻肥蟹而來，還是為了那一抹湖光停留，總能在這片水域裏，找到屬於自己的那份「鮮」。



逢周、二見報

牛肚狂歡

墨西哥人對待食物，向來有一種「要麼極致，要麼不做」的決絕。一張玉米餅鋪開，可以捲下整片天，辣椒甚至能不當調料當主食，就連看似低調的一碗湯，也藏着讓人一口上頭、一喝上癮的魔法，說的就是牛肚湯（Menudo）這位「英雄」。

它在墨西哥的江湖地位，稱得上「一湯定天下」。倘若經歷過周五夜晚的豪飲狂歡，到了周六一早，你準能在餐廳中找到換了場子，埋頭大喝的夥伴們。這彷彿是當地人的集體默契，一口下去，什麼「宿醉」「心碎」，統統都變成前塵往事，唯有靚湯留其名。

湯顧名思義，沒什麼玄學，就是用牛肚熬成的紅湯——很辣的那種。湯底是用牛骨熬製，顏色全靠乾辣椒磨成的醬，帶着現磨的香氣和南美人火辣靈魂；還得扔把玉米，畢竟在墨西哥，哪兒都少不了玉米。裏面泡上一塊塊牛肚，煮到軟爛又帶一絲彈韌。香料則是由大蒜、牛至、洋蔥三樣標配組成，其他看店家喜好，豐儉由人。整個過程可不是隨便煮煮、再攪兩下那麼簡單，單說清洗牛肚就要七八遍，還得浸泡在檸檬汁中去腥，等材料都在鍋中集齊，也需燉煮七八個小時，直到紅湯中翻滾的牛肚不再倔強，直到觥籌交錯的人們慢慢散場。

牛肚在中國菜裏也不少見，可之於墨西哥，它是主角，是湯的驕傲。這麼一大碗，說它叫湯，料足得像盆菜，說它像菜，當地人卻會第一時間咕嚕咕嚕喝個痛快。我最愛這味「辣」，辣得牛肚鮮活有生命力，軟糯中越嚼越香，彷彿自帶十八般武藝。湯裏的玉米負責爆甜，到最後跟牛肚互相「抬轎」，為的就是把對方捧成「頂流」。牛肚湯也不像其他西式湯羹那麼濃郁黏膩，用直擊心底的熱烈讓人瞬間清醒，辣得你大汗淋漓，仍想繼續披荊斬棘。



逢周、三、四見報

一項體育盛事的舉辦，往往會給這個地區的物質和精神層面留下深遠影響——可能是拔地而起的體育場館變身民眾活動空間，可能是小眾運動走進了大眾生活，也可能是不同區域在協作中凝聚起新的發展力量。

二〇〇八年北京奧運會開幕式上，水墨長卷舒展東方文明，億萬國民在「向世界展示自己」過程中，增強了從容自信的底氣，這份篤定也成為此後十幾年民族前行的精神養分；北京冬奧會則讓曾經小眾的冰雪運動，成為跨越地域的生活新風尚，不僅催生了冬季旅遊熱潮，更帶動冰雪

「朱雀橋邊野草花，烏衣巷口夕陽斜，舊時王謝堂前燕，飛入尋常百姓家」。劉禹錫的這首《烏衣巷》道盡了人世間滄海桑田的變化和榮辱起落的感慨。滄桑感對於來自高門巨族的舊王孫而言，可能要比常人來得更為強烈，體會也更加深刻。讀美籍華人遺傳學家趙守侯的《趙守侯回憶錄：從大帥千金到美國遺傳學家的兩代傳奇人生》，我從趙守侯母親、「大帥千金」張懷瞳的跌宕人生中，看到了「王謝堂前的燕子」飛入尋常百姓家後的別樣姿態。

即使不常看粵劇的觀眾，大概都會聽過唐滌生筆下著名粵劇的折子戲曲目。當中《帝女花》的〈香夭〉及〈庵遇〉最為人熟悉；另外，《紫釵記》的〈劍合釵圓〉亦是街知巷聞。香港不少業餘曲藝愛好者在唱局都愛選唱〈劍合釵圓〉，因為該曲道盡故事主人翁李益與霍小玉的感情恩怨，二人的愛情沒有對錯之分，只有緣分之誤。該曲在李益唱至「日掛中天格外紅，月缺終須有彌縫」時，二人早前的誤會漸見明朗，霍小玉在全劇尾場〈論理爭夫〉之後，最終能與李益



煩惱絲永遠釣不盡你的所有慾望。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

「空中飛人」

站在中環皇后像廣場，向四圍望去，這片水泥森林的風景，與二十年前別無二致，看起來甚至未曾沾染歲月的洗禮。花園道、德輔道上的幾座地標建築，玻璃幕牆仍然映照得出地面上紅色的土的顏色。在之前，我以為，是簡約的設計、扎實的建築工藝，造就了金融中心的這些地標，可直到真正身處其中，才意識到，建築的永葆青春，也是由一個個藍領勞動者滴灌而成的。

