

2023年粵港澳

4.23 世界閱讀日

Concurso Criativo do Dia Mundial do Livro 23.04.2023 - Província de Guangdong, Hong Kong e Macau (Região de Macau) 創作比賽(澳門區)

高中組 高一 ▶ 高三

冠軍

楊朗  
慈幼中學  
奶茶與茶記的風俗

評審的話：

題材頗新穎，文筆通順，平實道來，並以親身體驗，從茶餐廳帶出奶茶文化，讓讀者了解味道並不只限於“食”。

“不被時間和社會所約束，幸福地填飽肚子。那一瞬間，他已變得唯我獨尊、自由自在。不被任何人所打擾，無拘無束地大快朵頤。這種孤高的行為，正可謂是現代人被平等賦予的——最佳治愈”這是電視劇《孤獨的美食家》對“進食”這一行為的詮釋。在這個瞬息萬變、節奏如此快的社會，用餐的時間是我們為數不多能忙裏偷閑、把自己從洪流中抽出來的空間。而我也十分重視和珍惜進食的時間。因此，我對飲食也有一些自己的見解。

我最喜歡的餐廳類別是茶餐廳，因為茶餐廳可以說是代表了港澳地區的飲食文化。“茶記”是我們港澳生活中密不可分的一部份，經歷過歲月的累積孕育出來。茶餐廳是由冰室演變出來的，在第二次世界大戰之後，受到西式飲食風俗的影響，冰室開始提供廉價的仿西式食物。隨著時間過去，冰室提供的食物種類逐漸增加，並且開始結合西菜館和餐室的模式，演變成今天的“茶記”。

為什麼“茶記”能如此深入我心？除了是因為這是港澳特色，更多是因為“茶記”的親民。“茶記”方便、快捷、靈活、大眾化而又便宜，是平民生活的寫照。上班族回去“茶記”吃早餐、學生們下課後會到“茶記”填滿空虛的胃腹、銀髮族閒時又會在“茶記”與街坊“吹水”。無論是甚麼人，心血來潮時，你我都可能會隨便走入一家“茶記”，叫份常餐。《奶茶通俗學漫畫集VOL.1》這本書以幽默風趣的方式，反映出最貼近的“茶記”文化。它揭露了茶餐廳的魅力，記錄一幕幕茶餐廳的風景。我十分欣賞崔氏兄弟對茶餐廳文化的熱愛，也很慶幸有人為了這樣微不足道的事物，獻上這麼多的心力，相信他們對“茶記”的情懷一定是比馬里亞納海溝還深、比珠穆朗瑪峰還要高吧！所以，我絕對推薦各位“茶記”發燒友閱讀此書。

在我的人生中，我去過很多次茶餐廳，而我認為最能體現一家茶餐廳品質標準的是它的奶茶。長期地受到英國文化薰陶，東西薈萃，慢慢地發展出獨特的港式絲襪奶茶。而沖調港式奶茶，絕對不是只有一種茶葉，取而代之是用上粗茶、中茶與幼茶三種茶葉調配製成。粗茶取其濃烈的茶香；中茶茶色較深；幼茶則味色俱濃。製作時要將配方紅茶放入網袋中注入熱水，網袋在經歷了多次的重複使用，會變成與網襪般深邃的咖啡色，故名絲襪奶茶。沖茶師傅透過混合不同比例的粗、中、幼茶葉，創造出獨樹一格的茶方，最後與淡奶混合，形成一杯濃郁的絲襪奶茶，吸引着茶客們的靈魂。

如果你問我人生中最享受的是什麼，我會告訴你在假日的下午茶時段，坐在茶餐廳的一角，喝上一口飽滿的絲襪奶茶，我的腦中已完全放空，只留下陣陣飄香的茶味與順滑的奶香。以港式奶茶作為契機，我漸漸地迷上了“她”，也開始研究不同地方的奶茶。《奶茶風味學》這本書匯總了世界各地的奶茶，由茶葉的產地到奶的選擇，從不同地區的差異到製法都一一告訴你。我印象最深的地方是印度，它們的印度奶茶加入了不同的香料，包括增強香氣的肉桂角、肉桂棒、丁香、小茴香、月桂葉，和加強辣度的薑、荳蔻、胡椒。風味，層層結合，特色鮮明。而印度作為“紅茶之國”，茶葉鑑定是十分嚴謹的。每逢大葉種紅茶產季，眾家茶企的杯測室，從早到晚都排滿了數百杯的茶樣，再由資深專業評茶師，以快速利落的“茶葉官能鑑定”，評定每一茶樣的質量及身價。香料開啟印度人的每一天，印度香料奶茶無遠弗屆的魅力，當屬街邊傳統小茶鋪，人人手執粗陶杯，杯內奶茶香濃噴甜，價格平實。當地人習慣飲完這一小杯奶茶後，直接摔破陶杯，像是完成奶茶儀式般，靈魂獲得救贖。我十分喜歡這樣的風土人情，有機會我也想去印度試試他們的香料奶茶。如果有任何人是對奶茶有興趣的，我都推介他們看這本書。

奶與茶的搭配就像一對正在跳舞的戀人，在你的味蕾上演着無盡的華爾滋。一杯香濃奶茶，數世紀以來譜寫了世界茶飲文化的重要史詩，而我也希望能與更多人分享奶茶的美好，普及這一種通俗的文化。

“只要放慢下來，你可會發現茶杯內盛載的不單只是色香味濃的奶茶，還有一個個發生在茶記、在你我身邊充滿人情趣味的故事”——《奶茶通俗學漫畫集VOL.1》

亞軍

梁芷晴  
勞校中學  
味蕾深處的記憶

評審的話：

文風秀逸，語言清新而生動，亦不乏趣味性。佈局、段落結構合理，內容鋪排妥當，詳略合宜。

老味道常常讓人回味，是記憶，更是情懷。正如周作人在《賣糖》中道：“小時候吃過的東西，味道不必甚佳，過後思量每多佳趣，往往不能忘記。”四季三餐，留下的不僅是味蕾上的品味，更是對昔日生活深切記憶的懷念。

在我兒時的記憶裏，外婆一雙巧手做出的種種佳餚填滿了我的童年，我總喜歡坐在電臺邊上，看外婆在做飯，一遍遍地哼着我最愛聽的童話，做着一道道美食。

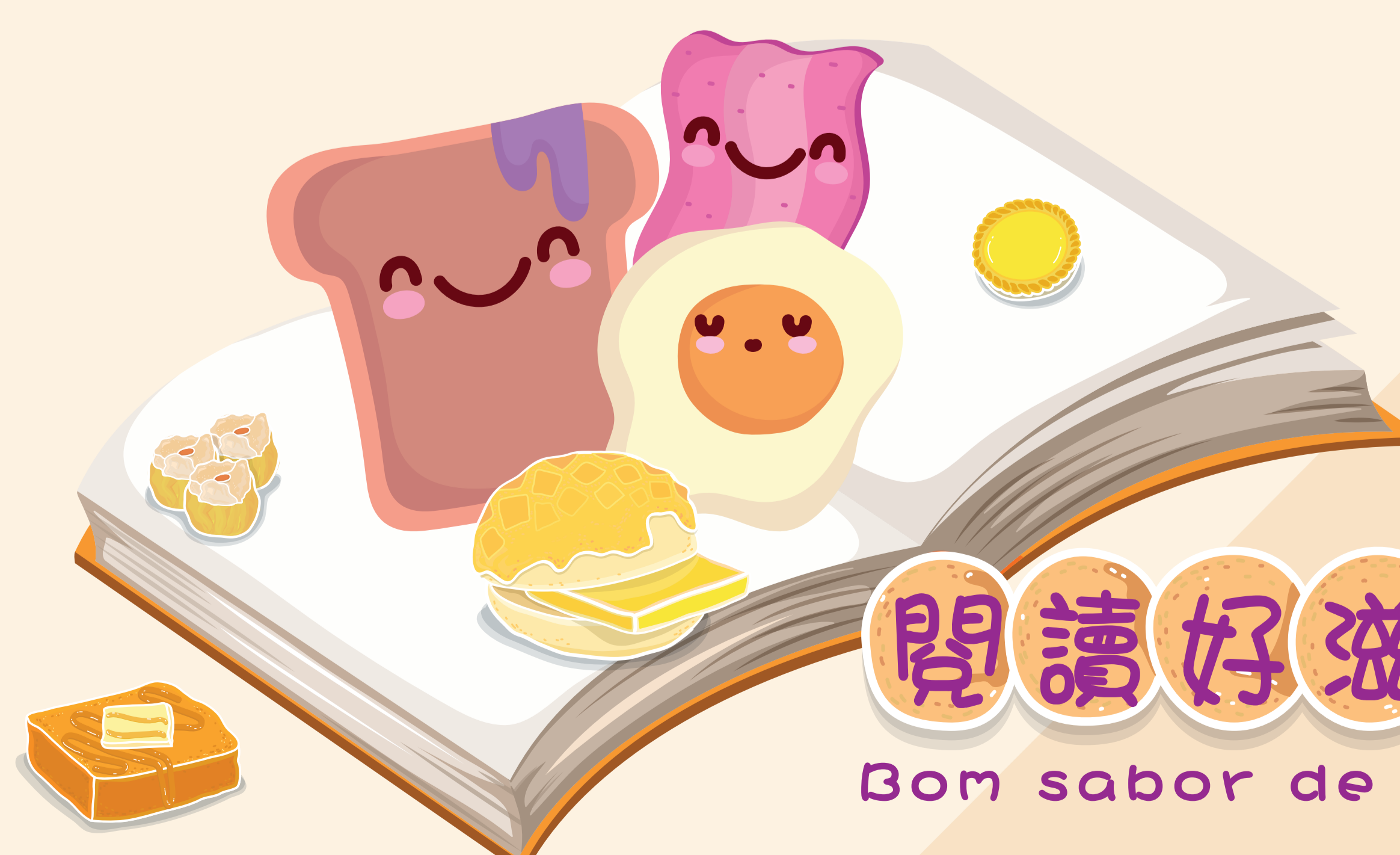
外婆的手藝在左鄰右舍很有名氣，做的菜飄香千萬裏，當中最讓我念念不忘的是外婆做的湯圓，在我的家鄉稱之為“糖糰”。或許我鐘愛的並不只是這普通的湯圓，也不僅僅是它所代表的節日，而是賦予它意義的人。

