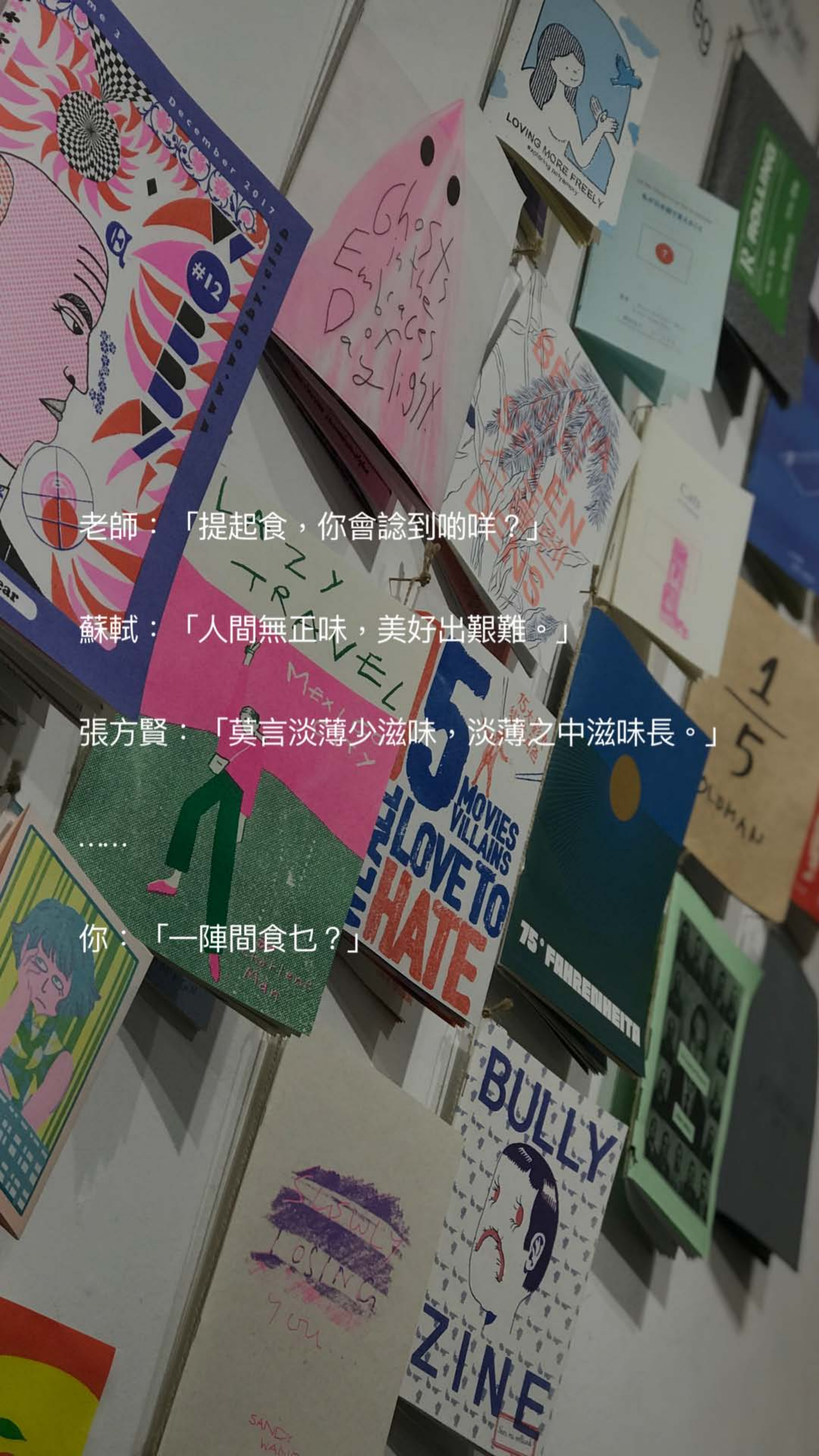


關於食，
你諗到咩？







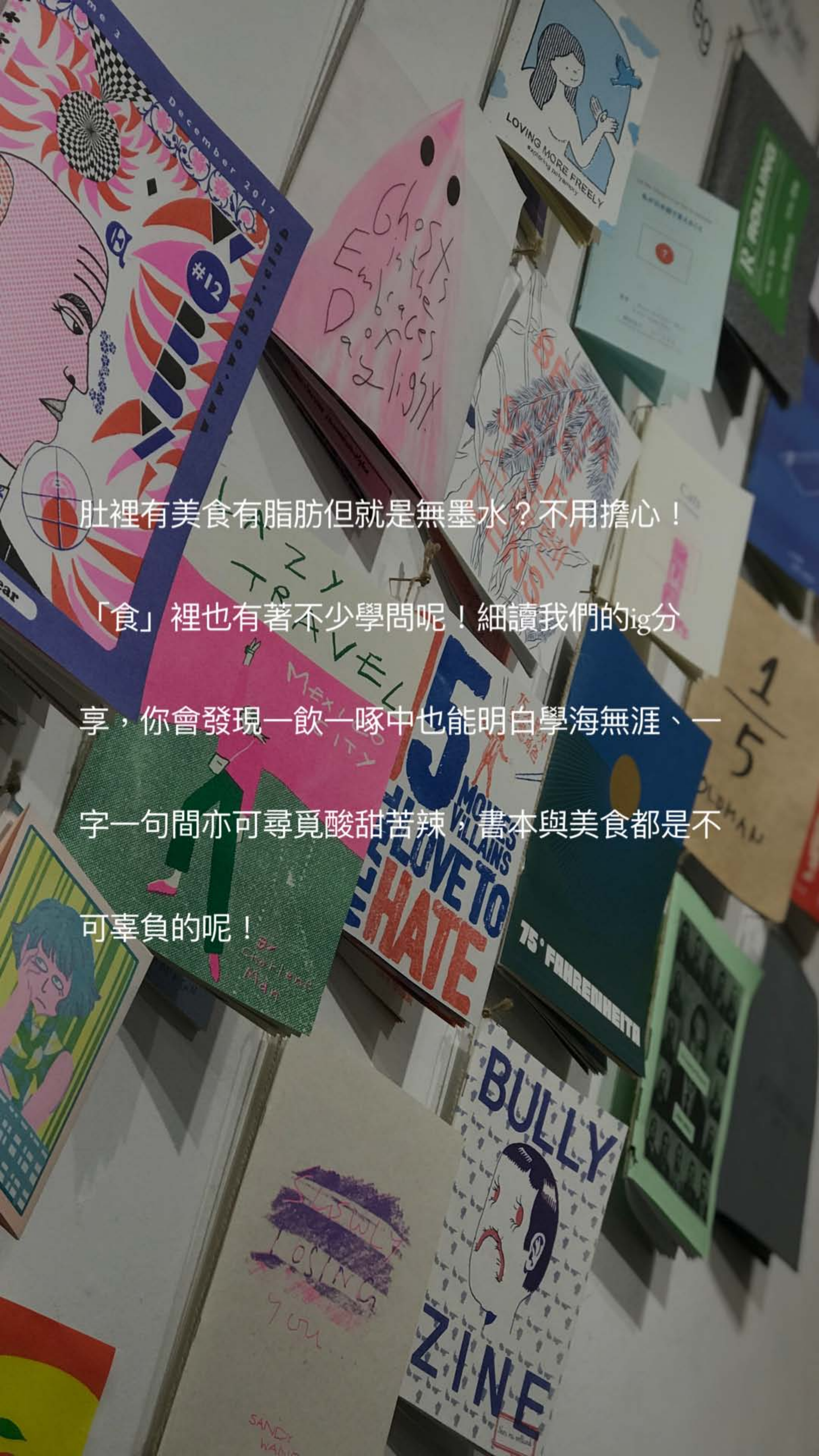
老師：「提起食，你會諗到啲咩？」

蘇軾：「人間無正味，美好出艱難。」

張方賢：「莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味長。」

.....

你：「一陣間食乜？」



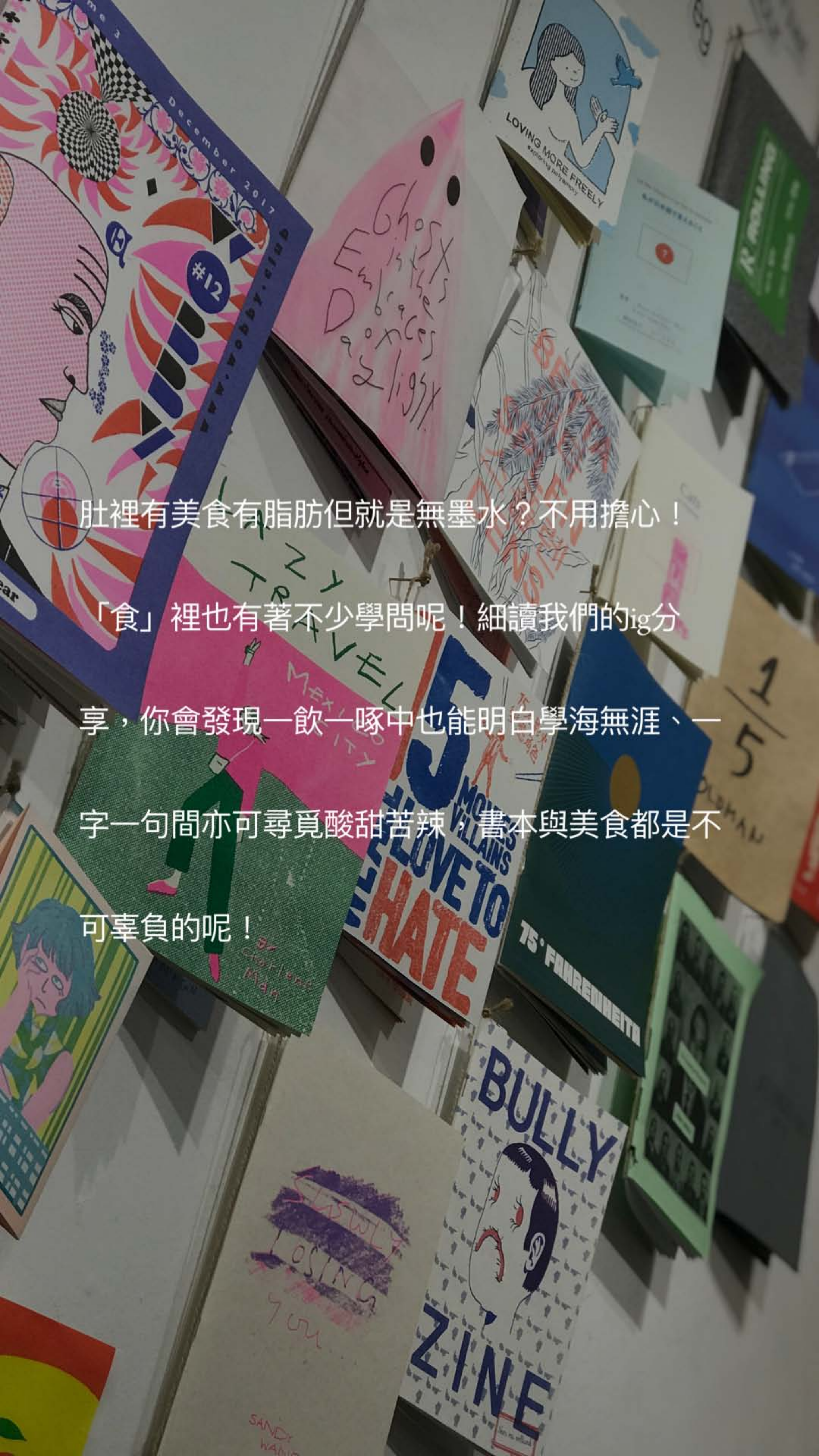
肚裡有美食有脂肪但就是無墨水？不用擔心！

「食」裡也有著不少學問呢！細讀我們的ig分

享，你會發現一飲一啄中也能明白學海無涯、一

字一句間亦可尋覓酸甜苦辣，書本與美食都是不

可辜負的呢！



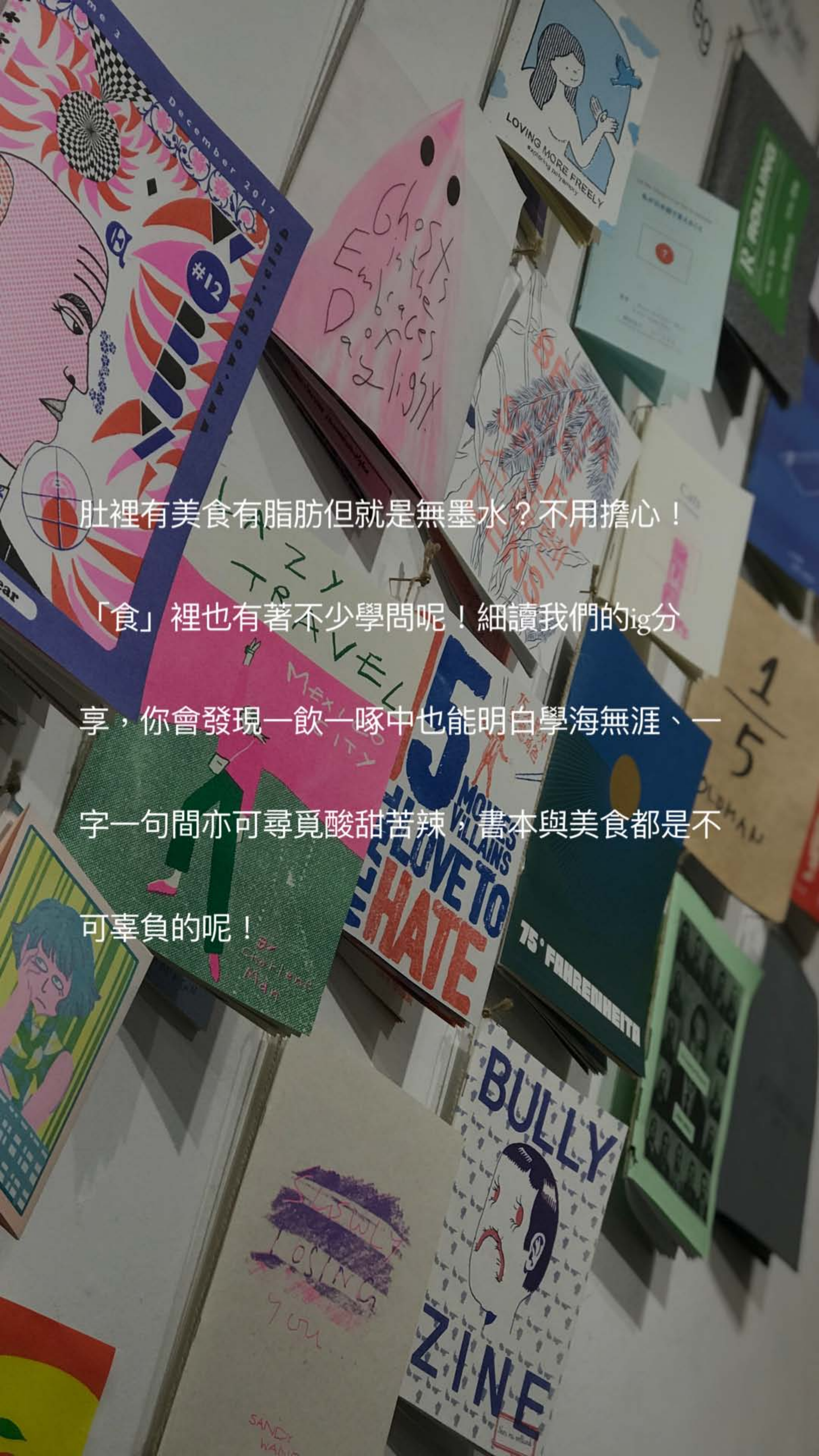
肚裡有美食有脂肪但就是無墨水？不用擔心！

「食」裡也有著不少學問呢！細讀我們的ig分

享，你會發現一飲一啄中也能明白學海無涯、一

字一句間亦可尋覓酸甜苦辣，書本與美食都是不

可辜負的呢！



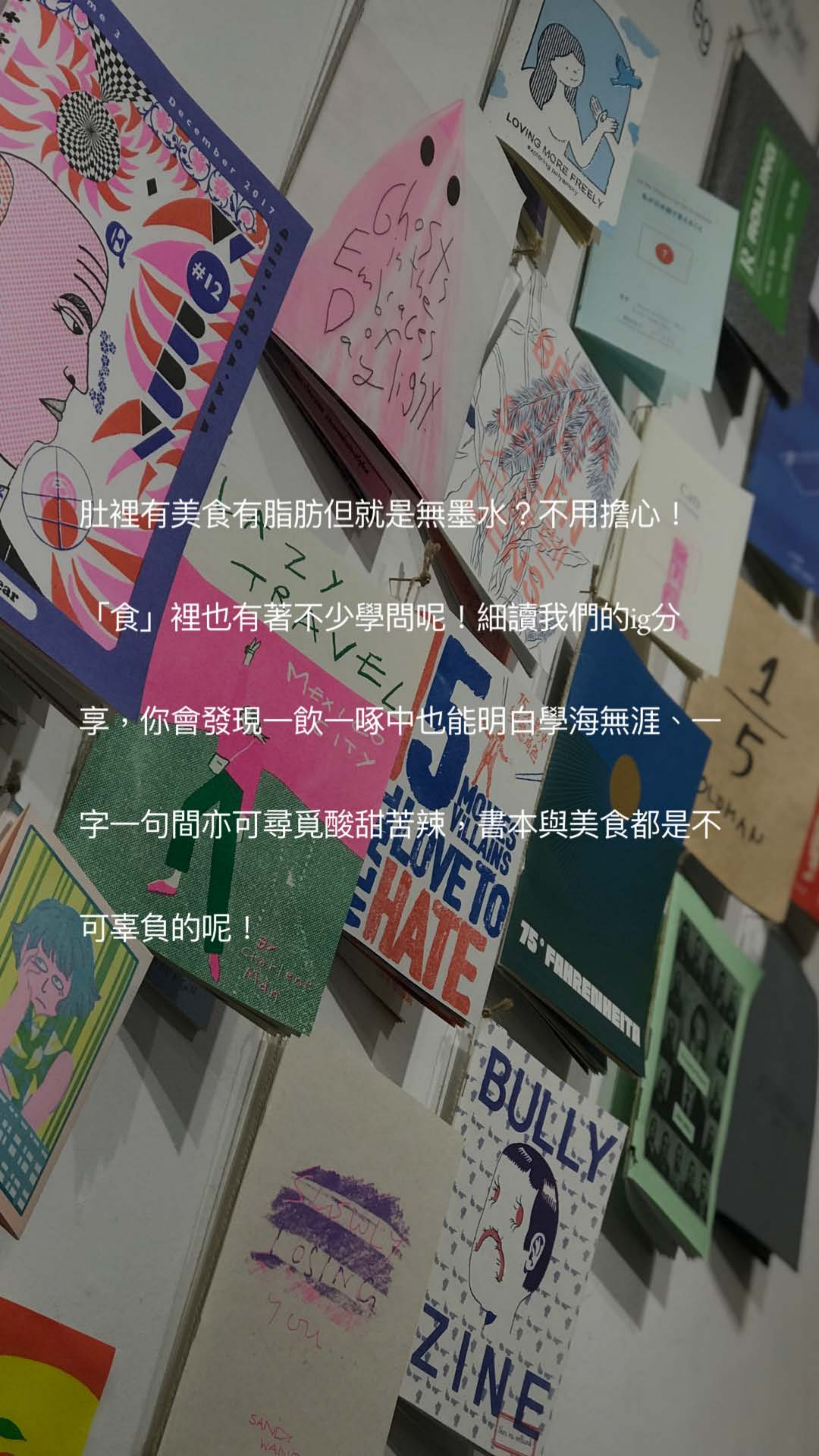
肚裡有美食有脂肪但就是無墨水？不用擔心！

「食」裡也有著不少學問呢！細讀我們的ig分

享，你會發現一飲一啄中也能明白學海無涯、一

字一句間亦可尋覓酸甜苦辣，書本與美食都是不

可辜負的呢！



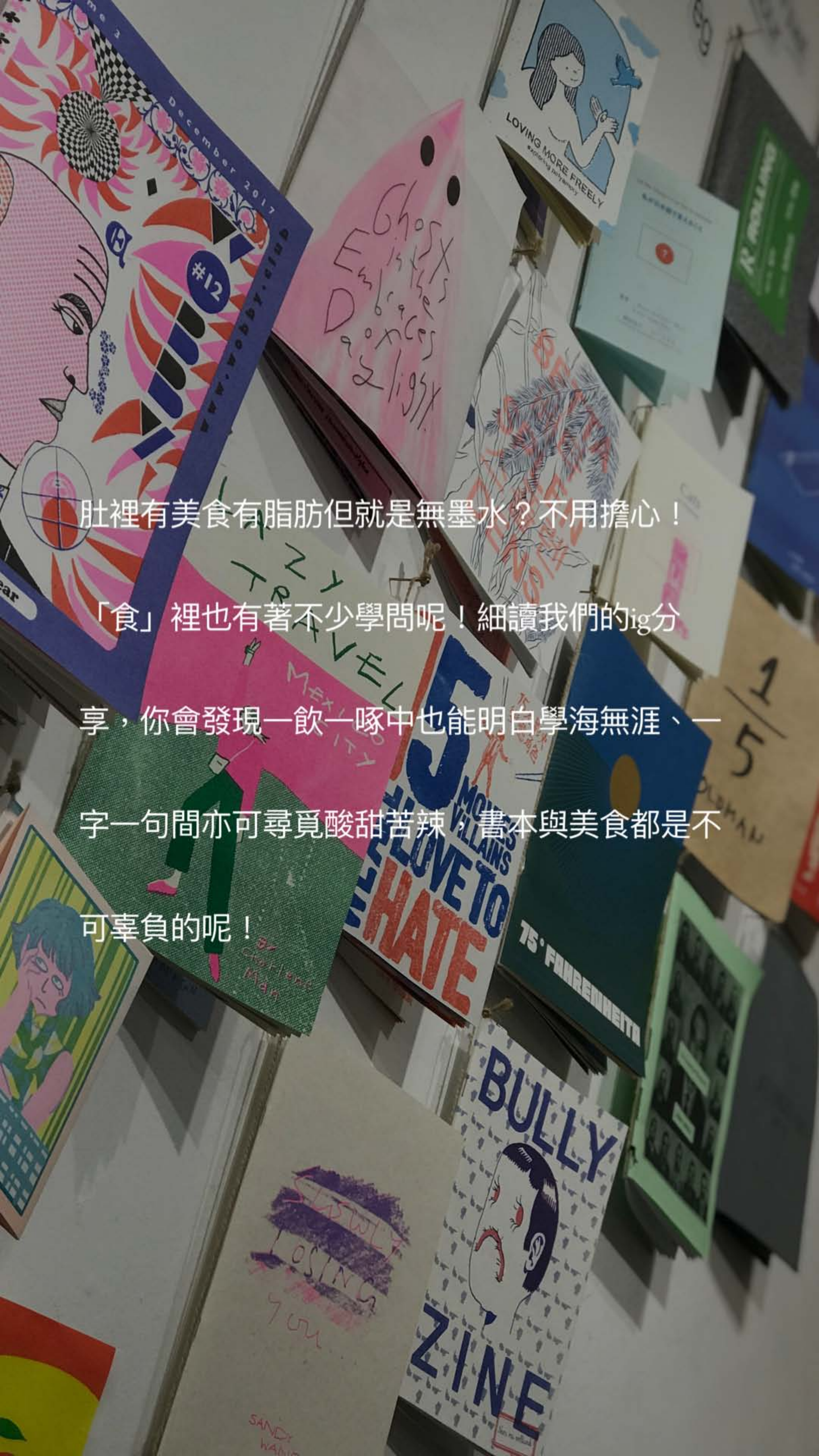
肚裡有美食有脂肪但就是無墨水？不用擔心！

「食」裡也有著不少學問呢！細讀我們的ig分

享，你會發現一飲一啄中也能明白學海無涯、一

字一句間亦可尋覓酸甜苦辣，書本與美食都是不

可辜負的呢！



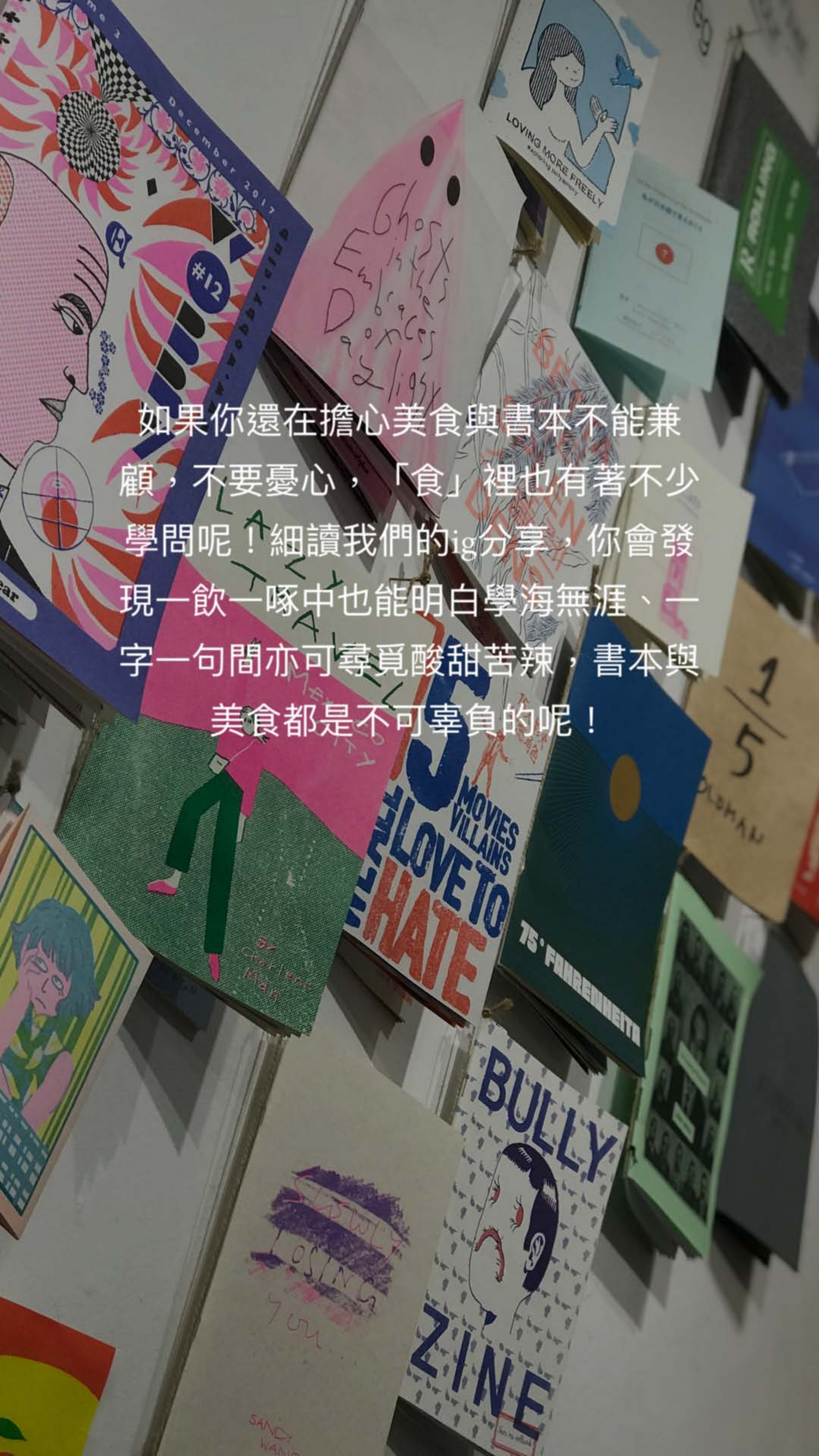
肚裡有美食有脂肪但就是無墨水？不用擔心！

「食」裡也有著不少學問呢！細讀我們的ig分

享，你會發現一飲一啄中也能明白學海無涯、一

字一句間亦可尋覓酸甜苦辣，書本與美食都是不

可辜負的呢！



如果你還在擔心美食與書本不能兼顧，不要憂心，「食」裡也有著不少學問呢！細讀我們的ig分享，你會發現一飲一啄中也能明白學海無涯、一字一句間亦可尋覓酸甜苦辣，書本與美食都是不可辜負的呢！

「淡夠了，才可以在若無還有
的一刻，懂得真正的濃。」



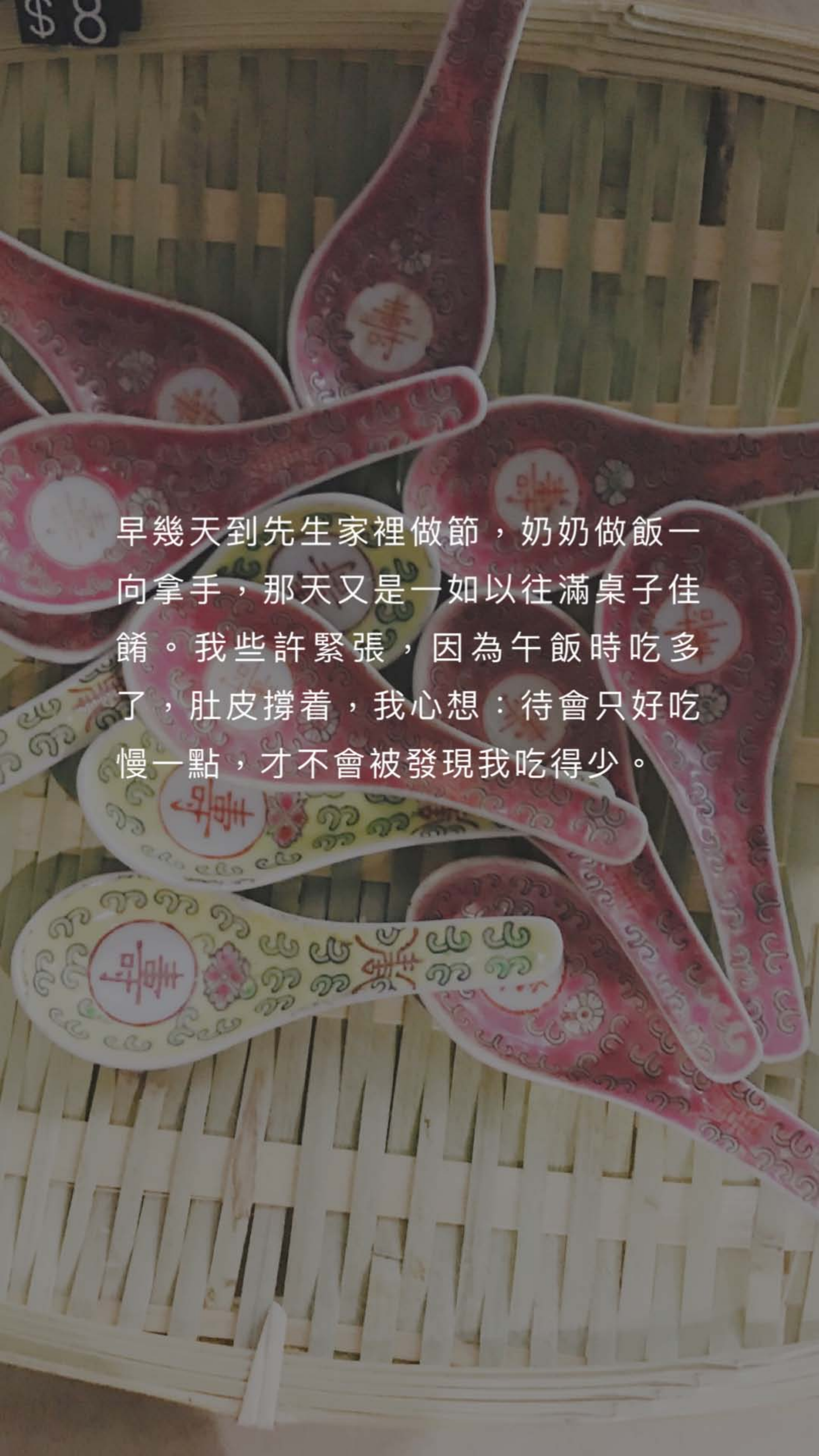
\$ 15.

