格力地产
GREE REAL ESTATE

专筑

总五十一期 | DECEMBER 2020 | 一捻年光春有味

专筑

GREE REAL ESTATE

51
第4期（总第51期）
2020年12月30日
格力地产 思享读本

内部资料 免费交流

一捻年光春有味

THE BEST TIME IS THE SPRING FESTIVAL

PREFACE
卷首语

THE SCENERY OF SPRING FESTIVAL

新年的风景

在人类文明的演进里，新年是一幕最为动人的风景。

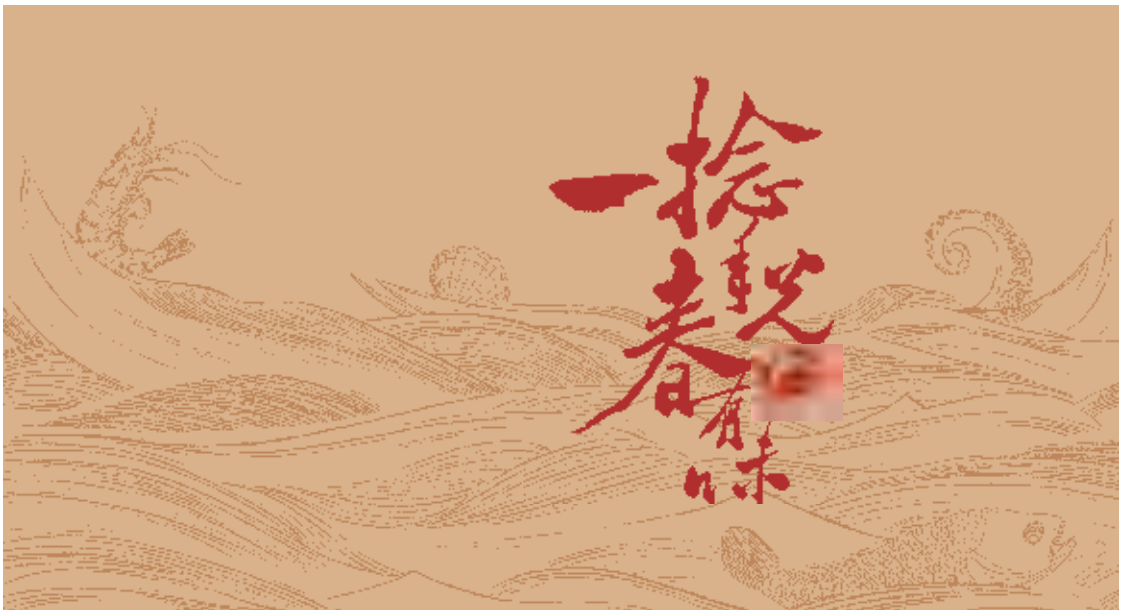
数千年来，人类不断地创造、传承和焕新，于寰宇之内汇织了一帧帧丰盛喜悦、生机盎然的新年图景，让人们在穿越千山万水、历经百里四季后，依旧能怀揣最美好的寄望去迎接未来。对于中国人来说，“新年”更贴切的说法是“过年”，这是盘点一年劳绩的终极节点，也是自我奖赏的最佳时机，更是殷殷亲情累积凝注的重要仪式。正因如此，“过年”才在每一个人心中都有着沉甸甸、热乎乎的分量。而美食因其跨越边界的活力，成为新年的风景里最具体的寄托。

环顾全球，无论是东方还是西方，人们之于新年的热忱，在美食上发挥得淋漓尽致，各种关于新年的仪式、习俗与风情，都会通过与美食的联结来实现其完整的表达。而对于一向深谙舌尖密语的中国人来说，过年则为他们发掘、享受美味提供了巨大的空间。以至于在忆年之际，人们的味蕾总是最快反应过来的，那是一切年味的闸门，也是关于故乡的传承与维系、寄托与重塑的芽。而这芽呢，在不同的水土里培，就会结出不同的蕾。

珠海山海相依，此间年味的丰饶自是与它长达604公里的海岸线密不可分，这里面既有滨海城市关于海洋的不懈探索，也蕴含了散落其间的渔港码头迎来送往、包容四海的吞吐之道。

洪湾中心渔港（以下简称为“洪湾渔港”）作为珠海首个以国家级中心渔港标准建设的示范性渔港，开港以来，一直在探寻如何成为人与自然之间一个有温度的连接点，这份探寻以一种不断更新的姿态，一次次融入洪湾渔港的运营与变革之中。从传承到新生，从渔民的避风港到现代化渔业生产基地，再到上线电商小程序“鲜生洪湾”，成为珠海的“菜篮子”工程典范，洪湾渔港一直走在新时代的征途上，也一步步走在从大海到餐桌的征途上。如果说“年年有余”是千家万户的殷切期盼，那“年年有渔”则是洪湾渔港驰而不息的久久为功。

日月既往，来者可追。2020，无疑是一个特殊的年份，幸好，我们仍能在文明的创造里，于岁末年初，在瞭望新年风景的瞬息，撷取最温暖的人间烟火，照见前路，照见未来！



封面故事 COVER STORY

海，捧着一味味珍宝
翻涌在人类的灶间、舌尖
年味在浪里肆意流淌
一岁月有十二圆
年的语法
是故乡

第4期（总第51期）

出版物: 《专筑》
编印单位: 珠海格力房产有限公司
总编: 鲁君驷
执行主编: 关玉婷
编辑: 刘倩倩 欧璟萱
发行: 唐龙波
印刷单位: 雅昌文化（集团）有限公司

主管单位: 格力地产股份有限公司
编辑部地址: 珠海市石花西路213号
邮政编码: 519000
电子邮件: greedc-zz @ greedc.com
订阅热线/传真: +86 756 8803744
准印证号: 粤CL0190003号
策划设计: 深圳品果同盟 0755 83220846

内部资料 免费交流 全书所载文字及图片，未经允许，不得转载、摘编

发送对象: 本系统内部 / 印数: 10000册 / 印刷周期: 4期/年 / 印刷日期: 2020年12月30日

CONTENTS
目录

016
日本
新年的情与味

048
阿饼
我在恒河过新年
缺席的在场

064
海海人生

城市 / CITY

008 人间至味

从舌尖到信仰，人类从未像今天一样依靠食物，到了新年，这股对饮食的信念比往常更甚了。毛利族的新年，将食物、自然与历史紧紧相连，大和民族一如既往地遵循食材的极致法则，中国扬州人则爱着那油光光、咸滋滋、热腾腾的劲儿。无论在哪儿，食物的恋恋风尘，都散发着人情味儿。

008 / 年味里的人间烟火

010 / 新西兰毛利新年的星语心愿

016 / 日本新年的情与味

022 / 扬州新春风物志

030 忆年之际

032 / 欧阳应霁：家传飨宴

040 / 叶倾城：在比北极圈还冷的地方做年夜饭

048 / 阿饼：我在恒河过新年：缺席的在场

054 / 阑珊：地久天长就是一餐又一餐

062 年年有渔

年年有余，年年有渔。渔船们年复一年地出发，怀揣着最美好的寄望，扬帆远征大海，寻找最丰厚的大自然馈赠。在漫长的跋涉中，新鲜的鱼虾，日晒的干货，一步步走向年夜饭的餐桌。这是大海的子民一年里最鲜美的回馈。

064 / 海海人生

080 / 从大海到餐桌的征途

094 / 珠海年饭桌上的海

CONTENTS
目录

138
居品

146
饕餮

生活 / LIFE

116 尚享　有田烧·香兰社：极真极美四百年

“能让天下地动山摇的，不只有武器和黄金。”
——千利休

124 倘游　最美不过菜市场

138 居品　瑞典Arctic Bath：极光之“巢”

146 饕餮　上海Green&Safe：鲜美生活家，轻食正当时

154 臻藏　和美术馆：岭南之礼赞

格知 / GREE

164 筑梦　愿你慢慢长大

万物生长皆有季节，我愿意陪伴与浇灌，静待花开果熟，等我的孩子们慢慢长大。

168 专栏　安藤忠雄

176 艺文　无界 阅读 电影 乐活 格新

192 荟荐　缓归·岭南融合菜

CHAPTER 1

城市 / CITY

城市被誉为文明、繁荣、时尚之地，这是人类所缔造的最伟大的成就。

城市代表了我们的恢宏想象力，我们以最深远而持久的方式重塑自然，将自己的情感倾注在这片土地上。

从此，城市的每一步进程、每一种色彩、每一个故事都变得无比动人。

P08-P09

年味里的人间烟火

P10-P15

新西兰毛利新年的星语心愿

P16-P21

日本新年的情与味

P22-P29

扬州新春风物志

人间至味

The Best Flavor of the World

Te reka o te ao

世界の味

新西兰
毛利新年的星语心愿

当北半球还沉浸在火热夏季的时候，位于南半球的『长白云之乡』新西兰却在入冬时节迎来了毛利新年玛塔里基（Matariki）。每逢此刻，新西兰人的征途便是一片璀璨星辰。

夜空中最亮的新年

一千多年前，毛利人从神秘的故乡波利尼西亚哈瓦基来到了新西兰。毛利文化虽算不上源远流长，却是新西兰独特个性的核心组成部分。因此，虽然目前新西兰的节日绝大部分都跟随英联邦国家的传统来庆祝，但毛利人还是保有着他们的“农历新年”。

在毛利语里，毛利新年叫Matariki，意思是“昂宿星团”，也就是我们俗称的七姐妹星团。与中国的农历新年相似，毛利新年每年的具体日期是不同的，会根据七姐妹星团出现后第一轮新月出现的日期而变化。根据毛利族传统，七姐妹星团的升起预示着旧年的结束和新年的开始。

通常是在每年的公历6月份，七姐妹星团会悄然闪现在新西兰纯净夜空的东北方

位，仿若七颗明亮的宝石。由于七姐妹星团非常明亮，且组成的图形容易辨认，可以指引方向，善于航海的毛利人很早就开始崇拜它了。

在科学不发达的时代，毛利人还会通过观察七姐妹星团来确定各种农作物的耕种时机。如果星团清澈明亮，表明一个忙碌的耕种季节即将到来。如果星星昏暗，则预示着将有一个寒冷的冬天，毛利人会将耕种时间推迟。

毛利人认为生命起源并依赖于脚下的大地，为了保证新一年的丰收，在过新年的时候，毛利人会用各种祭品来款待所有与土地有关的神。他们会把食物埋入土里，希望土地神能够安心入睡，直到来年春天。

在祈求神灵眷顾的同时，毛利人也没有忽视自身的努力。在土地最不活跃的冬季，他们更是会抓紧时间学习并为来年制定计划。毛利新年里，他们要到森林和保护区中去学习识别各种花草树木，辨认哪些可以食用，哪些可以用来治病。同时，人们还要收集种子和幼苗，筹划明年春天要在花园里栽培哪些作物。此外，他们也会去山上植树，以示对生命的尊重，对自然的敬畏。

节日里的传承与新生

作为延续了上千年的传统节日，毛利新年还有着亲友团聚、缅怀祖先、庆祝新生的丰富意义。在新年里，所有家庭都会团聚在一起，唱歌跳舞，雕刻或编织手工艺品，享用美酒佳肴。他们通常还会召开家族“扩大会议”，认真倾听老人们讲述家族的故事，并把这种代代相传的口头遗产记录下来，传给自己的子孙。

毛利新年一般会在新月出现后持续三天，不同部落的庆祝活动各不相同，有的部落从昂宿星团出现就开始庆祝了，有的部落则以新月的出现作为庆祝的开端。观日出、放风筝、赏舞蹈等丰富多彩的传统活动，闪烁着毛利文化独有的魅力。