每逢冬至，春節外婆必定會做上一大盆湯圓，我坐在旁邊看着她不停地揉、捏、揣，直至麵團變得粘手，然後把大麵團捏成均勻的小粒，再搓成一個個小球。我一看，噢！這不就是捏泥膠嗎？這個我會！我捲起衣袖就把手插進那個大麵團裏，外婆見狀便說道：“阿晴，你想來偷師啊”。我趕緊說：“我是想幫外婆忙！”然後我便捏起一小塊，開始制作各種奇怪的湯圓了。外婆看到後笑着說：“小屁孩，你這樣弄誰敢吃啊，到時候你可要自己吃光！”經過外婆一雙巧手，很快就把剩下的都搓完了。下一步，就是將炒至金黃的花生放到石臼裏搗碎。這時候，坐在旁邊的我必定會抓上一把花生碎往嘴裏嚼，外婆也是見怪不怪了，只是有時看得煩了就把我的手推開一下。經過大半天的折騰，終於等到外婆那句“出鍋囉！”香甜軟糯的湯圓，再加上花生碎和淋上少許炸蔥油，外婆還沒來得及說：“小心燙”就被我塞到嘴裏了。看着大家肚子撐得圓滾滾的，連打出嗝來都是甜膩的味道，外婆也露出了滿足的笑容。

後來讀到《味蕾深處是故鄉》裏有一篇講到作者的父親做湯圓時的點點滴滴，想來作者應該與我那時的心情無異。“人的記憶可能會模糊、暗淡，但是味蕾永遠不會欺騙和背叛。因為味蕾深處是故鄉”。確實如此，家鄉的味道令人難忘，家裏的味道令人思念，記憶裏的味道始終縈繞。

待我逐漸長大，來了澳門讀書，日漸繁重的課業，加上反復的疫情，很少有時間回鄉看望外婆，算起也有三四年了。《炊煙食客》說道“有時候對一個人的記憶最終會轉化為一種嗅覺和味覺”。這些年的冬至，許是因為“每逢佳節倍思親”，又或是吃到那碗湯圓，總會特別思念遠方的外婆。即使味道遠不及外婆做的，然而總能讓人想起家鄉的味道。那一絲甜，是溫暖的，是家鄉的。

味蕾深處的記憶，正如一首美麗的詩歌，總能讓我在那追夢的路上，激起內心的感懷。



閱讀好滋味

Bom sabor de leitura



2023年粵港澳

4.23 世界閱讀日

Concurso Criativo do Dia Mundial do Livro 23.04.2023 - Província de Guangdong, Hong Kong e Macau (Região de Macau) 創作比賽(澳門區)

高中組 高一 ▶ 高三

季軍

王健成  
培正中學

歲月失語，惟“食”能言

舌尖上的味道代表了童年最初始的感覺，味蕾的記憶要比大腦的記憶來得更持久綿長。——題記

最近，我迷上了《文字裏的古早味——澳門作家的味蕾》，書中每一樣不起眼的菜品都蘊含着一段耐人尋味的故事。與其說它只是一本書籍，倒不如稱其為“回憶錄”，一本以食材為素材的故事集。即使我們早就長大了，那些獨特的味道，早已銘刻在了我們的靈魂之上。每當熟悉的味道再次停留在舌尖，總會彙集成一條延綿不斷的家鄉記憶。

隨着閱讀的鑽研，我逐漸在不同的故事中體會到平淡歲月裏家庭的溫馨與歡喜。就好比其中的《思慕微微風目魚》，短短五百字卻帶出了一飲一啄中厚重的父女情感；《蝦醬、蝦頭醬和兒時的蝦醬菜》一文中更是由一頓簡簡單單的家庭聚餐中寫出了尋常光陰中的親情暖意。這些故事無一不讓我開始拼了命地在腦中尋找屬於我的記憶。

小時候逢年過節，奶奶總會帶着我來到菜市場買包餃子的材料，即使不是過年，奶奶帶我去的菜市場也總有一種撲面的“年味”。不久，奶奶就像變魔術般買好了所有食材，牽着我的手離開了菜市場。回到家後，奶奶不緊不慢地找到擀麵杖，在比拳頭都大上好幾倍的麵粉塊上滾了起來。漸漸地，麵粉逐漸變得又圓又平。這時候，奶奶就會拿出事先準備好的餡料，一點一點往上倒。豬肉白菜餡濃郁的芬香一下子朝四面八方散了開來，這讓沒下鍋的餃子也變得讓人垂涎三尺。

一個又一個雪白的餃子下鍋，隨着油水沸騰的聲音，鍋裏的餃子逐漸軟了下來，那股香味愈發濃郁。冒着熱氣的餃子一碟接着一碟被端上餐桌，引得表弟蹲坐在一旁直流水，嘴饞的他很快就忍不住了，抓了一個餃子就往嘴裏塞，燙的嘴直裂，逗得大家哈哈大笑。吃着餃子，我便是這個世界上最幸福的孩子，餃子所帶來的幸福傳染上了每個人，圓滿了一家人的餐桌上無一臉上不掛着一個大大的笑容。於是，歡聲笑語和餃子的香味遍佈了整間屋子。

時光不會倒流，雖然這份溫馨的感覺正在離我越來越遠，但家的溫暖早已在我心裏藏得很深很深。直到我翻開書，閱讀着作家筆下的文字，美食的記憶重新湧上了心頭，讓我重新挖出了埋藏心底的那份情感，這宛如一股充滿了記憶和愛的暖流般，滋潤着我的內心。

我所追求的從來不是什麼山珍海味，而是家的味道，舌尖上的味道烙印在我們的味蕾和心上，食物從不說話，卻用溫馨與幸福表明了一切。而我對這個家深沉的愛，也早已在我靈魂深處永駐……

評審的話：

文字頗見功力，成語運用尤為出色；取材恰當，結合在文章中找到的感發點，聯繫自身經歷，展示出自己內心深處的“味道”；措辭平實，感情真摯，具感染力。

優勝獎

吳潔瑤

鏡平學校(中學部)

舌尖上的灌湯包

有人說：“快樂的童年能夠治愈一生”。在我的回憶中，童年的時光總是滿載着幸福和快樂的，每每回想起童年時，內心總會泛起陣陣的甜蜜。記憶中的童年有甜甜的棉花糖和夏日的蟬鳴，有慈祥的外婆和愛叨叨的母親。每一份的回憶，都有它獨特的味道，而童年的味道是甜又帶着甘的。“每時每刻，也有一道喚醒回憶的菜”。而連綴起我的童年與記憶的，是灌湯包。