作者所吃的只是再普通不過的粥品，並沒用到甚麼珍貴的食材，卻已足以讓作者回味無窮，懷念舊時光。小時候父母經常帶小編乘車去深水埗逛玩具街，每次都會吃上一碗豬潤麵。隨著年紀漸長，學業變得繁忙，加上科技迅速發展，擁有智能電話的我不需購買玩具，故大大減少了前往該區的次數。

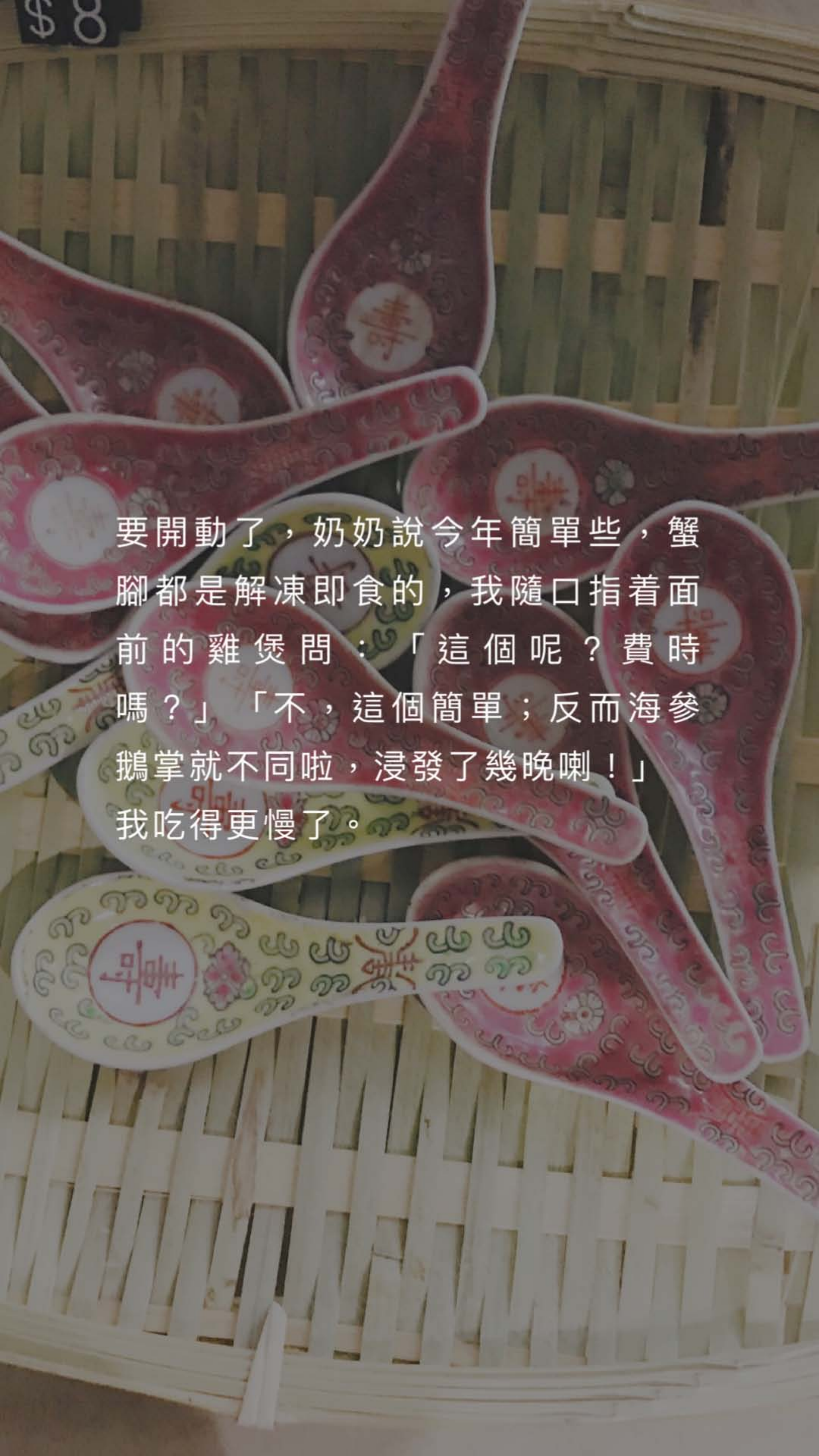


現在我們一家過了一兩年才會去一次，依舊一人一碗豬潤麵，邊吃邊懷念那段有趣的舊時光。不必是工序繁複的珍饈，亦不必吃得多，偶爾一餐半餐的食物，才更顯它們的珍貴、美味，一小口，已能從我們記憶深處勾起那讓我們會心一笑回憶。

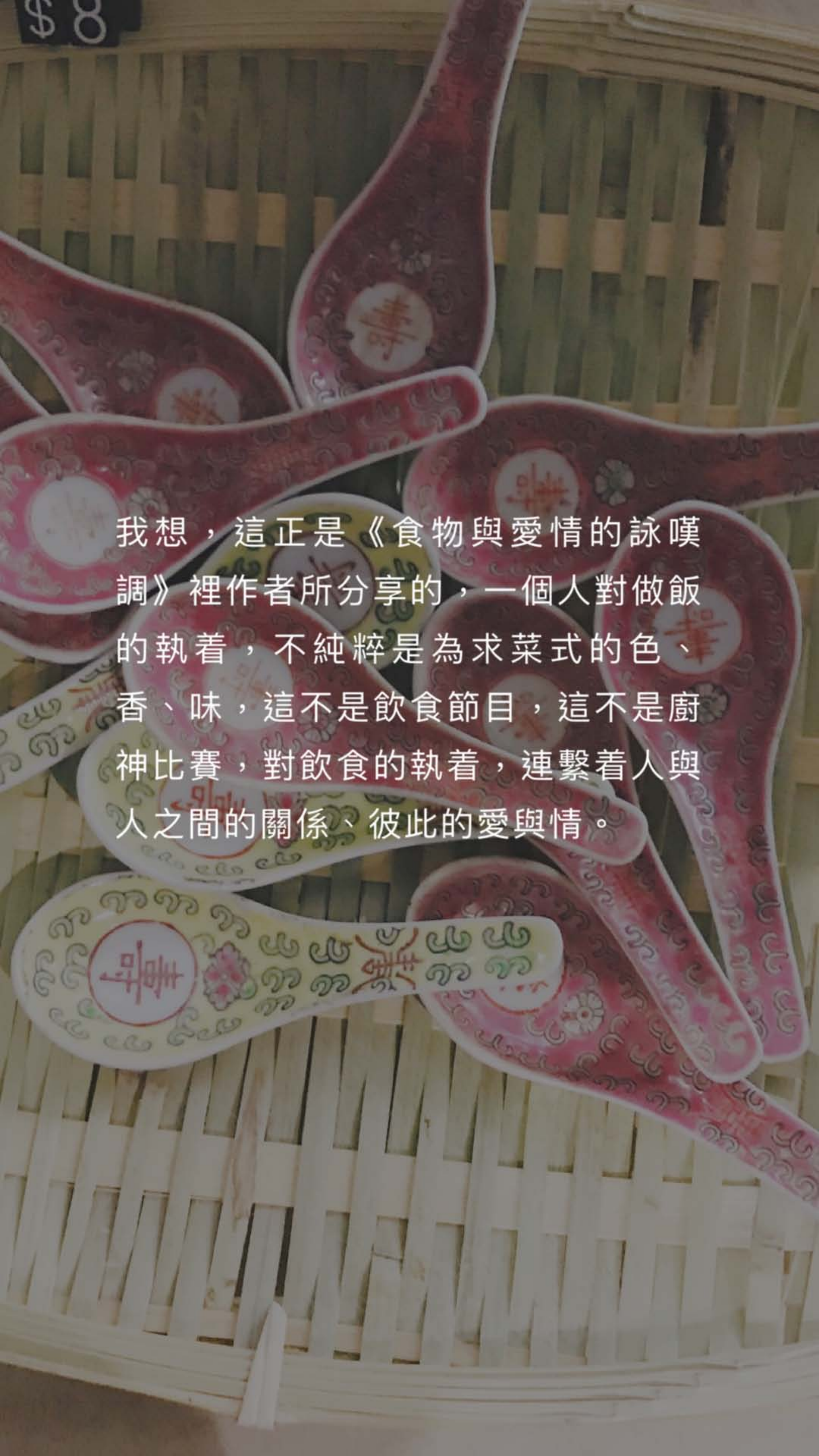


A bamboo basket filled with numerous ceramic spoons. Most are red with a white circular center containing the Chinese character '壽' (longevity). Some are yellow with green floral patterns and also feature the character '壽'. The spoons are arranged in a somewhat haphazard manner, filling the basket. The background is the woven texture of the bamboo basket.

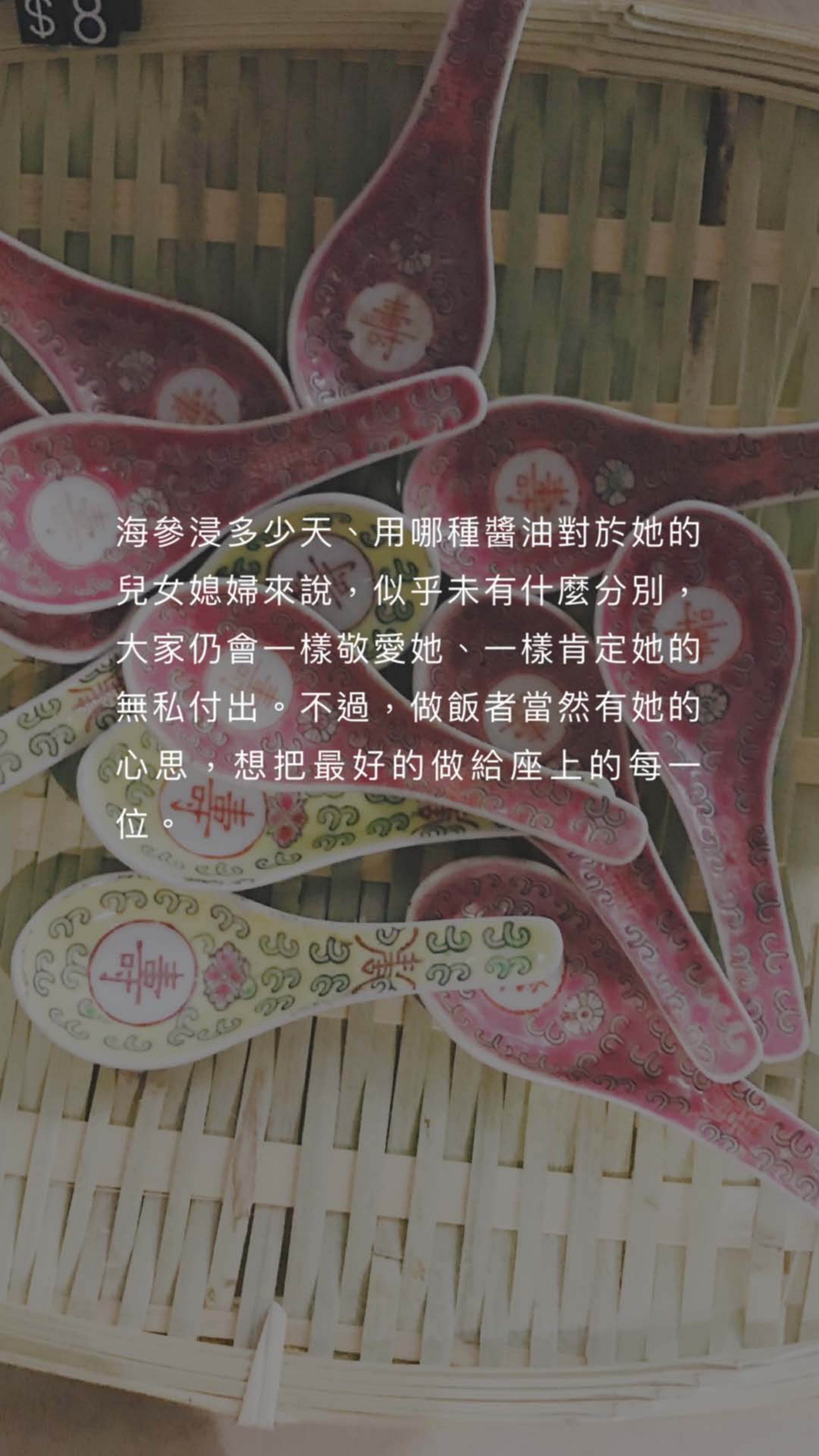
早幾天到先生家裡做節，奶奶做飯一向拿手，那天又是一如以往滿桌子佳餚。我些許緊張，因為午飯時吃多了，肚皮撐着，我心想：待會只好吃慢一點，才不會被發現我吃得少。



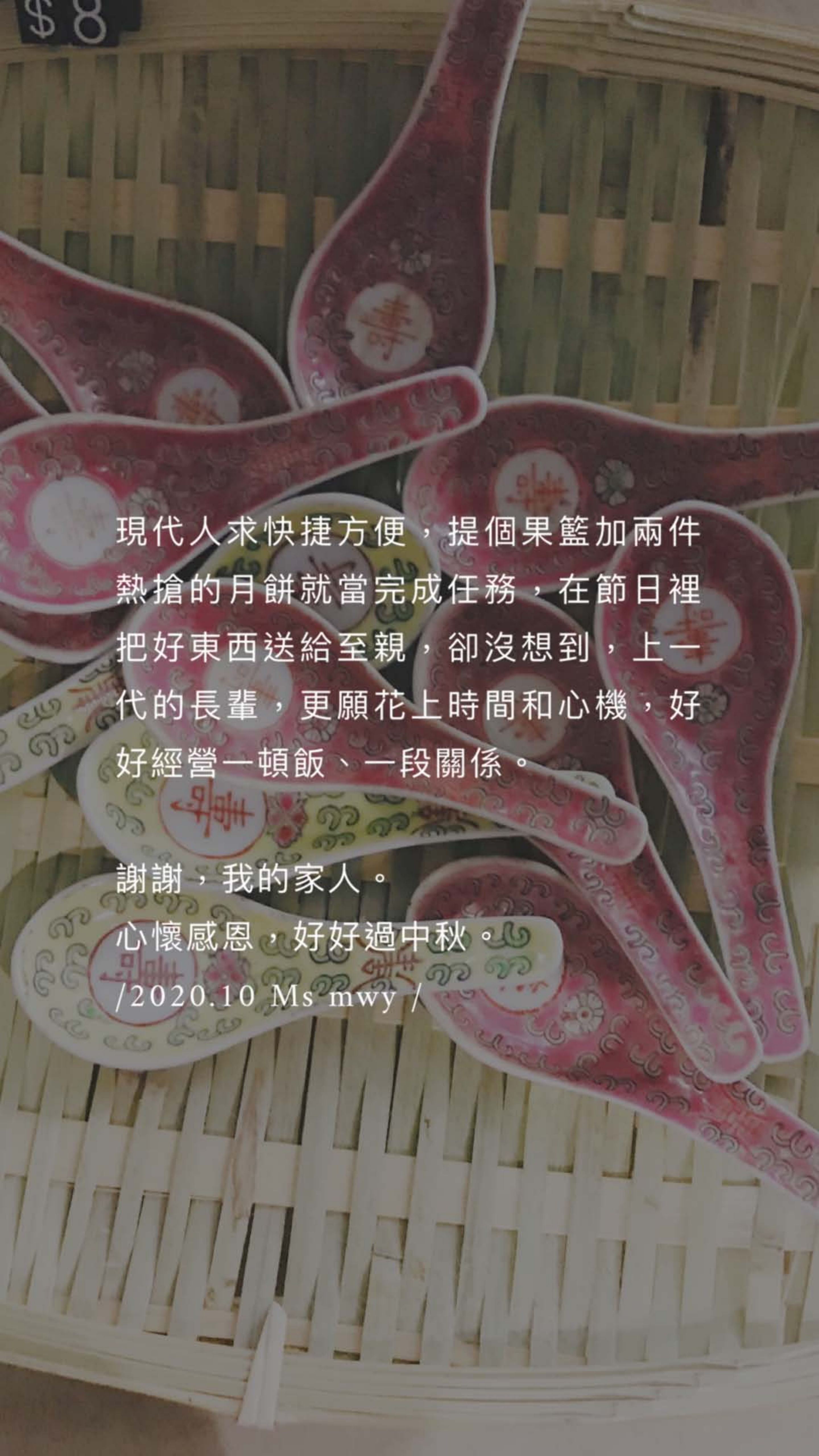
要開動了，奶奶說今年簡單些，蟹腳都是解凍即食的，我隨口指着面前的雞煲問：「這個呢？費時嗎？」「不，這個簡單；反而海參鵝掌就不同啦，浸發了幾晚喇！」我吃得更慢了。

A bamboo steamer basket is filled with several ceramic spoons. Most of the spoons are red with a white circular center containing the Chinese character '壽' (shòu), which means 'longevity'. Some spoons are yellow with green and red floral patterns and also feature the character '壽'. The spoons are arranged in a somewhat haphazard manner, with some overlapping. The background is the woven texture of the bamboo steamer basket. In the top left corner, a small black tag with the number '8' is visible.

我想，這正是《食物與愛情的詠嘆調》裡作者所分享的，一個人對做飯的執着，不純粹是為求菜式的色、香、味，這不是飲食節目，這不是廚神比賽，對飲食的執着，連繫着人與人之間的關係、彼此的愛與情。

A bamboo steamer basket is filled with several ceramic spoons. Most of the spoons are red with a white circular center containing the Chinese character '壽' (longevity). Some spoons are yellow with a white circular center containing the same character. The spoons are arranged in a somewhat haphazard manner, with some overlapping. The bamboo basket's woven texture is visible in the background.

海參浸多少天、用哪種醬油對於她的兒女媳婦來說，似乎未有什麼分別，大家仍會一樣敬愛她、一樣肯定她的無私付出。不過，做飯者當然有她的心思，想把最好的做給座上的每一位。



現代人求快捷方便，提個果籃加兩件
熱搶的月餅就當完成任務，在節日裡
把好東西送給至親，卻沒想到，上一
代的長輩，更願花上時間和心機，好
好經營一頓飯、一段關係。

謝謝，我的家人。

心懷感恩，好好過中秋。

/2020.10 Ms mwy /

Q：喺中秋佳節，請問你有冇為你嘅屋企人親手
煮飯？煮咗咩？

A：有煮，甜品--雪糕西多士！

Q：-你大約用咗幾多時間準備？

A：半小時

Q：你有冇咩拿手嘅菜式？

A：滷水系列

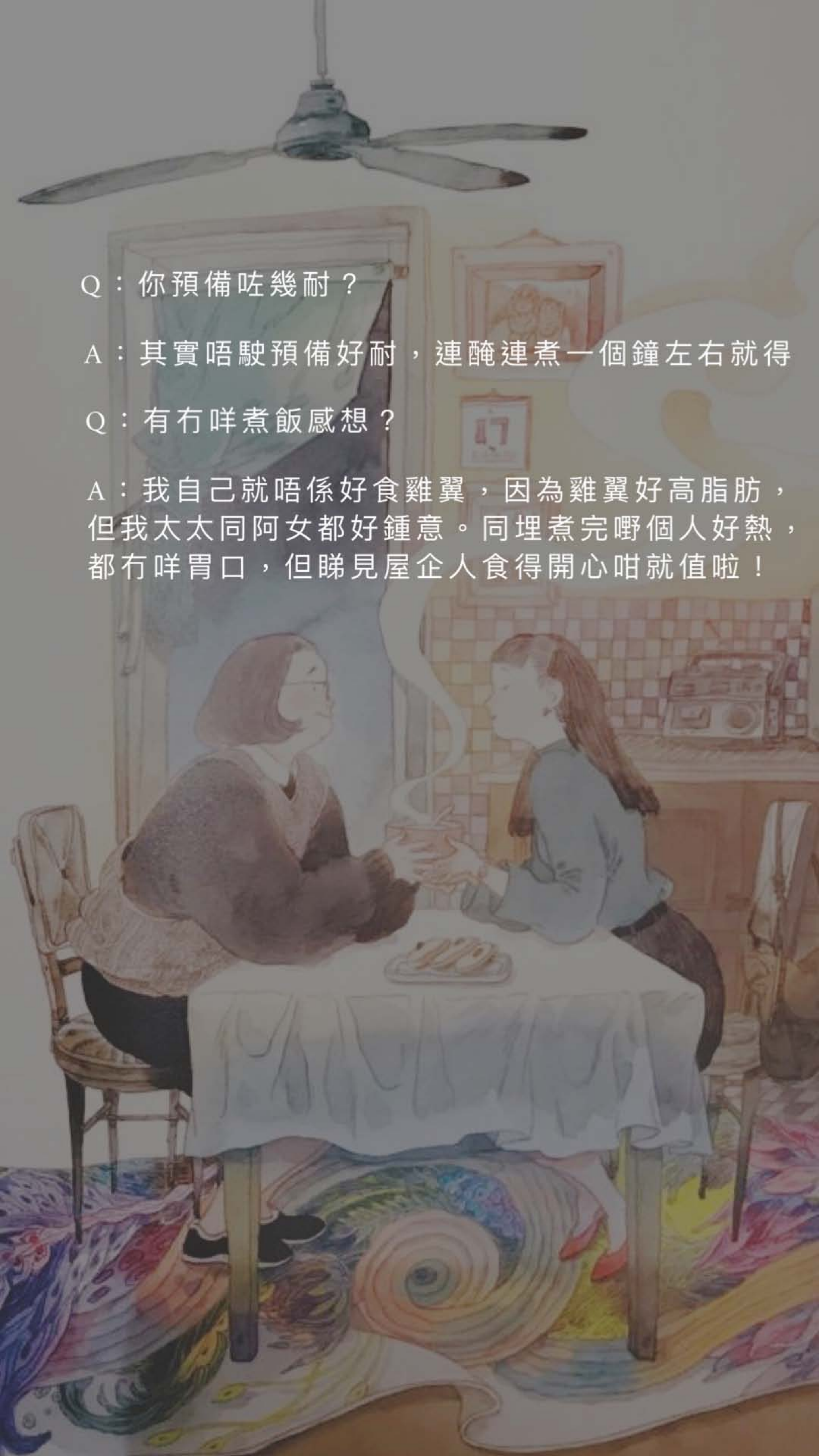


Q：可否略略講吓過節煮飯/食飯的心情/感受？

A：人大了，特別珍惜過節與家人團聚，品嚐家人為自己準備的飯餸，每一口吃下的都是幸福。

/2020.10 Ms CPY/





Q：你預備咗幾耐？

A：其實唔駛預備好耐，連醃連煮一個鐘左右就得

Q：有冇咩煮飯感想？

A：我自己就唔係好食雞翼，因為雞翼好高脂肪，但我太太同阿女都好鍾意。同埋煮完嘢個人好熱，都冇咩胃口，但睇見屋企人食得開心咁就值啦！

Q：你的拿手小菜係？

A：炆牛腩，但係太繁複，好懶煮

/ 2020.10 Mr LCK /



中秋那天由我妹妹做大廚下廚，我的姪女做幫手，因為要煲湯，前一晚已浸定湯料。中秋當日就下午先去街市買餸，預備工夫都用上三、四小時，都好辛苦，不過佢話煮畀家人食就唔會辛苦，最緊要大家食得開心。至於餸菜，栗子冬菇炆雞我好耐冇食，所以特別回味好味。

/ 2020.10 Ms MLC/



Q：中秋節同有冇屋企人去邊度慶祝？

A：今年囡囡兩歲幾，今次係佢懂事以來第一次過中秋，我就同先生帶咗佢去元朗燈籠街傳統燈籠店度揀燈籠。因為我同先生都好著重儀式感，所以好緊張，希望陪開始懂事嘅囡囡第一次過中秋，可以創造一啲開心特別嘅回憶，令佢對接下落嚟嘅人生有所期待。



Q：點解會揀帶囡囡揀手作燈籠，而唔係卡通造型、識得發聲嘅燈籠嘅？

A：因為我哋都希望佢可以接觸傳統。同埋我哋覺得最簡單、樸素嘅嘢，先可以帶出最真實、最原始嘅感覺同味道。



Q：咁除咗行燈籠街之外，今年中秋有冇食啲特別嘅食物？

A：細細個嘅時候我好鍾意過中秋㗎，因為氣氛好熱鬧。不過可能月餅對我嚟講太漏，所以我都麻麻地鍾意食，比起月餅，我都係鍾意玩燈籠多啲。加上人大咗，就唔會點期待中秋節嘅活動或者嘢食，呢幾年覺得月餅嘅作用係買嚟送禮。



Q：咦，咁點解你今年會食月餅嘅？

A：今次係第一次比月餅我個囡食，我同先生都好隆重其事，影佢食第一啖月餅。一路食，我一路向佢介紹月餅嘅材料，教佢月餅呢一種餅食係得中秋節先有㗎。囡囡好享受食月餅嘅過程，我自己都有一齊食咗一小件，發現原來月餅都幾好味。



A：其實月餅一直都係咁好味，但係好多時我一啖就食完，唔會停低細味，因為我唔需要清楚當中嘅細節，就好似生活中有好多美好嘅小事，只係我哋好少留意到。有咗阿女之後，我想介紹好多事物比佢知。當你有好珍惜嘅人，想陪佢一齊探索呢個世界，你就會願意同佢一齊重新體驗一次。呢一次，食物嘅味道多咗一種層次，食嘅人多咗一重感受。



Q：你有冇嘢想同咁多位同學講呢？

A：可能大家都未有體會，因為你哋都未有小朋友。其實係食呢一方面，當你有重視、愛嘅人，有一份感情，食物嘅味道真係會變得唔一樣！

/2020.10 Ms TWM /

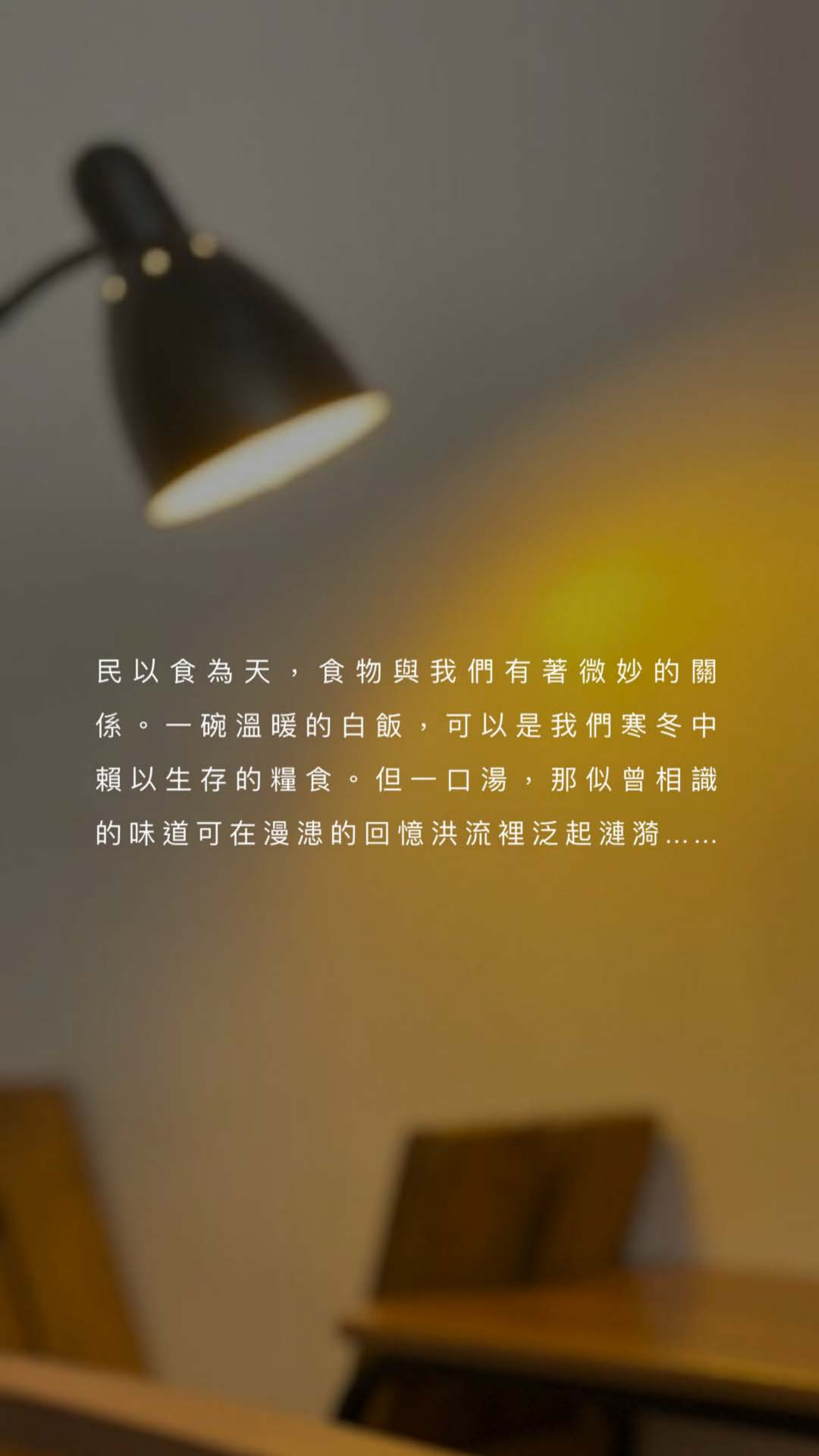


徵稿啟事

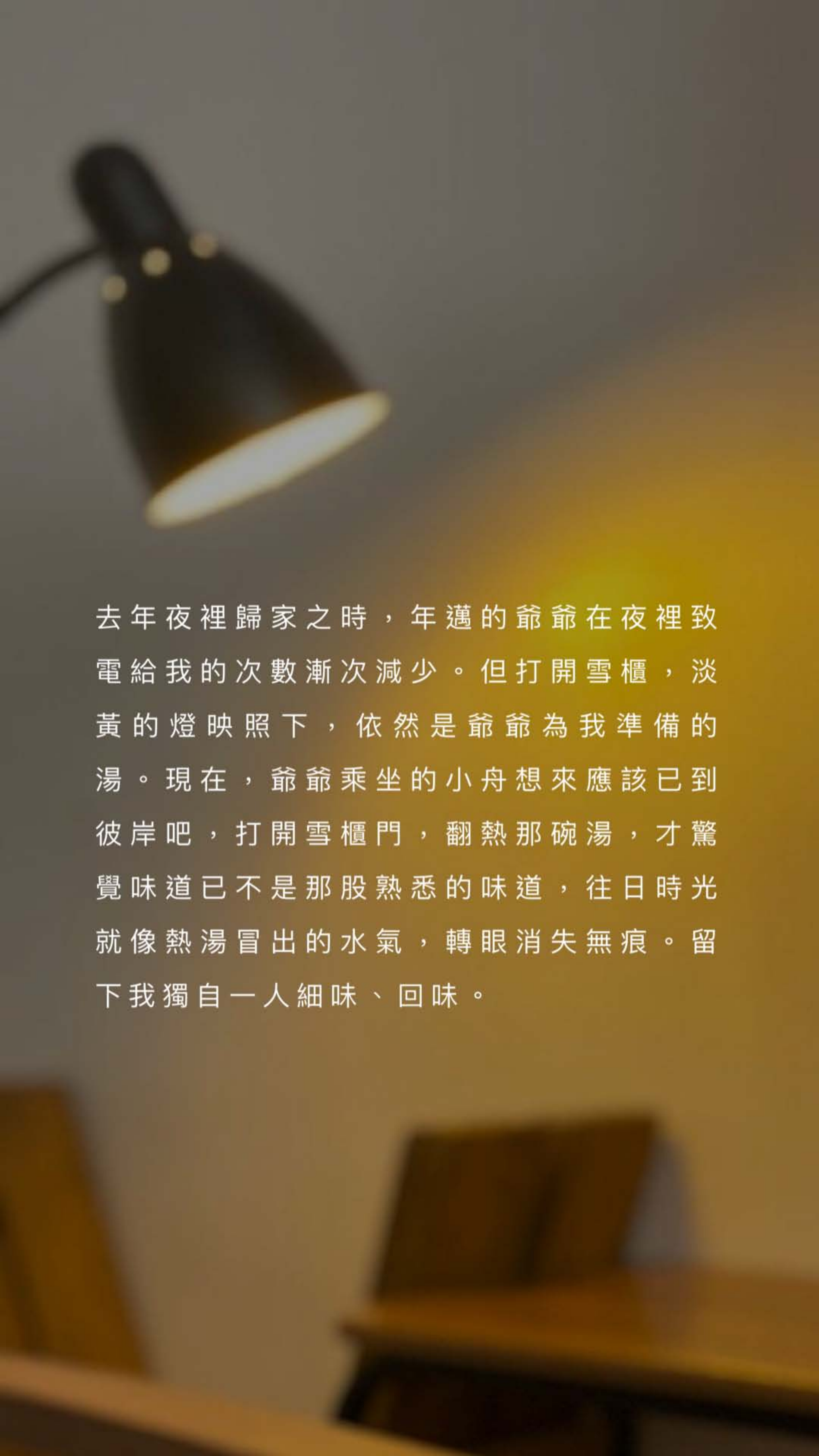
「飲食·情味」

人生百味，在過往的貼文中，我們已嚐到了陪伴之甜，思念之甘，懷舊之醇，歷經情感的洗禮，種種皆使人回味悠久，又溶於舌尖、身心和血肉之中，盪開圈圈漣漪。
sttss.readaholic 也期望品味獨屬你的甜酸苦辣。