值得一提的是，为了更好地传递友爱互助的民族理念，毛利人还会专门开展慰问、关爱和鼓励他人的庆祝活动。每到毛利新年前后，很多毛利孩子会主动走出家门去帮助他人，有时是开展一些公益活动，有时会送上一些祝福和礼物。

如今，随着新西兰多元化趋势日盛，毛利新年也逐渐成为各族裔共有的文化庆典，甚至被称作“新西兰感恩节”。位于北岛东岸的Mission Bay每年都会通过燃放烟花、热气球升空及毛利艺术展等形式唤起人们对传统习俗的记忆，首都惠灵顿则会在Te Papa国家博物馆举行系列庆祝活动，弗兰克基茨公园里围绕玛塔里基文化设计的大型艺术项目“Waituhi”已经连续举办数年。

自然与美食不可辜负

与各个国家的新年一样，毛利新年也少不了各种为了庆祝新年、赞颂未来而精心烹制的无比丰盛的哈卡利（hākari，即盛宴）。

位于火山活跃地带的新西兰，拥有丰富的地热资源，毛利人巧妙地利用了大自然的这份恩赐，将其融入日常生活之中。其中，尤其别具一格的便是罕仪Hangi。这是一种利用地热烹调食物的方式，通常是在地上挖一个大坑并放入烧热的圆石，再把包裹好的食材放入坑内，最后覆土填充空隙，保持坑内热量。整个烹饪过程不添加调味料，制作出来的食物原汁原味，烤香扑鼻。

除了特有的烹饪方式，一顿传统的毛利大餐还离不开当地的丰富食材。新西兰拥有世界上最长的海岸线，这里最地道的风味都藏在了海里。从青口到龙虾，从生蚝到鲍鱼，从三文鱼、虹鳟鱼到小银鱼，数不胜数的海鲜品类，辅以蒸、煮、煎、烤、炸、熏等花样烹饪方式，让新西兰人的餐桌鲜美诱人。

深受新西兰人喜爱的青口贻贝，不仅肉质鲜美、价格亲民，还带有天然的消炎功效，被誉为“来自南太平洋的翡翠”；肥美的鲷鱼，也是新西兰人饭桌上常见的一种海鱼；凯库拉小龙虾，也叫南极深海螯虾，只有为数不多的几个深海海域才能捕捞到；布拉夫生蚝夹杂了一股浓重的金属味道，后劲十足，是世界上最上乘的生蚝之一；黑金鲍是新西兰独有的物产，一只黑金鲍长到可以捕捞的尺寸大概需要8至10年时间……

值得一提的是，为了表达对海神唐加罗瓦的敬畏和感恩，毛利人至今仍保留着把捕到的第一条鱼放回海里的传统。而新西兰在发展现代化渔业的同时，也特别关注对海洋的保护，以期获得大自然源源不断的馈赠。

海鲜之外，新西兰人还会用羊肉、猪肉、鹿肉、红薯等新西兰特产烹制各种味道独特的美食；用弥猴桃、百香果、树茄果等酿制成的果酒和果酱，也深受人们的青睐。新西兰人还酷爱甜点，尤其对蜂窝冰淇淋和奶油水果蛋白饼等原创新西兰甜品情有独钟。

斗转星移，四季交替，长白云之乡的人们在美食上的创造力也日益精进。从最基本的火腿蛋松饼配培根，到运用当地食材制作的佳肴美酒，他们的餐桌上总能找到令人流连的味道。

Tips：无派不欢的新西兰

派是新西兰的标志性食物之一，肉派、鸡蛋派、蔬菜派、水果派，可谓花样百出。新西兰每年都会举办最佳派比赛，这也是全国规模最大的食物类比赛。每届比赛都十分激烈，参赛者会对派的口味进行各种创新，当然也不乏一些奇葩口味，如羊腿牛油鸡、番薯猪肉、羊驼泡菜等。

新年の情熱と味

日本
新年的情与味

古代日本，慕中华风尚。隋唐时期，日本便派遣了多批遣隋使和遣唐使，飘洋过海到中国学习，几乎将中国文明的政制、礼法、习俗等尽数搬到日本。也正是从那时起，『春节』亦随着中国历法的传入而成为日本最重要的节日之一。

直到近代，希望迅速西化的日本展开了轰轰烈烈的明治维新运动，其中一项改革便是使用公历纪年，以公历1月1日为日本新年。虽然旧历新年改成了阳历新年，但许多历经千年的节日习俗却被很好地传承下来，最终产生了一个东西方合璧的独特的新年春节。

新年的时间　春节的传统

迎接新年的来临是一件大事，每到年末，日本城乡大街小巷都会呈现一派热闹景象。从12月10日开始，一年一度的“忘年会”率先发出新年信号。忘年会是一场“把一年的苦劳都忘却的餐会”，最早可追溯至15世纪，后来，这种联络感情的形式被逐渐扩大到亲朋好友、门生故旧之间。如今，忘年会是日本新年前最重要的一项感情联络活动，与中国年底前后的各种聚会颇为相似。

从12月下旬开始，家家户户就把家中打扫得干干净净，各户门口上方往往都会拉起一条草绳或用草绳编的圆圈，称为“注连绳”，据说是用来驱逐鬼怪的。有的人家还会在门口摆上由松、竹、梅做成的“门松”，就像中国的春联，蕴含着健康长寿、子孙满堂等寓意。同时，人们还喜欢将鹤、龟等象征长寿的动物剪纸贴在住宅内外，祈祷平安。

岁末年前，相互寄送满载着感谢与祝福的年贺状，也是日本人的传统。这种习惯始于1873年，日本邮局首次发行明信片，于是日本人开始在明信片上写新年贺

词，向上司和亲朋致以新年问候。要注意的是，“谨贺新年”之类的祝词只能在1月5日之前使用，日本人把1月6日-2月4日期间称为“寒中”，要是年贺状寄迟了，最好把祝词改成“寒中见舞”之类。

每年的12月31日，在日本被称为“大晦日”，相当于中国的除夕。这一天，日本人也有守岁的风俗。通常，人们会早早把所有准备工作做完，而后，一家人便团聚着开始围炉过年。与中国北方人吃饺子、南方人吃年糕不同，日本人过年一定要吃年越荞麦面。这个起源于江户时代的习俗主要有四重寓意：一为面条细长，寓意健康长寿；二为希望家族成员的缘分如荞麦面一样绵长；三为荞麦面可以去五毒，祝愿家人身体健康；四为面条柔软易折，象征着把霉运切断。

大晦日之夜，人们一边吃年夜饭，一边观看电视台的新年晚会，等待寺院的除夜之钟敲响——午夜时分，散落在各处的寺庙都会庄重地敲钟108次。据说，这个习俗源于《佛经》里有“闻钟声，烦恼清”之句。日本佛教还明确规定，24时必须敲到107次，而第108声的响起意味着跨年完成，新的一年开始。

日本笃信神道，对日本人来说，新年的第一件事就是拜佛祭神，也就是“初诣”。因此，人们会在大晦日晚上涌向神社和寺庙，在寒风中排队，等待0时过后，在神灵前合掌致礼。而庙殿则会给每一个来访的人一张白色的纸条，上面的话启示着每个人在新一年的运势，人们看过后会将这些纸条挂在庙殿旁边的树上。

关于大晦日，还有一件有意思的事。日本人把新年里做的第一个梦称为“初梦”。如果在初梦中梦到了富士山、鹰、茄子这三样东西，就会被认为是吉利的象征——富士山是日本最高的山，老鹰是聪明且强壮的鸟类，而茄子的日文发音和达成相似。

御节料理 层层叠叠藏心意

说到过年，除了各种祈求来年好运的风俗习惯，享用一道道精心制作的年菜，也是一个重头戏。年菜在日本语中叫做“御节料理”，其传统来源于江户时代初期的“叠食”，当时将食盒分为三部分，分别放上米、年糕、干鲍鱼片、海带、捣栗子、柿子干、橙子等多种食品。此后，又加入了多种节庆食品，演变成现在的新年食盒。御节料理从制作到装盘都十分讲究，多层漆盒有喜事“多层重叠”的意思，菜品则丰俭由人，可以吃得很豪华，也可以相对简朴。

值得一提的是，日本的御节料理并不是在除夕夜食用，而是在1月1日-1月3日期间，也就是“三贺日”。在三贺日期间，日本是禁忌开火煮食的，据说其中也包含了让操劳的家庭主妇们暂时从家务活中解脱的用意。因此，各家的御节料理都是预先做好的，就像便当一样。而这也决定了，菜品大多要选用耐保存的食材制作，诸如黑豆、海带卷、海蜓、金团、鱼糕、青鱼子、鱼肉末鸡蛋卷等。

有趣的是，日本人吃御节料理是从一碗屠苏酒开始的。正日清晨，新年问候之后，全家从年幼者到年老者依次喝屠苏酒，去除邪气，延年益寿。据说，这是神医华佗发明的药酒，在平安时代流传到日本，最初

Tips：红白歌会，日本人的春晚

红白歌会是日本放送协会（NHK）自1951年开始每年播出一档的音乐节目，自第4回起固定于大晦日播出，在跨年前15分钟左右结束，对日本人来说是跨年夜必看的节目。该节目将女性、男性歌手分为红、白两组，并以歌曲对抗赛的形式进行。能够登台的艺人都有深厚的实力与资历，或是当年度的风云明星。

Tips：御年玉

日本过新年，长辈也会给小孩发红包，日语叫お年玉。红包袋可能是以当年的生肖为插图，或是当下受孩童欢迎的角色等等。金额则通常以奇数为主，源于中国传统认为奇数带有阳光积极的意涵，能为孩子在新的一年带来好兆头。

是宫中的正月节事，到了江户时代才在武士家族和一般平民间流传开来。

与御屠苏一样，御节料理中的各色年菜，大多有着吉祥寓意。比如，因为与“福”发音相近，用河豚做的菜品在新年很受欢迎。而且，与很多中国人“冒死吃河豚”的想象不同，日本人吃河豚的心态非常轻松。在日本，做河豚料理的师傅需要有专业资格。他们的做法也很特别，把河豚肉切得比纸还薄，呈菊花形一片一片地摆在盘子里。吃的时候沾一点略带柚子味的酱油，河豚的鲜美，在口中瞬间化成一种“幸福”。

不过，被称为“珍味”的河豚，并不是所有人都能在新年吃得上的。对普通家庭来说，年饭中最不能少的是黑豆，与“辛苦、认真”发音相近，寓意勤恳工作、茁壮成长；有一种名叫Tasaku的小鱼，因为谐音“多作、丰收”，也是必定出场的一道菜；把煮好的栗子或者红薯捣碎，堆成一个小山头，有“金山”之意，吃在嘴里甜甜的。此外，御杂煮也是日本人常吃的一种菜肴。这是一种以年糕为主并添加多种配料做成的料理，配料及汤底因各地食材和家庭习惯而不同。

伴随新年的脚步一起到来的还有春天，日本人有吃惠方卷迎接春天的习俗。为了讨个好彩头，日本人借中国七福神之传说，将西葫芦干、黄瓜条、蘑菇、鸡蛋、鳗鱼、干鱼松等七种食物包在寿司里做成了惠方卷。惠方是福神所在的方位，日本人认为，朝向惠方把一个粗大的惠方卷吃下去，就能心想事成，避灾招福。