有一種幸福叫早餐

閒暇時，我常瀏覽台灣的女性雜誌平台“妳好窩WomanHi”，裏面有不少諸如與旅遊、料理、治癒相關的文章。在某個工作完成後的晚上，放鬆中的我一如既往地打開手機瀏覽平台，目光被一篇名為《好好吃早餐》的文章吸引了。

序章的第一句是：“生活中的幸福，從一頓平靜的早餐開始！”

小時候，有件幸福的小事，叫做早餐。

在大概7、8歲的時候，我有一整個暑假都在鄉下渡過。鄉下的微風很清新，吹過來令人精神爽利的。溪間有幾條充滿活力的小魚，田裏有外婆春天時種下的油菜，每天我就在那裏陪着外婆施肥、澆水。鄉下的一切都滿溢着恬靜而樸素的美好，可小時候的我不是這樣想的。

“乖，暑假在外婆家有很多好玩的，平板不可以帶上”。依稀記得當年母親是這樣說的。

外婆家確實有很多事情可以做：可以在溪裏釣魚，在池塘澆水，在田間奔跑，在草地翻滾。但這些哪是一個從小在城市生活且沉迷平板遊戲的7歲小女孩想要做的，於是到連外婆家的第二個早上，我便爆發了。

“乖孫女，起床吃早餐囉”。我其實是有聽到外婆的聲音的，但我就是故意不回應，為自己的平板自由悄悄地做着抗議。

“乖孫女，怎麼了，不舒服了嗎？”外婆在喚了我好幾次仍沒有收到反應時，上了我的房間。

我看準時機，佯裝生氣地說：“不吃不吃！我要玩平板，我要回家吃媽媽做的飯！”

和我料想的不同的是，外婆沒有我想像中的那樣低聲下氣地哄着我，而是一言不發，一個人就下了樓。

正當我焦急是否應該下樓的時候，外婆進來了，手裏還拿着一碟香噴噴的包子。

有一種愛叫灌湯包

“哎，這焦黃脆嫩的灌湯包怕是沒人吃囉，可惜我的乖孫女不喜歡。啊對了，我放在這地上，餵餵小老鼠那也不错”。說罷，她竟然就將那碟包子放在地上，嘆了口氣，便關上房門徑直地下樓去了。

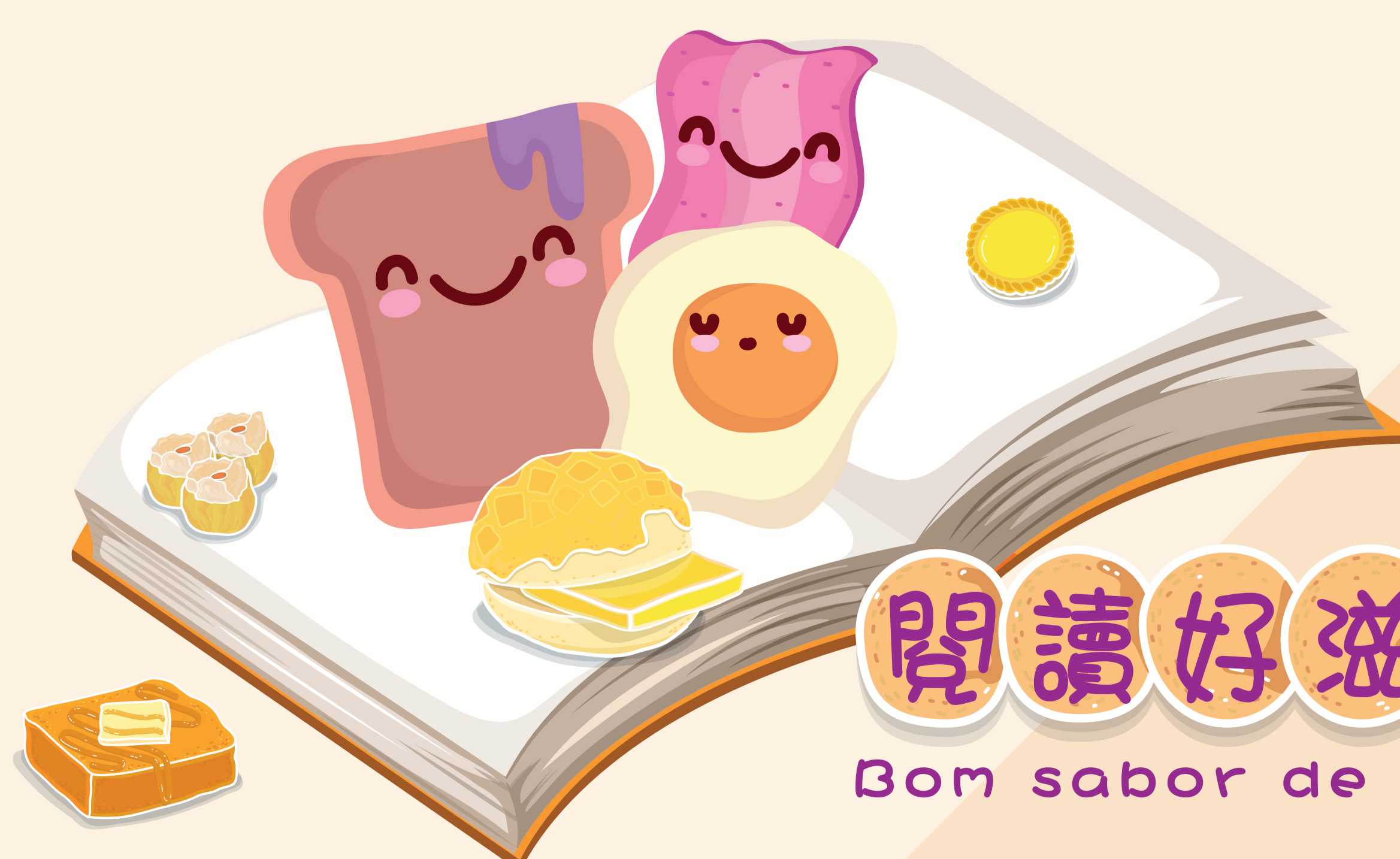
我目瞪口呆地看着外婆離開，心裏有些生氣，肚子卻不遵時地響了起來，“咕——”我確實肚子餓了，眼睛不由自主地望向上那灌湯包。嗯……一共有四個，焦黃焦黃的，外婆還真捨得給那小老鼠。儘管我極力無視地上的包子，迴盪在滿個房間的香氣也確實讓人難以忽視，平板遊戲和灌湯包在腦袋中打着架，後來我為自己想了個絕世好方法——把包子吃掉再說是老鼠吃的就好了啦！

於是心靈得到了安慰的我心滿意足地把碟子端了過來，大口大口地吃着包子。灌湯包皮薄餡嫩，肉香湯濃。咬下去時鮮美的湯汁滿溢在我的嘴裏，滾燙得讓我舌頭一痛，連忙張口喘氣。待好幾後我又咬了一口藏在吹彈可破、玲瓏剔透面皮底下的肉餡，豬肉鮮嫩可口，肥而不膩。濃香的肉餡配上焦黃脆嫩的包子皮，簡直令人欲罷不能！

於是，7歲的我竟然把4個巴掌大的灌湯包都吃到了肚子裏，以至於後來外婆進來時也吃了一驚，我忙說着一早就想好了的說辭：“剛剛有隻小老鼠把這些都吃光了，我可以做證哦！”外婆卻是面帶笑容地笑了笑，道：“這隻小老鼠還真貪吃，看來要吃窮外婆啦”。

後來懂事了的我想起曾經的這小故事也是哭笑不得，明白了灌湯包是外婆怕我膽氣不吃早餐才放在地上的，並不是真的要給老鼠吃的。我曾在“獨立評論”的一篇文章《屋簷下的美味關係：親情，沒有那麼難》中看過一句令人印象深刻的句子：“長輩對於晚輩的情感表達，很少透過言語，他們總是習慣把愛藏在食物中，藉着豐盛佳餚，傳遞滿滿的關懷”。外婆確實很少開口說出對我的愛，卻總在我每次回鄉時做滿一桌子的佳餚，在我要回家時往我口袋塞滿我曾隨口一提說過“好吃”的糖果，終將把生活的鋒芒，熬成最溫柔的，滿載愛意的濃湯遞給我。

然而，許多道理長大後明白了，時光卻從不等人：外婆在我12歲那年離開了。她走時我正在上課，沒能在她身邊，只記得天黑了，下雨了，鄉下的家裏再也沒有灌湯包的香味了。成長或許都是帶有代價的，但我們卻可以選擇記住灌湯包鮮美的味道。“味道若能延續，記憶就會一直都在”。灌湯包的味道因回憶而更香，而我的童年始終因外婆而更美好。謝謝您，外婆，您做的灌湯包天下第一美味了。