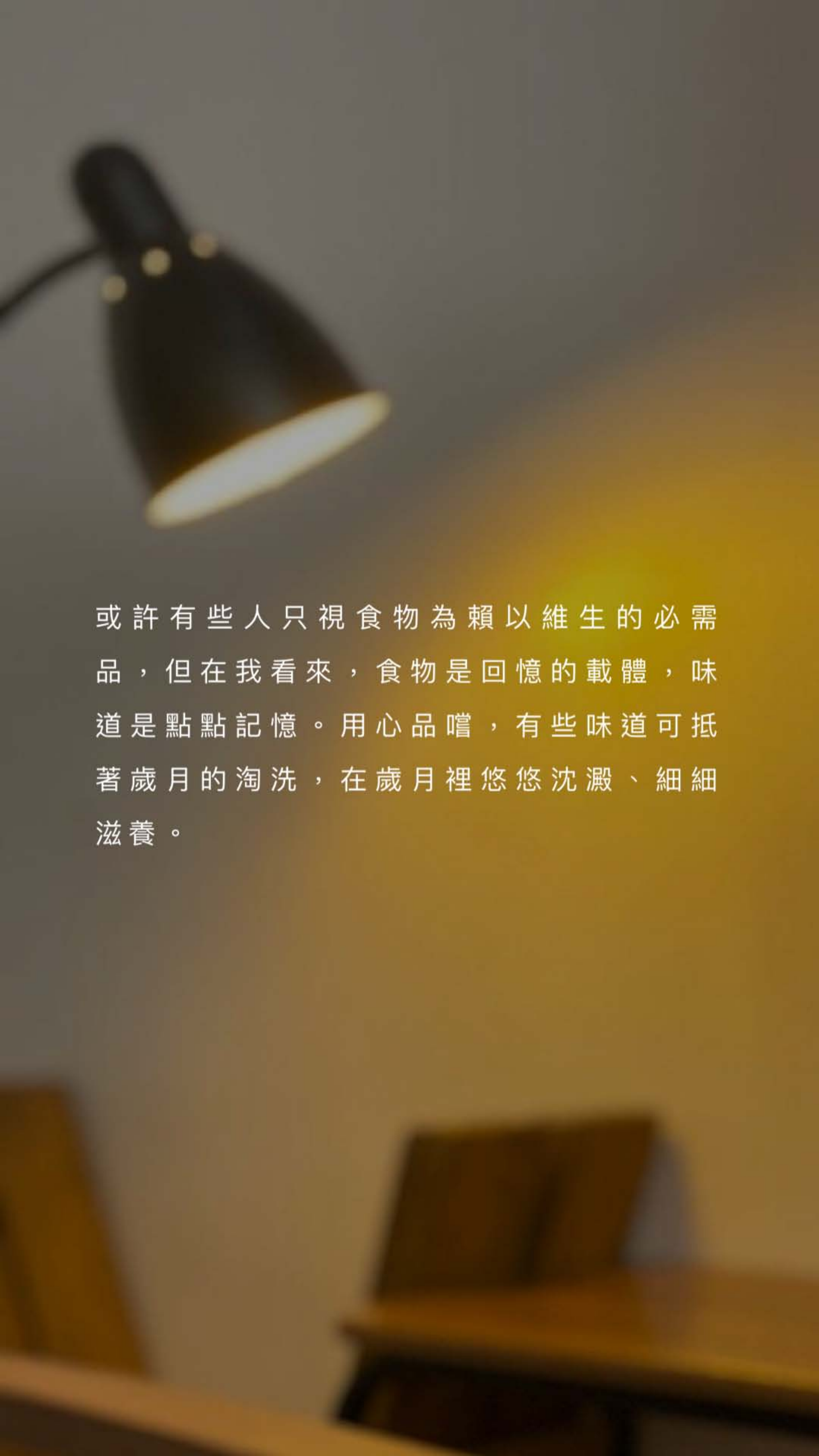
1. 歡迎任何形式的文學創作，惟注意作品必須是原創。
2. 來稿字數約兩百字為宜。
3. 投稿時請列明學生姓名和就讀年級、班別。
4. 本期截稿日為本週五（11/10/2020），晚上23:59止。
5. 來稿者可選擇於ig私訊 sttss.readaholic投稿電子版作品，或直接遞交實體稿件予中文科文穎瑜老師。
6. 中一至中六各級同學均可參加。
7. 老師將選出優異作品，並於下週在校內公佈結果，獲選的同學將得到豐富獎品。

A blurred background image of a desk lamp and a desk. The lamp is on the left, and the desk is on the right. The text is centered in the middle of the image.

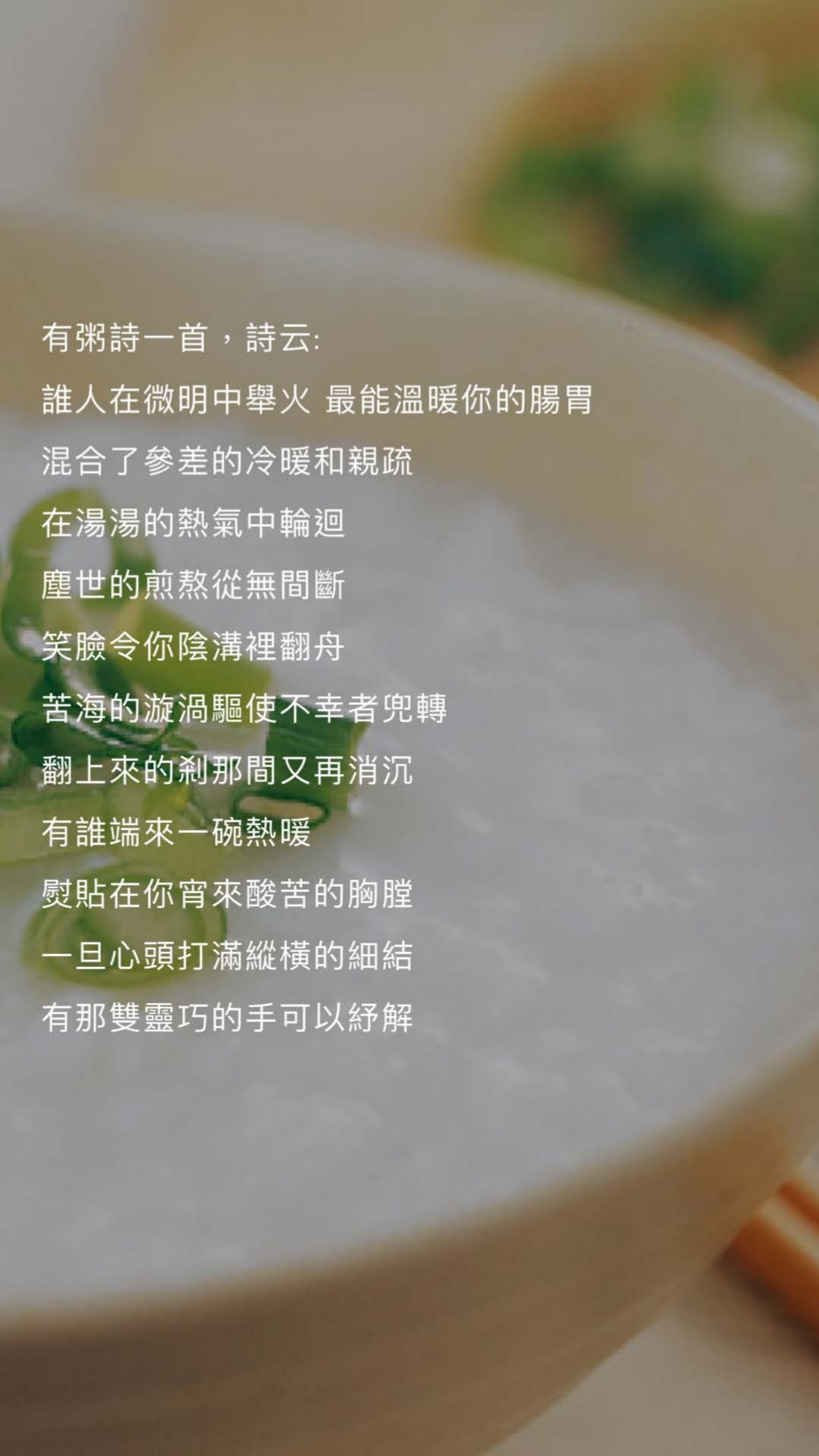
民以食為天，食物與我們有著微妙的關係。一碗溫暖的白飯，可以是我們寒冬中賴以生存的糧食。但一口湯，那似曾相識的味道可在漫漶的回憶洪流裡泛起漣漪……



去年夜裡歸家之時，年邁的爺爺在夜裡致電給我的次數漸次減少。但打開雪櫃，淡黃的燈映照下，依然是爺爺為我準備的湯。現在，爺爺乘坐的小舟想來應該已到彼岸吧，打開雪櫃門，翻熱那碗湯，才驚覺味道已不是那股熟悉的味道，往日時光就像熱湯冒出的水氣，轉眼消失無痕。留下我獨自一人細味、回味。



或許有些人只視食物為賴以維生的必需品，但在我看來，食物是回憶的載體，味道是點點記憶。用心品嚐，有些味道可抵著歲月的淘洗，在歲月裡悠悠沈澱、細細滋養。

A close-up, slightly blurred photograph of a bowl of white congee (rice porridge). The bowl is filled with a smooth, white porridge. On top of the porridge, there are several thin, green slices of scallions (green onions) arranged in a decorative swirl. The background is out of focus, showing more of the bowl and some greenery.

有粥詩一首，詩云：

誰人在微明中舉火 最能溫暖你的腸胃

混合了參差的冷暖和親疏

在湯湯的熱氣中輪迴

塵世的煎熬從無間斷

笑臉令你陰溝裡翻舟

苦海的漩渦驅使不幸者兜轉

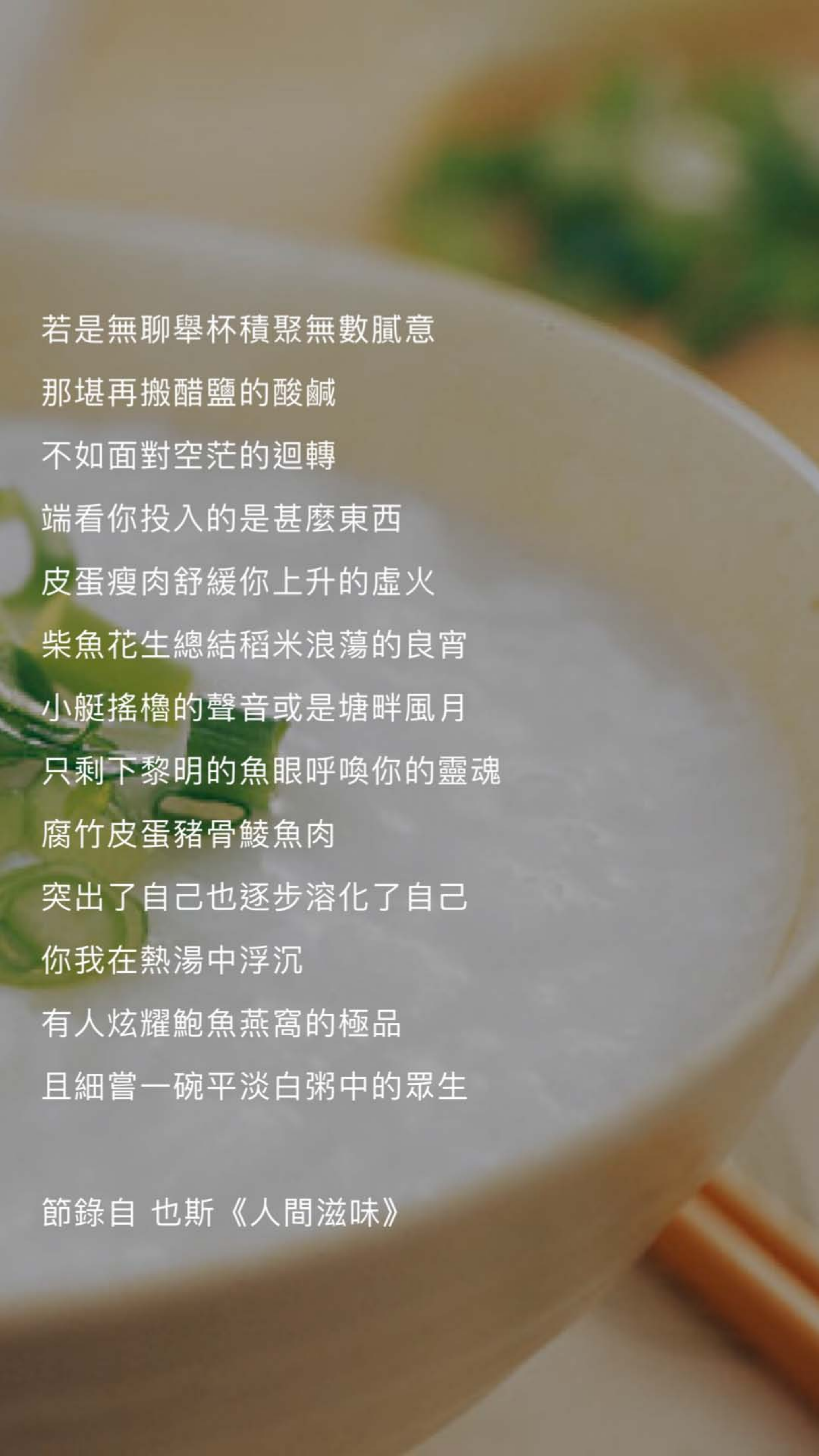
翻上來的剎那間又再消沉

有誰端來一碗熱暖

熨貼在你宵來酸苦的胸膛

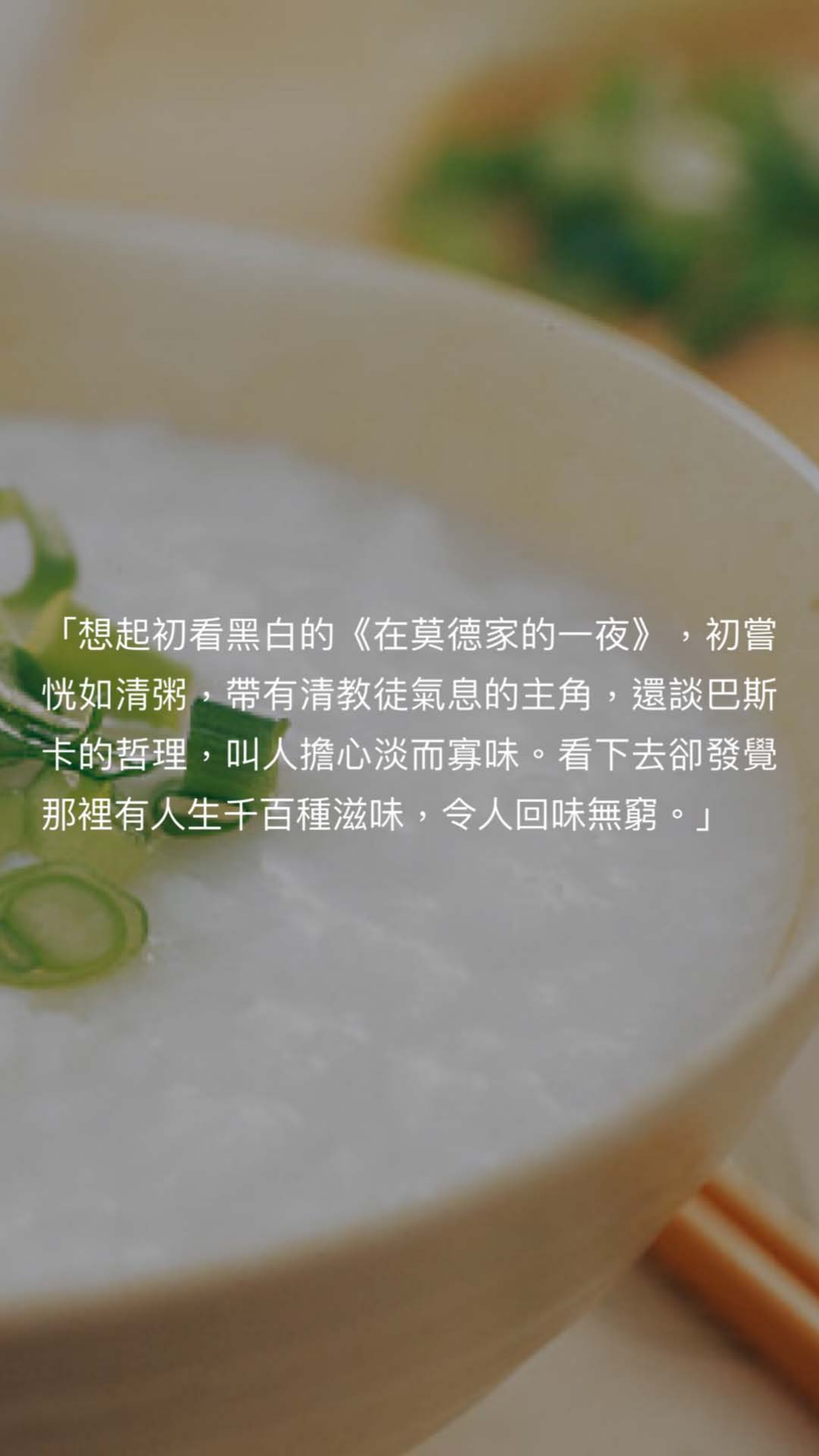
一旦心頭打滿縱橫的細結

有那雙靈巧的手可以紓解

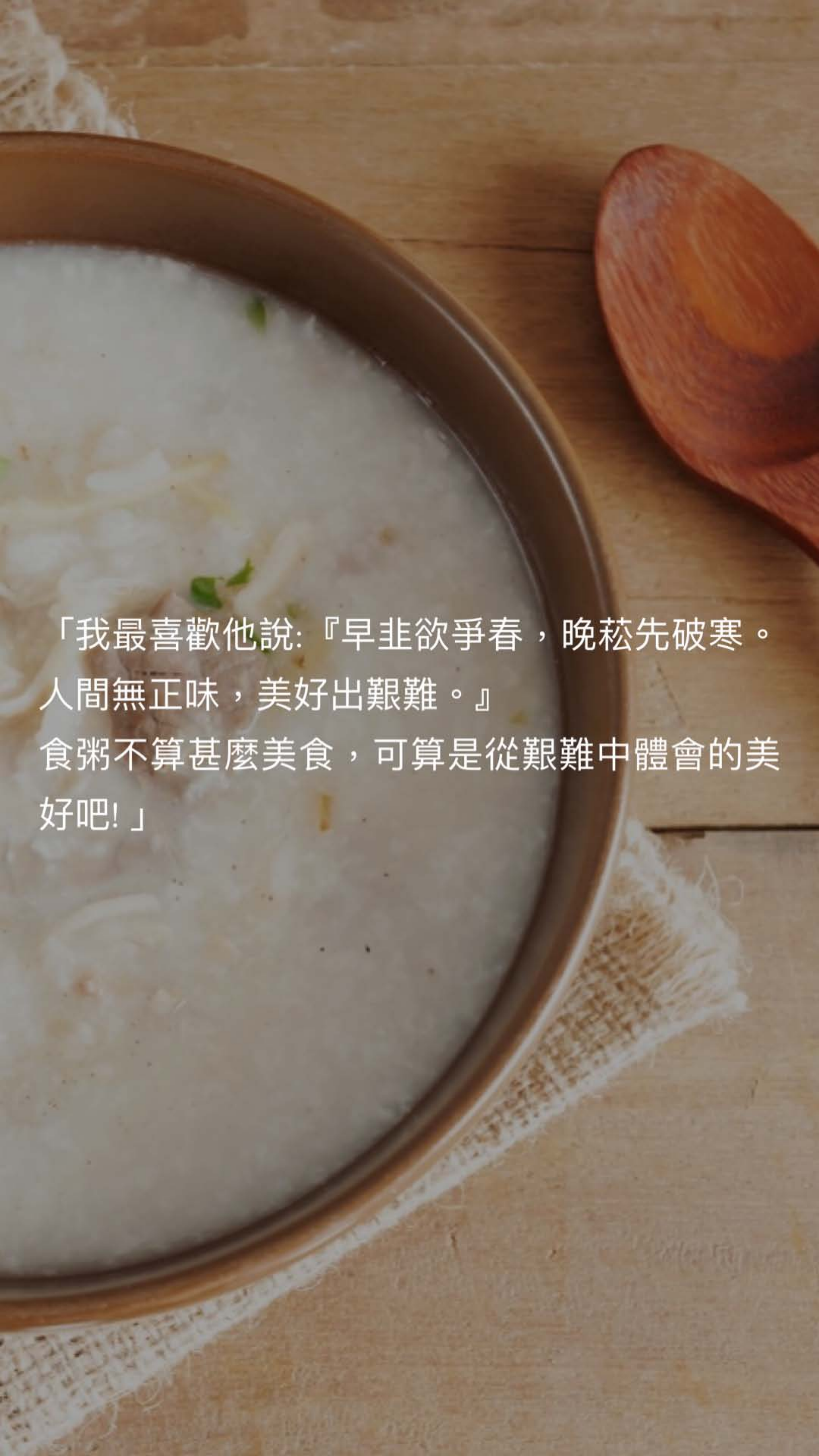


若是無聊舉杯積聚無數膩意
那堪再搬醋鹽的酸鹹
不如面對空茫的迴轉
端看你投入的是甚麼東西
皮蛋瘦肉舒緩你上升的虛火
柴魚花生總結稻米浪蕩的良宵
小艇搖櫓的聲音或是塘畔風月
只剩下黎明的魚眼呼喚你的靈魂
腐竹皮蛋豬骨鯪魚肉
突出了自己也逐步溶化了自己
你我在熱湯中浮沉
有人炫耀鮑魚燕窩的極品
且細嘗一碗平淡白粥中的眾生

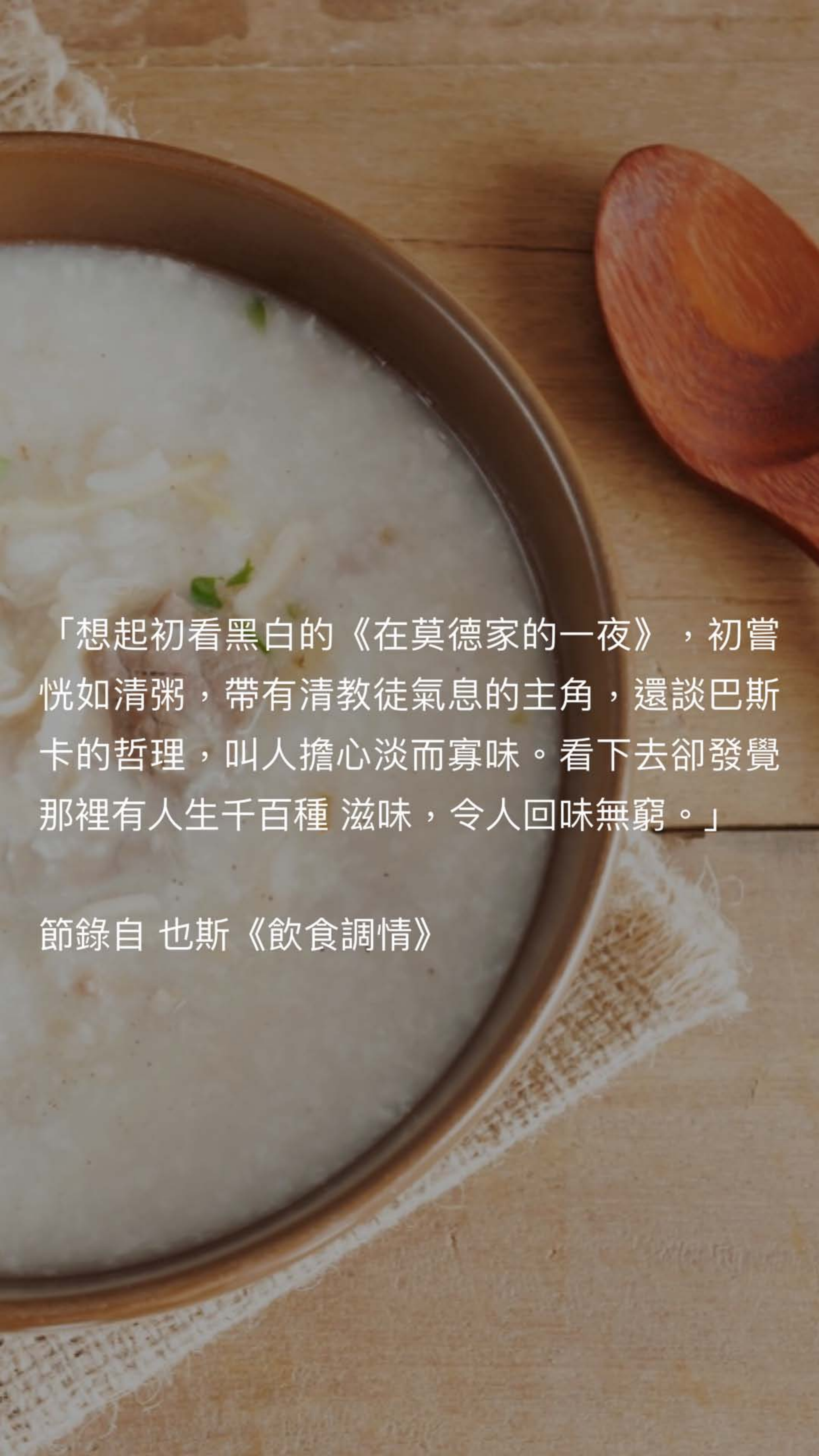
節錄自 也斯《人間滋味》

A close-up, slightly blurred photograph of a bowl of white rice porridge (congee). The porridge is smooth and white, filling most of the bowl. On the left side, there are several sliced green onions, showing their characteristic green and white rings. The background is out of focus, showing more of the bowl and some greenery. The lighting is soft and warm, creating a cozy atmosphere.

「想起初看黑白的《在莫德家的一夜》，初嘗恍如清粥，帶有清教徒氣息的主角，還談巴斯卡的哲理，叫人擔心淡而寡味。看下去卻發覺那裡有人生千百種滋味，令人回味無窮。」

A top-down view of a brown ceramic bowl filled with white rice porridge. The porridge is garnished with finely chopped green onions. A wooden spoon with a smooth, rounded head lies on the wooden surface to the right of the bowl. The background is a light-colored wooden table with a visible grain. A small piece of white, frayed fabric is visible at the bottom left corner.

「我最喜歡他說：『早韭欲爭春，晚菘先破寒。
人間無正味，美好出艱難。』
食粥不算甚麼美食，可算是從艱難中體會的美
好吧!」

A close-up, top-down view of a brown ceramic bowl filled with white rice porridge (congee). The porridge is garnished with finely chopped green onions. A wooden spoon with a smooth, polished finish lies on the wooden surface to the right of the bowl. The background is a light-colored wooden table with a visible grain. A piece of white, textured fabric is partially visible at the bottom left corner.

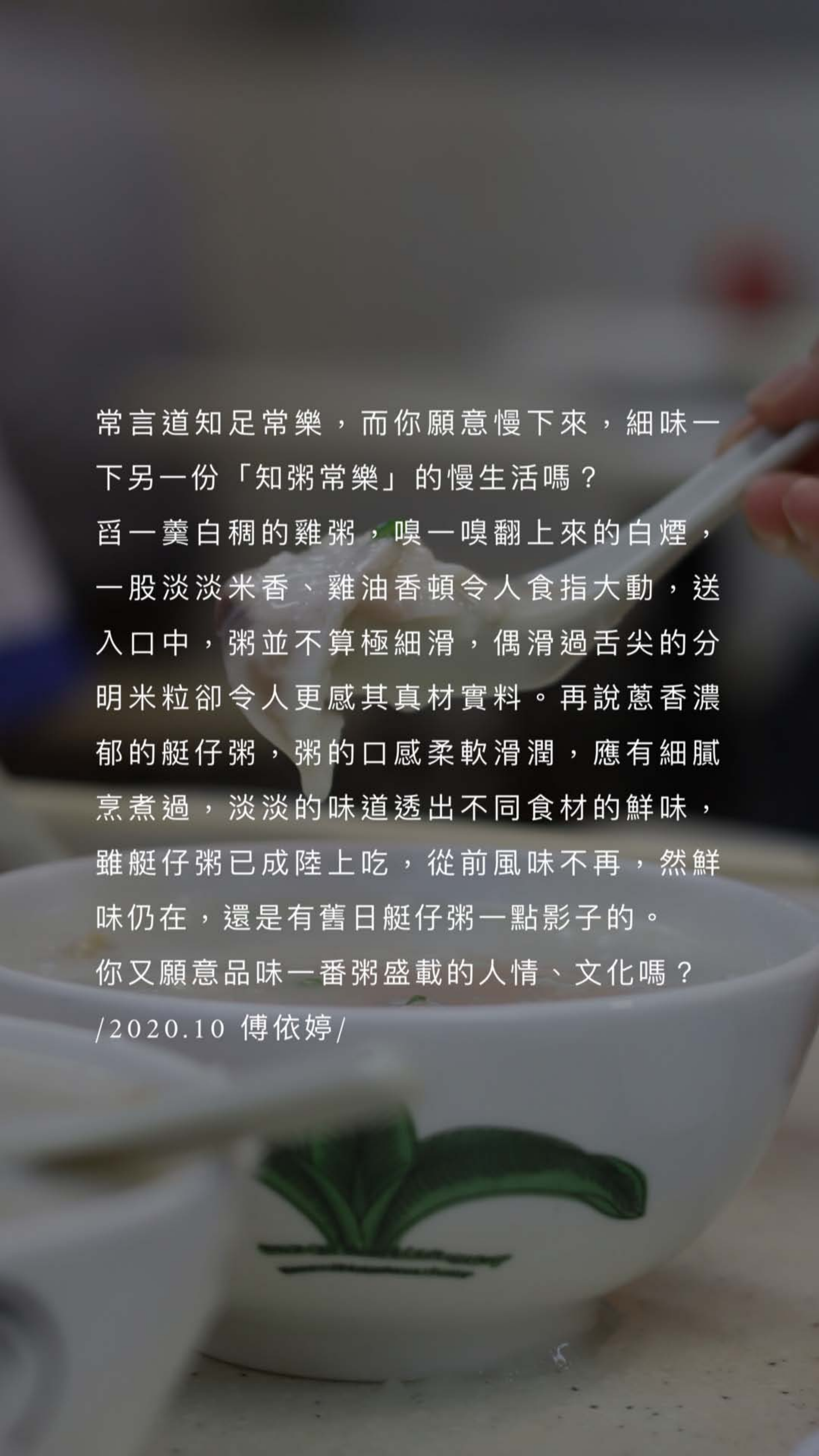
「想起初看黑白的《在莫德家的一夜》，初嘗恍如清粥，帶有清教徒氣息的主角，還談巴斯卡的哲理，叫人擔心淡而寡味。看下去卻發覺那裡有人生千百種滋味，令人回味無窮。」

節錄自 也斯《飲食調情》

A hand holding a white ceramic spoon with a dumpling and a bowl of soup in the background.