三贺日期间，在大快朵颐的同时，日本人还要走街串巷，给亲戚朋友、领导同事、街坊邻居拜年，可以说非常忙碌。直到1月4日，日本人的新年才算是告一段落了——每年的这一天，企业开始办公，店铺开始营业，股市开盘，批发市场人头攒动——节日的氛围逐渐散去，人们重新投入新一年的劳作与学习。

新春风物志

扬州

新春风物志

到了岁末，扬州人一贯对食物的热情开始变本加厉，既有甜甜蜜蜜的茶食，也有寓意满满的年蒸和年菜，更有一竿竿风味独到的咸货腊味，腊肉、风鸡、咸鱼、火腿、红彤彤的香肠等，都在有条不紊地赶制着。浓浓郁郁的食物味道，弥漫着温暖、等待和祝福的气息，试问，这样的年，谁不喜欢过呢？

年蒸和年菜

在春节到来之前，扬州人要忙碌的事情很多，都冠以“年”字。清人厉惕斋在《真州竹枝词引》就指出了扬州人的这个特点，其中曰：冬至前后所腌咸货，至时煮之，曰“煮年肴”。庖人请伙来帮忙，曰“帮年”。

祀灶后开发年事，曰“年帐”。族戚寒素者，送以炭货，曰“年敬”，往来馈遗者，曰“年礼”。虽柴米，亦曰“年柴”“年米”，莫不冠一“年”字，以寓傍节之意。

在各种花样繁多的“年事”里，最重要的一项是“年蒸”。“年蒸”是蒸点心，节前蒸好，存放在家中，预备节日期间享用。扬州年蒸的点心以包子为主，这与北方包饺子类似。有学者研究过北方的饺子，指出饺子古称馄饨，并说“馄饨”又通“混沌”，寓意世界生成之初是混沌状态，由于盘古开天辟地，才有了人世间的天地四方，故新年吃馄饨具有新岁开初之意。若以此理类推，扬州人的包子似乎比饺子更具有形象上的类比性，包子的外皮象征天空，内馅象征地球，不是更有开天辟地的寓意吗？

其实，扬州人家的另一种做法倒是更具有现实意义，有的人家把年蒸好的包子、馒头和糕点，稍稍晾干，便整整齐齐地像垒金字塔一样，放置在家中醒目的地方，而且一定要等到过年时才吃。有人解释说，这叫“堆元宝”，象征着新岁新春招财进宝。

也因此，每逢年根岁末，扬州老城区不少包子铺、糕点加工坊便会热火朝天地开启“年蒸”大战，街头巷尾都流淌着诱人的包子香气。一些更讲究的老扬州人，还会自己在家里调配包子馅料，然后拿去包子店再加工。大概正是坊间对于包子的看重和讲究，扬州包子也跟着磨砺出了一番气候。

讲究的扬州包子，要肚子饱满如荸荠，而开口的包子，比如肉汤会溢出来的，就用鲤鱼嘴来形容，像鲤鱼微张着口；闭口的，得像倒过来的香炉底部，周围要有32道剪刀褶，如果没有达到这些，就不算合格。就算是普通大众吃的包子，在这些标准上也不能含糊，馅和皮的克重、外形的大小，都有一大堆详细的标准。这也难怪扬州人的“年蒸”要专门到外面的包子店里去预订，毕竟这种严格的标准，自家厨房真的很难达标。

除了热腾腾的“年蒸”外，扬州人过年还有几样素菜也是必不可少的。其一是豌豆苗、豌豆，在扬州又叫“安豆”，炒上一碟安豆苗，取意“平平安安”；其二是水芹菜，因水芹的茎是管状的，寓意来年的生活能“路路通”；其三是豆腐，有了豆腐，来年能够“陡富”。这些都是源于方言上的谐音和形象上的会意，经过老百姓的合理想象，便寄附上了美好的愿望。

当然了，年菜也不全是虚拟的愿望，有些菜也是非常有实用意义的，例如“十香菜”和“安乐菜”。“十香菜”是以咸菜为主，杂以胡萝卜丝、笋丝、豆干丝、花生、黄豆等，是一种简便易制的家常小菜，家家户户都要炒。过年时节，人们荤菜吃得多，太油腻，吃吃这种杂炒的素菜，倍感清香可口，故名“十香菜”。“安乐菜”的原料是马齿菜，又叫马齿苋。汪曾祺对此菜还作过研究，他说：“苋分人苋、马苋。人苋即今苋菜，马苋即马齿苋。我祖母每于夏天摘肥嫩的马齿苋晾干，过年时作馅包包子。”

总之，扬州新年里的菜肴杂陈，这些精心挑选和预备的美食，既附着人们的美好期盼，又累积着地方的风味，同时还确保家人健康，真可谓名副其实的饮食有道。

腊味、风鸡和咸货

腊味，是古人为了储备御冬的食物，但因其美味一直流传至今。

和中国很多其他地方一样，扬州人过年也有制作腊味的习惯。一到腊月，扬州大街小巷两旁的街道，似乎一夜之间就齐刷刷地挂出了一排排竹竿，上面挂满了一串串红嘟嘟的香肠，还有不拔毛的鸡鸭、肥硕的咸鹅、不刮鳞的大草鱼。在这种排场下，整个街道的氛围一下子不一样了，空气中的年味正在发酵。

扬州人的风鸡，做法上十分简单，就像汪曾祺的得那样："大公鸡不去毛，揉入粗盐，外包荷叶，悬挂与通风处，越二十日可得，久则愈佳。" 但是地道的扬州人间，各家厨房还是会增添一点独家秘料进去，所以风鸡做法虽然都是现成的，但是个中滋味却各不相同。到了风好的季节，直接拿进屋，收拾干净后切一块风鸡放在米饭上蒸熟，那个香味，屋子都包不住。也因此，有过这种自家做风鸡经验的老扬州人，都不会在超级市场里买风鸡，问原因，就一句话"那个味道不对啊！"

据说，过去扬州人家吃风鸡，吃完了肉，骨头架子还得接着用，垫在锅底部，上面炖个狮子头，那个香味真的是"啧啧"地香满楼。现在的淮扬餐厅，要是没有风鸡这道菜，懂行的一看就知道不正宗。风鸡，包括风鹅、咸猪头、咸鱼、香肠，在扬州，统一有个比较老实的名字，咸货。 不过可惜的是，扬州的这些咸货没有菜谱明文记载，多在民间流传，可扬州人就爱这一口，所以这么成百上千年地居然也传下来了。

风鸡还有外面包豆酱的，也是为了密封，把蛋白质凝固起来。这种鸡除了清蒸，用处繁多，可以和河蚌咸菜一起做汤，蒸出来的鸡油加到炒青菜里，会丰富菜蔬的口感。咸猪蹄也可以炖汤。不过民间也有上等菜，最经典的菜，是和鲜蹄一起，捆起来包裹成团，然后煮，两者的骨头都要剔除。到了七八成熟，扣到碗中切片，蒸出来，上面浇原汤，就是《红楼梦》里面所说的金银蹄，也是凤姐叫奶妈去吃的"炖得稀烂的肘子"。

所以，总结起来说，扬州咸货的特点，就是化平常为神奇，什么东西这么一腌、一风，味道就大不一样了。那些老扬州人每每说起这些咸货来，总是兴高采烈，滔滔不绝，满是自信与底气，可见是爱得真切了。

茶食

在老扬州人看来，没有茶食的春节是不完整的。这跟扬州人自古以来爱吃早茶的习惯密切相关，老扬州人中的人文雅士、盐商等创造了扬州茶食与茶的搭配艺术，《红楼梦》中提及的一些茶点，也可在扬州盐商应酬的场面记载中见到。

清末文学家李涵秋在《广陵潮》中对扬州过年吃茶食的习俗就有着墨。第三十九回写敬五路财神，“云麟衣冠齐楚，堂上设着香案，放五个酒杯儿，五个茶杯儿。一方五十三两猪肉，用盘子盛着，也把来放在桌上。香烛辉煌。恭恭敬敬磕了头，又替母亲秦氏贺节”。敬完财神后，“此时黄大妈（女佣）正捧了两碗糖圆子上来，递给他们母子”。这里面说的“糖圆子”，就是扬州过年时最常见的一种茶食，寓意来年日子圆圆满满，甜甜蜜蜜。

在这本展现当时中下层社会的民间风情、闾巷习俗中，写到的扬州茶食有枣食、玉带糕、火烧卷子、团圆月饼等，都各有民俗寓意。其中说到的“玉带糕”，可能就是扬州大麒麟阁茶食店仍然在售的云片糕。根据字面意思，应该白色如玉，切成衣带宽度。火烧卷子可能是火烧，将面粉和水调匀，放入猪油、老葱、盐等调料，卷成圆形铺平，在平铁板上煎烹成熟。《广陵潮》小说在无意之中以闲笔写到的扬州饮食，是那个历史里扬州人关于茶食的一种偏爱。

至今日，扬州的茶食更多丰富多彩，一般茶馆会分品种供应，热点有：烫干丝、烧卖、春卷、发糕、锅贴、饺子、小笼包、蟹黄酥饼；冷点有：肴肉、酥鱼、香干、卤煮花生米、香菇、松子卷酥、鹅油卷等。一小碟，数量不多，人多时，可多要几碟，灵活度很高，人也一个个都能落得舒服惬意。

到岁末年初时，茶馆摇身一变为饭馆、会议室，人流不断。诸如三五好友年末团聚、叙旧，生意人岁末盘账，谈新一年的业务等，一般都是在茶馆进行，一壶好茶，几碟可口的茶食，边吃边聊，什么话、什么想法都能聊得明明白白、热热乎乎的，这不，又是一个好年呢。

我在恒河过新年
家传飨宴

在北极圈还冷
的地方做饭

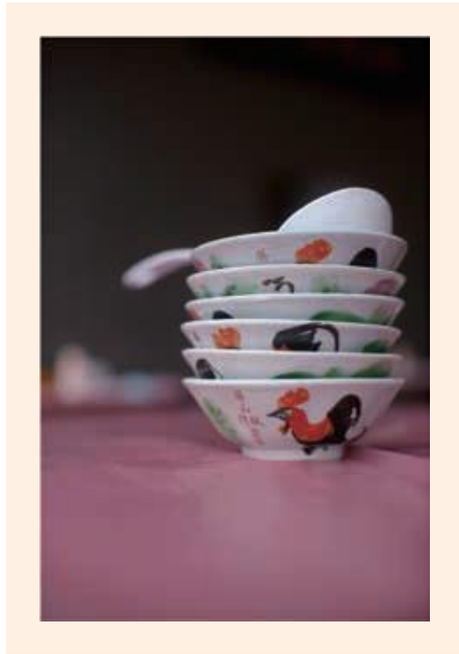
忆年之际

忆年之际

家传飨宴

TEXT | 欧阳应霁

嘴刁贪食如我绝对不在元朗乡间范围以外吃盆菜， 怎么也要等到一年一度这个好日子， 热热闹闹，高高兴兴，一尝再尝联哥与一众助手尽心尽力承传的传统真滋味。



一层一层地把堆叠盆中的白萝卜、猪皮、土魷、枝竹、 炆猪肉、炆冬菇、炸门鳝、手打鱼球通通吃个够， 还有 William 今年与联哥商量之后特别配搭制作的黄酒鸡、了酸猪手、炖陈皮鸭汤。

大年初三，早上九时三十分，港铁西铁线天水围站月台，我比约定的时间早到了半小时。

不用舟车劳顿，不用左顾右盼，从离岛家里到这里不用一个小时，便捷的交通工具把时空、人际、物事连接，压缩又延展。犹记得才是那么三五年前，从市区来此得兜兜转转花上半天的时间，心情转换数番，铺排出完整的冀盼，过渡、等待、领受、体会、得失。