閱讀好滋味

Bom sabor de leitura



2023年粵港澳

4.23 世界閱讀日

Concurso Criativo do Dia Mundial do Livro 23.04.2023 - Província de Guangdong, Hong Kong e Macau (Região de Macau) 創作比賽(澳門區)

高中組 高一 ▶ 高三

優勝獎

梁梓煊  
濠江中學

### 舌尖上的記憶——讀冰心《童年的春節》有感

日至歲末，天氣轉冷，無疑令人倍感寒意。每逢這個時間點，沒有什麼比我更嚮往着每年的一件大事——春節。逢年過節，少不了的定是一頓豐盛的年夜飯，一家人團團圓圓地相聚在一起，其樂融融的場景在我腦海裏久久揮之不去。在我讀完冰心的《童年的春節》後，更令我心中充滿對春節無限地留戀之情，亦令我回想起以往那過春節時與家人同樂時的溫馨場景……

在文章中，作者冰心用小孩的視角為讀者展現出一幅充滿年味的畫面。小時的我們對春節都帶着不一樣的感受：趁大人不留意偷偷從年貨中“竊取”一兩顆糖果，享受着無限的甜蜜；收到大人給來的紅包，臉上洋溢着喜悅，心中無比的愉悅；在溫暖的的屋檐下，一家人齊坐在飯桌前，享用着豐盛的年夜飯。

對我而言，除了年三十晚的年夜飯之外，大年初一的早茶更是別具風味。依稀記得前些年大年初一的時候，過年時的酒樓總是人聲鼎沸的，到處都沸沸揚揚的，特別是大年初一，總能聽見耳邊傳來一句“早晨啊，恭喜發財，新年快樂！”我們一家人找了一張圓桌坐下來，坐在菜單上面比劃了幾下，示意點菜。過沒多久，第一個上來是幾個披着芝麻的金黃色的小球，聽我家人說這叫做“煎堆”，是廣東人逢年過節時的點心，有着“煎堆輪轉，金銀滿屋”的寓意。於是我夾起一個，放進嘴裏，一口咬下去酥脆無比，“咔嚓”的聲音隨之發出，在嚼完幾口後取而代之的是柔軟香甜的面團，軟糯的口感真的十分美妙。

接下來陸續陸續地上了許多各式各樣的點心：鳳爪、蝦餃、燒賣、牛肉丸、咸水角等許多點心。玲瓏滿目的點心鋪排在桌席上面，空氣中無處瀰漫着點心的香氣。這麼多點心放在我面前，一時令我眼花繚亂，不知何從入手。於是選擇品嚐距離我最近的蝦餃。蝦餃晶瑩剔透的外皮彷彿是一件白玉雕刻的披風，包裹着蝦仁，散發出誘人的香味。一口下去，鮮味十足的汁水立即充斥着我的口腔，蝦肉彈牙爽口，我不禁發出感嘆：“真好吃啊！”之後我陸陸續續地品嚐了許多點心，每一道點心都猶如在我的舌尖上跳舞，觸碰着我的味蕾，這無疑又是一頓大飽口福的盛宴。

或許是平時在家中，我們每個人都有自己的事情要去做，或許是要顧事業；或許是要顧學業，家人與我之間的交流少之又少，興許在餐桌上會有些許交流，但不多。所以在喝早茶的時候，除了扣人心弦的點心為我味蕾帶來的享受之外，我更享受與家人共處一起的時光。與家人點上“一盅兩件”，在酒樓裏聊着天喝着茶……

食物給我們帶來的不僅僅是味蕾上的享受，更承載着一種獨特的思緒。它可能是一種回味、一種思念、一種回憶、一種情感。冰心從食物中回憶起童年；而我從食物中回想起與家人相聚在一起那個其樂融融的場景。因此，我十分享受與家人一起喝早茶。

為何“一盅兩件”令我着迷？只因它在我舌尖上勾起無限的回憶……

優勝獎

黃婉虹  
教業中學

### 多元文化·澳門味道

自年少，我們便不免被常常問到自己心目中對於澳門這座小城的印象。回想小時候，我竟是這般的無知和天真——我告訴母親其實澳門與世界上任何的城市並無區別，它們不過只是散播在這篇大地上，被一堵堵圍起來的不同的地域範圍。現今，我認為城市如同人一般，有神態、有色彩、有性格、有性格，一座城市會隨着時間的流逝不斷沈澱進而演變，而城市的文化則是城市內涵的具體表徵。

文化是一座城市的骨幹，文化反映了一座城市的風貌，而城市的建構離不開其獨特文化的支撐。澳門與大灣區的其他城市的文化同根同源，同屬嶺南文化，但是彼此的文化卻略有不同。就拿澳門來講，小小的一方土地見證着四百多年中西文化的碰撞與交融，小城在近代中國的對外交往史上充當着不可替代的作用，它既是利瑪竇和沙勿略等人將近代基督教帶入中國的重要入口，亦經歷過葡國統治時期的殖民，二十一世紀的澳門成為了中葡交往之間的橋樑，為兩國打開了一扇窗戶。多年來，澳門一方面接納多元文化，另一方面也竭力保留本土文化，因此留下了豐富的文化形態，是走在“澳門街”上能夠聽到英語、普通話、廣東話、福建話、葡語等不同口音，亦是在作家汪曾祺筆下那茶樓裏令人垂涎三尺的油蔥和清蒸。

另一方面，文化也使得小城“活起來”，其賦予小城一種“閒情”，一種情感的紐帶，讓來自五湖四海不同的群體能夠在繁忙之餘在每處不起眼的角落中找到心靈的棲息地。我五歲時便隨父母從廣州移居到澳門，剛開始總是不能抑制住心中的思鄉之情，每週五放學後我們一家人便乘車回廣州和當地的朋友敘舊，後來慢慢地我發現班上也有許多來自他鄉的遊子，我們相互分享心中的惆悵和喜悅。後來發現澳門本土也有許多特色的石磨腸粉店，每當心中鄉情泛起，我和母親都會來到這些小食店。空間雖小，但卻從來不缺煙火氣、人情味、街坊情。小店裏米香味在空氣中瀰漫，引得大家食指大動；左鄰右里肆無忌憚地談天說地，也是各類街坊生活資訊的來源；剛學會走路的孩童與同伴在排列緊密的餐桌下嬉戲，也是在這裏交到了人生第一個朋友。作為同鄉的老闆總是給我們打折優惠，這裏就像是“世外桃源”，小小的食店，簡單的齋腸粉，用料單一，添上店家自製的辣油、甜醬和麻醬，竟成了人間美味。每次坐在熟悉的小店裏，總是堅持把一塊塊的腸粉用筷子抖散，讓腸粉如布疋般在盤子上滾開，沾上滿滿的醬汁，一碟口感順滑如絲、熱氣騰騰的混醬腸粉，允許我身為一個外鄉人將心中的繁瑣思緒拋擲腦後，將心定下來，借此聊解鄉愁。一年一年下來，最後亦漸漸明白“此心安處是吾家”，我也已經習慣了“澳門人”的身份，熟悉於三文四語的擁抱之中，慣常在日常茶餐廳的“嘍囉雞飯”和“雲吞面”裏做選擇，習慣於身旁多元文化背景的同鄉，“澳門就是與別不同”，澳門也給了我家的感覺。

汪曾祺曾言：“一個人的口味要寬一點、雜一點，‘南甜北鹹東辣西酸’，都去嚐嚐。對食物如此，對文化也應該這樣”。作家的話語或許是對澳門最貼切的比喻，從古至今所積累下的“寬”、“雜”味道，悠久歷史下文化的兼容並包，令澳門這座小城展現出一種自發的“鏡海魂”，一種支撐小地域的強而有力的能量，儘管經歷時間流逝，小城有不同的變化，但不變的仍是小城充滿氣息的味蕾記憶，這些文化印記不僅扎根澳門，也深種在澳門人的心中。