食記

/ 不只是 K O L /

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with congee. A green leaf, likely a scallion, is garnishing the top. A white ceramic spoon is lifting a portion of the congee, showing its thick, creamy texture. The background is blurred, showing other bowls and a red object.

常言道知足常樂，而你願意慢下來，細味一下另一份「知粥常樂」的慢生活嗎？

舀一羹白稠的雞粥，嗅一嗅翻上來的白煙，一股淡淡米香、雞油香頓令人食指大動，送入口中，粥並不算極細滑，偶滑過舌尖的分明米粒卻令人更感其真材實料。再說蔥香濃郁的艇仔粥，粥的口感柔軟滑潤，應有細膩烹煮過，淡淡的味道透出不同食材的鮮味，雖艇仔粥已成陸上吃，從前風味不再，然鮮味仍在，還是有舊日艇仔粥一點影子的。

你又願意品味一番粥盛載的人情、文化嗎？

/2020.10 傅依婷/

四個粥品，四種滋味——

皮蛋瘦肉粥鹹鹹的，蘊含著皮蛋的醇香；
艇仔粥淡淡的，夾帶著瑤柱的鮮味；
魚片粥糯糯的，縈繞著魚片的嫩滑；
雞粥稠稠的，裹挾著雞肉的嚼勁。

細想來，再美味的粥品也不過是清水配白米，同樣是淡而寡味的米香，但與各式料作碰撞後，卻會衍生出每一碗粥不同的韻調和風味。

人生何不是如此，再成功的人士也不過每天二十四小時，同樣是分秒不差的時間，但與我們的努力、心思、毅力結合後，卻會造就出每一個人不同的路向和結果。

而一碗粥、一本書、一番思考，都可以是煮出我們精彩人生的料作。

/2020.10 王之怡/

大家都說粥很清淡，沒什麼技巧可言，也稱不上是受歡迎的美食，今日就特地跟友人走訪了兩家粥店，好好品嚐一下。

第一家老店的老闆甚是親切，很快就給我們把粥端了過來，配料很足，熱乎乎的一直在冒煙。細品了一勺，粥的味道香濃，綿滑黏軟，溫甜可口，吃到最後也是回味無窮。

另外一家店粥的份量依然很足，賣相也很吸引。整碗粥吃下來綿密細滑，熱騰騰的十分暖胃。雖然粥底本身的味道比較淡口，與配料的鮮味相混合後，卻更是香口好吃，再想起來依然讓人垂涎三尺。

一碗好的粥是經過長時間的烹飪，精準的火候和米水比例控制，再搭配上新鮮的材料而成。看似最普通的一道菜，卻花費了最多的時間和精力，最能將做菜者的心思表現出來，敢問吃粥的人又感受到了多少呢？

/2020.10 張鈺雪/

有人說廣東以外的粥只可說是摻了水的「稀飯」，也有人說：「如果說南方的粥是為了生活，那北方的粥就是為了生存。」何解？實是因為廣東的粥好吃！最主要的特色，就是米粒完全煮化與高湯合而為一，入口濃香稠密。而且，廣東的粥配料豐富，五花八門各有不同風味，以料為主，米粒只是粥底。如此豐富的口感展現細膩與講究的飲食文化。



但我自小對吃粥沒甚好感，大概就是因為家人只會在生病時才煮粥，而通常煮得太稠，完全吃不出廣東粥的韻味。至近年興起粥底火鍋的熱潮，我才對粥漸起了好感。綿軟素味的白粥融入海鮮、肉類和蔬菜的精華，味道豐富！鮮味、可口！就算是撐着肚皮，也要吃上半碗一碗，為這頓火鍋劃上完美的句號。不過，如果結局是太鹹，又或是太稀、太稠，就實在太可惜了！



所以，粥的口感取決於米與水的比例，亦是靚粥的關鍵所在。早前到兩間粥舖尋味，正有也斯對吃粥和舊式粥舖存留的感懷。到訪粥舖，一新一舊，舊舖是老式裝潢，貼上紅紙書法紙餐牌；新舖是茶餐廳，餐牌上的粥品旁另一頁就是西多士、炸雞翼薯條，粥品還可加兩元配杯凍奶茶。在舊舖點了皮蛋瘦肉和魚片粥，略帶味精，不過粥煮得綿，口感剛好！好食！在新舖點了主打的雞粥，還有艇仔粥，雞香口，料足，但太稠，米未完全融於湯水中，口感不夠柔滑。



「現在街上不易吃到好粥，甚至在一般快餐店茶餐廳裏連粥的影子也沒有。這大概因為煮粥比其他快餐要花上更多的時間和心機吧！」

「吃的粥煮得稠綿柔膩是功力所在，我們欣賞的是那份心思、那種熟能生巧的藝術，卻不一定要要求高貴的食材。」



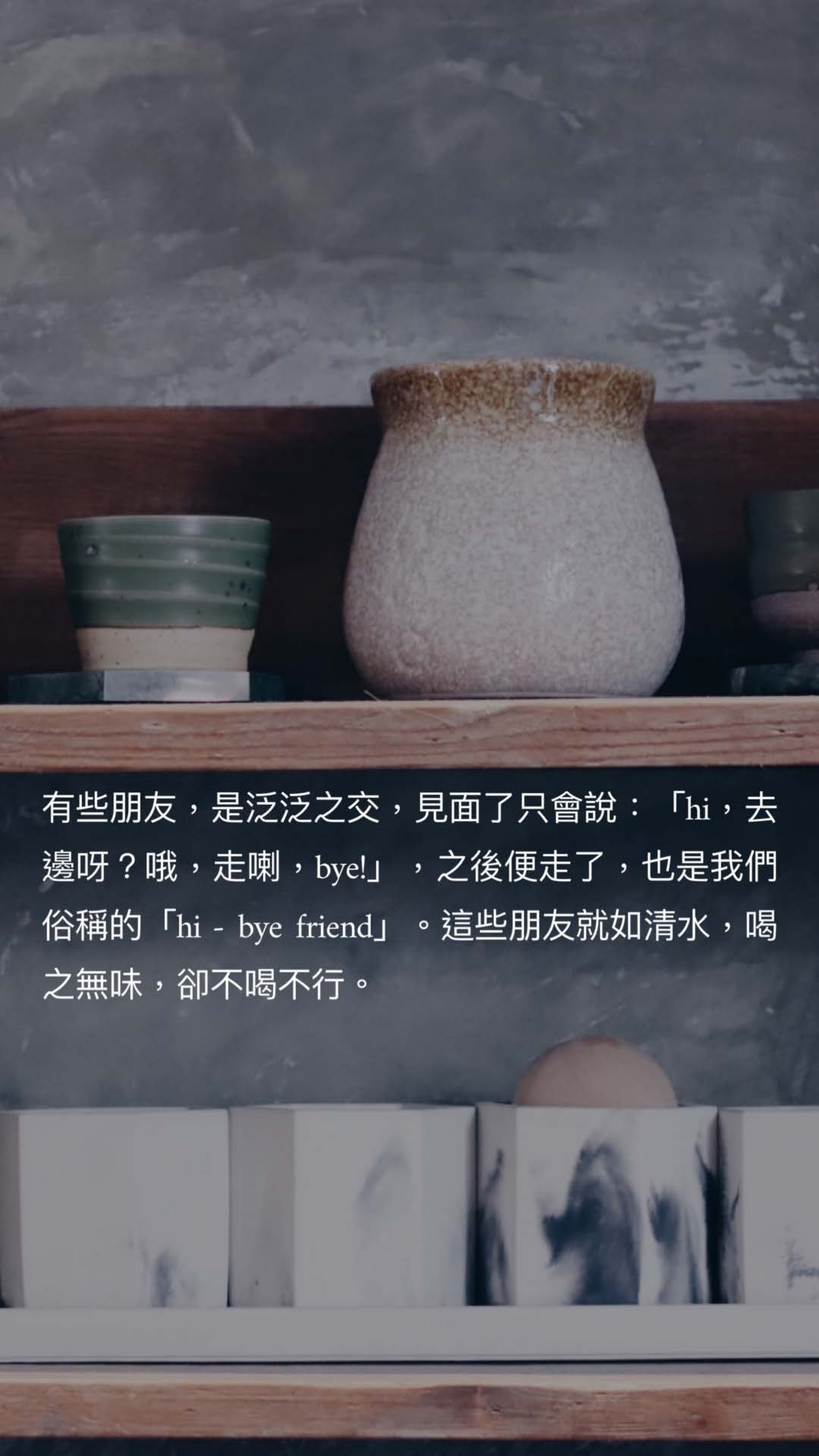
能夠花上時間、心機去熬煮稠綿柔膩的粥，在講求效率的商業社會中，實在是少之又少了！又，城市人能擱置工作，在一頓飯中花上個幾兩小時，與友人談天說地，細味佳餚，也非易事。這天能夠與幾位小編細細品嚐煮粥人的心意，邊吃邊聊上個多小時，來個慢活的下午，實在樂哉！樂哉！

/2020.10 小編食記/

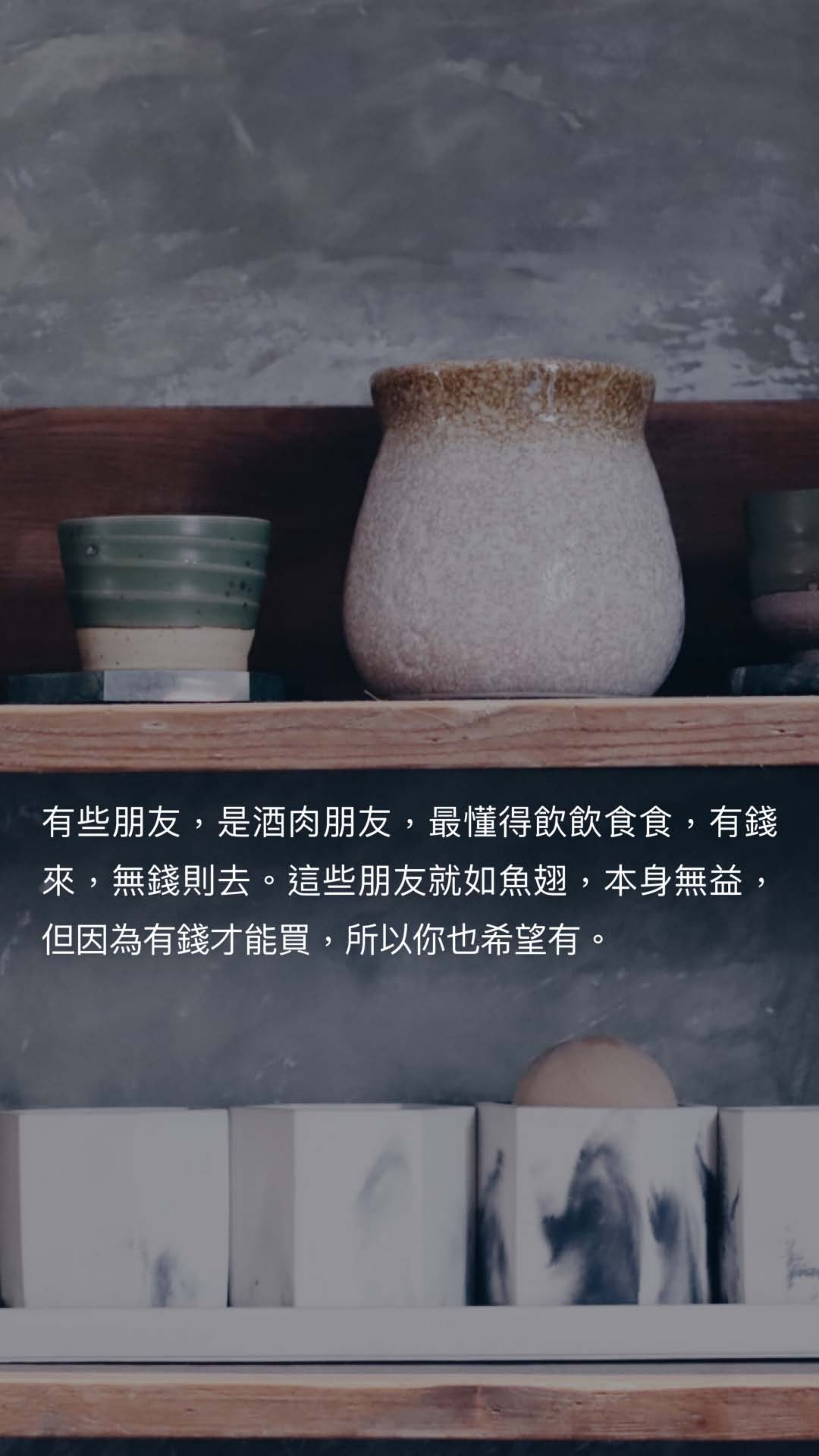


A wooden shelf is positioned against a textured, greyish-blue wall. On the shelf, there are several ceramic items. On the left, a small green ceramic cup with horizontal ridges sits on a dark base. Next to it is a larger, light-colored ceramic vessel with a textured, almost fibrous surface and a brownish rim. To the right, another green ceramic cup is partially visible. Below the shelf, a row of white ceramic blocks with dark, abstract patterns is visible. The overall aesthetic is minimalist and modern.

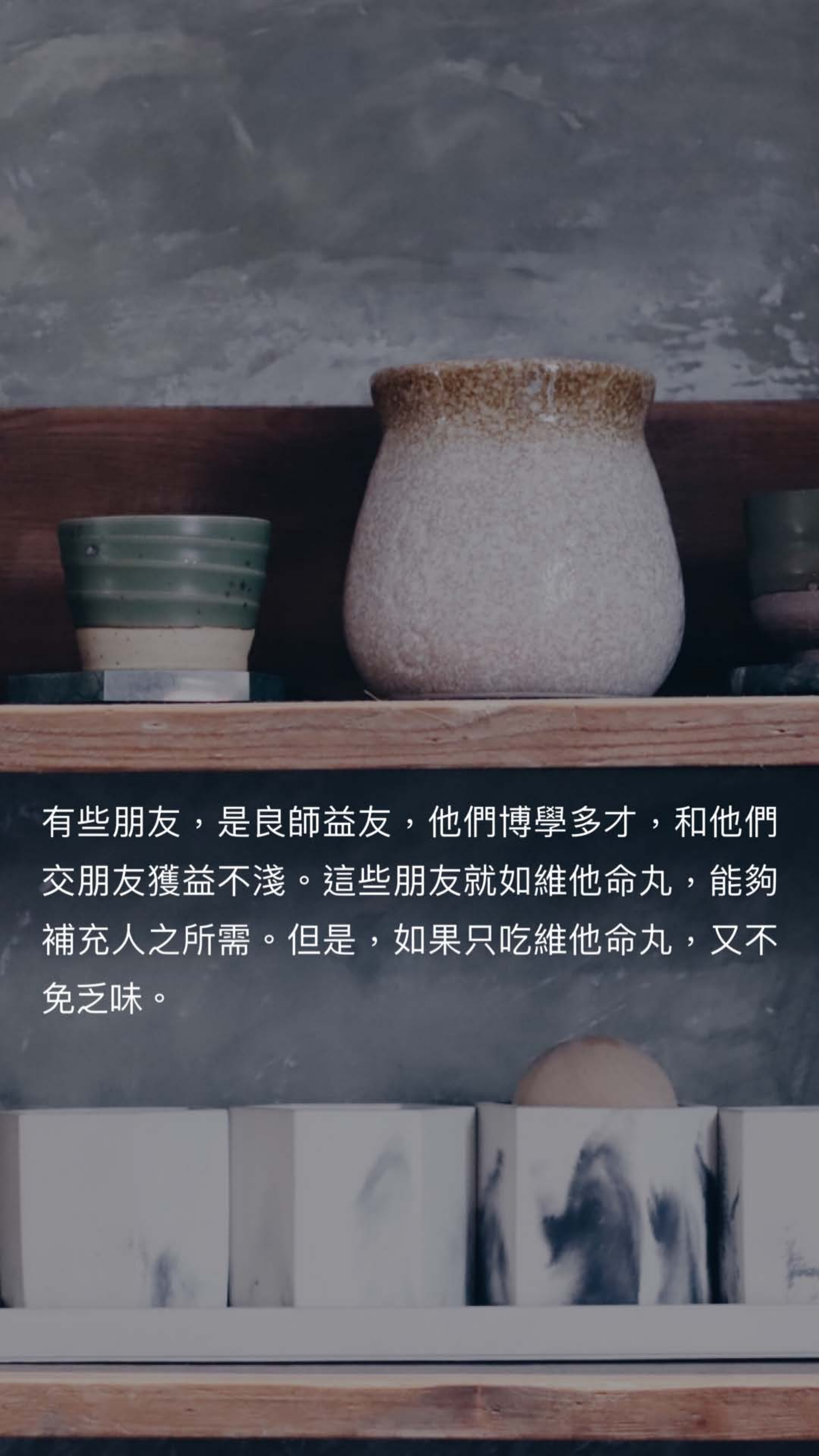
「人生百味」
朋友篇



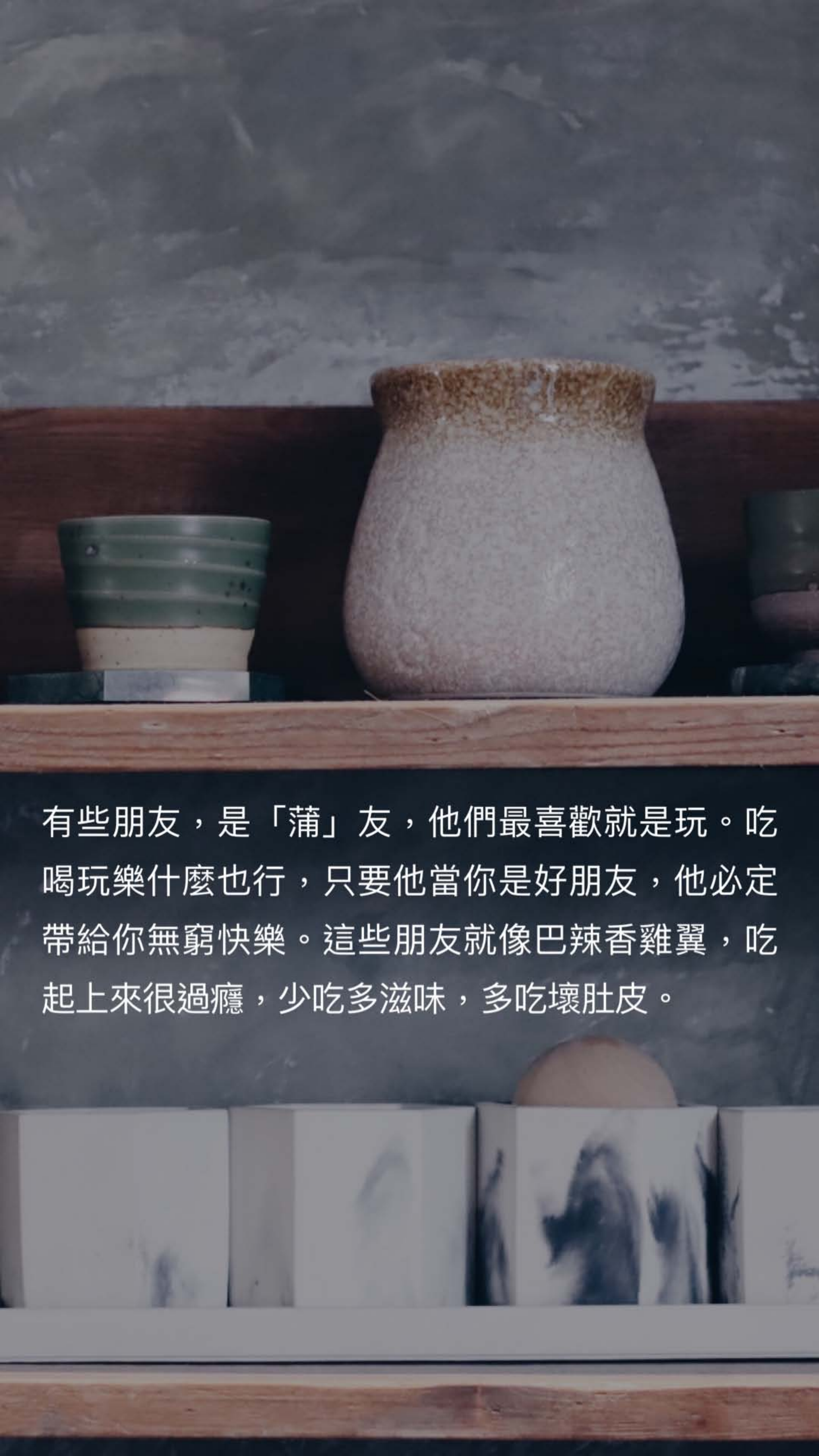
有些朋友，是泛泛之交，見面了只會說：「hi，去邊呀？哦，走喇，bye!」，之後便走了，也是我們俗稱的「hi - bye friend」。這些朋友就如清水，喝之無味，卻不喝不行。



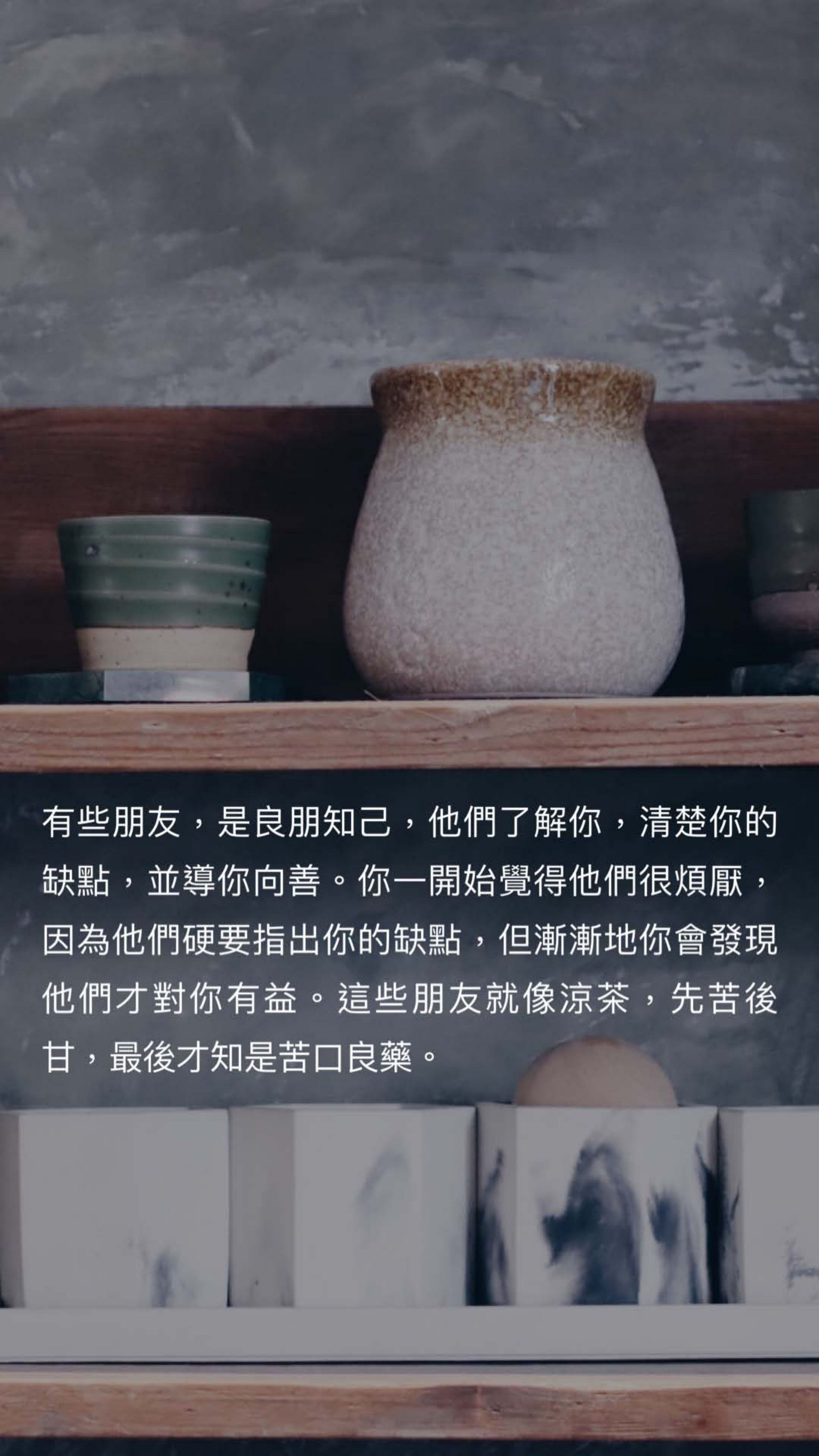
有些朋友，是酒肉朋友，最懂得飲飲食食，有錢來，無錢則去。這些朋友就如魚翅，本身無益，但因為有錢才能買，所以你也希望有。



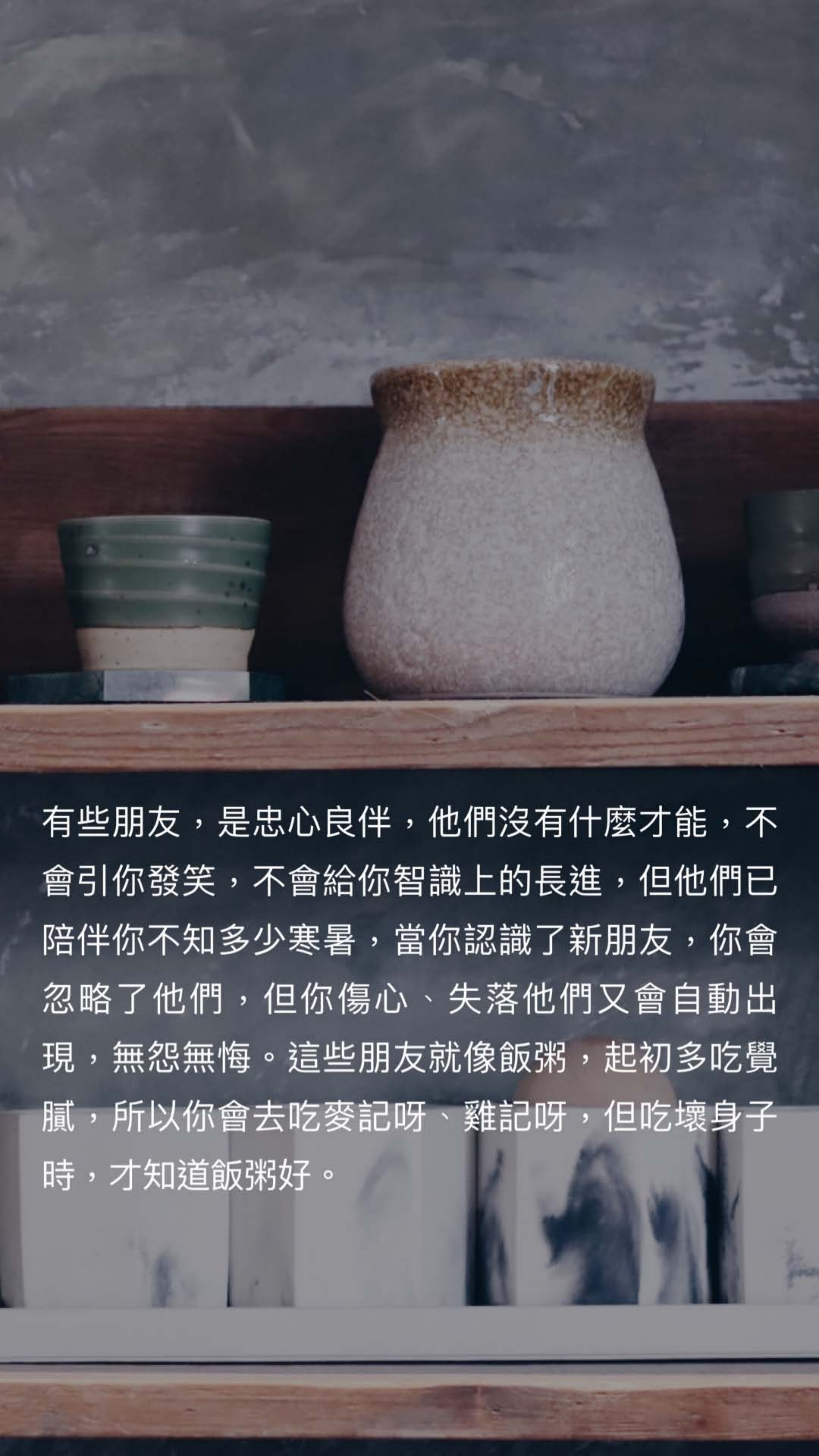
有些朋友，是良師益友，他們博學多才，和他們交朋友獲益不淺。這些朋友就如維他命丸，能夠補充人之所需。但是，如果只吃維他命丸，又不免乏味。



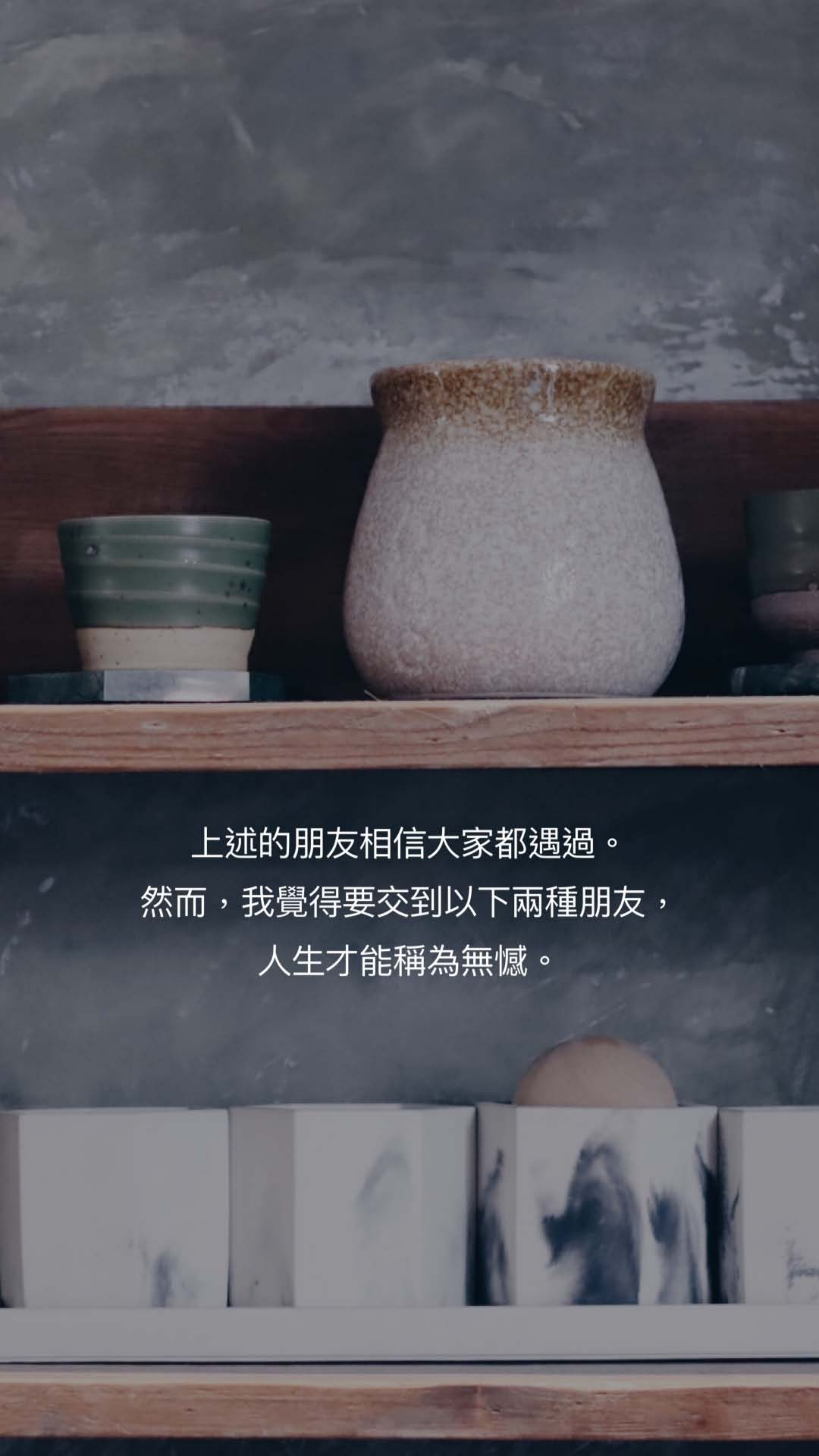
有些朋友，是「蒲」友，他們最喜歡就是玩。吃喝玩樂什麼也行，只要他當你是好朋友，他必定帶給你無窮快樂。這些朋友就像巴辣香雞翼，吃起上來很過癮，少吃多滋味，多吃壞肚皮。