如今是方便得有点不知所措，利落得有点简陋，虽然当中有着大众对发展及速度的虔诚膜拜，不敢随便挑衅。

刚才从明亮光洁的车厢里往外望，窗外的青山绿树和新建楼房、堆叠货柜的比例已经倾斜，也无所谓接受不接受这个事实，反正就得更坦然地进入这个时代，不被这仓促零散影响了吃饭的情绪。更何况今天 身临现场就是要开怀大吃，出席老友邓达智(William) 一年一度在元朗屏山邓氏宗祠为母亲祝寿的盆菜宴。

来到这幢于 2001 年被列为香港法定古迹的三进两院的邓氏宗祠，女工正在张罗铺设今晚盆菜宴的桌椅。有这样一个传统建筑空间让邓氏族人进行祭祖、节庆仪式和聚会，说来也是祖先积的德、后辈托的福，我等朋辈就是纯粹的有口福。

一身运动员打扮，William 骑着自行车来到宗祠前和我们打招呼并引路前行，经过文物径上两个重点景观——觐廷书室和清暑轩，把我们带到村口一家为今晚飨宴提供地道传统美食的店。

打着“屏山传统盆菜”的招牌，主持人联哥是祖传三

代的烹调盆菜高手。做盆菜，是几百年来聚居新界的各乡村民在家族重要事件诸如嫁娶、添丁、满月以至打醮、春秋二祭时，主人家为动员人力亲手弄制、宴请乡菜的食俗，乡人的叫法是“打盘”。相传盆菜起源于南宋时期，文天祥与麾下士兵被元兵追杀过零丁洋至新安县滩头，部队落难，有米粮无配菜，由当地渔民拿出平日食材如门鳝、干鱿鱼、枝竹、白萝卜与猪肉等，放入一个木盆中送予士兵，一盆共煮，流传至今。

近年，盆菜已经俨如香港这个国际都市的乡土饮食的一大代表，市面坊间上至高级食肆下至连锁快餐店，过年过节都会推出盆菜应景招徕顾客。唯是一离开乡土氛围，换了高档食材的显得忸怩造作，凑并了异国风情的又实在牵强可笑，所以嘴刁贪食如我绝对不在元朗乡间范围以外吃盆菜，怎么也要等到一年一度这个好日子，热热闹闹，高高兴兴，一尝再尝联哥与一众助手尽心尽力承传的传统真滋味。一层一层地把堆叠盆中的白萝卜、 猪皮、土鱿、枝竹、炆猪肉、炆冬菇、炸门鳝、手打鱼球通通吃个够，还有William今年与联哥商量之后特别配搭制作的黄酒鸡、酸猪手、陈皮鸭汤。

赶快来看，师傅正要把两大盆每盆十一只肥鸡放进蒸炉，油黄的肥鸡上铺满了姜蓉、冰糖，浇进了自家酿制的黄酒。

手机响起，厦门老友D已经到了村口正等着。回香港探亲的他真有口福，一定要请来吃这一顿饭。说来这些乡间食俗在全国各地农村都有，只是在超速硬发展的今时今日，天翻地覆后，土地变了、食材变了、口味变了、人际关系变了、经济结构变了，那些老好氛围和原来滋味不再一样。游客一厢情愿追捧的农家菜究竟经过了多少商业包装掺了多少水，没有反复比较的品尝机会是无从得知的。所以更要珍惜这些 有心人坚持传承的尽量接近本源的家宴，当私房菜口味有幸变成集体回忆，与会一众都会在饱醉之后慨叹不枉此行。

老友D是在广州长大的，也是我所认识的正宗广州人中说起话来最没有广州腔的，我们都笑说他大概自少听太多香港流行歌曲，看太多香港电影。多年来因为工作和音乐，我走了好些地方，现时定居厦门，一个传说中闲散的慢活的城市。每回碰上D，他都会第一时间告知厦门市内哪里的老旧地段又拆了又改了，一切都在急剧发展变化中。所以跟他从坑尾村口的一般民居走到别有一番风景的邓氏宗祠，把我震撼得哇哇连声。

屏山邓族宗祠由五世祖冯逊公兴建，至今已有七百多年历史，这幢三进两院式的中国传统建筑，正门前两旁是鼓台，各有两柱支撑瓦顶，内柱为麻石，外柱则为红砂岩，大门对联上书“南阳承世泽，东汉启勋名”。由于邓氏族人中曾有人身居朝廷要职，宗祠正门不用有门槛，从红砂岩过道内进，大厅上的梁架满布精美雕刻，有动植物和吉祥图案，仰望屋脊，可以

看到石湾鳌鱼和麒麟装饰。后进是供奉邓族先祖神位的祖龛，两侧高挂着“孝”和“悌”两个大字，宣扬对长辈要尽孝、对平辈要相亲相爱的美德操守。

早上刚进祠堂时，女工们还在铺设安排晚宴的桌椅，现在一切早已准备就绪。总厨联哥也把在店铺厨房烹煮好的菜肴逐一移到宗祠里附设的灶间，准备当场现煮屏山特色鸡鸭饭，把已经先后各自煮妥的自发土魷、五香猪皮、南乳枝竹、 白萝卜、手打鲛鱼丸层层叠叠摆放进盆中。鸡汁烩花菇喷香扑鼻，炆猪肉当场炆煮，黄酒鸡也蒸好揭锅热腾腾登场，师傅们手起刀落正在忙碌摆盘，越来越多的宾客陆续走进宗祠，都迫不及待地先到厨房闻香，嗅一下，色香味之诱实在难忍。

都来了都来了，旅游发展局的公关同事带着一大群国外的媒体朋友到来，将岭南乡间的贺年和贺寿风俗全方位展现，机会难得。部分邓族家人特别从海外归来拜年拜寿， 八方嘴馋贪食好友早已把这一年一度的年初三屏山盆菜宴视作回家与亲朋戚友团聚的好日子。以美食为导引，比平日那些正经八百的什么文化研讨论坛实在精彩得多。老中青新朋旧友，写字的、画画的、跳舞的、唱歌的、从政的、传道的、掌厨的都一一出现，嘘寒问暖，握手拥抱，笑闹声传遍整个宗祠。

这边厢趁宴席开始前，还正在跟阔别一段时日的烹饪前辈请教烹制五香茶叶蛋的独门秘技，那边厢在宗祠门外，大锣大鼓迎来两只生猛灵活的舞麒麟。平日在大时大节和开幕庆典中，舞狮舞龙看得多，但看舞麒麟倒真的是印象中的第一次。两个青年武师威风登场。一人托举挥舞着精工扎作的彩绘夺目的麒麟头，一人躬身持举着彩缎麒麟身，在喧天锣鼓声中来回弹跳起动，活泼可爱。遵从风俗惯例，领着麒麟的另一位师傅把这灵兽引到祠内每个角落，多番来回团转，煞是有趣。麒麟到处，那几围的宾客都站起来拍掌欢呼喝彩，融入传统风俗本就是日常生活里自然不过的快乐的事。

千呼万唤，早已团团围坐的一众开始哇哇连声。先出场的是从早到晚炖了整整十小时的陈皮鸭汤，汤色清澄，味道鲜甜，作为提味用的陈皮幽香四溢，鸭肉也异常滑嫩，入口即溶。再来是鸡汁烩花菇、炸鲜门鳝和猪手，花菇炆得软脍入味，门鳝炸得外酥肉嫩，猪手滑糯适中。正在赞不绝口之际，主角盆菜终于出场，大伙就真正哄闹了。次序讲究、堆叠如小山的整整一大盆，铺在最上面的有炆得松化的本地猪肉，弹牙的手打鲛鱼丸，脆滑的土魷，阵阵南乳浓香的猪皮和枝竹，水焓的白萝卜在盆的最下面，饱吸肉汁酱味，精彩到不行。同台老饕风闻此间那独门的鸡鸭饭已经在厨房外被分得七七八八，马上持碗离台加入战圈，这也正是被称作“神仙鸡”的黄酒炆鸡上桌之时。等他们持饭回来，一大盘鸡已经被消灭了一半。

色香味全、幸福美好、传统满载的一顿饭，喧哗热闹兴 奋进行中。

在比北极圈还冷的地方做年夜饭

TEXT | 叶倾城

我对武汉过年的记忆与鲁迅先生对鲁镇过年的记叙完全一致：“杀鸡，宰鹅，买猪肉，用心细细的洗，女人的臂膊都在水里浸得通红。”而武汉，虽然纬度比绍兴南上一度，但作为千湖之省的百湖之市，我打赌它比绍兴冷。

要解释武汉之冷，先得从我前几天的北极圈之游说起。在那里，我平生第一次住了冰屋：房屋、床铺、四壁全用冰筑成，室温零下5度，冰榻上铺张兽皮，一人发个睡袋，OK，可以入住了。如果能坚持到天亮，他们会送杯热热的浆果汁来。

冰屋内没有卫浴设施，一想到会起夜，我就大为紧张，就寝前频频入厕。结果可能紧张过度，半夜两点多就被憋醒了，忍到四点，我绝望地发现，只有两个出路：一是就在床边做一座蓝色的小冰山；二是抱着大无畏的决心，穿着内衣跑到冰屋外五米处有暖气的酒店解决。我选了后者。

就这样，跑过寂无一人的冰屋长廊，推开覆着厚厚兽皮的大门，穿过一小段露天庭院——夜色一深到底，无星无月，透出异样的黝冰蓝——冲进大堂。完事后，再这样咚咚咚跑回来，爬上冰榻，钻进睡袋，拉上拉链。

我一边重又睡下，一边想：咦，还好呀，这不就跟我小时候在武汉起夜是一样的吗？而且很明显，武汉比这冷得多，要这么折腾一趟，会一路哆哆嗦嗦，满身的鸡皮疙瘩，进被窝后半天都消不了。难道说，武汉比冰屋更冷？

过一小时我又去了趟卫生间。这一次，明知不算冷，从容多了，还站在院中看了会儿夜色，又起意要拍照，折回去拿了趟手机——可惜我手机太烂，只拍出一片漆黑。嗯，我确定了，武汉之冬，往往风雨交加，确实比冰屋还要冷得多。

绝无虚言。因为同去十余人，扛不住的是两个北京人，一个两点多就起来了，穿得密密实实，在有暖气的酒店大堂坐到天亮；另一个倒是睡到天亮，但随即患上重感冒，吃掉了所有人随身携带的所有感冒药。而久经考验的武汉人，全部若无其事，证实武汉天气真是：才上油锅，又下冰川。

过年，总是在最冷的三九，还有那么多食物要在冷水里洗了又洗。

我记得，那时我还小，年货主要靠单位发放。每年寒假，一定有个大日子，爸妈单位发鱼发肉。肉好说，剁肉馅、灌香肠、做腊肉，最后只剩下一小部分放冰箱。劳碌不假，但好歹在室内或者阳台上，风不打头雨不打脸。

鱼就麻烦了，必须立刻开腹、去内脏、去鳃、刮鳞……不管怎么吃，这一道程序必须履行，还得彻底，否则，必腐无疑。

年复一年都是相似的，家家户户都在楼下，就着公用的水龙头，老小一起出动，分工协作，那热火朝天的场面就像建设四个现代化。我从小爱吃鱼，爱吃还不想做？哪里有这个道理，又不是大小姐。所以再满心不愿，也只能二话不说，挽袖管，换套鞋，系围裙，提刀上阵。