優勝獎

### 施如意 鏡平學校(中學部) 是記憶，也是當下

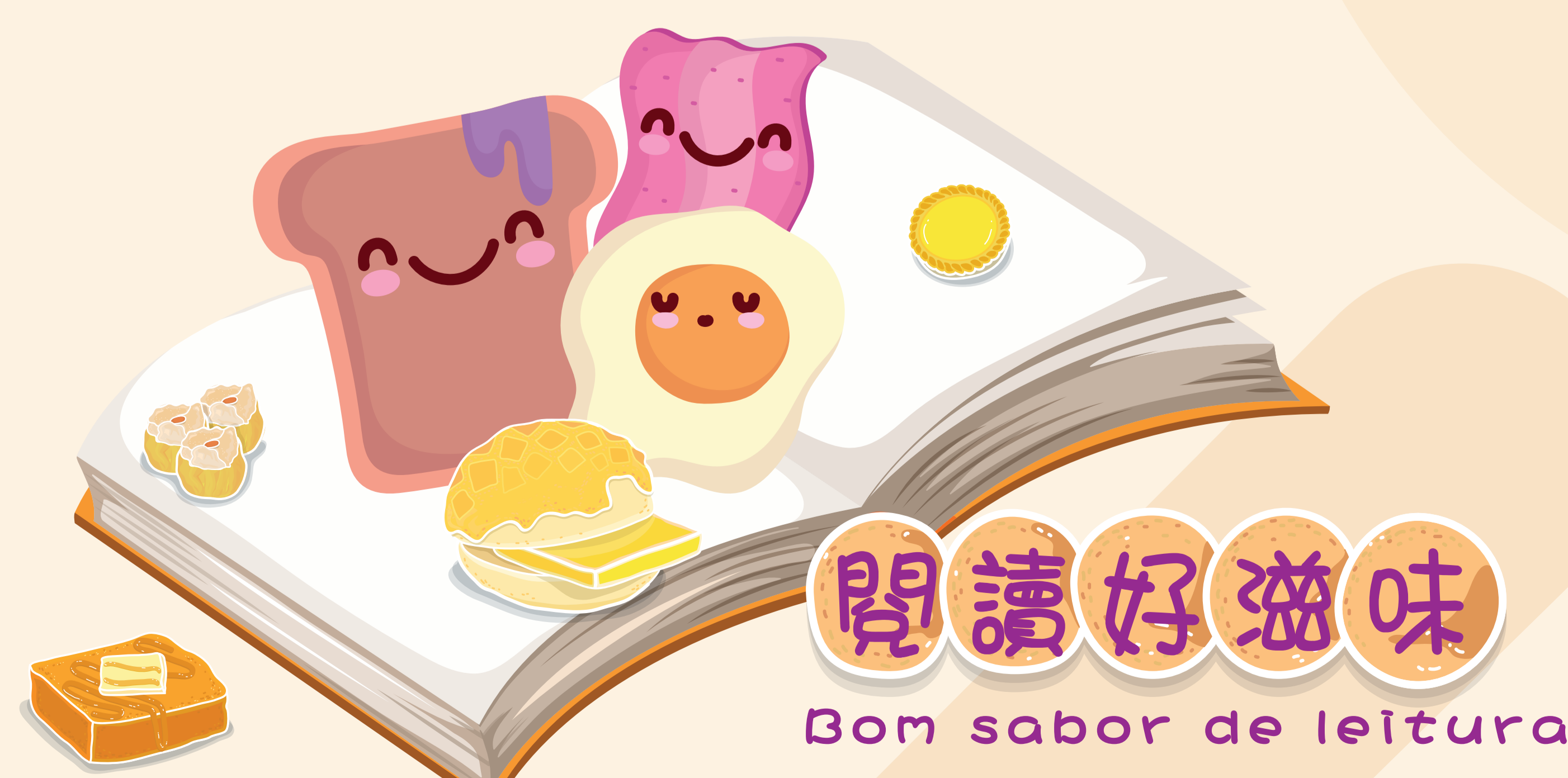
每一段時光都有它獨特的味道，可能是兒時酸酸甜甜的冰糖葫蘆，可能是早上醒來的一碗餛飩湯，可能是半夜起來的一碗面。這些味道可能很普通很平凡，但又常常使我們回味，勾起刻在我們心中的記憶，而有些味道，在我們長大後消失，怎麼都尋找不到了，只留得那時的懷戀和回憶中的味道。

我的心就總是被那鮮甜的味牽絆着，一溜一溜的肉條，滑滑嫩嫩，晶瑩剔透，在明亮透明的湯汁中自在暢遊，熱氣騰騰，肉香撲鼻，讓人好不饞涎欲滴。每當我走在家鄉的小路上，就經常有做福鼎肉片的小攤。一條夜闌人靜的街道，幾個或是餛飩，或是米線的小攤，其中就有一個正在做福鼎肉片。而福鼎肉片的製作方法也說不上難，小攤老闆會將事先用澱粉和豬肉調味揉好的肉泥按在鐵板上，每次有人來點就拿着小勺用反面在板上迅速地刮，發出“喇喇”的聲音，肉泥就變成一條條的肉滑掉入滾燙的水中，看似簡單的動作，要做到熟練快速，不粘連也需要下許多功夫，而後在等待的時間，老闆就會把其他小料準備好，先在底下撒上蝦米提鮮，紫菜點綴，蔥花香菜增香，很快一分鐘肉片也熟透了，最後放上一勺滿滿登登的肉片，一勺熱乎乎的湯，就這樣，一碗汁液明透，溫胃潤腸的福鼎肉片就做好了，芳香四溢，一口下去，肉片彈牙爽口，令人魂牽夢繞。

可惜的是，這種小攤現在卻是越來越少見，而我在上海紐約大學的官網看過一篇報導：《“品味”過去：中國歷史上的食物與藥品》，文章中講述了一位學生與一位教務長衛周安(教授中國歷史)對食物與藥品的觀點。文中提到美食對文化、社會和政治都有着影響，而衛周安教務長也說到：“實際上，世間萬物皆與食物息息相關”，也指出一些頑強的新作物幫助了那些食不果腹的老百姓填飽肚子，幫助了人口增長，所以由此可見，世間萬物都離不開食物。而學生傅琬寧也提出在歷史上的探索食物與藥物時，也可以瞭解到中國人民的日常生活及其歷史演變。其中更有其他學生提到觀察食物的演變，讓他重新思考了街頭小吃逐漸消失的原因，這也引起了我的深思。

在什麼時候，許多美食都變成了只有回憶，中華飲食文化，素以淵源流傳，文化底蘊深厚而享譽世界，不同地區不同民族展示出不同的文化品味，五千年走過來的路程中，也存在艱辛，到現在，中國已解決溫飽問題，甚至不管身處何地，都可以吃到和享受其他地區和民族的美食，現在經濟繁榮穩定，人們更追求更精緻、更健康的食物，存在的固有觀念也使得許多真正用心的美食逐漸消失……而我在好奇心與惋惜之情下搜索其中原因，在眾多詞條下，我看見了一篇文章——《城市與社會——消失在都市街頭的路邊攤主》，文中講了許多小故事，講到了學生們對路邊小攤的熱愛，講到了許多人記憶中的最愛，也講到了一張泛黃的“封路通知”的複雜之情。不管是週五的夜市，還是奢華的餐廳，都不僅僅是為了提供美味，更提供了一個人們交流情感的平台，有時候的變化不可改變，但曾經的回憶可以永遠陪着我们。

炊中暖憶，浮生百味皆歸於初心。美食的力量是強大而治癒的，雖然美食消失了，但記憶卻深刻猶新，每段美好的記憶都能重新帶給我們力量，而美食又能帶我們回歸初心，有時候過不去的坎，做不了的選擇，遇到的迷茫，都將我們困在過去，沉迷於未改變的過去，但我們都忘了，最重要的是當下。《孤獨的美食家》中有句話——“現在的我幸福到覺得飽腹都是種遺憾，這份美味就是我活在當下的證據”。很多時候我們都在想未來，但我們更應該想今天想明天，好好珍惜，好好感受現在的時光，就像一碗福鼎肉片，我們回憶起來會是甜蜜的味道，是幸福的滋味，也是推動我們的動力。



閱讀好滋味

Bom sabor de leitura



2023年粵港澳

4.23 世界閱讀日

Concurso Criativo do Dia Mundial do Livro 23.04.2023 - Província de Guangdong, Hong Kong e Macau (Região de Macau) 創作比賽(澳門區)

高中組 高一 ▶ 高三

優勝獎

黃麗晴

澳門坊眾學校

### 閱讀好滋味·舌尖上的記憶 覽遍人間筆墨，悄探世界之窗

細閱凡間煙火氣，輕觸書寶鑰橋，妙書堆於文房央，塵角落灰無人知，紙硯置桌自研墨，執筆連連出佳作。

人間煙火氣，最撫凡人心。談起美食書籍，我就不得不提到我摯愛的兩本“典藏”——蔡昉恩的《人間滋味》和汪曾祺的《人間有至味》。

《人間滋味》的書友們總愛說：“讀《人間滋味》品百歲人生”。書中的主角一喻澤琴是位已然一百歲的長壽奶奶，縱然高齡，但她並沒有把生活過的“循規蹈矩”，相反的，她還格外“叛逆”，時而跟着孫女做美甲，時而悄悄地敷面膜；一會兒想吃辣的，一會兒又想吃甜的，但凡被人抓到在偷吃，奶奶又扭扭捏捏的像個剛及笄的小姑娘。以奶奶的話說，那大抵就是：只活一次，要活出自己喜欢樣子。