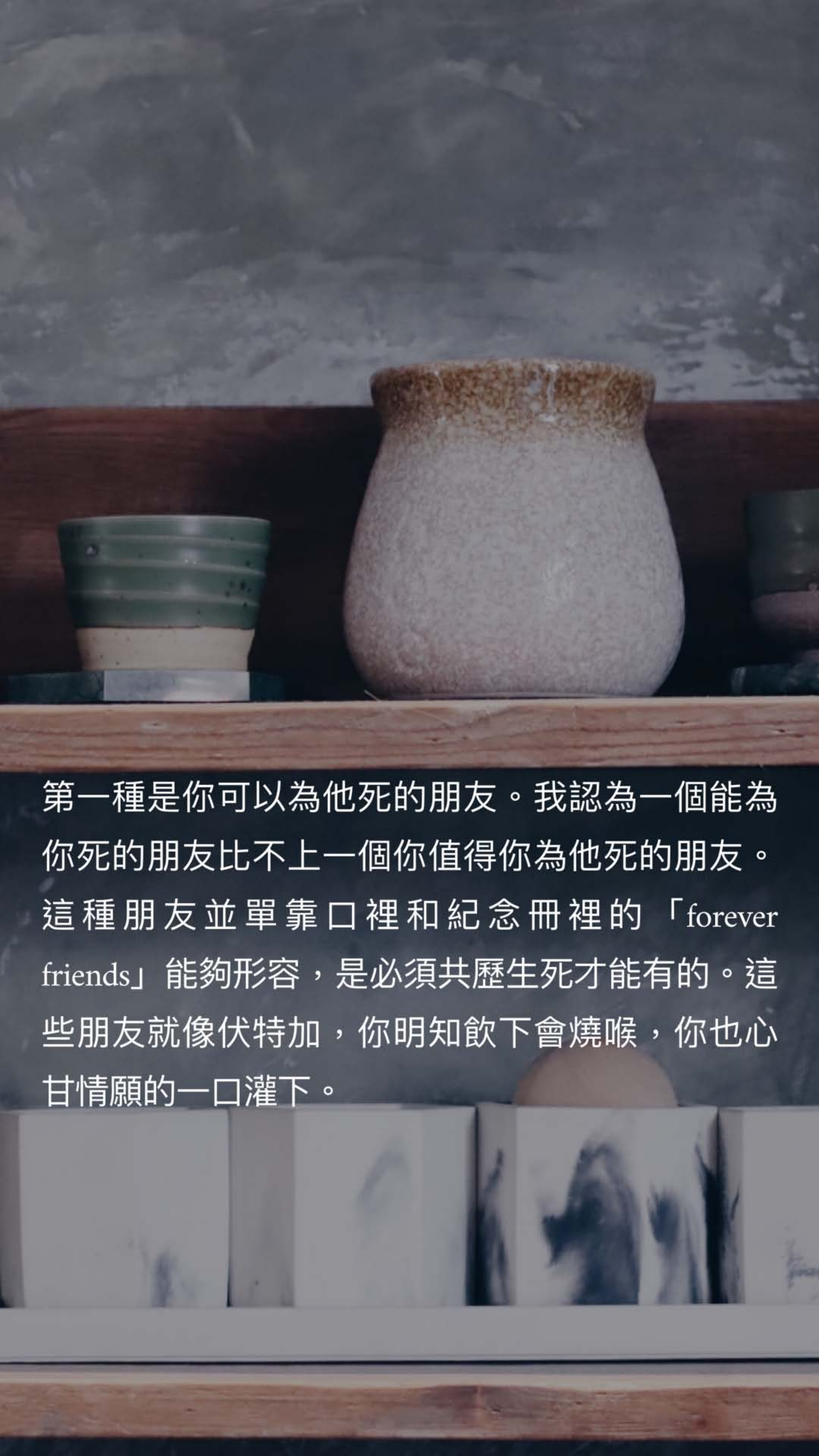
有些朋友，是良朋知己，他們了解你，清楚你的缺點，並導你向善。你一開始覺得他們很煩厭，因為他們硬要指出你的缺點，但漸漸地你會發現他們才對你有益。這些朋友就像涼茶，先苦後甘，最後才知是苦口良藥。



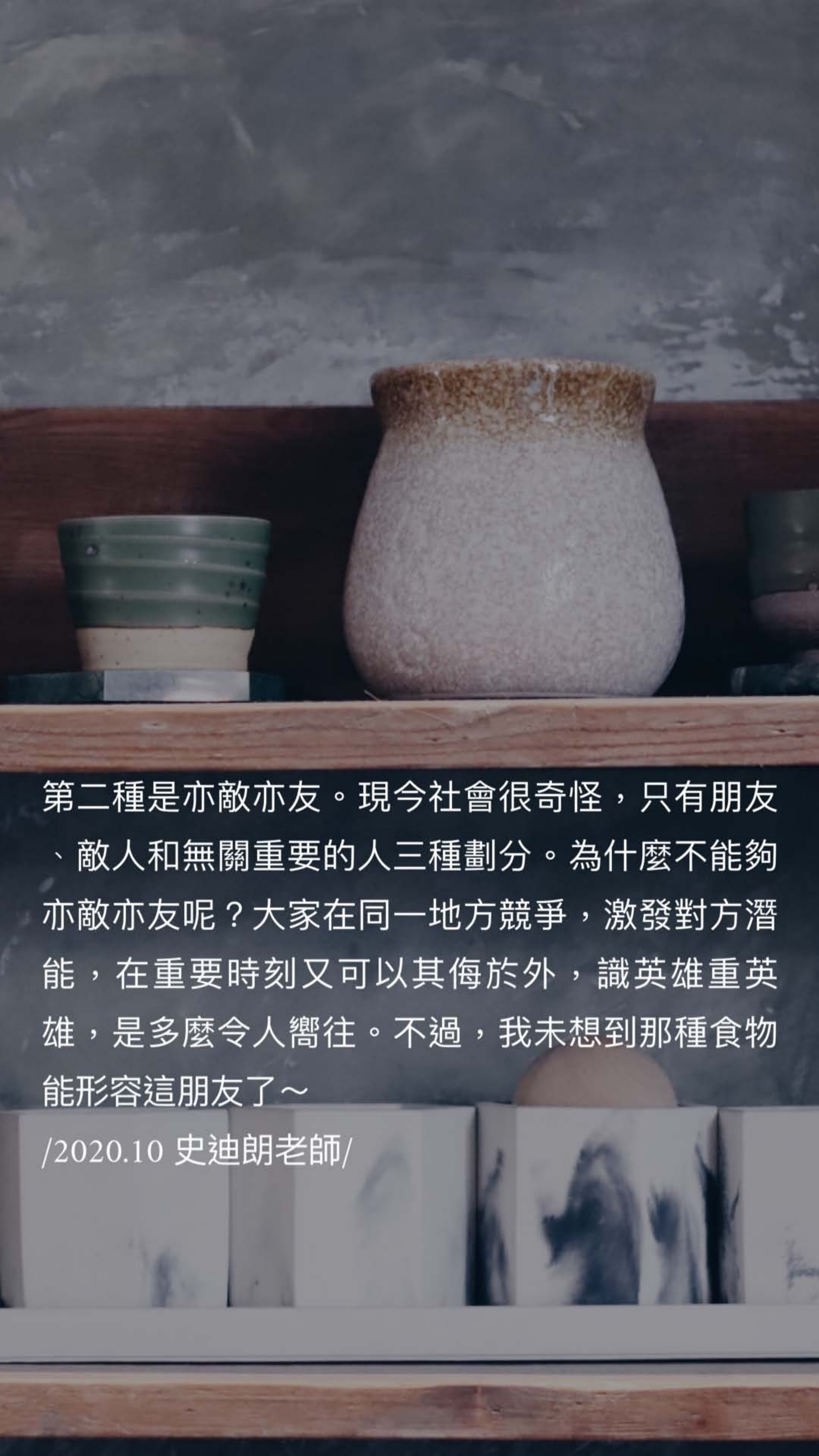
有些朋友，是忠心良伴，他們沒有什麼才能，不會引你發笑，不會給你智識上的長進，但他們已陪伴你不知多少寒暑，當你認識了新朋友，你會忽略了他們，但你傷心、失落他們又會自動出現，無怨無悔。這些朋友就像飯粥，起初多吃覺膩，所以你會去吃麥記呀、雞記呀，但吃壞身子時，才知道飯粥好。



上述的朋友相信大家遇過。
然而，我覺得要交到以下兩種朋友，
人生才能稱為無憾。



第一種是你可以為他死的朋友。我認為一個能為你死的朋友比不上一個你值得你為他死的朋友。這種朋友並單靠口裡和紀念冊裡的「forever friends」能夠形容，是必須共歷生死才能有的。這些朋友就像伏特加，你明知飲下會燒喉，你也心甘情願的一口灌下。

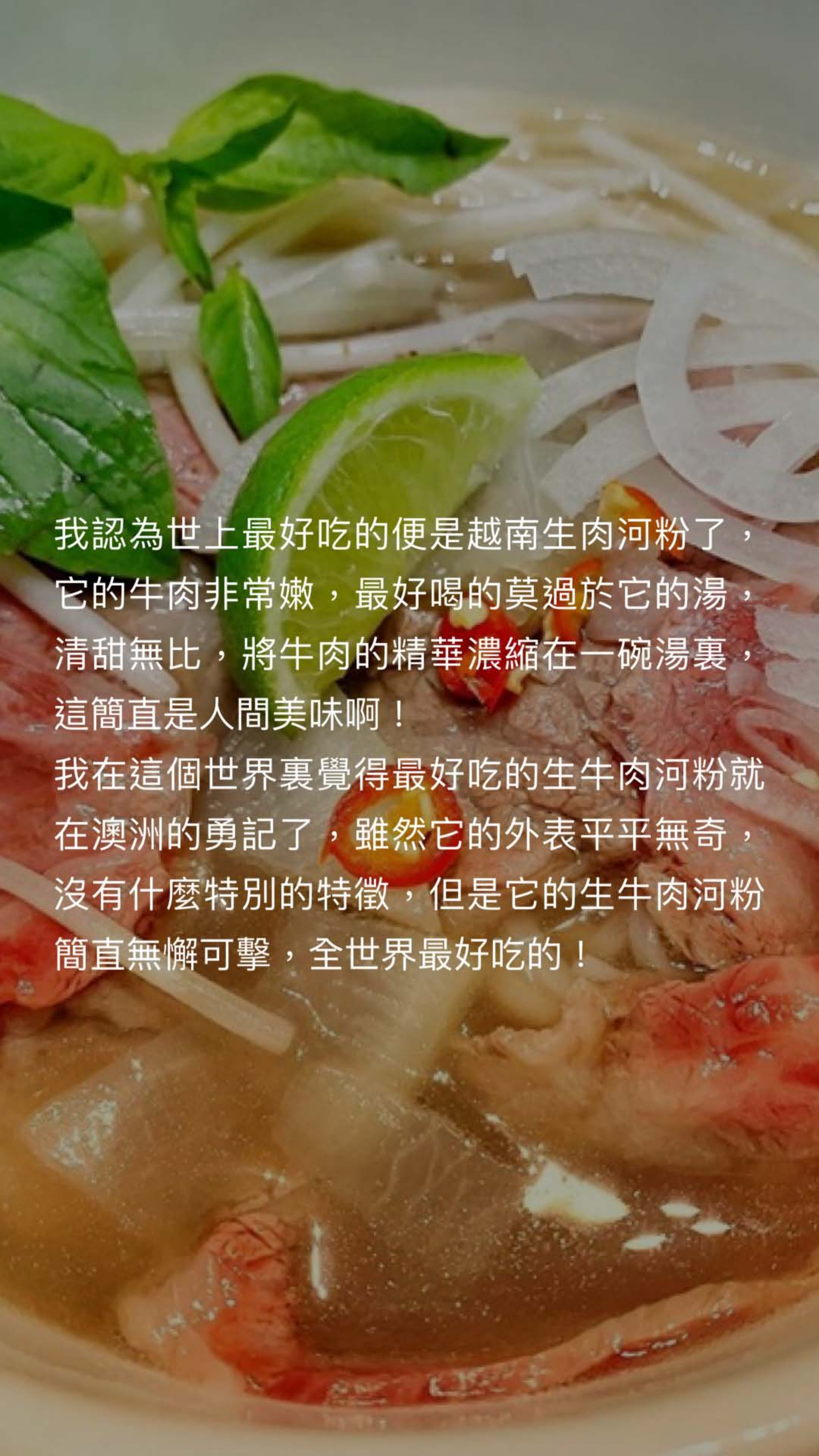


第二種是亦敵亦友。現今社會很奇怪，只有朋友、敵人和無關重要的人三種劃分。為什麼不能夠亦敵亦友呢？大家在同一地方競爭，激發對方潛能，在重要時刻又可以其侮於外，識英雄重英雄，是多麼令人嚮往。不過，我未想到那種食物能形容這朋友了～

/2020.10 史迪朗老師/

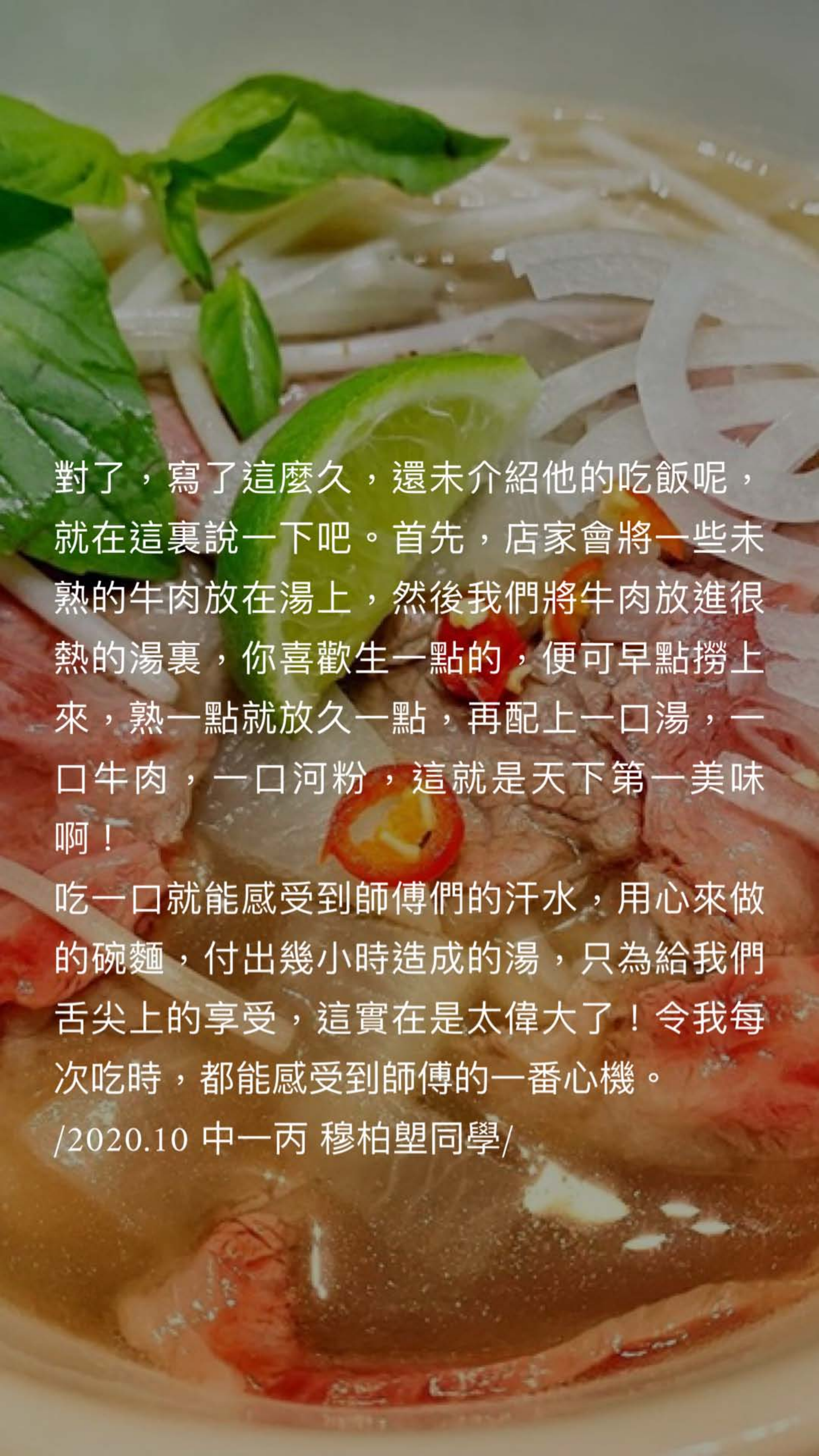
A close-up photograph of a bowl of Thai Tom Yum soup. The soup is a clear, light brown broth. It contains several pieces of pink shrimp, chunks of cooked chicken, and slices of white radish. A wedge of fresh lime is placed on top, along with a sprig of green basil and a few sliced red chili peppers. The text "第一屆快閃徵稿" and "「飲食·情味」" is overlaid on the center of the image.

第一屆快閃徵稿
「飲食·情味」



我認為世上最好吃的便是越南生肉河粉了，它的牛肉非常嫩，最好喝的莫過於它的湯，清甜無比，將牛肉的精華濃縮在一碗湯裏，這簡直是人間美味啊！

我在這個世界裏覺得最好吃的生牛肉河粉就在澳洲的勇記了，雖然它的外表平平無奇，沒有什麼特別的特徵，但是它的生牛肉河粉簡直無懈可擊，全世界最好吃的！

A close-up photograph of a bowl of beef noodle soup. The soup is a rich, reddish-brown color. Toppings include sliced beef, white rice noodles, a green lime wedge, fresh basil leaves, and sliced red and yellow chili peppers. The text is overlaid on the image.

對了，寫了這麼久，還未介紹他的吃飯呢，就在這裏說一下吧。首先，店家會將一些未熟的牛肉放在湯上，然後我們將牛肉放進很熱的湯裏，你喜歡生一點的，便可早點撈上來，熟一點就放久一點，再配上一口湯，一口牛肉，一口河粉，這就是天下第一美味啊！

吃一口就能感受到師傅們的汗水，用心來做的碗麵，付出幾小時造成的湯，只為給我們舌尖上的享受，這實在是太偉大了！令我每次吃時，都能感受到師傅的一番心機。

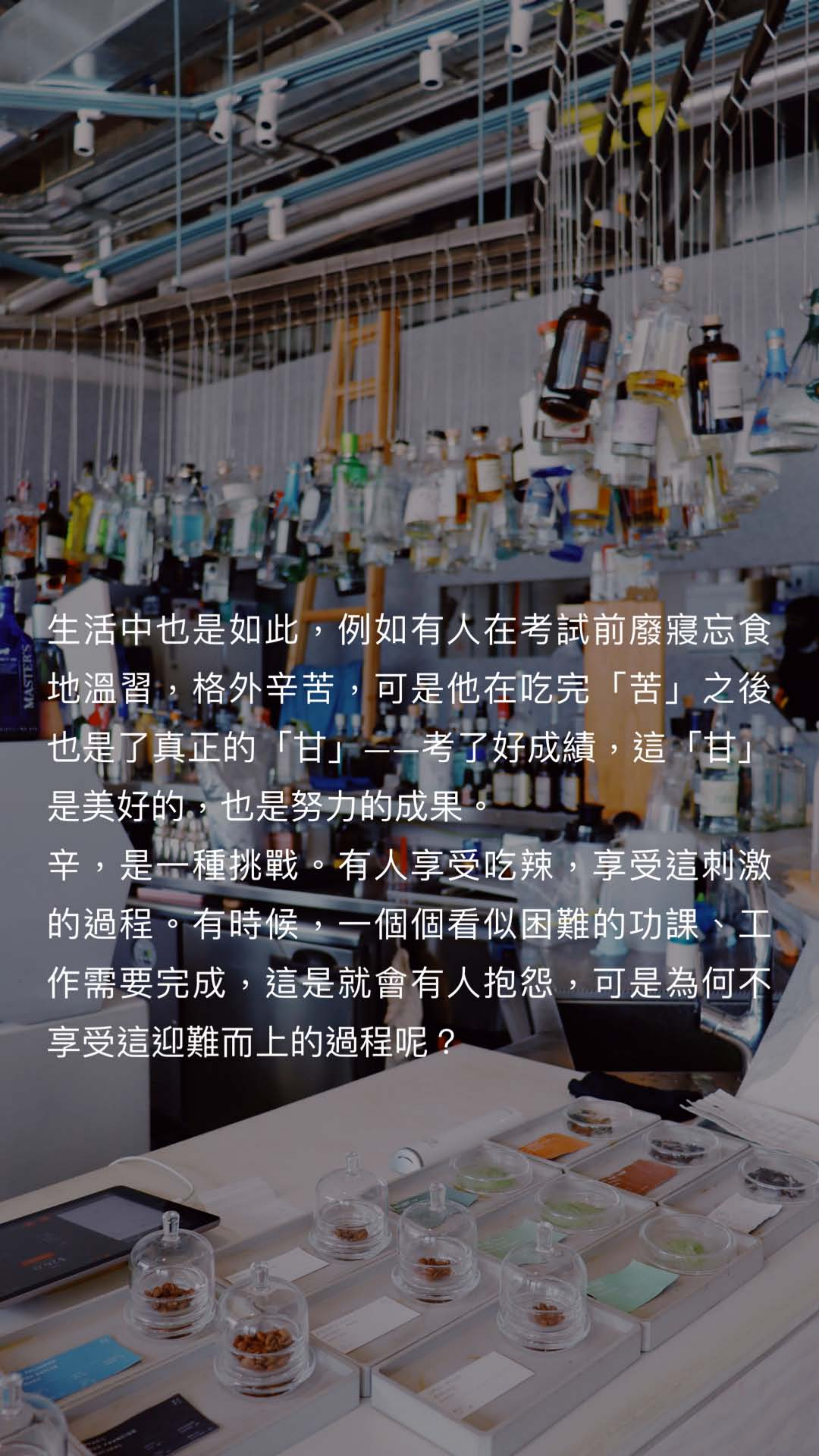
/2020.10 中一丙 穆柏堃同學/

第一屆快閃徵稿

「飲食・情味」

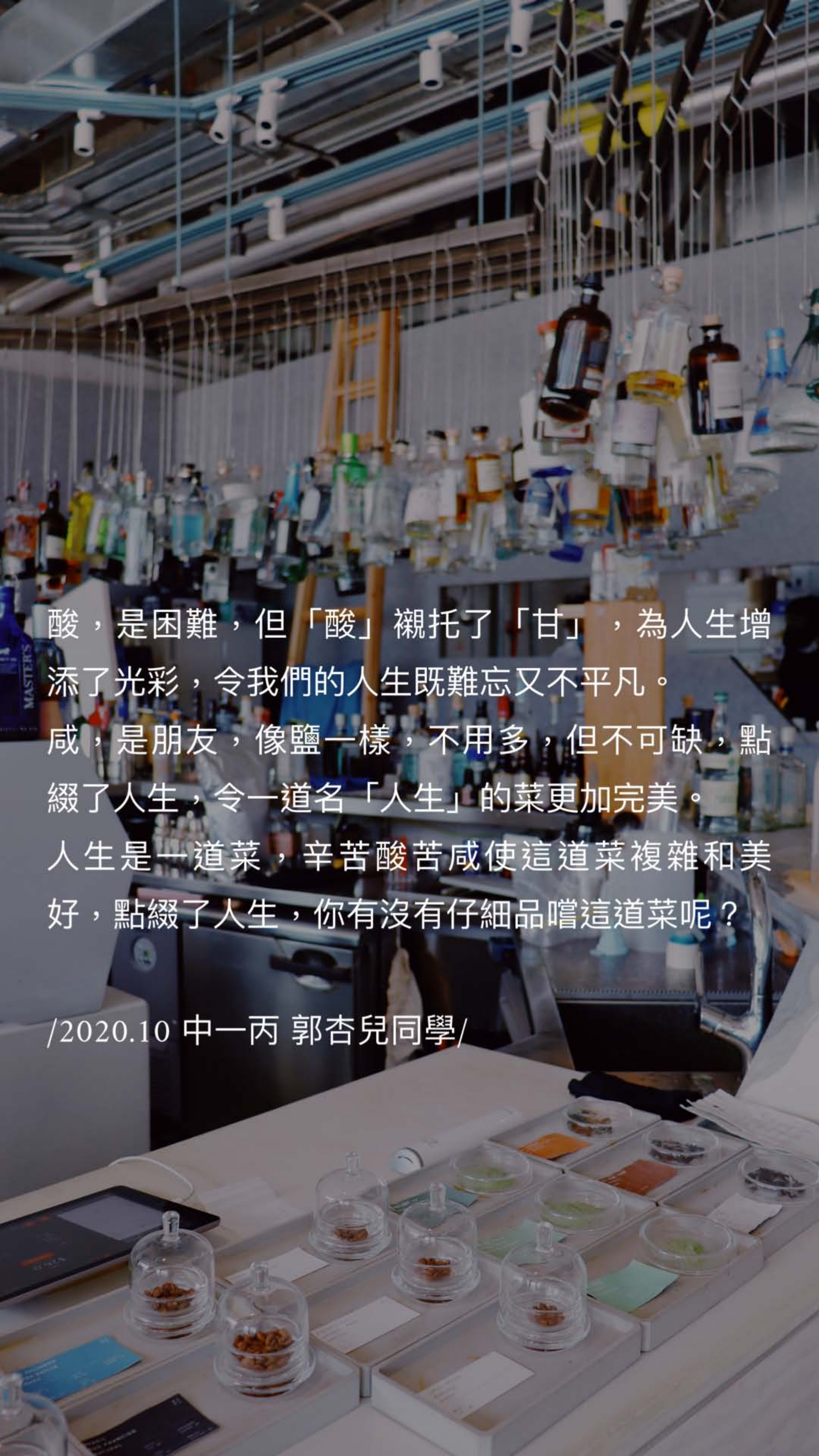


人生就像吃飯，「吃」盡了辛甘酸苦咸。
甘與苦，有一種「甘」，是「苦」過後才能感受到的，有人吃苦瓜比下地獄更慘，是因為他們沉淪在開始的苦味中，而在後的甘味裏遺忘了。



生活中也是如此，例如有人在考試前廢寢忘食地溫習，格外辛苦，可是他在吃完「苦」之後也是了真正的「甘」——考了好成績，這「甘」是美好的，也是努力的成果。

辛，是一種挑戰。有人享受吃辣，享受這刺激的過程。有時候，一個個看似困難的功課、工作需要完成，這是就會有人抱怨，可是為何不享受這迎難而上的過程呢？



酸，是困難，但「酸」襯托了「甘」，為人生增添了光彩，令我們的人生既難忘又不平凡。

咸，是朋友，像鹽一樣，不用多，但不可缺，點綴了人生，令一道名「人生」的菜更加完美。

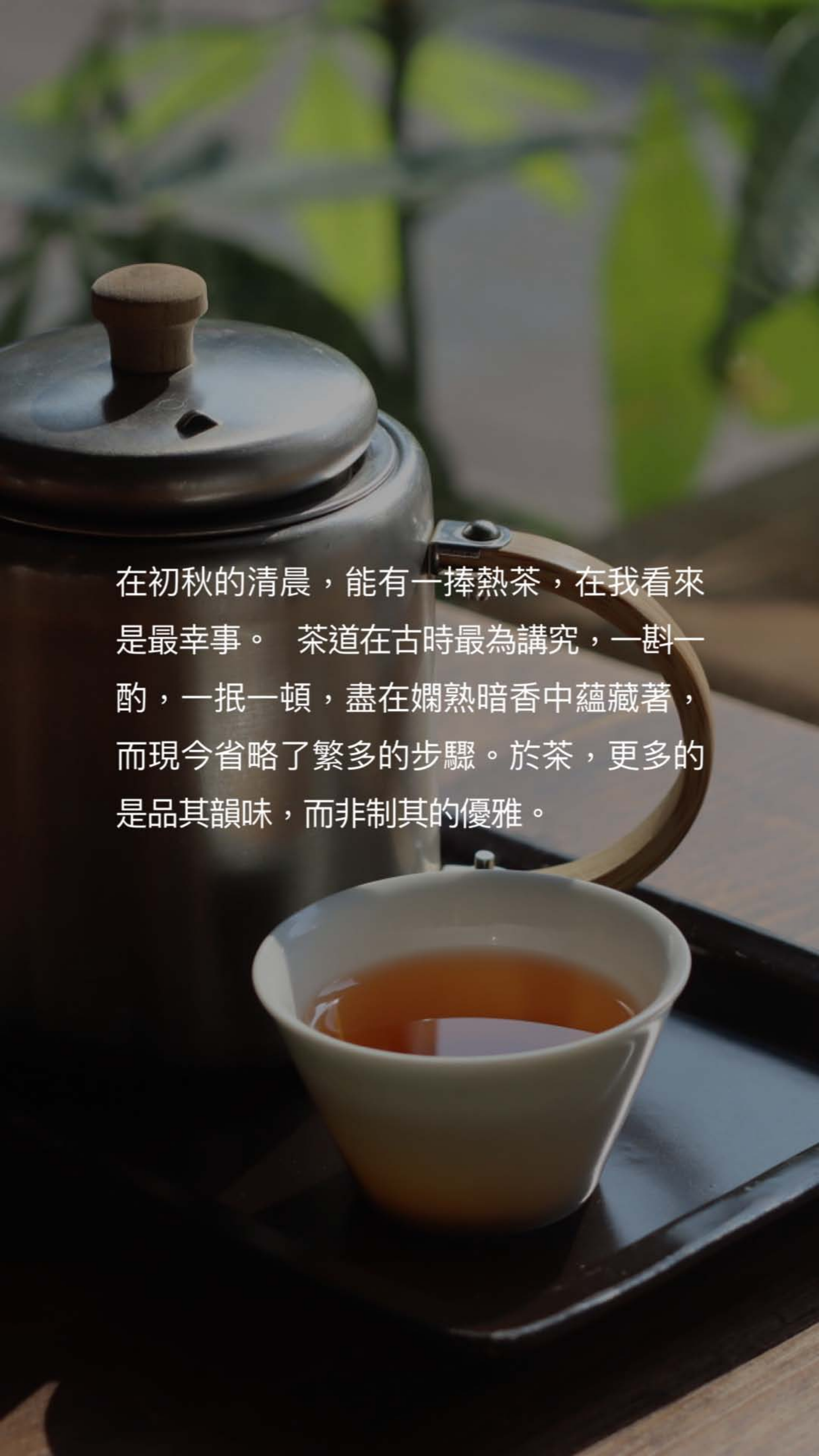
人生是一道菜，辛苦酸苦咸使這道菜複雜和美好，點綴了人生，你有沒有仔細品嚐這道菜呢？

/2020.10 中一丙 郭杏兒同學/

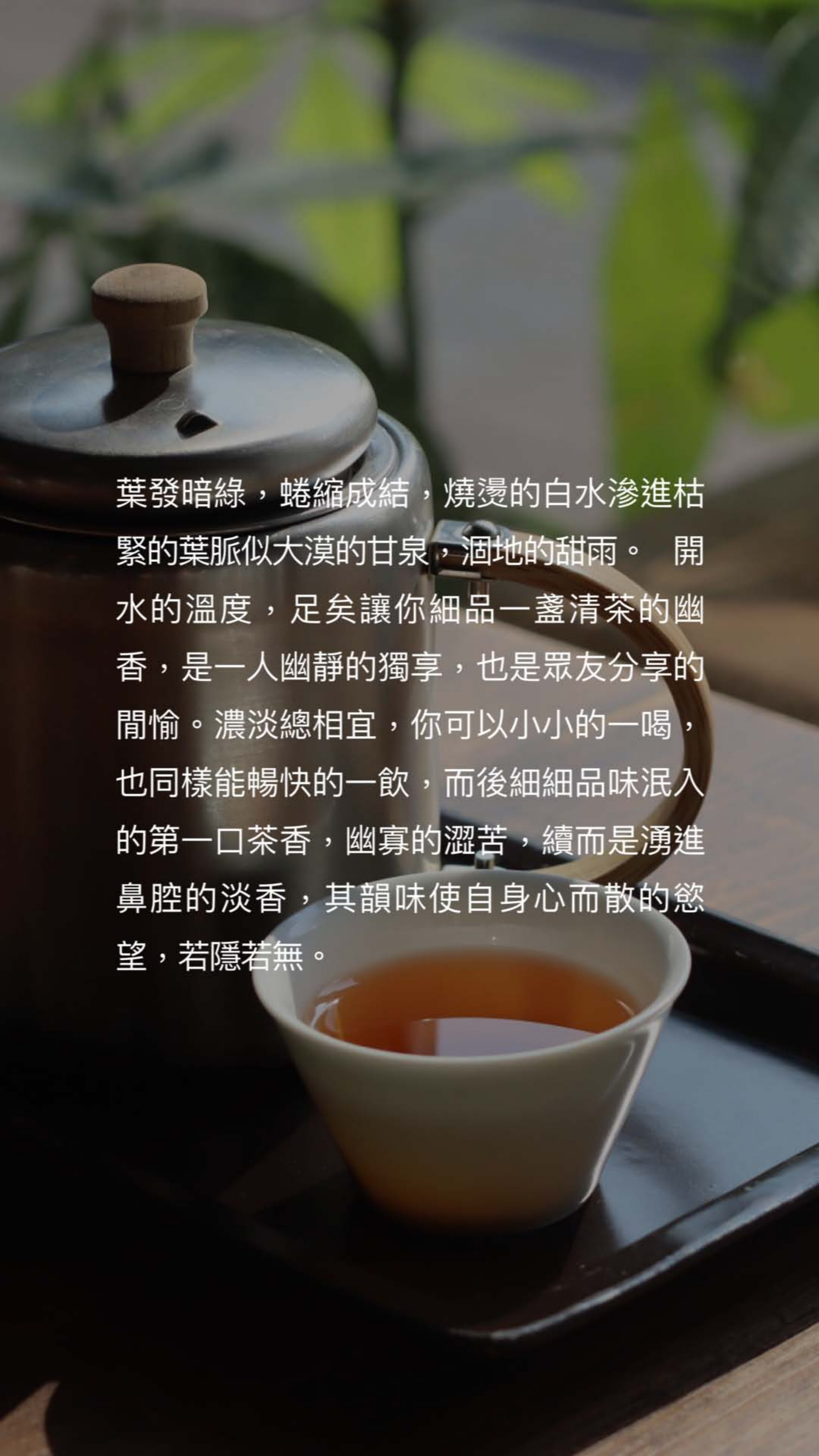
A stainless steel teapot with a wooden handle and lid is pouring tea into a white cup on a dark tray. The background is a blurred green plant.