数九寒天，自来水哗哗地冲下来，水里几乎带着冰棱。青鱼、草鱼、鲢鱼、胖头，都要用刀从背后把它剖开，再把手伸进去掏出内脏，一不留心，就被鱼鳍或者鱼刺割破了手指，“啊”一声惨叫，大人会说：“让你小心你不小心。”不知道为什么，没戴现在常用的橡胶手套——也许当时没有这玩意儿？双手在冷水里冻得发木，小破口越来越痛，像有什么东西在拼命压榨，又像有什么东西死命要钻出来。大家都忙着干活，撒娇也不会有人理，只能时不时，把手伸到嘴里，稍稍用力地咬咬伤口，止血也止痛，再继续干下去。

一字以蔽之：冷。

伸手去盆里捉鱼时，有些大鱼会剧烈挣扎，尾巴啪打在我脸上，溅我一身水，冷；提鱼清洗时，冷水冲在双手双臂上，冷；满手都是小伤口，鱼鳃旁有骨，腹内有突如其来的大刺，冻得快僵掉的手一偏，刮鳞刀嗖地刮上手指背，到最后却不觉得痛，就是冷；全部弄完，才发现连裤脚都是水。家家杀鱼，水到处泼，彼此祸害的后果。一边上楼，一边觉得湿透了的袜子正在一点点结冰；手好痒，痒得必须在裤子上擦来擦去，还不解痒，一看，红肿得半透明，是冻疮正在啪啪地生成开放。

处理完了怎么样？或腌或腊或风干，阳台上哗啦啦晾出来的一挂挂鱼，是农耕社会里鱼米之乡的过年风景。

我有一次过年的记忆，也跟食物有关。

忘了是腊月二十几了，总之，年货差不多备齐了。我爸在楼下高高兴兴喊我们，一听就是打了年货回来。我们跑下去一看，他手里不知道拎了个什么黑东西。“什么？”“八戒。”我爸答得真无厘头。

原来是，菜场来了一批没处理过的猪头，年关近了便

宜卖，两元一个。我爸这么节俭会过日子的人，哪里肯放过，马上冲锋陷阵抢了一个回来。然后，大工程就开始了。全家围在脚盆旁，夹了一下午猪头上的毛。我现在唯一的疑惑就是：我爸到哪儿，弄到了那么多镊子？难道把左邻右舍的都借来了吗？

那时没有热水器没有小厨宝没有浴霸，我爸用水壶把水先烧开，哗哗地浇在猪头身上，让我们趁热立刻拔。滚烫的水，下不了手，拔几下就赶紧缩手，再迅速拔几下再缩手。这大冷天的，祖孙三代、上下六人齐动员，也赶不上水凉的速度，水几乎很快就冷下去了。我爸立刻心疼起来：加上水费、加上烧水的煤气费，这猪头可就不止两元了。他一边亲力亲为狠命拔，一边教导我们："看我看我。"他真能把猪毛一撮一撮揪下来。到连他自己都拔不动了，再去烧一壶水来。

大面上还好处理，看着已经是个白白嫩嫩的猪头了，结果一翻过来：哇，耳朵缝里、眼睛下面、脖梗子里——就是你小时候洗澡时从来不记得洗、要被妈妈反复提醒的那些位置——全是细细的毛。而天，看着就黑了下去。还得开灯。猪头的价格里又要加上电费。这下，我爸更心疼了。

这猪头滋味如何？我都不记得它在餐桌上出现过。

《醒世姻缘传》里面有个财主人家，家里也有几百亩地，但说起日常伙食来："咱这小人家儿勾当，待逐日吃肉哩？"读到这一段，我只觉得我妈可以与狄员外引为忘年知己：我家也是，从不曾每天吃肉。而且，从来没有大块肉完整上桌的场面，总会以菜蔬或者豆制品为主，肉成为一种作料，少少放一点，提味而已。像最珍惜的盐，或者贫窘日子里的爱情。

想来，猪头也一样，被千刀万剐，切成无数片片丝丝，进入了年夜饭以及正月每一天的菜谱。今儿一口，明儿一口，这猪头真是物有所值。

另一个我老记得的过年之吃，则几近笑话。

还是单位发年货的年头，我爸妈单位来了一个东北领导，那一年年货里面就多了一种谁也不认识的东西，塑料袋封面上写着"肉皮冻"。当时没有网络，我们也没想到要打听一下吃法，反正热热总不错。

午饭时间，开了一袋，往锅里一放，小火咕嘟了几分钟，揭开一盖：咦，它不见了，锅底只剩了一碗水。

这是怎么回事儿？一定是打开方式不对。

于是下一袋就没拆，连袋放到了微波炉里，中火了一分钟后，剪开袋口，"哗"，流出来的，还是一碗汤。

我们面面相觑，才不得不接受现实：难道，这玩意儿是不能加热的？那咋办？从小到大，除了盛夏的西瓜和汽水，南方家庭从来不知道有食物是可以从冰箱里拿出来直接吃的。更何况，这是耳朵正在刺痒、快要生疮的深冬。

东北领导，可能完全不知道武汉的冷，从来没想到室内会比室外更冷：在户外穿大棉袄，进家改羽绒服。连橘子都最好在火盆上烤烤再吃，年轻孩子逞强从结霜的阳台上拿进水果就吃，能感觉到一条冰线从喉咙口笔直通到胃肠。

剩下的皮冻怎么解决的？以我对我妈的了解，它不是在包子馅里用来冒充灌汤包子，就是在烩菜里面成为浓厚的汤汁。人家吃鱼头烩大白菜，我家吃鱼头皮冻

烩大白菜。

所以，为什么以前的年，会让人觉得“年味”浓厚呢？大概就来源于，当时物资匮乏，购买运输储藏都困难，难得吃个好的，非得打着逢年过节的旗号。千辛万苦买回来，大浪淘沙般洗干净，在厨房里一站几下午，劳动成果当然甘甜。久而久之，我们都像巴甫洛夫的狗一样，牢牢地树立了条件反射：过年，就是吃好的，就是与平常日子完全不一样的新鲜、热闹、吃饱喝足。

到了现在，随随便便就能下馆子。《创业史》里有个老农民，平生大志就是想过年时候做一件里外三新的棉袄，三十年不能实现。而我们，上淘宝一晚上能买十件。不把所有心愿都堆积到过年解决，当然也就不会一次性享受心愿得偿的HIGH感。

我还是喜欢现在的生活，哪怕年味淡薄。因为薄味远比高糖高盐健康，永远微笑也好过痛哭终年只有一次欢笑。年味越浓，越意味着日常生活的贫瘠，越珍贵，越说明它的罕有。就好像，我在冰屋耗到天亮，最后服务生送来一杯热热的浆果汁真是暖人心脾——味道像加热了的酸梅汤——这是难忘的经历。但老实说，坐在暖烘烘的小木屋里，看窗外大雪盈膝、小径两旁跳动的烛火、圣诞树上的灯光，一书在手，喝一杯热可可，顺带浮想联翩，还是惬意得多。

其他人爱怀旧让他们去，我不爱雪中送炭，只想锦上添花，甚至刻意地，绕开太过浓烈的事物，因为不想承受那之前之后的旷漠。说“最爱”，往往只意味着一生缺爱。说“刻骨铭心”说“空前绝后”，多半不过是见识浅陋——除非你是阿姆斯特朗曾经上过月球。

当然了，说穿了不过是我懒。反正，要在比北极圈还寒冷的地方，洗手作羹汤，哪怕是过年，哪怕是年夜饭，我都不太愿意。

有朋友对我嗤之以鼻，说：“女人一生的幸福，就是为心爱的人亲手做饭，再看着他一口一口吃下去。”我看着他，微微一笑，答：“其实，我是直男。”

我在恒河过新年 缺席的在场

TEXT | 阿饼

2013年2月初，珠海、曼谷、加尔各答、菩提伽耶、瓦拉纳西。日子一天一天接近农历新年，我却一步一步地远离故土。

按照计划，我必须要在2月10日从瓦拉纳西前往安拉哈巴德（Allahabad），参加世界上最大的印度教传统节日“大壶节”（Kumbh Mela）。这个宗教盛会最早可追溯到吠陀时代。传说在17世纪的某天，有一名来自中国的“旅行者”无意中目睹了5000多名印度教徒在普瑞亚格（Prayag，即阿拉哈巴德）河边祈祷与沐浴的盛况。他是历史上首位记载描述大壶节的人，那本书叫《大唐西域记》；这位旅行者来自中国，叫做玄奘。

1300多年后，作为另一名中国旅行者，我也希望能经历这个历史性一刻。而这也是我人生中第一次独自在外过年。

从小到大，我的新年都是在梅州的乡下度过的，如同一个新信徒接受洗礼那样，每一年都在同样的时间里经历着几乎复制粘贴式的习俗和仪式。我腻了，我想逃脱，我觉得自己尚未找到自己真正的意愿，我认为自己必须要叛逆一次：在同样的时间里，做一点不一样的事。我想看看别人的“新年”是怎么过的。

这趟新年假期的旅行并没有看起来那么安逸闲散。我们的火车总在半夜，因为担心安全问题，几乎没有睡眠可言；就算住下来，北方的夜晚有点冷，却依然无法驱赶无数的蚊子；白天暴走看“景点”，灰尘很大，街上很拥挤吵闹。这就是印度，不容易，但值得。

2月5日，我结束了加尔各答的义工体验，和路上遇到的三位伙伴一同搭火车去菩提伽耶——传说中的佛陀悟道成佛之地。他们是从东京来毕业旅行的真平君、来学习印度音乐的DJ池田君、很霸气勇敢的中国女生Vivien。

我们住在缅甸寺提供给朝圣信徒的宿舍里，因为便宜。我和Vivien同一个房间，两边则分别住着一个修行者（Yogi）大叔，一个是柬埔寨华侨，一个美国“哲学家”。柬埔寨大叔每天变戏法一般拿出很多东西送给我和Vivien，葡萄、咖啡、蜜糖或香水，没得消停。美国大叔则特别能侃大山，我们刚见面就能从中午聊到晚上，从旅行、冥想、宗教到哲学，相见恨晚。

这几个与我没有血缘和宗族辈分关系，甚至连肤色、国籍、职业、信仰与人生经历皆迥异的人，就是当时陪同我一起过年的“亲人”——不，陌路人。

2月7日凌晨3点，我又被无数只蚊子搅醒，再也无法入睡，于是就去天台散步。我看见天边一弯模糊暧昧的下弦月，掏出手机一查万年历，发现已经是农历年廿七了。

按照客家人的习俗，一到年廿五，就算是“入年架”了。爸爸应该在忙着买烟花炮竹，妈妈则在大扫除、烧火煮饭，而阿婆和姑姑们在灼娘酒、做甜粄、炸煎堆、炸酥烧、炸肉丸、熏鱼、卤鸡鸭等，还有我弟弟，必然是在煮米糊贴春联、贴门神和挂灯笼；其他儿女也在从四面八方回家团聚……

我从来没有对这些画面如此清晰过，也从来没有对这些年复一年的“仪式”如此向往过。阿婆在年三十晚上熬煮的那一大桶热气腾腾的香茅、石香蒲和柚子叶洗澡水的味道，悠悠地飘越了孟加拉湾，缭绕在我的记忆里。