輕倚流年，慢煮生活，緩熬一壺清茶，幸得半天悠閒天。書裏以奶奶孫女的視角記錄奶奶的生活：夏天成都街邊的串串鍋、天濛濛亮路途旁的粥店、極夜時倚在巷子裏的夜宵小攤……隱藏在紅塵煙火中穿插着奶奶對人生的感悟，溫馨、誘人又搞笑的文字中，總能引起我連連發笑，好似可以從書裏得到力量，從奶奶那汲取陽光，照亮自我。

市井長巷，聚攏來是煙火，攤開來是人間。在煩躁又忙碌的當今社會裏，我總能一次次被汪曾祺老師的文字給感動。《人間有至味》中，他的文字沒有波瀾起伏的反轉，沒有華麗堆砌的句子，也沒有奧妙神秘的題旨，只有平淡如清晨的一縷陽光，猶如書中的一碗熱湯，溫暖又著滿能量。

四方食事，不過一碗人間煙火。《人間有至味》筆下有言：“城市把聲音重新交給了泉水，春天好像越來越短，但一點也沒少美的落腳點”。春天嫩出水的蘿蔔、秋天冒着熱氣的糖炒栗子、高郵香的流油的鹹鴨蛋、江南香齒留香的馬蘭頭、北方現殺現煮大塊的手把肉，都是汪老先生筆下的人間，屬於凡人的煙火氣。

日日有小暖，至味在人間。在酸甜苦辣的佳鋪美茶底下，也埋藏着汪老先生已然遊蕩半生的佳句名詞，其中有對於人生路途的態度：“慢點走，品品茶，喝喝酒，聽聽曲，寫寫字，人生少憂慮，生活才好玩”。也有哲學的道理：“一個人的口味要寬一些、雜一些，南甜北鹹東辣西酸，都去嘗嘗”。

殷實人家，幾間瓦房，炊煙嫋嫋，護着舊土幾畝，迎着朝陽徐徐，圍于晝夜，安於一隅，守着碎碎流年，幸福安康，那些許就是一抹凡人煙火氣。

把生活裏的苦釀作甜，把日子裏的悲歌變以樂曲，書本把人間煙火寫入紙墨中，再從書裏飄回人間，四散而過，而又積攬着下一次的出現。人間煙火，不應該局促於柴米油鹽的薰染，在被歲月淹沒的老故事裏，我們也可以窺其光芒一二。

誠然，在如今這個快節奏時代的卷席下，時間好似拖住了我們的步伐，拉長了我們的身影，學富五車似乎過於沉重，博覽群書也難以觸及，而大家更鍾情於片刻的歡愉，須臾的快感。

其實，時間總歸是有的，誰對時間吝嗇，時間就對誰慷慨；其實，好書從不缺乏，中外先賢留下文山書海，寫下千古經典，何不趁此飽覽佳作？

譜寫人生新序曲，細讀世間萬佳書，讀書也好，實踐也好，都只是進步的階梯。書齋裏，也許沒有黃金屋，顏如玉，但有廣遠的大地、遠方的燈塔、浩瀚無根的星空以及那碗家中的熱牛奶。

酸甜苦辣咸，萬番滋味皆是生活，萬本書籍皆是明月，妙書處處留佳績，美食街街飄香氣。妙書如美食，看輪看形不知內，慢嚼細嚼尚知曉，香氣馥鬱通口腹，書香淡氣溢滿園，閱讀好滋味！

優勝獎

李嘉汶

聖羅撒女子中學中文部

### 奶奶的白粥

隨着時間的流逝，我們逐漸長大，品嚐了無數美味的食物，但我回憶中最深刻的卻是一碗普通的白粥。它帶給我的不僅是那味覺的感受，更是令我難以忘記的溫馨回憶。

長大後我已很少吃粥，但前陣子我生病了，父母為我買了一碗白粥，我嚐了一口後，那種我不喜歡的味道令我內心深處的回憶瞬間湧了上來。

奶奶年輕時是酒樓的點心師傅，我很喜歡吃她所做的點心、蛋糕，但唯獨有一道食物我並不喜歡，但卻又會令我深深感受到奶奶對我的愛與關懷，那就是一碗普通的白粥。我年幼時都是由奶奶照顧的，那時我的身體較差，經常都生病，於是我的奶奶每次都會為我熬上一碗白粥，我每次都會鬧着不吃，但奶奶每次都會耐心地哄我。即使我並不喜歡，但無可否認的是，每次吃上一口白粥，口感黏稠柔軟，直接滑進我的胃裏，不但溫暖了我的胃，更是溫暖到我的心裏。

現在回想起來，我發現那是我吃過最好吃的白粥，那清淡的味道也是我最深刻的回憶，可惜現在已經很難有機會再吃到了。奶奶日漸蒼老，腿腳也不方便，我又怎忍心讓她只為我想吃的一碗白粥而繼續操勞？現在我也因學業逐漸加重，回家鄉探望她的時間越來越少，不要說是吃上她所熬的白粥了，見上一面也是難上加難。

《文學的餐桌》第四集《暖心的粥》中有提到“粥除了可以滿足你的味蕾，還能帶來撫慰身心的暖意。一碗熱騰騰的粥既可以暖身養胃，亦可以在你失落時化解你內心的鬱結”。其實一道食物除了其美味外，更重要的是烹煮的人的心意以及品嚐的人的心情，烹煮的人用心製作，品嚐的人一定能感受到。

也斯的《粥味人生》中曾提到“吃的粥煮得稠綿柔膩是功力所在，我們欣賞的是那個心思、那種熟能生巧的藝術，不一定要高貴的食材”。現在我們都總是在追求一些昂貴高級的食物，山珍海味、鮑參翅肚等，卻逐漸地忽略了美食本身所該有的本質。

人生匆匆過去，不如嘗試停下那急促腳步，去想想那記憶中的味道，更是那當中的回憶。舌尖上的味道是無法留下的，但它會成為我們的回憶，也是我們漂泊在外對家鄉的思念。

優勝獎

張曉淇

菜農子弟學校

### 那一份老襄陽的味道

於我而言，閱讀最大的魅力就在於它能和我們產生共鳴。在現實生活中，人與人的感情很多時候並不相通，這也導致我們對人性的溫度感到失望又或者拒絕和他人進行深刻的交流。但閱讀不一樣，因為我們能對故事本身呈現出的思想感情感同身受，甚至是代入角色之中，感受與現實世界不一樣的生活體驗，從而得到幸福感，或者說幾分安慰。世人對閱讀最大的誤會是認為它僅僅是一種提升個人質素的方式，事實上，閱讀不僅是我們的益友，也是我們的心靈寄託。

最近偶然閱讀清朝文學家袁枚的《隨園食單》，它主要論述了乾隆年間江浙地區的烹飪技術以及當時中國南北流行的菜餚飯點。翻開書籍，印象最深刻的一章莫過於“點心菜”，這一章對不同種類的麵條做法有着詳細的記載。對中國人來說，麵條已經有了四千多年的歷史，它的製作過程簡單，食用方便，還富有營養價值，像是現在的重慶小麵、蘭州拉麵又或是山西刀削麵等都備受人們的喜愛。在這本書裏有一句話：“凡事不可苟且，而為飲食尤甚”。意思是吃飯是非常重要的。的確如此，但我認為食物的味道和品嚐的時間同樣重要。可能在大家的印象中，麵條大多都是作為午餐或者晚餐的選項之一，但在我的記憶中，麵條是早餐中獨一無二的代表，就連稀飯和包子都得為它讓路。