第一屆快閃徵稿

「飲食・情味」

A close-up photograph of a silver teapot with a wooden handle and lid, pouring a golden-brown tea into a white ceramic cup. The cup sits on a dark, reflective tray. In the background, out of focus, are green leaves and branches, suggesting an indoor setting with a view of nature. The lighting is soft and warm, creating a cozy atmosphere.

在初秋的清晨，能有一捧熱茶，在我看來
是最幸事。 茶道在古時最為講究，一斟一
酌，一抵一頓，盡在嫻熟暗香中蘊藏著，
而現今省略了繁多的步驟。於茶，更多的是
品其韻味，而非制其的優雅。



葉發暗綠，蜷縮成結，燒燙的白水滲進枯緊的葉脈似大漠的甘泉，涸地的甜雨。開水的溫度，足矣讓你細品一盞清茶的幽香，是一人幽靜的獨享，也是眾友分享的閒愉。濃淡總相宜，你可以小小的一喝，也同樣能暢快的一飲，而後細細品味混入的第一口茶香，幽寡的澀苦，續而是湧進鼻腔的淡香，其韻味使自身心而散的慾望，若隱若無。

A silver teapot with a wooden handle and lid is pouring tea into a white cup on a dark tray. The background is a blurred green plant.

人間至味是清歡，此生不過寥寥數年，料想到
能與茶共生，才敢說此生無愁，無憂罷了。

/2020.10 中五己班 鄒星怡/

美文共「嚐」
蔣勳《恆久的滋味》



人的一生，會經歷許多味覺，這些味覺停留在記憶中，成為生命的滋味。小時候，喜歡吃糖，甜味停留在孩童時代記憶，不只是口腔四周的快樂，同時呼喚起許多滿足、幸福、受寵的回憶。

幾乎每一個兒童都有過愛吃糖的記憶，在許多民族的語言文字中，「糖」、「甜」，都已經不單單只是生理味覺上的反應，「sweet」、「candy」也同時包含了滿足、幸福、愛等等心理上的感覺。



甜味如果是人生第一個嚮往的味覺，甜味停留在記憶裡，也就有了童年全部的幸福感受。人不會一直停留在童年，因此人也不會一直滿足生命裡只有甜味。甜味是幸福，但是甜味太多，也覺得膩。

我不知為什麼開始喜歡上了酸味。大概是在身體發育之後，十二、三歲左右，被稱為青少年，被稱為慘綠少年，好像沒有熟透的果實，透著一種青澀的酸味。沒有放糖的檸檬汁，鹽醃漬的青芒果，那種酸，好像初初嘗到生命裡的一種失落、悵惘，一種不嚴重的感傷。



酸是一種味覺嗎？

為什麼我們說一個人「好酸」，當然不是他身上的氣味，而是他透露出的一種在得不到時的一點點忌妒、譏刺、不滿足的憤怨委屈吧。記憶裡嗜吃甜食的童年，偶然吃到母親調了許多醋的麵條，立刻皺起眉頭，酸得全身皺縮起來，那時還不懂得「酸」的意味。等到我在青少年時期，擠了滿滿一杯純檸檬汁，不放糖，咕嘟咕嘟喝著，忽然彷彿懂了生命原來除了「甜」，還有別種滋味。



但我品味著「酸」的時候，還是不能了解，為什麼母親頓頓飯都吃苦瓜，極苦極苦的瓜，加上極臭極臭的豆豉，加上極辣極辣的辣椒，極鹹的小魚乾，用熱油爆炒，還沒有吃，遠遠聞著，撲鼻一陣鹹、辣、臭、苦，嗆鼻 刺激的氣味，嗆到使人喉頭都是哽咽，嗆到眼淚止不住。我長大之後，看著母親耽溺 在這樣的味覺裡，聽她敘述戰亂裡人的流離，她描述炸彈下來，剛才說話的人，不見了，腸子飛起來，掛在樹上。她在鹹、辣、臭、苦裡，回憶著她五味雜陳的一生嗎？



五味雜陳，說的是味覺，但也是人生。

人生應該只有甜味嗎？還是在長大的過程，一步一步，隨著年齡的增長，隨著生命經驗的擴大，我們的味覺也在經驗不同的記憶？我在甜味裡記憶幸福滿足，在酸味裡學習失落的悵惘，在辣味裡體會熱烈放肆逾越規矩的快感。

我終於也學會了品嚐苦味，在母親臨終的時刻，我懷抱著她的身體，在她耳邊誦念「金剛經」，我懂得一種苦味，比甜味安靜，比酸味豐富，比辣味深沉莊嚴。我難以形容，但是我知道，我不能拒絕生命裡這樣苦味，我終於知道：我多麼眷戀不捨，母親還是要走，我也終於知道：我人生的滋味大部分從母親處學來。



從小到大，記憶裡最不能忘記的滋味都從母親的菜飯裡學來。我們很少上餐廳，母親總是一邊摘菜葉，一邊娓娓說著故事，她用小火煎著一條赤鯨，魚的酥香 的氣味久久停留在空氣中，至今也似乎沒有消逝。母親的菜有糖醋，有鹽漬，有抹了花椒 的辛香，有酸辣，有辣苦，也有臭豆腐奇特使人迷戀的臭香。她教會了我去品嚐各種味覺，品嚐各種味覺混合的不可言喻 的滋味。



但是母親的滋味裡有一種儀式，她會特別慎重料理，那滋味卻只是米麥五穀 的平淡。

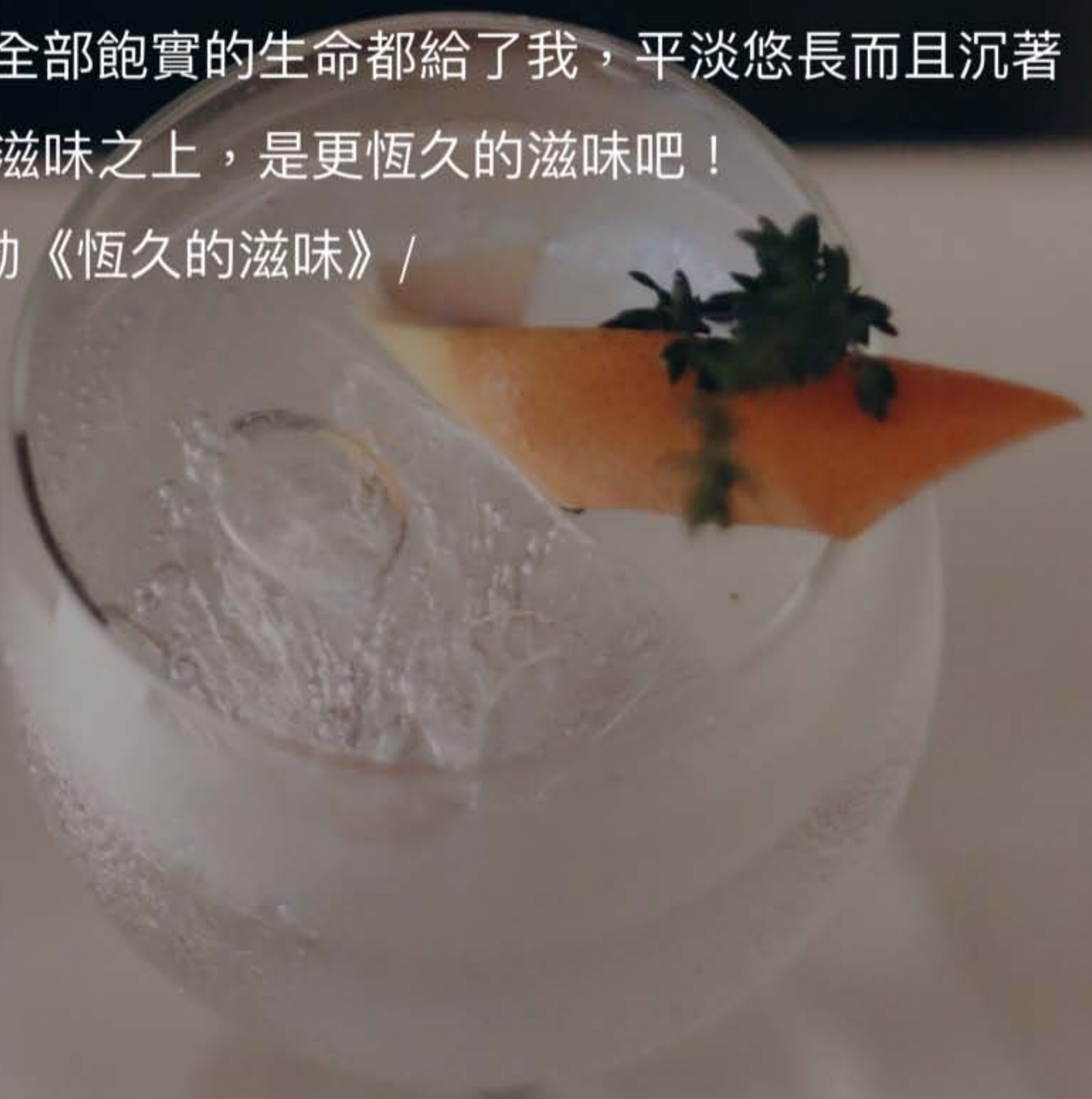
每一年過年，母親要蒸一百個饅頭，發麵的麵頭 要特別挑選過，蒸鍋裡的水，大火煮沸，蒸氣白煙繚繞，饅頭要蒸得白胖圓滿，用來在年夜祭拜祖先，也象徵預兆一年的平安祥和。母親在揭開蒸籠的蓋子時，慎重莊嚴肅穆的表情，使我難忘，她沒有任何宗教信仰，但是她有生活的虔誠。



饅頭飽滿豐圓，透著淡淡五穀的香。我負責的工作是在每一個饅頭正中心用筷子點一個紅點。紅染料用天然胭脂調成液體，用筷子頭蘸著，剛好一個圓圓的紅點。母親在一旁叮嚀：要點在正中心哦！那時候還沒入學，大概四、五歲，我也開始學會了慎重莊嚴的舉止。

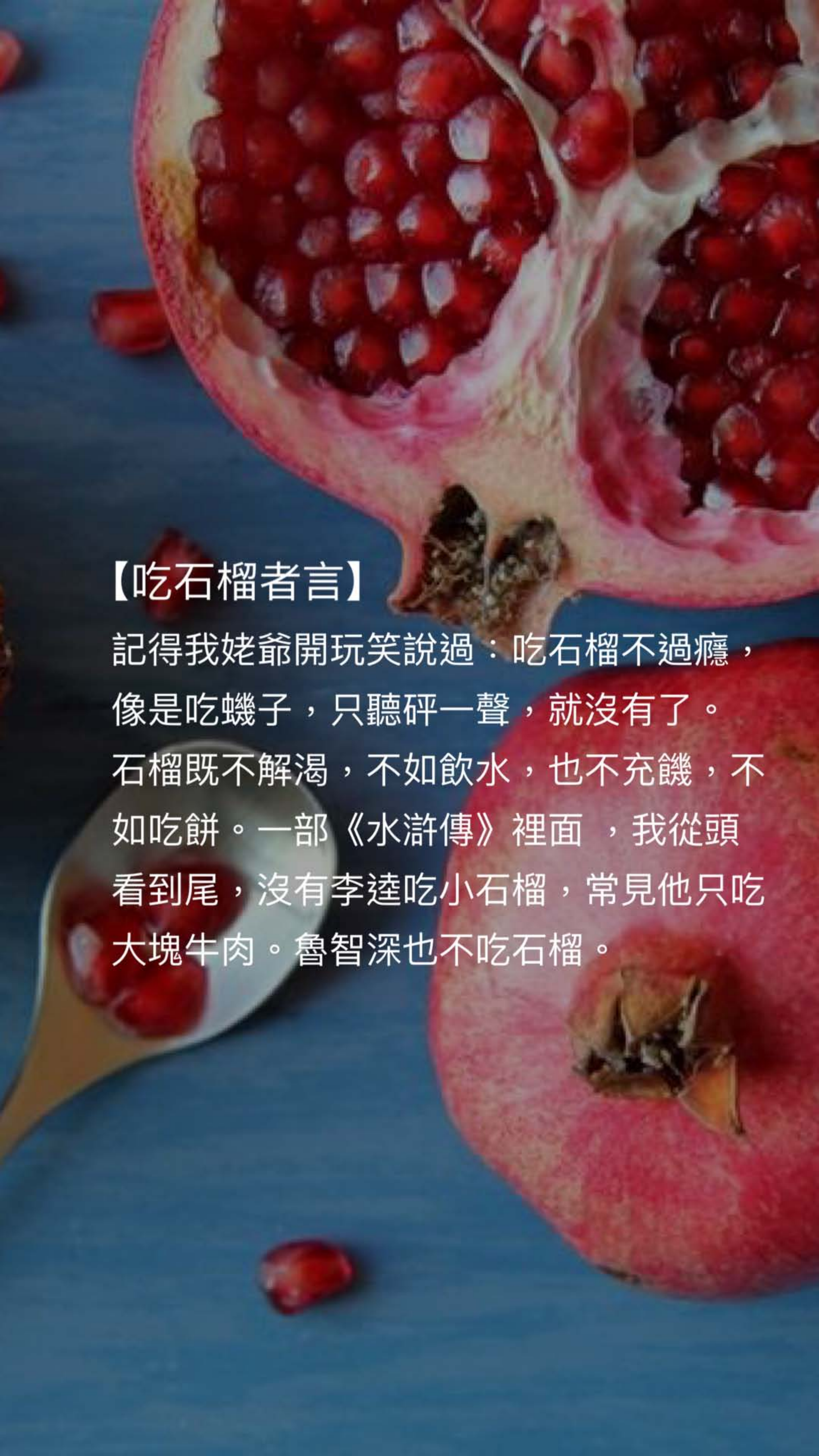
我如此貼近那些饅頭，好像麥子在土地裡、陽光裡、雨水裡的全部飽實的生命都給了我，平淡悠長而且沉著，在所有的滋味之上，是更恆久的滋味吧！

/ 蔣勳《恆久的滋味》 /



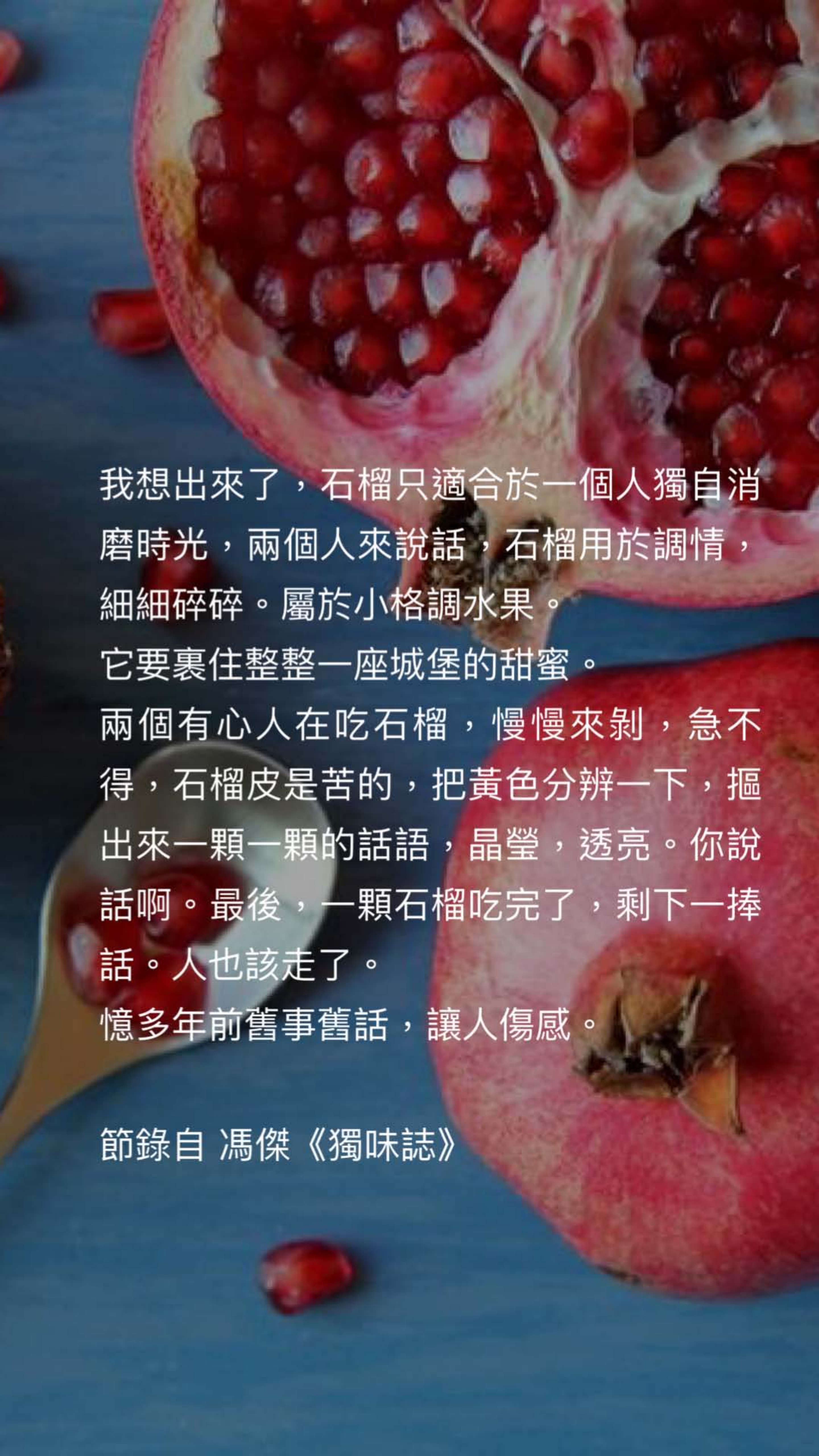
【本週選書】

馮傑 《獨味誌》



【吃石榴者言】

記得我姥爺開玩笑說過：吃石榴不過癮，像是吃蟻子，只聽砰一聲，就沒有了。石榴既不解渴，不如飲水，也不充饑，不如吃餅。一部《水滸傳》裡面，我從頭看到尾，沒有李逵吃小石榴，常見他只吃大塊牛肉。魯智深也不吃石榴。



我想出來了，石榴只適合於一個人獨自消磨時光，兩個人來說話，石榴用於調情，細細碎碎。屬於小格調水果。

它要裹住整整一座城堡的甜蜜。

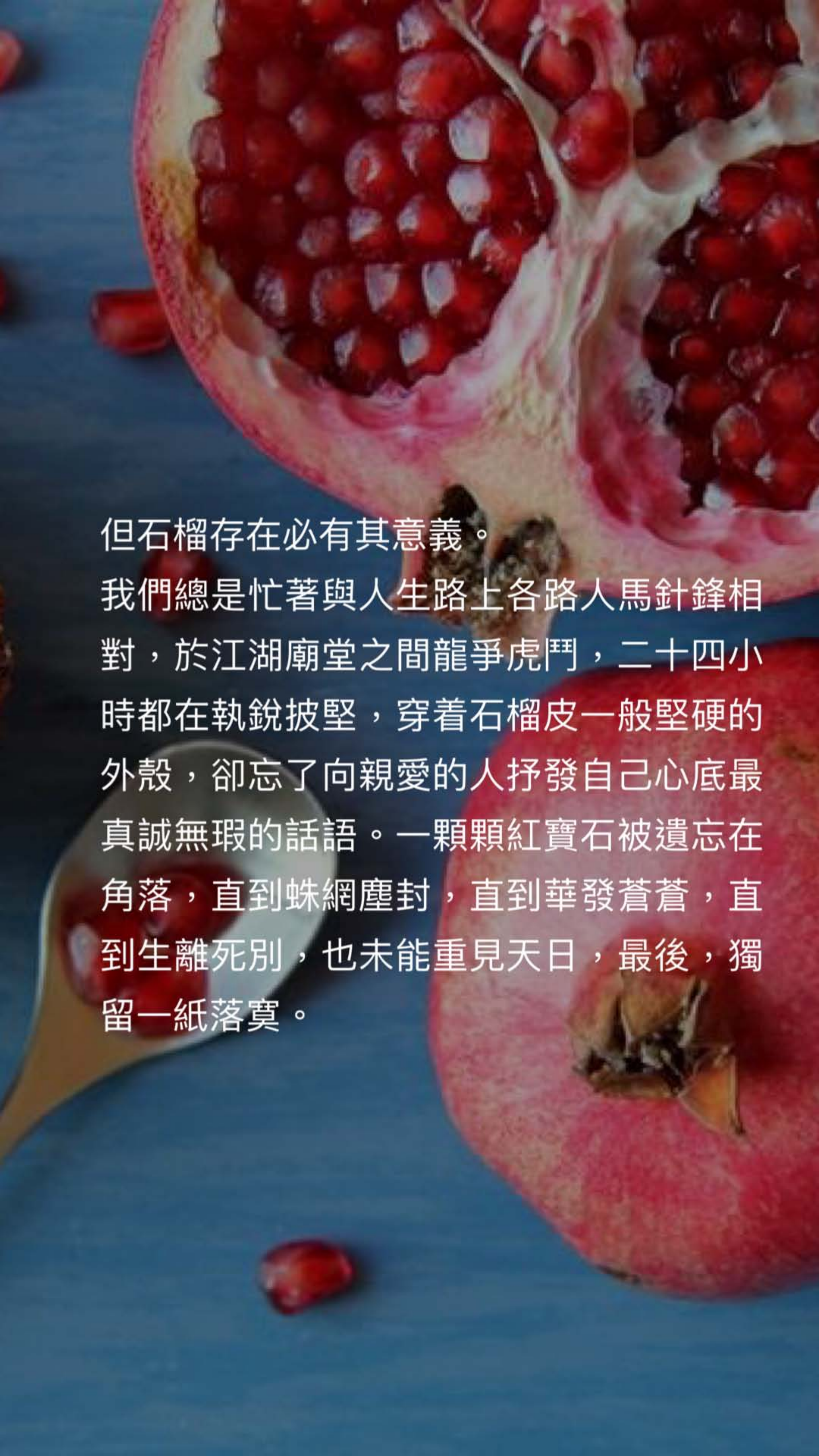
兩個有心人在吃石榴，慢慢來剝，急不得，石榴皮是苦的，把黃色分辨一下，摳出來一顆一顆的話語，晶瑩，透亮。你說話啊。最後，一顆石榴吃完了，剩下一捧話。人也該走了。

憶多年前舊事舊話，讓人傷感。

節錄自 馮傑《獨味誌》

【讀書悟道·縱筆散懷 📖】

石榴外表好看，果實透亮，奈何細細碎碎，吃上去總是沒滋沒味。水滸傳裡頭的各路英雄好漢要是吃石榴，大概是閒得慌，追求快捷高效的人也沒那個閒工夫慢慢品味石榴的風韻，剝了半天，吃到嘴裡感覺卻似有似無，讓人好不痛快，自是沒人欣賞。城市人和水滸人物在吃石榴上跨越次元隔閡，達成了共識。



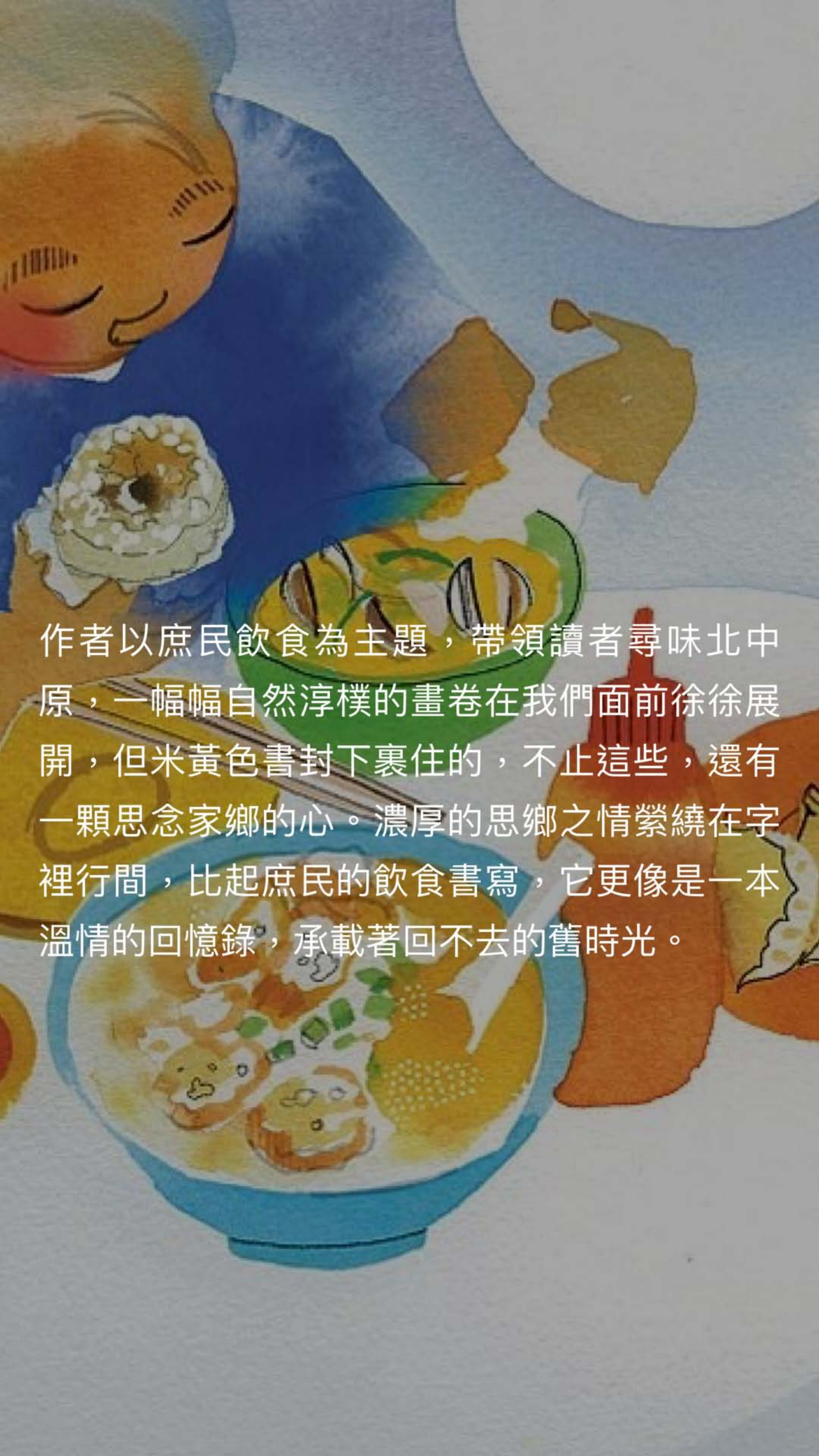
但石榴存在必有其意義。
我們總是忙著與人生路上各路人馬針鋒相對，於江湖廟堂之間龍爭虎鬥，二十四小時都在執銳披堅，穿着石榴皮一般堅硬的外殼，卻忘了向親愛的人抒發自己心底最真誠無瑕的話語。一顆顆紅寶石被遺忘在角落，直到蛛網塵封，直到華發蒼蒼，直到生離死別，也未能重見天日，最後，獨留一紙落寞。