那天白天，我和同伴们去摩诃菩提寺看当年佛陀证悟的菩提树。我被所见所闻惊呆了：来自欧美、泰国、斯里兰卡、柬埔寨、老挝、日本、韩国、中国大陆和港台等的各路朝圣团，身穿各色各式的僧服，打着白的黄的灰的旗子，要么在绕着那棵菩提树绕行，“导游”在前面做介绍，每个人都口中念念有词，要么就是在大树和佛塔下“占地盘”打坐冥想，身边摆放着水杯、经书和一点食物，仿佛最勤奋的百日倒计时高考生，期望早日证悟。

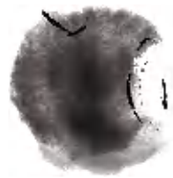
而我呢？穿越了这么遥远的时间与路程，我在传统习俗、宗族关系中试图证悟什么，欲求什么？我感受到一种拓扑学上的反转——越是往外远离故土，也越往里走进亲情。

2月9日，我们离开了菩提伽耶，搭一趟夜班火车前往瓦拉纳西。清晨5点，在日出的那一刻，我们抵达了恒河。那些沐浴在粉红朝霞与圣河中祈祷的印度教徒们的身姿，与我记忆中大人们准备好三牲和元宝蜡烛，虔诚地祭拜祖先、拜四方神明的模样，重叠在一起，仿佛是同一群人、同一件事。

我当时还不知道，我的大壶节计划将会落空。2月10日凌晨3点，我们就出发去赶火车了。但当时瓦拉纳西火车站的人之拥挤，完全超出了我们的想象。那是一趟濒临要爆炸的人肉列车——它每一个窗口和缝隙里都满溢着人。

即使只在站台停留短短10分钟，也浑身散发出浑厚复杂的味道。那是混合着六千万只动物活动、睡觉与排泄所散发的气味，其中过半是人和老鼠；那是众神、帝国、贫穷与腐败的文明所散发的气味；那是一万间餐馆，五千座神庙、圣祠、教堂、清真寺所发出的气味，是一百座专卖香水、香料、焚香、新鲜花朵的市集所发出的气味。

后来我从新闻上看到，这一年的大壶节达到了空前的1亿2千万人次，2月10日当天更聚集了3千万人，这一纪录被列入联合国非物质文化遗产名录。而阿哈拉巴德的火车站也因此出现了踩踏事件，造成37人死亡和几十人受伤。最终，大壶节于我的最大意义，竟是一场最深刻的“春运”体验。



如果说这个大年初一还留给我什么惊喜，那就是当我们最终决定放弃大壶节、转而去鹿野苑时，在那里偶遇大宝法王开坛诵经祈福，甚至遇见了我在深圳认识的友人老师。

他乡遇故知，可能更胜于遇圣人。我们在恒河边迷宫般的混合了牛粪和印度熏香小巷道的印度餐馆里吃了一顿对我来说很昂贵的210卢比的Maharaja Thali——传说中的印度满汉全席，却是全素的。不管怎样，这就算是我们的新年聚餐了。

相较于多元文化和教育程度高的南方，北印的印度教徒更多、更虔诚，对纯素食的要求更严格。回想我那10来天的旅程里，被迫吃素的每一天几乎都在忍受饥饿。有时候就向餐厅打听是否有煎鸡蛋，都会被鄙视，连Wi-Fi密码都可能被拒绝告知。最倒霉的，是在房间里随意放几个充饥的水果，都会被老猴子进屋偷走。家人聚餐的大鱼大肉，成为了我最奢侈的想象。

“圣水沐浴节”的最后一天，也是我离开的前一天，瓦拉纳西也感受到了来自上游安拉哈巴德大壶节的氛围，整个旧城也热闹起来，张灯结彩，寺庙里叮叮当当响个不停。

我们在凌乱的小巷里找到那家1925年营业至今的“全球背包客知名品牌”Blue Lassi，一边吃着香蕉奶昔，一边看着店门口抬过几具正准备去火化的遗体，逐渐适应了瓦拉纳西生死共荣的日常。

我在一个老寺庙门口被一位老太婆点了Tika，脸上还抹了好几道黄色、橙色、红色和绿色的粉末。我还去主河阶（main ghat）的寺庙里祈愿，庙祝问了我的名字，然后口中念念有词给我绑了一根红绳——每年大年初一，我阿婆也会给我一道平安符。

最后，我还做了一件事，以结束这一趟旅程：像一个普通的印度教徒那样，在恒河水里沐浴、祈祷，完成一次普阇（Puja）。

两位印度大姐牵着我的手，三人呈三角形站在河里，任河水漫过我们的腰间。我听着她们的引导，以相同的频率蹲下把自己的身体全部浸没在水中，如此浮沉几次，湿透全身上下。然后面朝太阳，手捧一掬水，高于额头，念念有词祈祷。最后，我们把水洒在空中，结束了这个仪式。

那一刻，这条圣河属于所有婆罗门姓氏的幸运儿，属于所有的印度贱民，也属于我这样傻乎乎误闯的旅行者，更属于我心中默念祈福的远方家人们。上岸后，我开始发抖，是冷，是高兴。我想，我这个年，算是完满了。

地久天长
就是一餐又一餐

TEXT | 阑珊　ILLUSTRATION | showlin

我想我会比以往任何时候都更认真而雀跃地对待这个即将到来的新年，因为我比以往任何时候都更加明白了：所谓地久天长，就是一餐又一餐。

鲁迅笔下的过年，是近处燃放着震耳的大音未息，空气里已经散满了幽微的火药香，也是杀鸡、宰鹅、买猪肉用心细细地洗，煮熟之后横七竖八插些筷子，以做“福礼”；丰子恺笔下的过年，是自八仙桌拣出白而肥、又香又燥、比炒米更松、比蛋片更脆的谷花拿来泡糖茶，也是买来大大的万花筒，摆在河岸上一齐放，河水反照映成开满银花的火树……属于中国人的“新年的风景”，其实都在餐桌上。

一切有情，依食而住。一茶一饭串联起我们的生活四季，而春节里和家人一起吃的一顿顿饭，刻画了岁月的年轮，也填补了一年又一年，团圆的美满。

春节的快乐在于为挥霍所做的一切准备

在我的家乡潮汕，每一年这场春节的仪式都尤其琐碎、郑重且漫长。对于我们来说，从“冬至”这一天开始，其实年节就开始了。“冬节”要吃汤圆，尤其是小孩子，吃了汤圆，就算长了一虚岁。因此，我对冬节的感情也从小时候的雀跃期盼到现在的咬牙切齿。

冬节过后，便正式敲响了忙碌又充实“过年进行曲”。从腊月就开始的采购，打扫卫生，预约聚餐，购置新衣，其中还夹杂着许多诸如“送财神”之类的祭祀活动。那是最快乐的时候，就仿佛两个人走在相爱的路上，仿佛烟花正要升起，仿佛舞台正在铺展。一直到除夕夜，终于迎来了进行曲的高潮。

大年三十的晚上每个人都做好了彻底睡不安稳的心理准备，因为繁缛的祭拜仪式要一直绵延到深夜。其实这些祭拜的准备早就开始了，油光可鉴的卤鹅早在之前就摆在家里厨房，日日散发南姜卤水的浓香。各种香烛的焚烧使这个夜晚焰光闪闪，尤其是迎接财神喜神这一决定来年运气的重大的时辰，经常安排在凌晨。大年三十这一夜，家里呈现一种不打算睡觉的气场。而左邻右舍随时响起的鞭炮声，也使我们的睡眠不可保障。

那是过年还要放鞭炮的年代。整个正月里孩子们最喜欢在院子里那些鞭炮屑里寻觅遗漏的零碎鞭炮。鞭炮和烟花的发明，让节日加上一点危险气质，更像狂欢，更像骚动。正如帕斯在《孤独的迷宫》中描写的墨西哥节日：“节日不仅是一种过度行为，一种仪式性的挥霍，它也是一个骚动，一种突然沉浸在无定性之物和纯粹生活之中，通过节日社会摆脱了强加于它的清规戒律。”

没有一个孩子不喜欢过年，除了有新衣服穿，有好吃得让人想入非非的糖果零食，有亲戚朋友互相拜年时

靠说吉祥话就可以到手的压岁钱，还有不会动怒的父母。因为如果在新年动怒，意味着一年都难以和睦。他们忙成一团却和颜悦色，容忍我们无所事事，装作忘记寒假作业和刚过去的寒碜期末考成绩。

高潮过后，这场春节的尾声还要整整持续到正月过完。比如从初一延续到初七要吃的“七样羹”，比如元宵节的“营花灯”，比如每个村子特定的风俗各异的“游神赛会”活动：有的是“营老爷”，有的是“赛大猪”，有的是充满狂欢气息的“抢神”……

总之，只要你愿意投入，整个正月里处处皆可领略到各式各样的“新年的风景”，伴随着不同的美食、聚会寒暄，和热热闹闹的团聚。家家户户那浓烈而欢乐的过年气息，就像帕斯说到的墨西哥节日的集市那

样——“多亏了这种挥霍！一个集体才能得到天上和人间的羡慕。”

我在这样的狂欢式的节日氛围里过了一年又一年，懵懂而快乐。直到很多年以后，因为妈妈的去世，操持这场盛大狂欢的过年仪式无可避免地落在我肩上后，我才慢慢明白：其实春节的快乐不在于挥霍，在于为挥霍所做的一切准备。

味蕾知道你灵魂的去处

记忆中，经历了“十月末，水冰骨”的寒流后，阴雨绵绵的天气逐渐放晴，变得干燥，适宜晾晒。冬至前不少人家会提前几天将糯米碾成粉，用水拌糊，然后分成一小块一小块地摆在竹笪上晒成汤圆粉。汤圆粉晒干后放入洋油箱，要吃时拿几块出来用水浸开后使用。

冬节一大早睁开眼，就看到大人们已经围坐在一起搓汤圆了。有时候，我们也会乖乖坐下来帮帮手。妈妈早已把面团揉好，揪成一小块一小块，给我们每人分几块，我们再揉成细条，慢慢在掌心揉成小汤圆。有时候会包馅，那属于比较高级的工种，要经过妈妈督工授权才能获此殊荣。需要把面团摊成薄薄的圆形，在中间放上一颗黑芝麻球，一般由芝麻、白糖、猪油搅拌而成，然后小心地收口，再在手掌间轻轻揉搓，把一个个汤圆搓得又大又圆。

这时妈妈就会在一旁笑眯眯地说，一定要搓得圆圆的啊，那样才能团圆呢。

至今我仍很难想象，阁楼那张小床上，怎么能塞下三个活蹦乱跳的小孩。我们缩在被窝里，互相扯着被子，想把自己裹得再严实一点。正在纠缠间，从楼下传来一阵淡淡的、清澈的糯香，突然间谁都不怕冷了，争相从被窝中跳出来，光着脚丫就往楼下跑去。

三个人排排坐在小板凳上，每人面前一个小碗，热腾腾的冒着气，里面躺着七八个硕大的汤圆，雪白剔透，香气扑鼻。迫不及待地一勺下去，汤圆实在太大，一口吞不下，只觉得一团滑溜溜，软糯香甜的东西在嘴里化开，滚烫的芝麻缓缓流出，味蕾瞬间开出一朵朵花来。

冬分人别。妈妈去世之后，我却无论如何也做不出来妈妈的味道，于是每年冬至我们几乎都用从超市买回来的速冻汤圆敷衍了事。这场“过年进行曲”一开始就令人沮丧，人难免也偃旗息鼓起来。于是，在厝边头尾、亲戚长辈们的督促与教导下，我们家又例行公事地过了好几个年节。