來澳門讀書之前，我在湖北襄陽生活了七八年，北方人的早餐最喜歡吃麵食，一開始我很抗拒，認為早餐吃麵會很膩，況且在上學期間哪有時間給我慢慢吃呢？直到有一次冬天的早上，媽媽因為工作原因沒能及時給我準備早餐，吩咐我拿着一塊五到樓下麵館打麵。當時下着雪，我的手腳早已被這寒冷的天氣凍僵。“早知道不下樓了”。我的心裏叨咕着。總算到了麵館，我把那僅有的一塊五遞給老闆，“來一碗豆腐麵！”我大聲說道。只見老闆順手抄起一團麵丟進長柄的竹籠中抖了大概半分鐘，然後把麵落在碗裏並澆上紅湯，最後撒上新花，那叫一個香。不一會的功夫麵就端在了我的面前，老闆娘還貼心地為我倒上一碗豆漿。來上一口，我馬上就被這人間美味征服了，勁道的麵條以及吸滿湯汁的豆腐刺激着我的味蕾，清亮的紅湯遇上牛油簡直絕配，雖然吃完之後嘴巴變得通紅，但卻不會覺得辣，反而覺得爽快，這鮮香麻辣讓我食慾大增，再配上一碗豆漿更是畫龍點睛。從此以後我便愛上了豆腐麵，每天早起床只為那一口，吃完麵去上學還覺得特別精神，上課的效率也大大提升了。

來到澳門以後，由於本地的飲食口味偏於清淡，我一時半晌吃不慣，即便是當地有名的咖喱撈麵，對我來說都淡然無味，我仍然對襄陽的豆腐麵無法忘懷，那一份獨特的老襄陽味道彷彿深深地扎進了我的心底。以至於沒有一份麵食能在我心中超越它。就像沈從文寫的《邊城》一樣，經歷了一定的心理距離後，才會對家鄉有另一種不同的體會，雖然襄陽不是我的家鄉，但它是我童年時期成長的地方，那一份豆腐麵更是成為了我童年時難忘的味道，它不僅是我最愛吃的味道，也是每一個襄陽人記憶中難以割捨的一部分。我已經有九年沒回去過了，如果有機會，我必定再回去品嚐一次地道的豆腐麵！

思緒從記憶深處回到現實，原來閱讀的美，除了在於與我們的共鳴之外，還能重新勾起我們人生中美好的回憶，既回味無窮，也賦予我們歲月與情人的溫暖。我想，這正是閱讀會成為我們的益友，更成為我們心靈寄託的重要原因吧。



閱讀好滋味

Bom sabor de leitura



2023年粵港澳

4.23 世界閱讀日

Concurso Criativo do Dia Mundial do Livro 23.04.2023 - Província de Guangdong, Hong Kong e Macau (Região de Macau) 創作比賽(澳門區)

高中組 高一 ▶ 高三

優勝獎

林紀君  
勞校中學  
悅讀美食

午後，金燦燦的陽光透過窗戶灑進屋內，灰塵瀰漫在空中像是點點螢火蟲，美妙的景象讓我回想起小學補習過後的時光——那一段在父母的書架上挖掘有趣書本的時光。

說起能讓我留下深刻印象的讀物，基本上以繪本為主，特別是美食類的，圖文並茂才能讓人有關注的慾望吧。而作為我從小到現在都還一讀再讀的書本，《一個人住九年》絕對是值得推薦、老少咸宜的書本。作為一本讓人看了會心一笑的有趣讀物，儘管食物並不是其中主要的內容，但作者對美食的描寫卻勾起我許多回憶。

高木直子對鰻魚的熱愛影響着我整個童年，對因討厭魚肉多骨而不愛吃魚的我來說，魚這種食材從不會出現在我的食譜。但看着書中美妙的醃鰻魚蓋飯繪圖，我像着了魔一樣想要試試，也許是走進新世界的奇異感覺包圍了我，我告訴媽媽我想要吃魚。

次日，媽媽買回了三文魚，雖然我只對書中描繪的鰻魚有執念，但媽媽說她比較擅長烹調三文魚，接着就開始在廚房鼓弄。金黃色的“三角魚”被端上桌，夾起香香燙燙的煎三文魚，放入口中，調料的鹹味和魚本身的鮮甜味在我口中迸發，我忍不住多嚼幾下，連誤入其中的蔥蒜也帶着別樣的滋味。就這樣，我愛上了煎三文魚這道菜，像高木直子會因買不到半價鰻魚而失望一樣，我也會因吃不到三文魚而悶悶不樂，三文魚成了能勾動我心弦的食物。

書中作者還寫到帶着媽媽在東京玩耍，去飯店吃飯，媽媽感歎許多食物她都不認識。此段記述又讓我想起我的媽媽，她經常因跟不上我和姐姐的生活節奏而苦惱，又怕跟我和姐姐沒有共同話題，既然如此，不如從大家都喜歡的美食入手，打破隔膜吧！於是，有一天我和姐姐計劃帶媽媽去新開的甜品店，藉此打開話題。享受着甜品，我們猛然發現媽媽沒我們想象中的“落伍”，許多甜品的歷史和做法她都能講得頭頭是道，吃着甜甜的舒芙蕾，我們對媽媽的了解又加深了。

與媽媽共同作為高木直子的粉絲，我們又購入了許多她的書，其中有着重於美食的讀物《一個人的美食跑跑跑》，回想起至今仍熱愛的三文魚，我滿懷期待地閱讀這本新書。

高木直子參加馬拉松時，一路上領到了工作人員派發的冰袋、西瓜、橘子、摻有汽水的冰棍……噢，冰棍？雖然我沒參加過馬拉松，但每年一度的學校環山跑比賽我幾乎次次不缺席。

剛升中一的時候，姐姐帶着我去參加環山跑。上山路上，我和姐姐說：“跑完肯定辛苦極了，真想準備些冰棍等結束時吃”。姐姐和我解釋這麼早買冰棍會融化的，我想也是。之後，我就跟着老師的指引去熱身了。中一需要跑松山的半圈多一點點，跑完後，身體不出我所料地燙，我不顧自己急促的呼吸瘋狂灌水，乾啞的喉嚨接觸到水就像被刀刮一樣，不過我也別無他法。這時，姐姐拿着一個塑料袋向我走來，我突然充滿期望，眼睛亮亮地看向塑料袋，果然是冰棍！姐姐遞給我一根汽水味的冰棍，甜甜的又不膩，像糖水一樣甜絲絲的冰涼液體滑過我喉嚨，很好地療愈了像“受傷”的部位，回想起這事我依然感動不已。

很多事情於我而言很有紀念意義，但我不常用文字記下它們，大概因為我沒有能力把當時的所思、所想完整地保留下來。既然如此，那就讓記憶“隨遇而安”吧，通過閱讀打開塵封的盒子，讓閱讀牽起久遠的記憶。

優勝獎

湯穎恩  
聖羅撒女子中學中文部  
舌尖上的記憶

所謂的美食無非是忘不了的味道，味道在腦海裏，只會偶爾泛起漣漪，難以勾起具體的記憶，但當你再一次品嚐的時候，回憶就如洶湧的海浪向你襲來，湧現全部的情感和意境。我想這亦是為什麼會有調香師把香水調成美食調，大概就是想把當時舌尖上品嚐的味道化作微噴灑在衣物上，味道便能一直延續，記憶就會一直存在。

在我的腦海中，每個季節都有代表的味道。春雨綿綿，杏花初開，一口鮮花餅，感受鮮花在嘴裏綻放；仲夏來臨，暑氣逼人，唯有冰冰涼涼的雪糕和冰沙與其最搭配，每一口融在嘴裏，涼到心裏；秋風一起，落葉飄零，糖炒栗子的氣味把我帶到壁爐旁，捧着一袋暖烘烘的糖炒栗子，享受栗子帶給我獨特的風味，然後配上一杯熱熱乎乎的柚子茶，簡直暖到心坎裏；秋去冬來，寒氣襲人，放學後急匆匆回家，等待我的是出自奶奶之手烤紅薯，熱騰騰的紅薯捂暖了在冬日裏被凍得通紅的手和臉蛋。美食是開啟溫暖的鑰匙，是抵禦寒風的盾牌，也是解憂解暑的小寶物。

最近看完一本日本文學叫《獅子之家的點心日》，這本書讓我真切感受到原來在面臨死亡也可以如此平靜、安逸。書名裏的獅子之家是位於瀨戶內海檸檬島的療養院，令我意外的是這所療養院不是只有年邁的老人，還有不同年齡層的人入住，大家都罹患了癌症，在不久的日子裏便會離開人世。每周日是獅子之家的點心日，而每一位在這裏住下的人都可以提出自己人生最後時刻想吃的點心。每道點心都連繫着一段珍貴的回憶。如果現在拋給我同樣的問題“你在人生最後的時刻，你最想吃哪道美食呢？”目前我還沒有答案，但相信在不久的將來我會給出一個明確的答案。