剥石榴急不得，說真心話也急不得。一顆
顆慢慢地摳，一點點慢慢地剖露，便不會
覺得慢，只覺時間如白駒過隙，有說不完
的話，愛不完的人，表不完的真心。



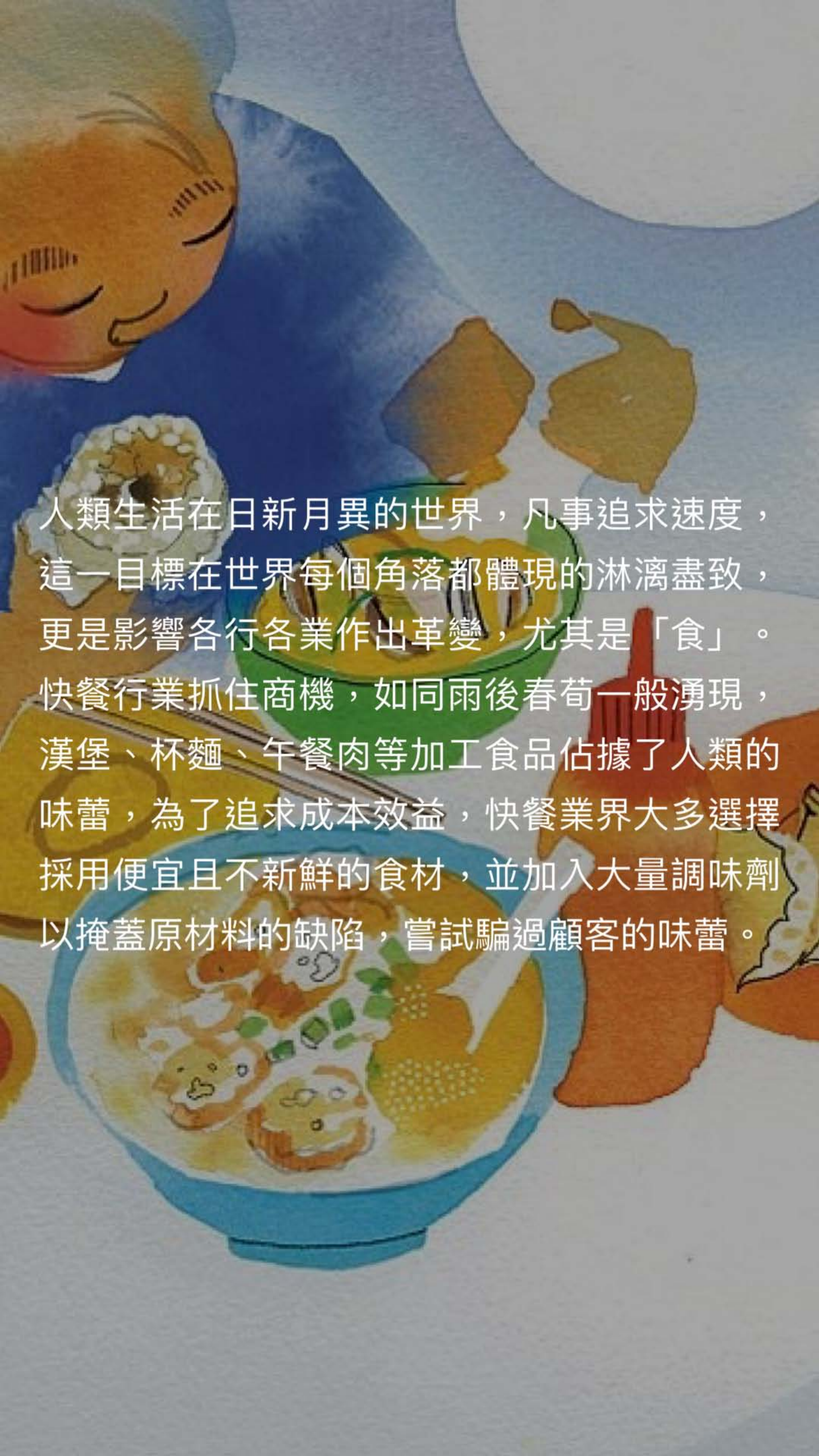
讀書悟道·縱筆散懷
讀馮傑《獨味誌》有感



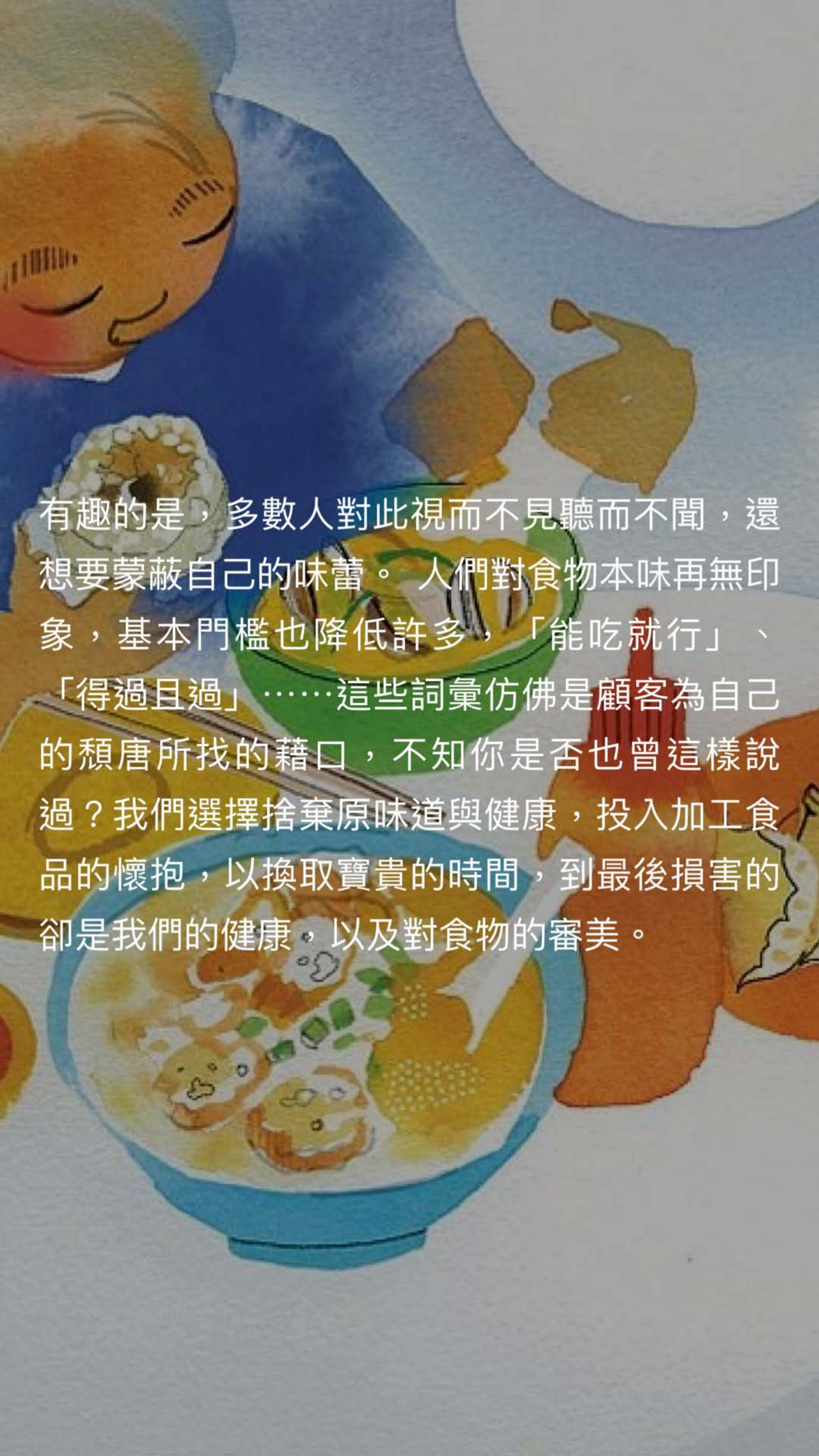
作者以庶民飲食為主題，帶領讀者尋味北中原，一幅幅自然淳樸的畫卷在我們面前徐徐展開，但米黃色書封下裏住的，不止這些，還有一顆思念家鄉的心。濃厚的思鄉之情縈繞在字裡行間，比起庶民的飲食書寫，它更像是一本溫情的回憶錄，承載著回不去的舊時光。



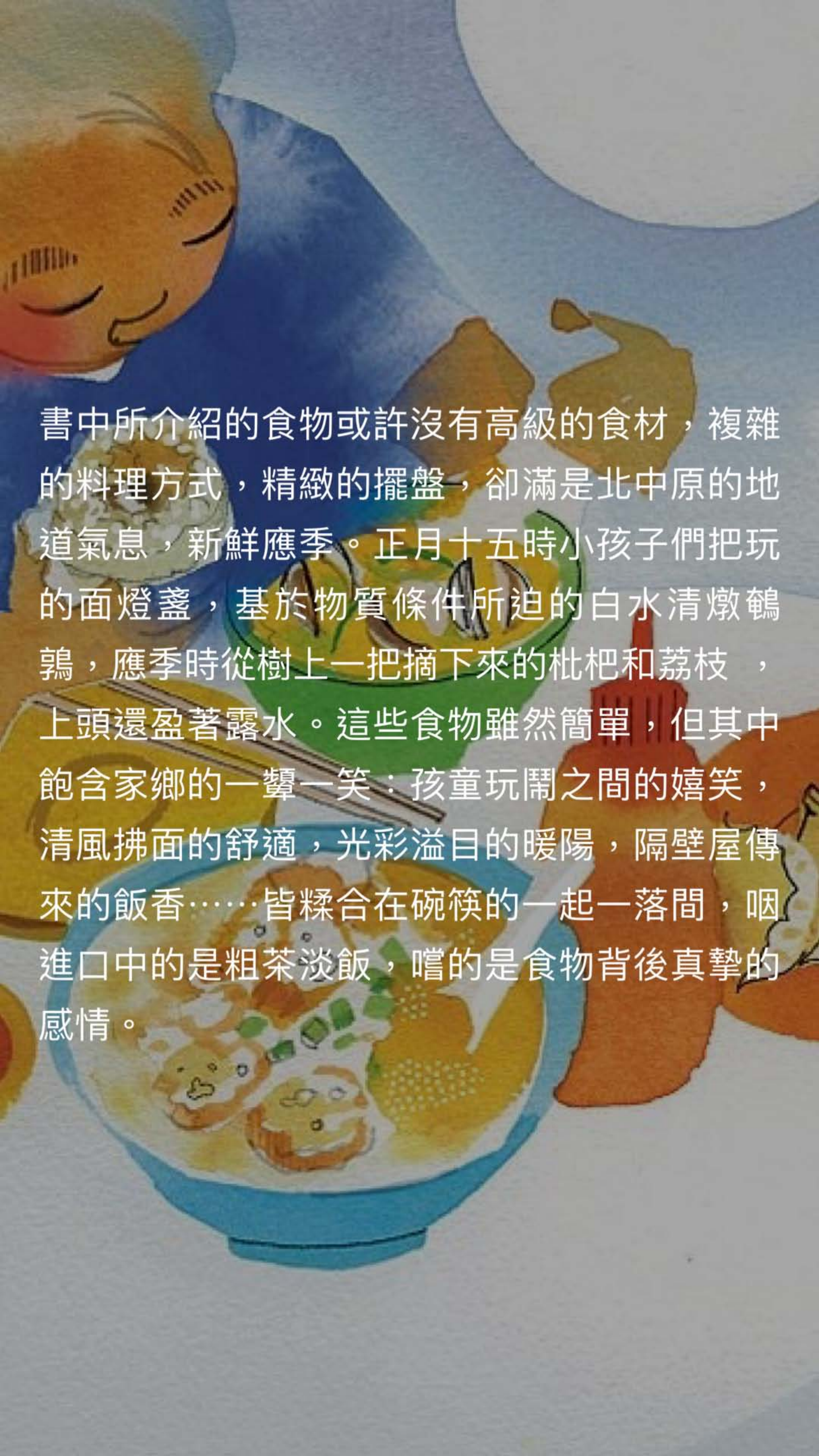
回憶斑駁殘舊，未必全盤美好，酸甜苦辣皆有，卻自有其獨一無二的韻味，往往在我們往後餘生的一瞬間，於味蕾中乍現，其後久久不散，悠悠蕩漾。



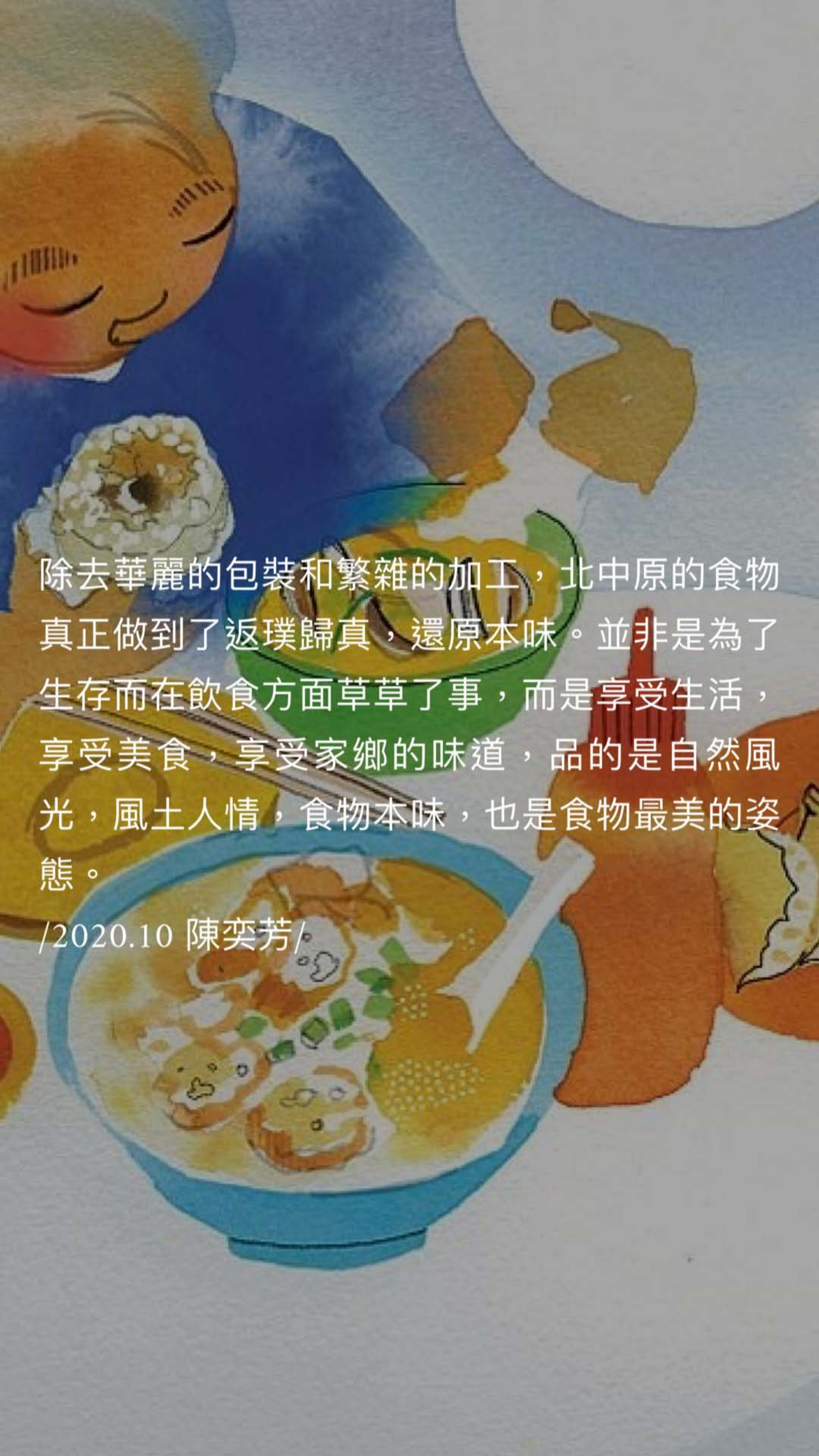
人類生活在日新月異的世界，凡事追求速度，這一日標在世界每個角落都體現的淋漓盡致，更是影響各行各業作出革變，尤其是「食」。快餐行業抓住商機，如同雨後春筍一般湧現，漢堡、杯麵、午餐肉等加工食品佔據了人類的味蕾，為了追求成本效益，快餐業界大多選擇採用便宜且不新鮮的食材，並加入大量調味劑以掩蓋原材料的缺陷，嘗試騙過顧客的味蕾。



有趣的是，多數人對此視而不見聽而不聞，還想要蒙蔽自己的味蕾。人們對食物本味再無印象，基本門檻也降低許多，「能吃就行」、「得過且過」……這些詞彙仿佛是顧客為自己的頹唐所找的藉口，不知你是否也曾這樣說過？我們選擇捨棄原味道與健康，投入加工食品的懷抱，以換取寶貴的時間，到最後損害的卻是我們的健康，以及對食物的審美。



書中所介紹的食物或許沒有高級的食材，複雜的料理方式，精緻的擺盤，卻滿是北中原的地道氣息，新鮮應季。正月十五時小孩子們把玩的面燈盞，基於物質條件所迫的白水清燉鵪鶉，應季時從樹上一把摘下來的枇杷和荔枝，上頭還盈著露水。這些食物雖然簡單，但其中飽含家鄉的一顰一笑：孩童玩鬧之間的嬉笑，清風拂面的舒適，光彩溢目的暖陽，隔壁屋傳來的飯香……皆糅合在碗筷的一起一落間，咽進口中的是粗茶淡飯，嚐的是食物背後真摯的感情。



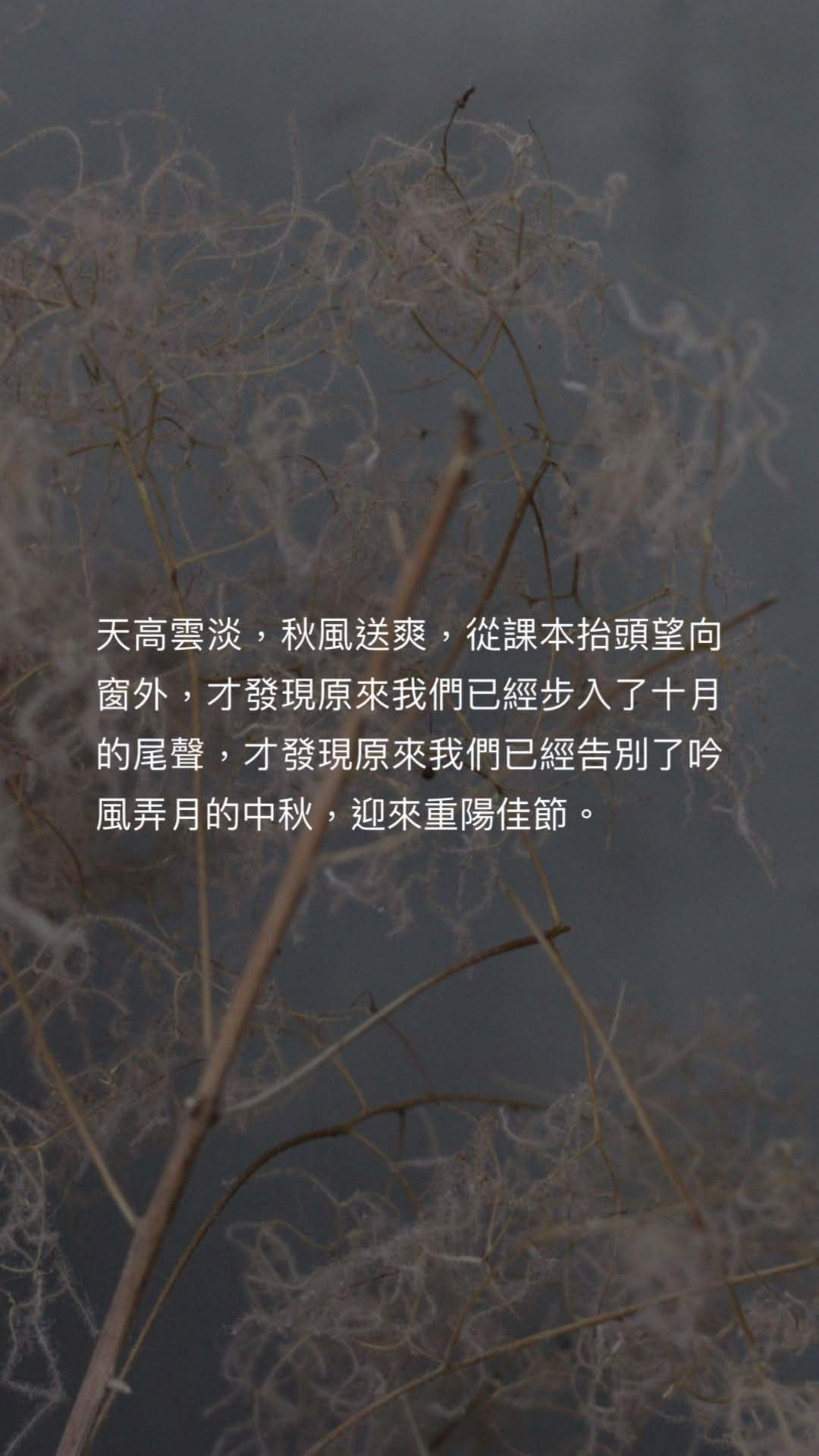
除去華麗的包裝和繁雜的加工，北中原的食物真正做到了返璞歸真，還原本味。並非是為了生存而在飲食方面草草了事，而是享受生活，享受美食，享受家鄉的味道，品的是自然風光，風土人情，食物本味，也是食物最美的姿態。

/2020.10 陳奕芳/

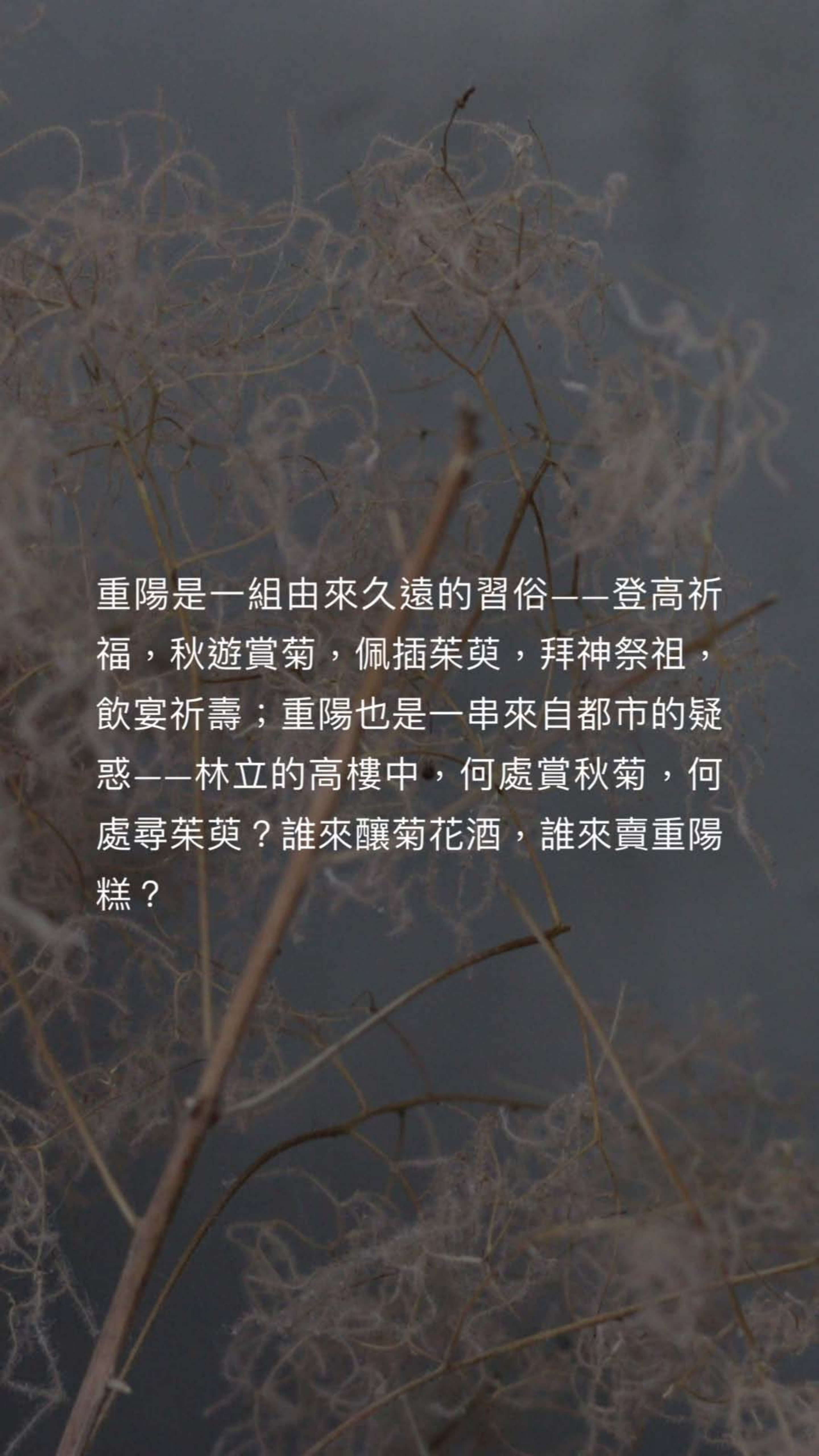


重陽

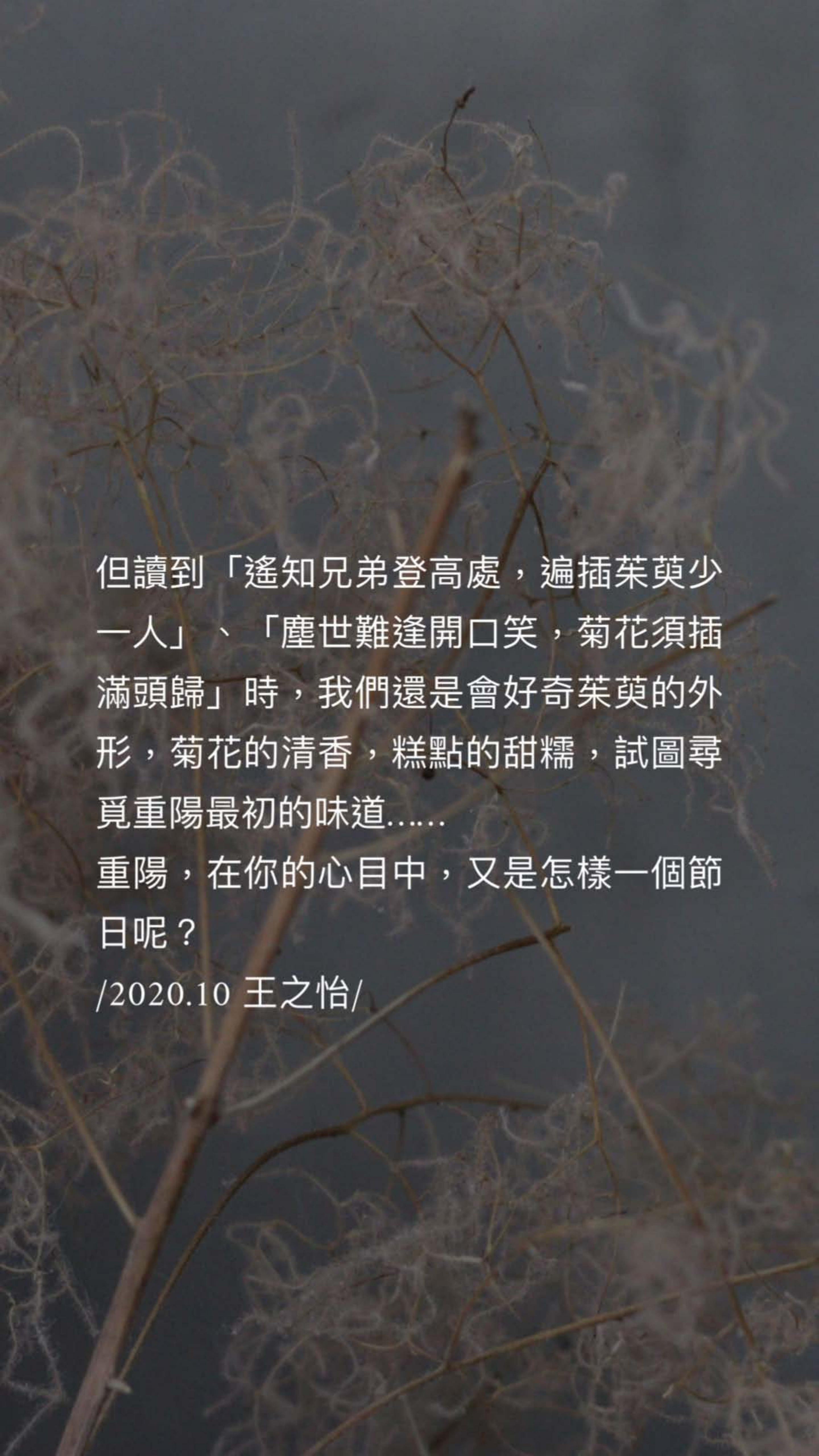
/ 小 編 有 話 兒 /



天高雲淡，秋風送爽，從課本抬頭望向窗外，才發現原來我們已經步入了十月的尾聲，才發現原來我們已經告別了吟風弄月的中秋，迎來重陽佳節。



重陽是一組由來久遠的習俗——登高祈福，秋遊賞菊，佩插茱萸，拜神祭祖，飲宴祈壽；重陽也是一串來自都市的疑惑——林立的高樓中，何處賞秋菊，何處尋茱萸？誰來釀菊花酒，誰來賣重陽糕？



但讀到「遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人」、「塵世難逢開口笑，菊花須插滿頭歸」時，我們還是會好奇茱萸的外形，菊花的清香，糕點的甜糯，試圖尋覓重陽最初的味道.....