前段時間，正是炎炎夏日，當我望向後面的窗外，兩條粗如小臂的鋼纜赫然出現，不久之後，一位「空中飛人」帶着一身專業的防護設備開始了對玻璃幕牆的清潔，本就透亮的玻璃在專業設備的清洗下，更加窗明几淨。如我後方一般的玻璃窗，整座大廈數以千計，中環的水泥森林，幾乎每座大廈都由大量的玻璃幕牆組成，不同的清潔小組每月至少清潔一次，這些「空

產業從「冷資源」變成「熱經濟」。如今，粵港澳聯合承辦的十五運會正為大灣區留下深刻而長遠的融合印記。在民眾參與層面，十五運會打破專業賽事與大眾生活的界限，將舞龍舞獅、太極拳等兼具民俗特色與健身價值的項目納入群眾賽事，讓三地民眾從「看客」變成「參與者」。體育不再是單純的競技，更成為連接民眾生活與地方文化的紐帶，催生出全民共享體育樂趣的熱鬧景象。

在經濟帶動層面，十五運會的「賽事經濟」效應持續擴散。賽事舉辦期間，三地的酒店住宿、餐飲零售

張懷瞳是張作霖的女兒、張學良的妹妹，十八歲時嫁給了前清東三省總督趙爾巽的兒子趙世輝，由於女兒趙守侯是白崇禧四兒子白先忠的太太，因此她也是白崇禧的親家。由於中國近代以來的劇烈動盪，張懷瞳很早就和夫君一起移民美國——這就使得這位自幼過慣了錦衣玉食生活的千金大小姐，不但走向了「民間」，而且還落入了大洋彼岸的滾滾紅塵。這對張懷瞳而言無疑要面臨重重的人生考驗：既要適應平民生活，更要適應西方文化，其艱難度可想而知。身處美國的張懷瞳也曾想把英語學好，然

大團圓結局，符合普羅觀眾的心理期望。

電影《日掛中天》將〈劍合釵圓〉的唱詞用作名稱，一方面配合了故事的廣東環境，另一方面亦展示了電影男女主角悲歡離合的戲劇性人生。《日掛中天》沒有明言故事處境的屬性，但是男主角葆樹原籍肇慶，另一男角其峰曾入住佛山的酒店，可見導演讓觀眾隱約知道故事發生在廣東地區。角色們所處的環境並不是高度現代化的都市，但是電影呈現的城市景象，不論街頭巷尾，以至商場、

進入景德鎮首日觀感：道路寬闊，草坪整齊，房屋不高。說是瓷都，倒像是個旅遊城市，環境很是清新。

第二天在市中心的陶陽里觀光，幸好請了一位當地導遊，由她領路、解說，節時有效率，很快了解到製陶的相關知識。也是導遊小姐告知：「國際陶瓷博覽會今日開幕，一會兒有大巡遊，你們可提前找地方吃午飯，再回來慢慢參觀。」這麼巧，竟碰上陶博會？當走出景區找餐廳時，果然見到有些地段已在封路，滿

中飛人」的藍領工人，如同沐浴露一般，構建出了中環的「潔淨肌膚」。

如果說縱向的玻璃幕牆是中環的肌膚，那麼高層寫字樓裏的管道，則構成了中環的「毛細血管」，玻璃幕牆有「空中飛人」清潔，「毛細血管」也是由專業團隊悉心打理。每隔兩個月，就會有專業的工作人員，打開天花板上隱藏磚塊，鑽進每層之間的狹小縫隙，將灰塵打理乾淨。

從擦窗與管道清潔這兩件小事，或許可以看出，中環永葆青春的秘訣，並不完全在於高效，也在於勤勉踏實認真的工作態度。



逢周二見報

體育盛會的時代印記

需求顯著增長，「賽事+文旅」的融合模式被不斷探索，遊客們在觀賽之餘走進灣區各地。這種聯動讓三地文旅資源形成互補，為區域經濟發展注入了新的活力。

而在區域協同層面，十五運會更是推動三地規則銜接、機制對接的重要契機。從人員證件互認到食品安全保障，多領域達成的共識不僅保障了賽事順利進行，更成為此後三地在交通、民生等領域協同發展的參考樣本，讓大灣區「互聯互通」的理念從規劃一步步落到了實處。

體育盛會的遺產從來都不止於賽

而由於在英語學習時考試不及格分數被示眾，使她從此放棄了學習「蟹行文」。身在異國，經濟壓力，語言不通，精神苦悶，導致她與趙世輝的情感、婚姻出現了問題，對患有行動障礙的二兒子下手頗「狠」，並與女兒相處時也有很多思想、觀念上的矛盾和衝突，然而饒是如此，她仍然在一個並非總是友好的環境中頑強圖存：不但與丈夫和友人一起創辦「業餘」京劇戲班以弘揚中華文化，而且在家庭教育中也秉持中國「規矩」，堅守中國倫理。在她與趙世輝的共同努力下，他們的兒子趙守倫成了世界級的