我也曾買過一本吃貨語錄日曆，它每天都送你一句有關美食且治癒的話，比如“城市雖空，有萬家燈火，燈火雖小，家裏皆是團圓”。——元宵節，湯圓，“胖不是一頓吃出來的，開心卻可以一頓吃出來”。酸菜魚，所以啊！在有酒有肉的日子裏，要好好款待自己，畢竟胃是無罪的。還有一句是“無論是花四小時做大餐，還是用四分鐘等一碗面，同樣令人欣喜”。讓我想起第一次做咖哩的時候，做了一個多小時，很累但味道還不錯，也看到家人吃得很開心，所以我也吃得很滿足。

記住一個味道往往只需要一件很小的事情，可能是情侶對視而坐，感受美食帶來的浪漫氛圍；可能是三五知己偶而敘舊，喝着啤酒感受許久未見的心情；亦可能是一大群親朋好友過節時圍坐一枱享受熱鬧人間煙火氣。當然也可能是一個人坐在咖啡館看着喧囂的鬧市，感受孤獨帶來的別樣幸福，就因有美食相伴，才令風景更加令人心動。這樣便慢慢構成了每個人心中不同的“舌尖上的記憶”。

“人生忽如寄，莫辜負茶、湯和好天氣”。——《人間有味》

優勝獎

梁思珩  
培華中學  
慢煮生活

方便是一種速食價值，它告訴人們一切事情都應該毫不費力，輕快如風。——題記

在現代社會，加速是主旋律。由於工作或學業繁忙，許多人總是沒有時間去認真地解決日常的三餐，為了高效率而選擇速食食品潦草應付。《我吃故我在》就是這個背景下的反抗之聲，作者沃特斯詳細講述了速食文化帶來的消費錯覺和生活焦慮。

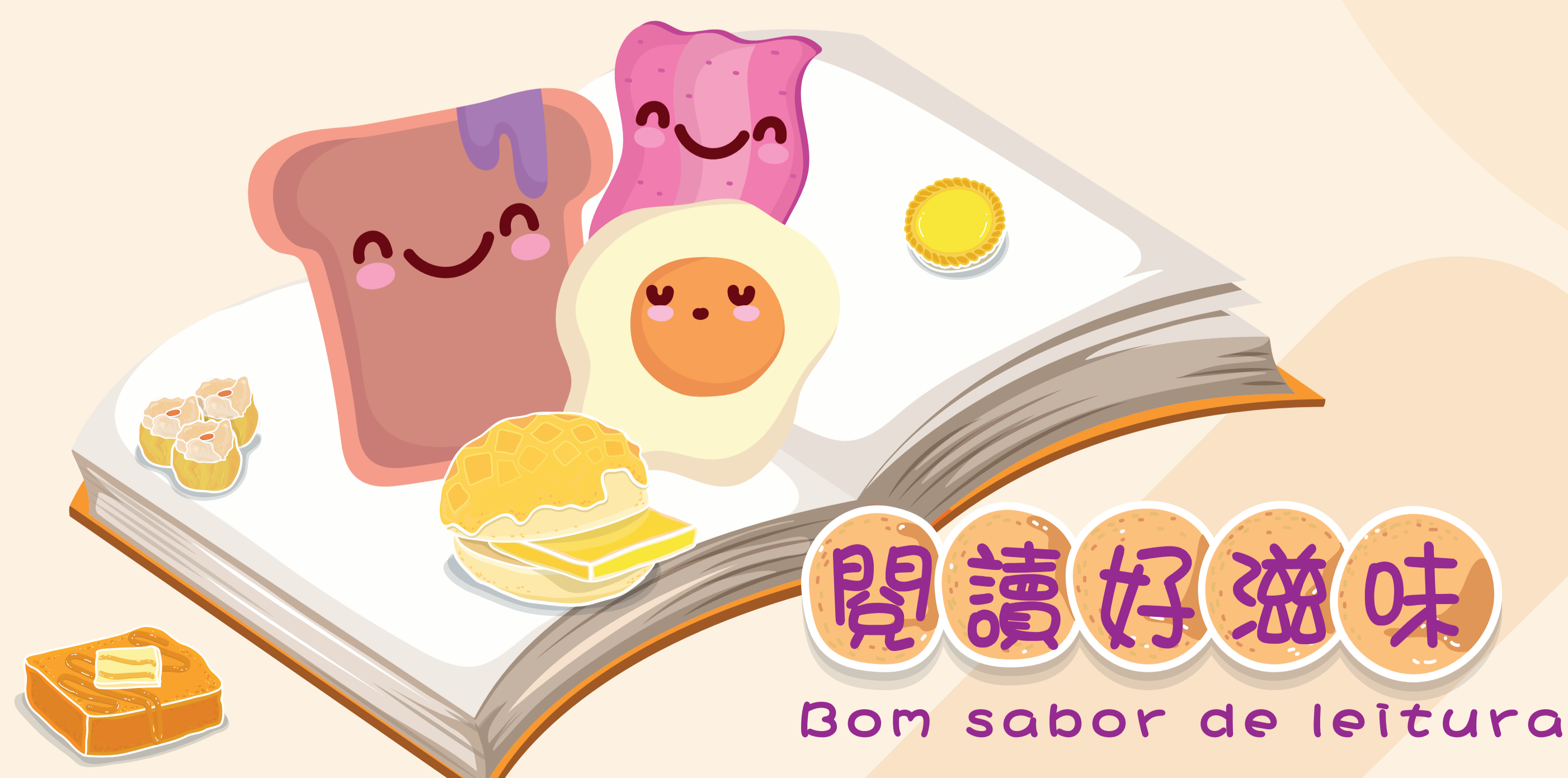
閱讀能使人沉下心來思考，書中所寫的現實讓我不禁反省。不知從何時起，“速食文化”只求速度不求內涵的觀念無孔不入地侵入我們的生活，麥當勞等速食店成了外出吃飯的首選，因為僅需要下單想吃的菜品，再等上幾分鐘，一個漢堡一份薯條就包裝好了，方便快捷。甚至節假日，在菜市場精挑細選新鮮的食材，再經過烹飪調味來吃上美美的一頓飯，很多年輕人、上班族都不願去花費時間，寧可點外賣吃現成的。

還記得未上小學的我，有一次幼稚園放學，被媽媽接走的我回到這個溫馨的小窩，媽媽的朋友也來我們家一塊做飯了。我期待地問及今天的菜譜，阿姨告訴我今晚做可樂雞翅。這可是道大菜，一道我最喜歡的大菜。我像個小跟屁蟲一樣，跟在阿姨的身後，仿佛我監督着便能讓菜完成得更快。我尋找着我能幫忙的地方，儘管只是倒可樂的活，也使我生出參與製作的自豪感。經過醃製、調料、翻炒等一系列的步驟後，熱氣騰騰的美味終於在天黑後上桌。猶記得那天我添了兩碗飯，連湯汁也沒放過，幸福於心間溢出。可樂雞翅是最美味的菜，漫長的等待是值得的，年幼的我如此想，至今依然懷念那個味道。

在當今快節奏的時代，因為工作、生活的忙碌，人們對美食少了許多耐心，你是否還記得上一次你是什麼時候和家人一起烹飪美食，其樂融融地享受當下；你是否還記得上一次什麼時候和朋友仔細品味幾道佳餚，來一個天南地北的閒聊。工作的忙碌之餘，休閒時間我們更應該放鬆一下自己，“采菊東籬下，悠然見南山”的愜意和心靈自由，提醒我們生活不應只有忙碌和匆匆，我們更應找到心靈的休憩時間。

在每日的汲汲忙忙，和經過一天不斷更新的資訊轟炸後麻木的我們，在這個強調“高效、競爭”的時代裏，應有更多的時間去深思，去感受，去獲得更多的作為“人”的樂趣。從近年火遍全球的一位視頻創作者便可窺見這真理，她生活於大山之中，沒有華麗的造型和浮誇的剪輯手法。李子柒在深山中就地取材，事無巨細地做出一樣樣手工作品，一道道美味的佳餚。由播撒種子開始的拍攝展現了生活的質樸與美好，告訴麻木於繁忙中的人，生命這趟列車，比每個站點更重要的，是沿途的風景；比結果更重要的，是當下走過的每一步。

“好好地吃，用心地吃啊”。對待食物，人們應抱有尊重與敬畏。這是《嘗一口人間煙火》給予我們的忠告，尊敬食物何嘗不是尊敬生命。慢下來吧，告別那個忙得焦頭爛額，卻不知道一天忙了什麼的自己。在一日三餐和生活的細節中傾注更多時間和心思，品嚐人生的樂趣。如人常言，一張一弛，生活方能致遠。



閱讀好滋味

Bom sabor de leitura