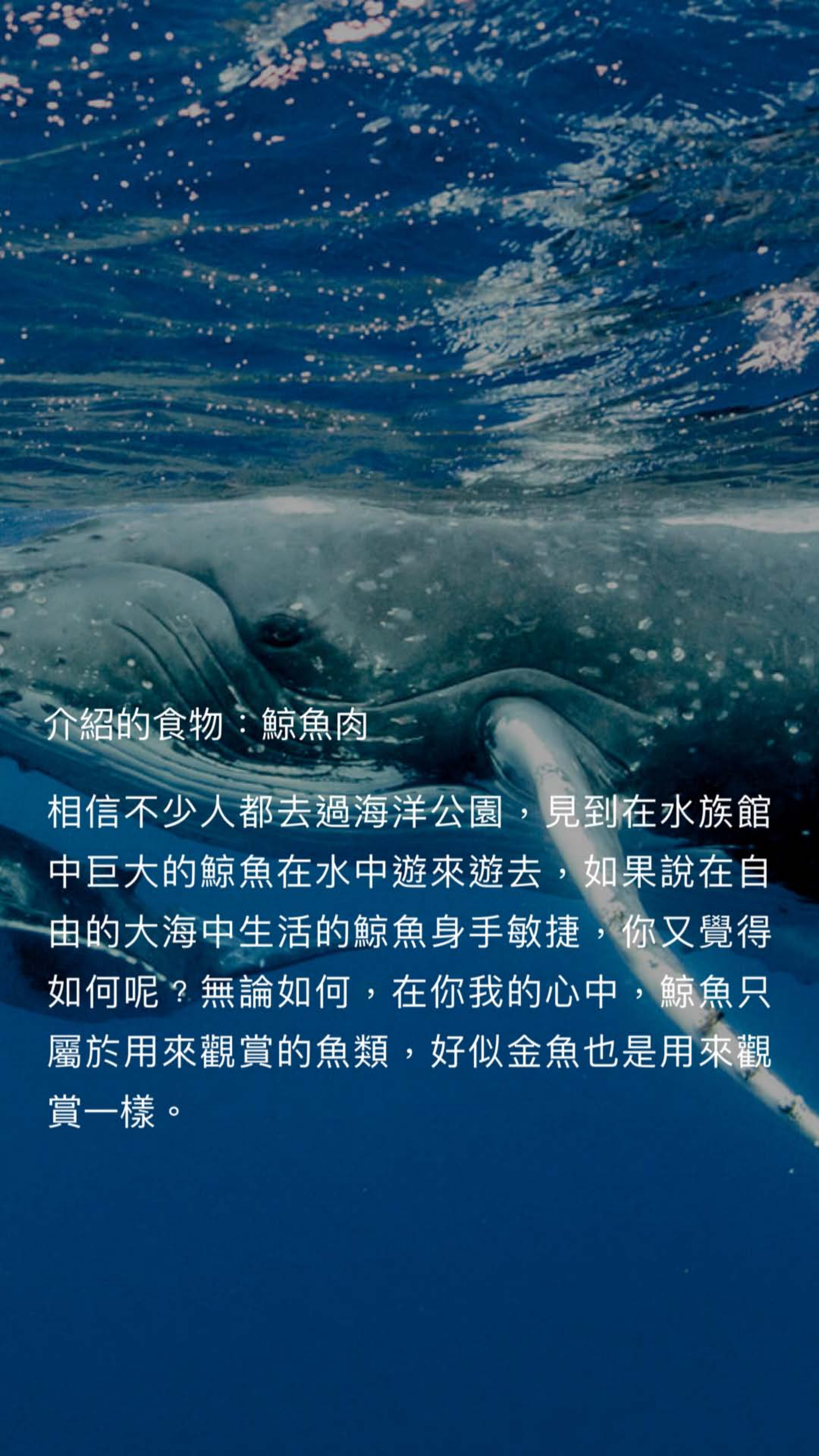
重陽，在你的心目中，又是怎樣一個節日呢？

/2020.10 王之怡/



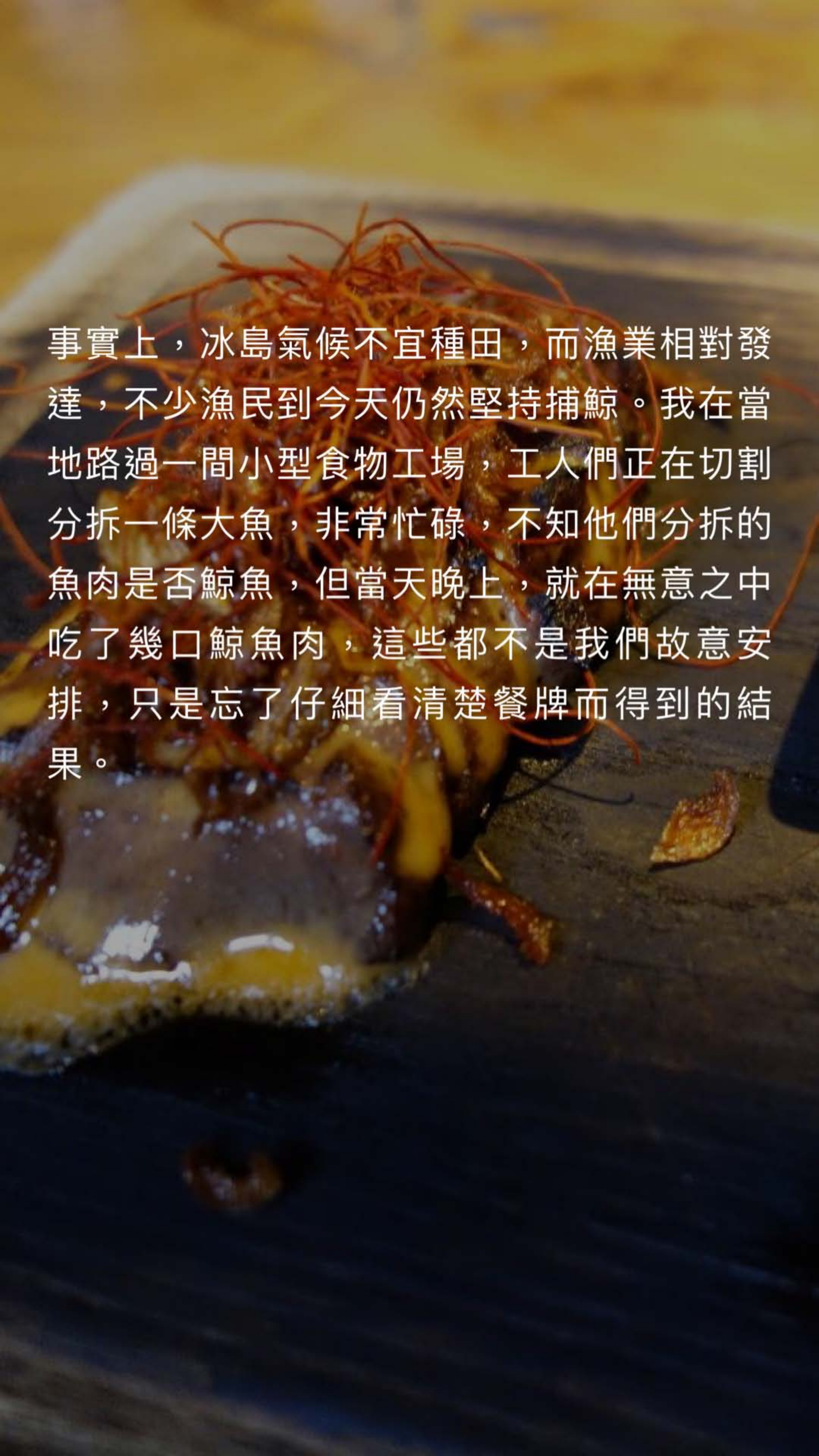
/ 老師有話兒 /

鄭嘉鳳老師談冰島

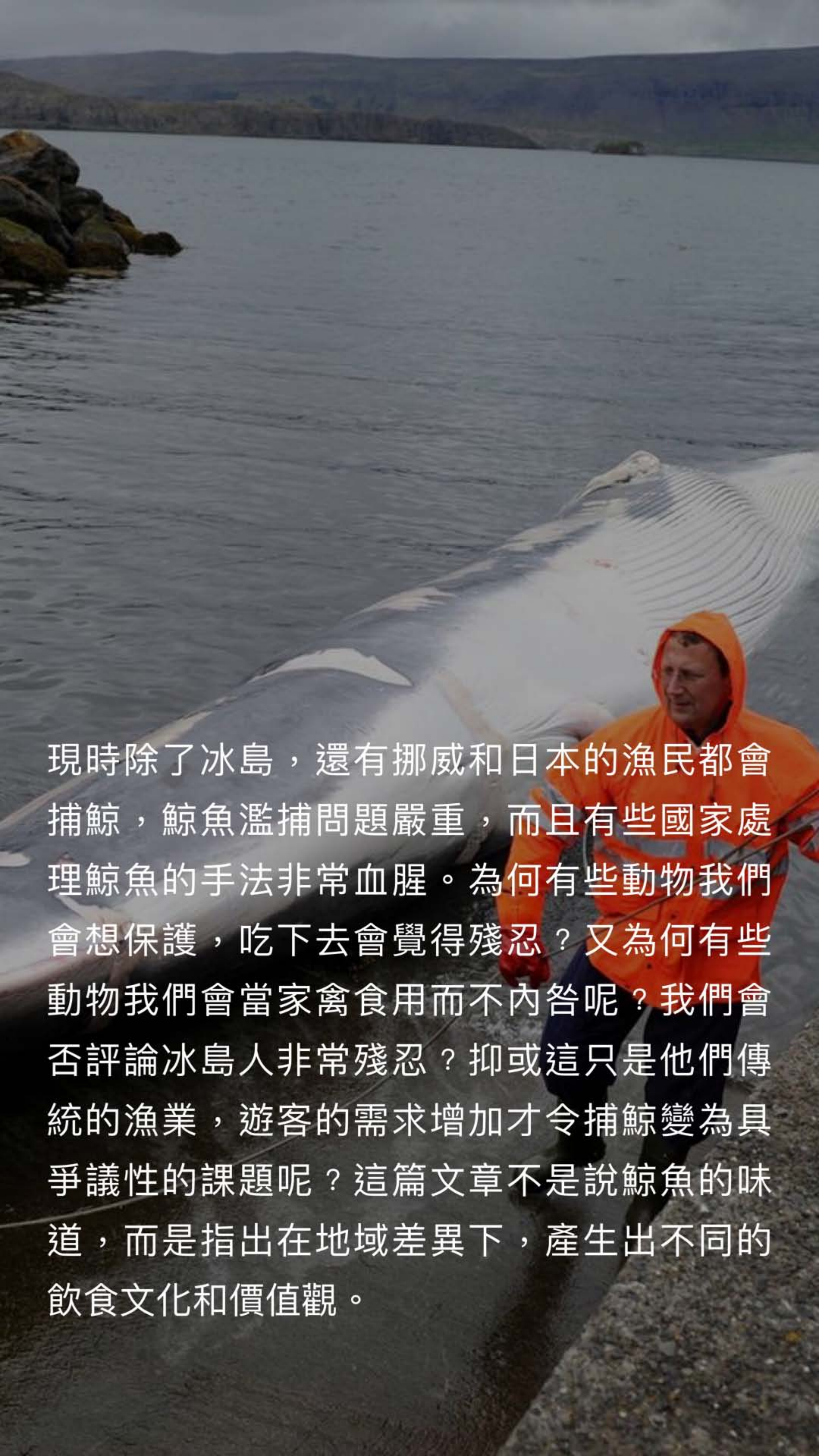


介紹的食物：鯨魚肉

相信不少人都去過海洋公園，見到在水族館中巨大的鯨魚在水中遊來遊去，如果說在自由的大海中生活的鯨魚身手敏捷，你又覺得如何呢？無論如何，在你我的心中，鯨魚只屬於用來觀賞的魚類，好似金魚也是用來觀賞一樣。



事實上，冰島氣候不宜種田，而漁業相對發達，不少漁民到今天仍然堅持捕鯨。我在當地路過一間小型食物工場，工人們正在切割分拆一條大魚，非常忙碌，不知他們分拆的魚肉是否鯨魚，但當天晚上，就在無意之中吃了幾口鯨魚肉，這些都不是我們故意安排，只是忘了仔細看清楚餐牌而得到的結果。



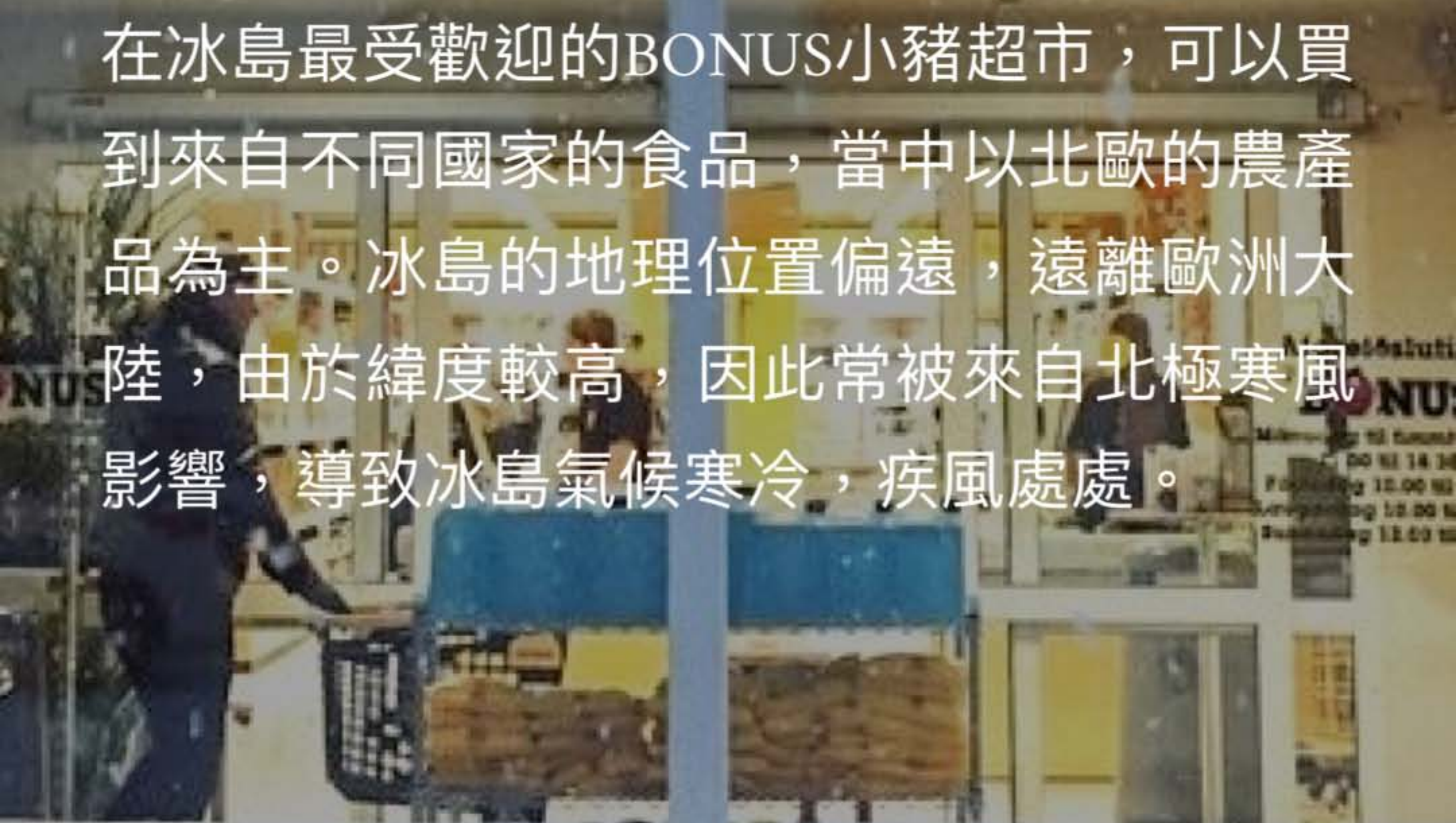
現時除了冰島，還有挪威和日本的漁民都會捕鯨，鯨魚濫捕問題嚴重，而且有些國家處理鯨魚的手法非常血腥。為何有些動物我們會想保護，吃下去會覺得殘忍？又為何有些動物我們會當家禽食用而不內咎呢？我們會否評論冰島人非常殘忍？抑或這只是他們傳統的漁業，遊客的需求增加才令捕鯨變為具爭議性的課題呢？這篇文章不是說鯨魚的味道，而是指出在地域差異下，產生出不同的飲食文化和價值觀。

介紹的食物：溫室農作物





食物如何體現當地文化？



在冰島最受歡迎的BONUS小豬超市，可以買到來自不同國家的食品，當中以北歐的農產品為主。冰島的地理位置偏遠，遠離歐洲大陸，由於緯度較高，因此常被來自北極寒風影響，導致冰島氣候寒冷，疾風處處。



食物如何體現當地文化？

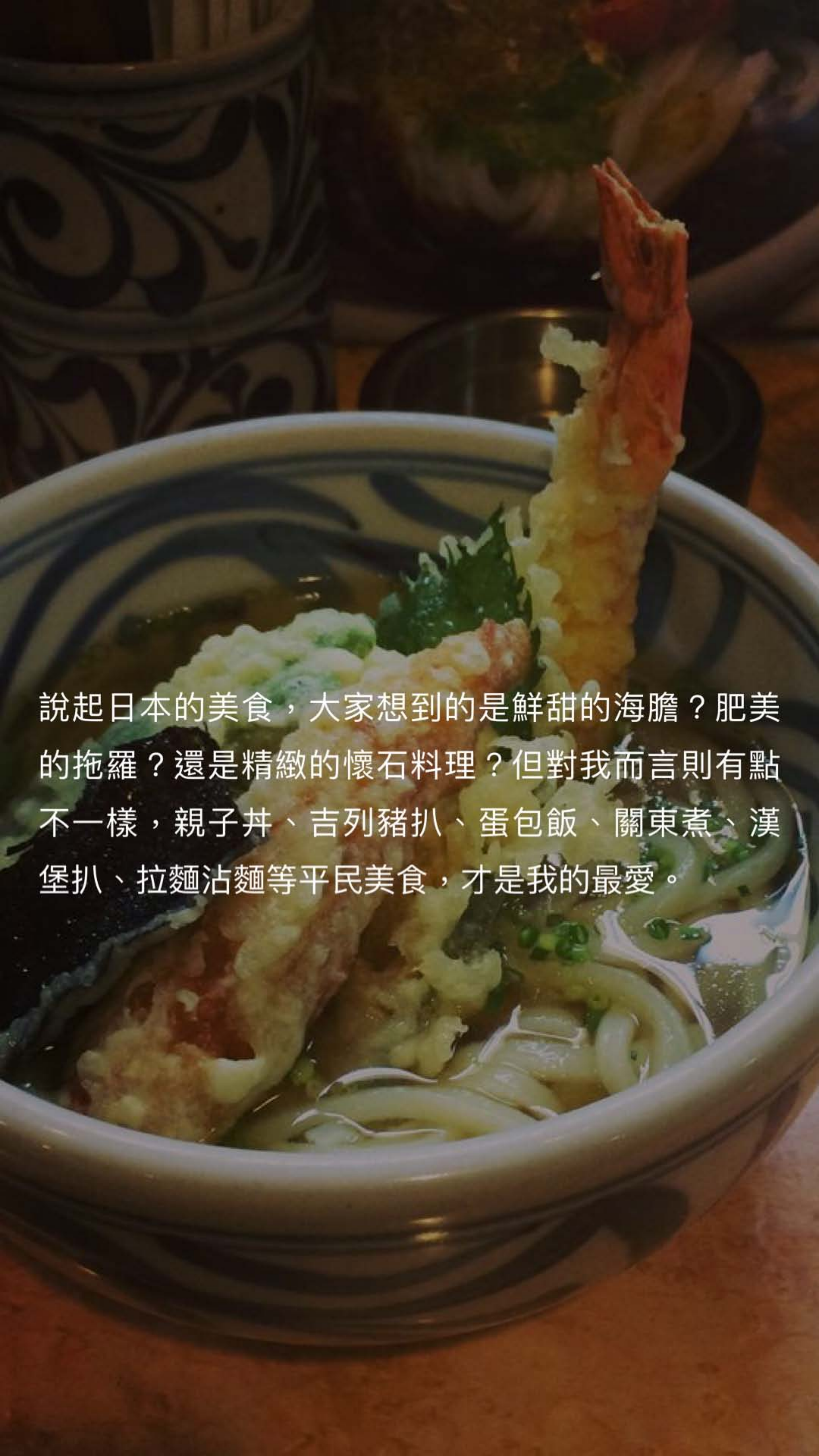
傳統戶外農業跟本未能生產充足的糧食，唯有向外地購入農產品，食品價格也偏高。因此，冰島人開始使用用之不竭的天然地熱能，發展溫室農業。市民可以在冰島市場購買新鮮和便宜的有機蔬菜。青瓜和蕃茄，這些蔬菜看似平凡，但卻不是世上每個地方都能種植得到，冰島農民經過不少努力，才能生產出本地的蔬菜。/2020.10 鄭嘉鳳老師/

A close-up photograph of a bowl of Japanese ramen. The bowl is white with a blue floral pattern. Inside, there are thick, white, wavy noodles in a light-colored broth. A large, golden-brown tempura shrimp is the central focus, standing upright. To the left of the shrimp is a dark, textured piece of food, possibly a piece of seaweed or a small cake. Green onions are scattered on top of the noodles and broth. The background is slightly blurred, showing a wooden table and another bowl with a similar pattern.

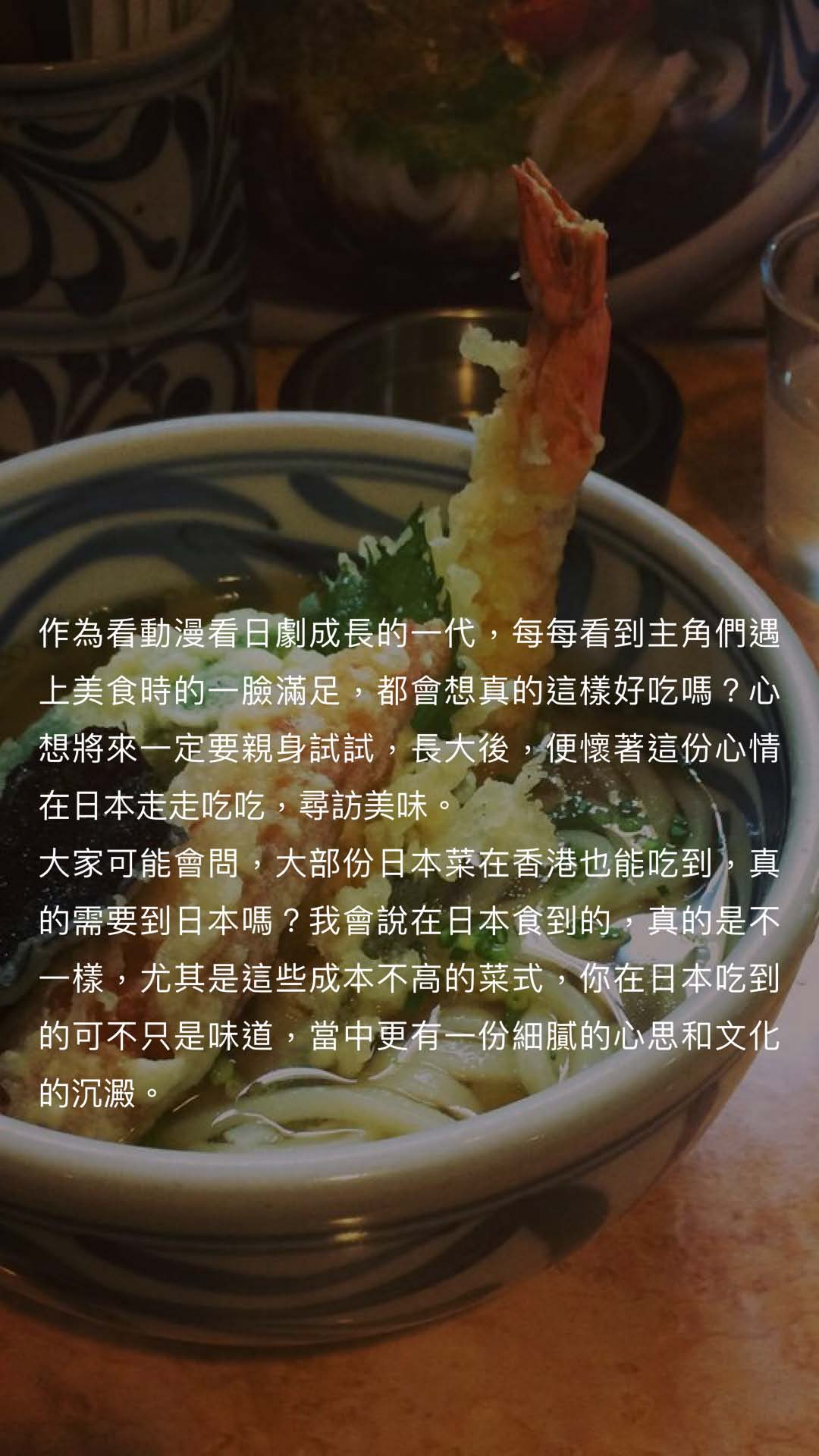
/ 老師有話兒 /

「嚐一口美食與文化」

胡欣夏老師

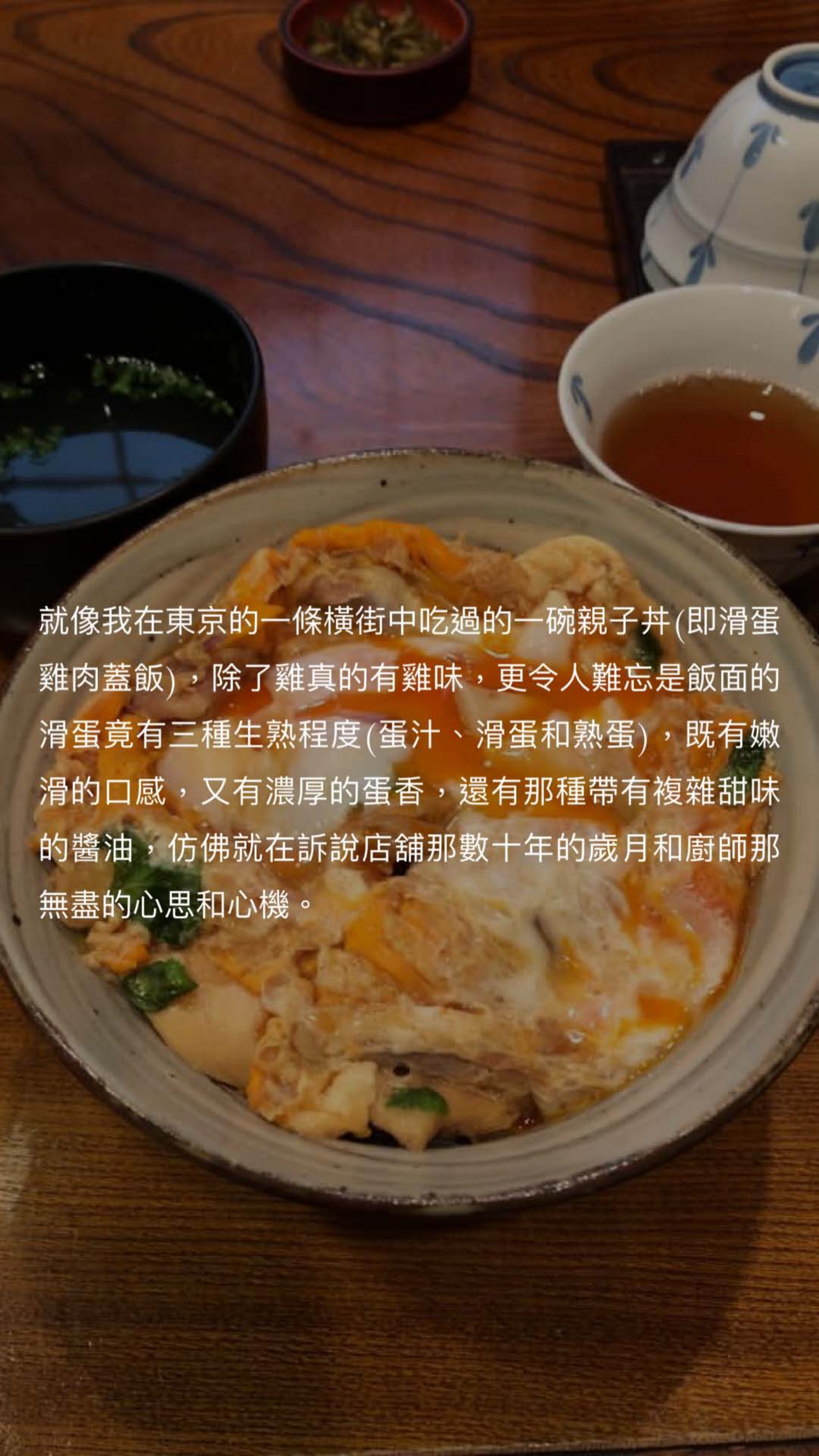


說起日本的美食，大家想到的是鮮甜的海膽？肥美的拖羅？還是精緻的懷石料理？但對我而言則有點不一樣，親子丼、吉列豬扒、蛋包飯、關東煮、漢堡扒、拉麵沾麵等平民美食，才是我的最愛。

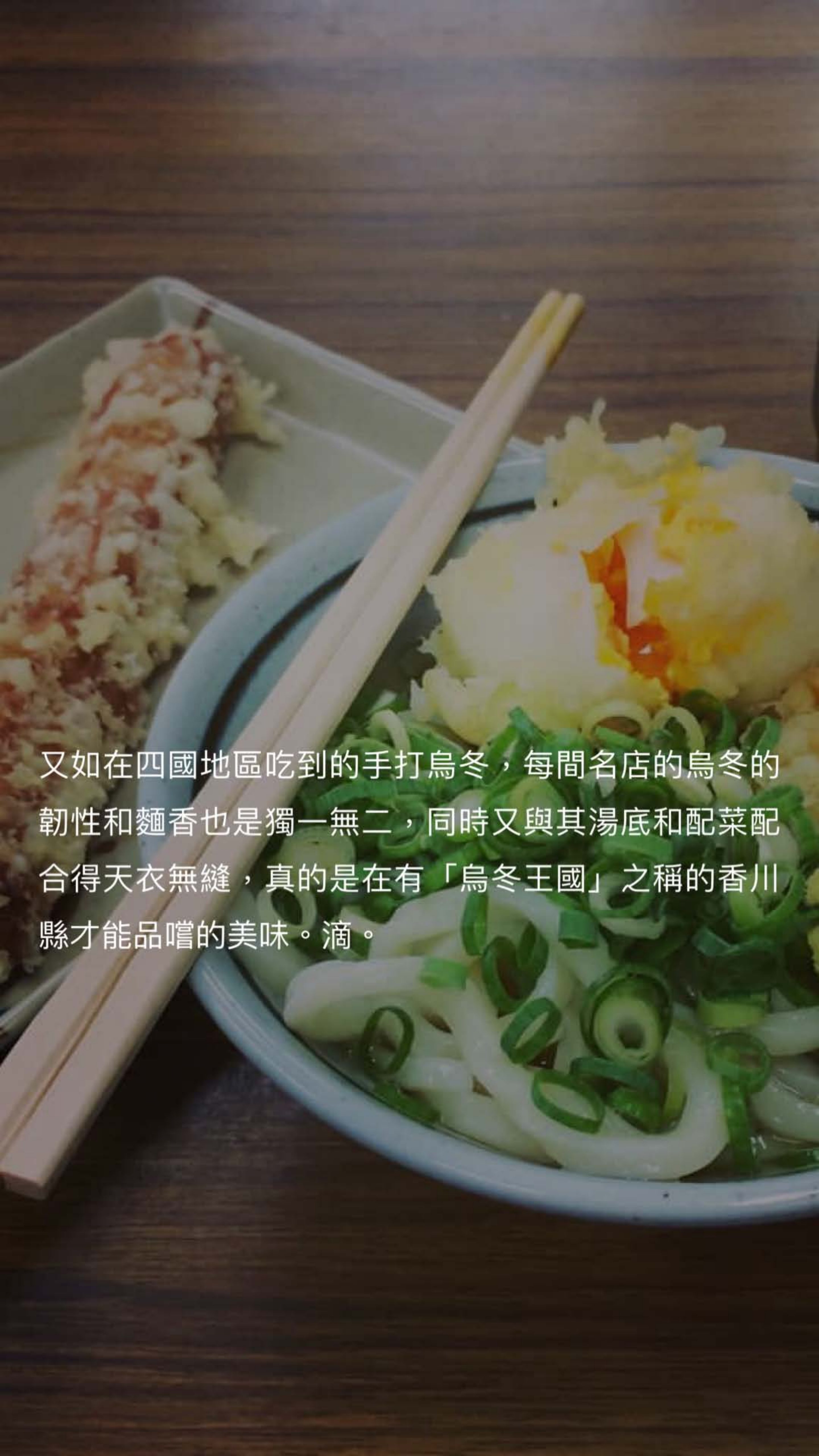


作為看動漫看日劇成長的一代，每每看到主角們遇上美食時的一臉滿足，都會想真的這樣好吃嗎？心想將來一定要親身試試，長大後，便懷著這份心情在日本走走吃吃，尋訪美味。

大家可能會問，大部份日本菜在香港也能吃到，真的需要到日本嗎？我會說在日本食到的，真的是不一樣，尤其是這些成本不高的菜式，你在日本吃到的可不只是味道，當中更有一份細膩的心思和文化的沉澱。



就像我在東京的一條橫街中吃過的一碗親子丼(即滑蛋雞肉蓋飯)，除了雞真的有雞味，更令人難忘是飯面的滑蛋竟有三種生熟程度(蛋汁、滑蛋和熟蛋)，既有嫩滑的口感，又有濃厚的蛋香，還有那種帶有複雜甜味的醬油，仿佛就在訴說店舖那數十年的歲月和廚師那無盡的心思和心機。



又如在四國地區吃到的手打烏冬，每間名店的烏冬的
韌性和麵香也是獨一無二，同時又與其湯底和配菜配
合得天衣無縫，真的是在有「烏冬王國」之稱的香川
縣才能品嚐的美味。滴。

ドリンクメニュー		DRINK MENU
エビス生ビール	Deep Beer (1500ml)	ひよ・コーラ
キリン一番搾り(瓶)	Bottled Beer (500ml)	ジンジャーエール
グラスワイン(赤・白)	Glass of Wine (Red/White)	
		¥800
角ハイボール	Highball	¥500
		からだすこやか茶
		黒烏龍茶

最後，當然不得不提我每次到日本都必食的吉列豬扒，各大名店都會用來自不同產地的豬肉，有的以肉味濃厚著稱，有的以油花均勻聞名，還有那鬆化不油膩但又各有個性的炸漿，真的是寫著寫著，也不禁饞涎欲。



ドリンクメニュー		DRINK MENU
エビス生ビール	唐辛子生ビール	ひよこ・コーラ
キリン一番搾り(瓶)	キリン一番搾り(瓶)	ジンジャーエール
グラスワイン(赤・白)	グラスワイン(赤・白)	
角ハイボール	角ハイボール	¥800 からだすこやか茶
		¥100 黒烏龍茶

除了味道，日本的小店還有一種獨特氛圍，小小的店面只有十多個的座位，廚師就在你的面前為每位客人烹調他的拿手菜式，每個熟練的手勢，每個俐落的動作，都散發著一份日本職人的認真、專注和一絲不苟，仿佛告訴你之後享用的美食不只有食材和調味，還有年復年月復月的廚藝磨練及歷史累積，你嚐到的不只是一份美味，更是一種文化，這又豈是在日本以外的地方能體驗的呢？

ドリンクメニュー DRINK MENU

エビス生ビール	Deep Beer (1200ml)	ひよこ・コーラ
キリン一番搾り(瓶)	Bottled Beer (2000ml)	ジンジャーエール
グラスワイン(赤・白)	Glass of Wine (Red/White)	
角ハイボール	Highball	¥800 からだすこやか茶
		¥500 黒烏龍茶

古人說讀萬卷書不如行萬里路，我想補一句，行萬路時
不要忘記在途上嚐萬種味，因為你那一口細嚐的既是美
味，亦是文化。

/2020.10 胡欣夏老師/