醫院、車站，都滿載營營役役的平民百姓，各人都懷着不為人知的故事。

《日掛中天》明顯不是娛樂式電影，主人翁的經歷令觀眾看得十分揪心。男女主角都受到不同形式的生活磨煉：葆樹曾經入獄，然後患上末期癌症；美雲曾經難產，經營生意亦被無良廠商拖欠貨款，更重要是她因當年的交通事故備受煎熬，多年來無法釋懷。葆樹與美雲彷彿代表了現代社會一些活在不幸中的人兒，無論如何努力解決生活困難，也不一定能夠獲得美滿人生。回想當初，倘若美雲在

在景德鎮欣賞瓷器

大街擠滿了人。

若問在景德鎮最值得細品的地方，非「景德鎮中國陶瓷博物館」莫屬，各朝各代有獨立展廳。

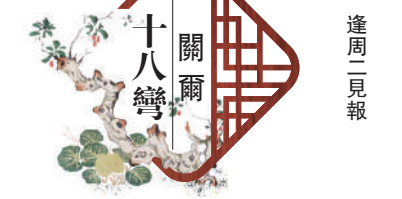
中國製陶史久遠，從唐代開始，製瓷工藝日漸成熟。到了宋代，景德鎮陶瓷生產進入輝煌時期，青瓷和白瓷的品位及價值都挺高。而元代的青花瓷、卵白瓷、釉裏紅，明代的青花瓷、五彩瓷、鬥彩、各色釉瓷，都十分精美。清代瓷器品種就更多，也較為人熟悉，御瓷、官瓷、民用

我從小對花草無甚興趣，最近這幾年覺得陽台空着浪費，不如養些蔥蒜香料以供烹調之用，於是也開始接觸花草。不過所謂有意栽花花不發，無心插柳柳成蔭，我的花草生涯亦常如此。

有時吃完蔬果，我會隨意拋些籽去花盆中，它們久不發芽我也就忘了。七月時突然某花盆中冒出小小嫩芽一株，看上去像是西瓜芽。到了八月，植株已長得十分繁茂，藤蔓充滿生命力，連隔壁的蘆葦樹都成了它的爬架。於是我去花墟買了小爬架，將這些蔓鬚小心引導至新爬架上。八月中某天，我如常查看瓜苗，發現開出了小小黃花一朵，於是拍照發在同事群裏，結果老闆說這是絲瓜的雄花，無法授粉結果。我一聽，心想這竟不是西瓜？

後來花開得越來越多，終於有了一朵帶子房的雌花，我摘下雄花幫雌花授粉，一不小心把雌花的花蕊給擠脫了。幸好第二天又開出雌

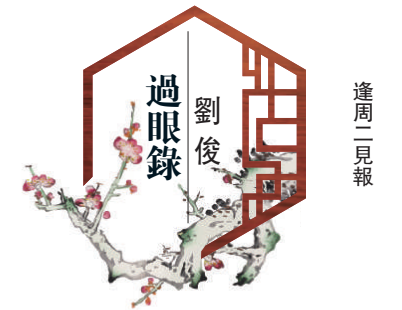
場之內，〇八年奧運喚醒的文化自信、冬奧點燃的冰雪熱情，最終都化作了滋養發展的養分；而十五運會為大灣區留下的民眾參與熱情、經濟融合動能與協同發展經驗，相信也將成為推動這片區域持續向前的長久力量，在時光中沉澱為獨特而珍貴的灣區印記。



逢周一見報

婦產科專家，女兒趙守侯博士則是著名遺傳學家並任大學講座教授。雖歷經磨難，張懷瞳取得的「成就」卻不平凡。

她是一位了不起的中國女性！



逢周一見報

交通事故之後做出明確選擇並承擔責任，她和葆樹的命運都會改寫。《日掛中天》以悲劇作結，但是導演其實透過角色給予觀眾一份警醒：生存在世，對人對己都有一份責任，即使命運坎坷，一切都不能逃避。



逢周一、二、三見報

瓷展品不看說明也大致可分得清……

珍品太多，目不暇給，聽到身後有人說：「能帶一件回家就好了。」真是說出了許多人的「心聲」。



逢周一見報

不種瓜得瓜

花一朵，這次我授粉時分外小心，確保雌花完整無損。不過這兩朵雌花的子房都是長條形的，確實不像是西瓜……

幾天後雌花的子房逐漸膨脹，上面還開始出現一些皺痕，我心想難道這是苦瓜？又過了幾天，果實的形狀越發明顯，果是苦瓜。可惜花盆不夠大，這苦瓜長到半個手掌大小便不再長了，我們十一假期出門一周，回家後發現苦瓜外皮從綠色變為金黃，我摘下它，切開一看，裏面的籽已轉橘紅色。這不就是小時候吃的賴葡萄嗎？

原來那樣苦滋滋的瓜，熬到老盡時，內心卻那麼甜，將比喻人生，不也頗有啟發嗎？



逢周一見報