没有什么比妈妈的厨房更难复制，也没有什么比味蕾更孤独。如果你还不能同意，有一天，你想起了一个人，以及她为你煮的一碗汤圆，那个时候，你就知道孤独的味道尝起来是如何的。好在当年那三个馋嘴的小孩也都长大了，对汤圆的期待至少可以换成把酒共温寒夜，倚绣添慵时节。

人间有味，是清欢也是尽欢

直到有一年，我们终于又开始尝试动手做汤圆了。我们认认真真地按照从长辈们那里偷师而来的配方，以及记忆里的味道，开始和粉、调馅儿、搓圆。

尽管记忆里的味道永远没办法再尝到了，但汤圆可以甜一点，汤可以淡一点，这些都是可以忍受的小瑕疵。我们都知道，如果是恰恰好的味道会更美好，但生活教会了每个人妥协。

我也曾以为找到了生活幸福的秘密配方，但生活从来没有这么一目了然，甜与苦，悲与喜，陪伴与离别。幸福的配方需要不停地实验才能完成。而最重要的其实是这一刻，我们以某个节日为名，将无法诉诸于口的情感，化为一起吃饭的陪伴。人间有味，是清欢，也是相聚时刻的尽欢。

又一个新年又来了。尽管这一年乏善可陈，但其中也夹杂着一些美好。比如，很多人慢慢练就出一身好厨艺。每天看大家在群里发自己做的各种秀色可餐的私人料理，便觉得是这乱玉碎琼的时间里，也有简单的秩序感和朴素的小美好，以及好好照顾自己的妥帖。

古诗十九首里说：“思君令人老，岁月忽已晚。弃捐勿复道，努力加餐饭。”行行重行行，道路阻且长，世间情意绵绵，内心翻江倒海，最后说出口的，不过一句好好吃饭。

我想我会比以往任何时候都更认真而雀跃地对待这个即将到来的新年，因为我比以往任何时候都更加明白了：所谓地久天长，就是一餐又一餐。

年年有渔

从大海到餐桌的征途

珠海年饭桌上的海

海海人生

希望全球疫情早点过去，大家都能过个好年，也期盼来年一切顺利，家人平安健康！

中国人常说『靠山吃山，靠水吃水』，
渔船们年复一年的出发，
怀揣着最美好的寄望，扬帆远征大海，
寻找最丰厚的大自然馈赠。
在漫长枯燥的跋涉中，
那些新鲜的鱼虾、日晒的干货，
从海洋到陆地，一步步走到年夜饭的餐桌，
这是渔人们有关键参与的盛宴，
也是他们粗粝、豪迈、孤寂的海海人生里一次温暖的落笔。

瓦上霜白 带鱼旺发

◆ 在海边长大、上船帮工、当上副手、买一条船、做船老大、上岸转行销，这是大多数渔民的职业晋升之路，也是他们的人生轨迹。

对于滨海城市来说，渔港就是风味的发源地。

洪湾渔港，位于广东省珠海西南部磨刀门水道与马骝洲水道交汇处，多个国家、省、市重点交通工程交汇点，水陆运输交通便捷，是组织大规模生鲜食材交易物流的理想之地。冯平生，洪湾渔港的活字典，也是深藏不露的渔老大，1993年开始出海，拥有丰富的海上捕捞经验，但如今已经“洗脚上岸”，成为了洪湾渔港的一名商户。他最后一次出海，已经是十年前的事情。

“出海呢，说起来就是那些，醒来睡去都是海，快乐永远消失得很快。”对于那些在海上吃不下、睡不着的颠沛记忆，冯平生下意识地连连摆手，颇有些避之不及，只说“记忆都很无聊”。“无聊”也是大多数渔民对海上生活的总结，全部时间都在海上，一待就是十天半个月，甚至更久。在冯平生出海的上世纪90年代，船上什么都没有，大部分时间只能对着茫茫大海发呆，兴致好时也就是泡个茶、看个小说。“现在船上的条件比我们那时好很多了，有信号，可以听音乐、看电影，还可以跟家人视频，随时跟岸上的人保持沟通，心理上是可以缓解很多的。”

在海边长大、上船帮工、当上副手、买一条船、做船老大、上岸转行销，这是大多数渔民的职业晋升之路，也是他们的人生轨迹。

冯平生在这条路上走得很稳，唯一的一次风波是有次船队去南太平洋钓金枪鱼，手指被鱼线严重割伤。“金枪鱼是非常擅长冲刺的，最快时速比陆地上最快的动物还要快，要一直保持高速游泳的状态，不这样呢，它就会死。那次我的鱼竿就是被一条金枪鱼飞快地拖拽，鱼线在手指上迅速勒紧，根本没时间反应，于是就伤了。”冯平生抚着手指上那道深深的疤痕，似是陷入了对旧日时光的追忆中，可以看出那次虽然受了伤，但也是他在海上的一次相较刺激、难忘的经历。

如今，冯平生已拥有自己的船队，不再亲自出海。但对海上发生的一切，诸如近海的台风、暴雨、渔汛等，他比以往更加在意。交谈间，他的电话一直很忙碌，有的是客户询货、订货，有的是船老大报备渔获，挂完电话，他高兴地打开微信，跟我们分享船老大刚刚发过来的渔获视频。“快过年了，我们船队都在集中捕捞带鱼，看，这些都是。”只见随着渔网的快速收紧，一条条银灿灿的带鱼疯狂地扭动，一场年味的采集之旅完美谢幕。

“有些地方过年，就是专门要吃带鱼的，所以秋冬是带鱼行销的旺季。”冯平生的船队，现在平均一天起货两次，加起来差不多有6000斤带鱼。但他表示，在洪湾渔港，他这根本不算大户，仅属中下规模。“洪湾渔港，有实力的船队还是不少的，毕竟这是国家级的渔港。”

靠海吃海，冯平生不仅熟悉海洋的出产，也对各种鱼类了如指掌。洪湾渔港，每天大大小小的收货船、收货车进进出出，渔获量巨大，种类繁杂，冯平生早在海上作业那会儿就练出一身搜集、整理、归类鱼类信息的本事，什么季节产什么鱼，乃至什么鱼怎么做好吃，他都说得头头是道。

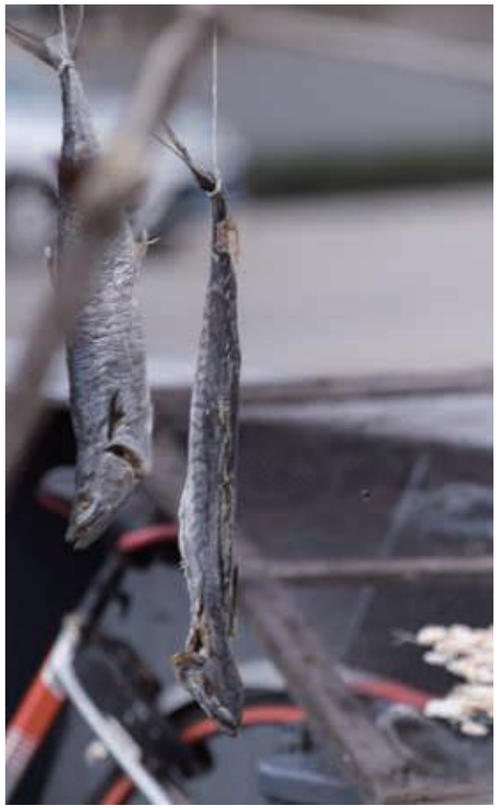
海边人讲究以鲜入味，新鲜捕捞的小海鲜，几乎不需要什么繁杂的加工。“就像那个《舌尖上的中国》经常说的，最鲜的食材，只需要最简单的烹饪，就能获得最好的口感，其实就是这样。”秋冬水凉鱼肥，鱼肉鲜美，正是吃海味的好季节。

“9月底到次年2月底，是带鱼上市的时间，而冬至前后20天，是一年中带鱼最肥美的时候，这时候的带鱼正在为过冬做准备，体内积蓄了丰厚的脂肪，所以肉厚油润，口感特别好。”冯平生还跟我们分享了挑选带鱼的小窍门，“拿起带鱼后，先用拇指和食指夹一下，感觉肉质厚实的就买，肉质比较薄的就不要买，手掌拿过后感觉油脂多的就是好带鱼，哪怕这带鱼看起来又小又破，但它味道肯定是鲜美的。因为带鱼好吃就好吃在油脂多，入口绵软。”

年前，冯平生商铺里每天虽有三四吨的带鱼供应量，但还是一起货就脱销。对于这种迅猛的销售势头，冯平生习以为常，就一句话，“过年嘛，就是要吃带鱼的，俗话说‘瓦上霜白，带鱼旺发’。”

希望我们大家都好好的
平平安安，世界和平

冯平生的新年愿望



此时黄鱼最称美

◆ 黄鱼本身的味道就很鲜美，都不用放什么调料，加点儿盐、姜、葱段，烧一下，那滋味就美得不得了。

临近秋冬捕捞旺季，除了必要的补给外，曹大妹的船队基本不会在港口停靠。一般都是运输船每天往返将渔获送回港口，再将补给物资送抵捕捞船，如此循环作业，休人不休船。运输船回港时，曹大妹早已等候多时，她习惯比船预期的抵港时间提前到，把联络鱼贩和客户的工作前置。渔船一靠岸，她就会爽朗热情地跟船上的伙计打招呼，然后利落地指挥现场起货。

这次的渔获很丰盛，有很多黄鱼，曹大妹很开心。“黄鱼是最好的，它的营养对所有人都好。”一筐筐的黄鱼被迅速从鱼舱里捞出，装上鱼筐，然后被递送到运输车中。曹大妹在摇晃的渔船上如履平地，来回在船仓各个区域查看，遇到不整洁的地方顺手拾掇一下，偶尔跟船上的伙计低声交代两句。等渔获起完后，这条船又要重新出海了，他们将在新的一天里重复这一天的辛劳。

“做海是很辛苦的事，很多人不中意这行的。”在经历漫长的资本原始积累后，曹大妹和丈夫如今已经有了一支由十几条小艇和几只渔船组成的船队，已基本不会亲自出海，一年偶尔跟船一两次。她的船队现在全部都是雇的船工，一条船七八个人，整个船队算下来船工近百号人。一天下来，整个船队渔获毛利可达十几万，但扣除油钱、工钱、冰费等杂七杂八的开支，所剩也不多。如今，虽然有各种先进技术设备辅助，但出海捕捞仍然是个靠运气吃饭的事情，充满了巨大的不确定性，这种不确定性也让曹大妹对眼前的生活一刻都不敢松懈。

为了能让船队过一个好年，曹大妹的船队近期全部集结在万山海域作业，主要捕捞对象是黄鱼。除了黄鱼本身属于贵价品种，能在市场上卖到更好的价格外，曹大妹自己也对黄鱼充满了特殊的偏爱。“黄鱼呢，虽然身小骨多，但它的爽口是没有其他鱼能比得上的，而且它随便做做都好吃。”对于黄鱼的好处，曹大妹不吝夸赞，这不禁令人想起历史上关于黄鱼的种种溢美。

据悉，黄鱼因时节不同还有两个特殊的别称，在八月捕捞上来的叫“桂花黄鱼”，在寒冬腊月捕捞上来的则称为“雪亮”。清人汪琬有诗云：“三吴五月炎蒸初，楝树着雨花扶疏。此时黄鱼最称美，风味绝胜长桥鲈。”大黄鱼肉嫩味鲜少骨，自古有“琐碎金鳞软玉膏”之誉，不论清炖、红烧、油拖、做羹，味道都鲜美无比。

清代文学大家袁枚，在他的《随园食单》记有黄鱼的

做法：黄鱼切小块，酱酒郁一个时辰。沥干。入锅爆炒两面黄，加金华豆豉一茶杯，甜酒一碗，秋油一小杯，同滚。候卤干色红，加糖，加瓜、姜收起，有沉浸浓郁之妙。又一法，将黄鱼拆碎人鸡汤作羹，微用甜酱水、纤粉收起之，亦佳。

但在曹大妹看来，黄鱼最美味的做法还是家烧，“黄鱼本身的味道就很鲜美，都不用放什么调料，加点儿盐、姜、葱段，烧一下，那滋味就美得不得了。”新年将近，现在每次渔船起货时，曹大妹都会比平常多一分留意。“过年的海货要开始准备了，自家和亲戚的都会帮着挑一下，自己渔船上产的，吃得放心也开心。”

作为家里的女主人，曹大妹操持着家里关于年夜饭的一切，清蒸石斑鱼、白切鸡、烧肉等都是儿子的最爱。“那有没有自己特别拿手的菜？”曹大妹略略笑开，一脸羞涩朴实，“没有特别的拿手菜，家人想吃什么，我就做什么咯。”或许中国人对于年的心意，就是尽可能让家人能够放纵、享受，吃到餍足。这也是一种最原始的祝福——饱涨的是肚子，踏实的是心。

作为渔民，出海安全是最重要的。我每年都会在家拜神，妈祖、土地神，老家番禺的神也都会拜一遍。2020年很不太平，我今年过年会拜更多的神，把所有知道的神都拜一遍。希望四面八方的神明能够保佑我们身体好、生意好，家人平安。

曹大妹 的 新年愿望

临海而渔 代代相续

◆ 现在很多年轻人对家族往事都兴致寥寥，以至于知之甚少，但张轩源不一样。他坐在那里，可以把家族上下四代的渔人故事，轻易地娓娓道来。

从张轩源太爷那代开始，张家人就以船为家，以捕捞为生。清末民初时，张家太爷还是湛江当地的名人，但始终恪守“渔民不上岸”的传统，一辈子也没怎么上过岸。张轩源爷爷也很早就是当地光荣的“万元户”，但也是到了五十六岁，腿脚不舒服了，才上岸生活。但到了张轩源爸爸这辈，张家就开始离海越来越远。“我爸爸十几岁就跟着爷爷出海，但晕船厉害，一直适应不了，就早早上岸做生意了。当时我爷爷还骂我爸——‘你再也不是渔民了！’”

上个世纪七八十年代，中国东南沿海渔业正处于繁荣期，张父瞅准其中的商机，开始做起了渔网经营的买卖，逐渐发家。但随着时间的推移，过度捕捞等渔业问题日趋严峻，这也引起了国家对海洋生态的重视，渔业经济开始收紧。当时摆在张父面前有两条路：一是去江浙一带继续做渔具生意，贩卖渔网；另一条就是在沿海一带做回家族老本行。或许是心里还记着张家爷爷的那句“你再也不是渔民了”的责备，张父选择了重启家族事业，也因此成为了张家承前启后的关键人物。

2000年，张父通过创新性的股份制改革，与信得过的渔民船长合伙投资了第一条股份船。之后，在张父的精心运营下，张家船队不断壮大，到今天，张家船队已经达到了20多条渔船的规模，每条渔船配13名船工，加上岸上的运营维护人员，公司规模已达四五百人。但张轩源仍然自称张家船队在洪湾渔港，只属于小规模。这种不经意的低调与谦逊，让人不禁对洪湾渔港的神秘性充满了更多的好奇，真是一个卧虎藏龙的地方呢。

跟勤耕不缀的祖辈相比，张轩源一直试图以年轻人的思维和视角，为家族产业寻求更多改变。“我们现在的渔获除了走传统的批发市场外，还有自己固定的分销渠道，同时我们还建立了自己的线上平台，也在同步走货。”站在行销角色上，张轩源的考虑很多，除了要继续维护、延续张家四代在珠三角鱼鲜市场奠定的口碑外，如何在电商时代稳步拓展线上市场，也是他在当下重点思考的问题。

诚然，从张轩源父亲那辈开始，张家已经不再出海，但心理上，他们从未与海真正走远，仍然在做着与海交融的事业。张轩源本人也曾先后三次跟船出海体验，虽然身体上饱受晕船之苦，但这也让他对祖辈积攒下的事业有了更深的敬畏之心。“这一行整体是非常辛苦的，灿烂有过，落寞亦不少。”

张轩源今年三十出头，在他少年时期，沿海渔业给他留下了异常辉煌的印象。“当时码头的收购船很多，光我们当地的收购船每天都有三十多条，现在已经完全没有那种盛况了。”在当下日趋激烈的市场竞争下，洪湾渔港每天的收购船约为二十多条。“那时每次渔船回来，渔获峰值是3000多盘，现在每次回来最多也不过2000盘。”因自身产业较大，张轩源对行业的变化感受更明晰。“船员越来越不好雇了，干船员的已经没什么年轻人，大多是四五十岁的人，甚至有六十岁的人还在干。”

希望全球疫情早点过去，大家都能过个好年，也期盼来年一切顺利，家人平安健康！

张轩源的新年愿望

隔了一会儿，张轩源又自顾说道：“行业落寞的原因也好找，就是曾经的捕捞过度，渔获越来越少了，但工业化迅猛发展下促使渔船还愈来愈多。如今的现状是，从普通渔民到船工、船老大、船东，钱都越来越不好挣了。”或许，人类一直在追逐着海洋的鲜美，但我们最终能尝到的，经过生活“烹饪”后的鲜味，已远不止这些……

海风仍在不停歇地翻滚着腥咸的气息，新年的脚步却如约款行。

张轩源的商铺早已供不应求，渔获船一靠岸，立马抢购一空，马友鱼、石斑鱼、螃蟹、大虎虾、长手臂等高价值海鲜类，很受市场欢迎。张轩源解释说，“过年了，大家都想吃点好的。”而他自己，反而更喜欢吃一些小鱼，说是比较“甜口”。“上午九点钟出、下午五点钟回的渔获，是最好吃的，特别新鲜，用来做杂鱼煲味道一绝。”数条不同类型的小鱼香煎滚汤，鱼鲜肉香，一口汤下肚，清甜润养，各种鱼的鲜美交织在嘴里……虽然吃不上，光听着就已经让人口舌生津。平常在家，只要有时间，张轩源会下厨给家人做海鲜吃，他擅长清蒸，认为这样最能体察鱼的鲜美。“食材那么棒，当然要用最适合它的方式去做，辜负了可不好。”

从大海到餐桌的征途

海海人生，渔人百味。如果说，空间上渔人在不断往外走，在心底里，他们却是一直向内寻找、捕获：历经无数风浪，始终在等待归航。

新年将至，愿所有渔人一年的疲累，都能获得体贴与休养。

祝福每一个在海上奔波的人们!

洪湾渔港　鲜味图鉴

马鲛鱼

别称：康氏马鲛、蓝点马鲛

体形狭长，头及体背部蓝黑色。一般体长为25-50厘米、体重300-1000克。分布于北太平洋西部，中国产于东海、黄海和渤海。马鲛鱼胆固醇含量低，富含提高人脑智力的DHA元素和大量蛋白质，起食用方法多种多样，既可鲜食，也可腌制。鲜食时可清蒸、油炸、抄鱼片等；若用鱼肉煲粥或煎煮为汤，则色味清美，甜滑可口，尤其是马鲛鱼余丸汤，那真是丸香、汤鲜、味美的海鲜一绝，更是四季皆宜、老少皆宜。

大眼鸡

学名：大眼鲷

又称大目鱼，为暖水性底层鱼类，通常栖息于泥沙底质海域，身体呈鲜红色，眼睛约占头的长度的1/2，可以算是头眼比例的冠军。大眼鸡肉质细嫩，常用来干煎、煮汤，但其实这种鱼红烧也非常美味。

带鱼

别称：牙带鱼

主要分布于西太平洋和印度洋，在中国的黄海、东海、渤海一直到南海都有分布，和大黄鱼、小黄鱼及乌贼并称为中国的四大海产。带鱼肉质细腻，鱼肉洁白，味道鲜美，而且鱼刺很少，对老人和小孩可谓非常友好，常见的做法有清蒸、油炸、红烧、香煎等。

马头鱼

学名：甘鲷

因为头部呈方形，鱼身侧扁、背部微微凸起，头较大而高，口小，侧线发达，有几分像马头，故称马头鱼。属暖温性中下层鱼类，通常栖息于水深150米以上的砂泥底质水域。这种鱼肉质柔嫩鲜美，做法多样，其中方头鱼海带汤为一绝，不仅没有腥味味道爽劲而清淡，是解酒汤的好选择。

马友鱼

学名：四指马鲛

“马友鱼”是粤语的叫法，这种鱼俗称很多，浙江人一般称之为“午鱼”，台湾人都叫它“午仔鱼”。这种鱼肉质鲜美，细腻而爽口，脂肪厚度超过10%，高出一般鱼类甚多，且易烹调，不管是盐烤、清蒸都好料理。

海鲈鱼

学名：日本真鲈

海鲈鱼在海洋中的分布比较广，国内以东海舟山群岛、黄海胶东半岛海域产量较多。这种鱼喜栖息于河口，亦可上溯江河淡水区，属于比较家常的一种鱼，蛋白质丰富，比较著名的菜肴有宫保海鲈球。

剥皮鱼

别称：绿鳍马面鲀

剥皮鱼学名叫绿鳍马面鲀，又叫马面鱼、潮油俗名：逃仔、剥皮鱼在上海和闽浙一带称橡皮鱼，在北方称猪油、皮匠鱼、面包鱼、烧烧角。剥皮鱼是一种温暖性近底层鱼类，主要分布于我国东、南、黄、渤海，朝鲜和日本，也见于南非。用豆豉、酱油、姜丝、蒜蓉焖煮最好吃。

泥猛鱼

学名：褐篮子鱼

泥猛是广盐、广温、杂食性为主的杂食性鱼，生息在印度洋、太平洋的礁石和珊瑚中。喜食海藻、海中浮游生物和附着物，故肉质有独特风味，可蒸、可焖、可煮。

黑虎虾

学名：斑节对虾

野生斑节虾除了和普通虾一样外，其虾青素的含量较普通虾大约高20%。新鲜的野生斑节虾，味道鲜甜，肉质厚重并且很脆，白灼就能体验到它的美味，生吃也非常嫩口，广东地区也有斑节虾刺生，很是美味。

黄脚立

学名：黄鳍鲷

又名赤翅、黄立鱼，潮汕地区则称其为胶辣鱼。主要分布于南海沿海及河口区，一般生活在蚵棚、红树林或提防区等浅海区域，偶尔会入淡水。黄脚立肉质鲜美，口感极佳，鲜食、腌制均宜，不过值得注意的是，黄脚立并不适合红烧。

丁公鱼

学名：花身鲻

属热带和亚热带暖水性近底层鱼类，它们常生活于沙底、石砾底或礁石附近的沿岸浅海区，可生活于咸淡水或海水中。丁公鱼经济价值和食用价值都很高，清蒸、红烧、煮汤皆适宜，以夏、秋两季较常见其渔获。

金鲳鱼

学名：卵形鲳鲹

鲳鱼是热带和亚热带的食用和观赏兼备的大型热带鱼类，这种鱼肉厚、刺少、味佳，是很多人都喜欢的一种鱼类。近年来，随着金鲳鱼养殖技术的不断成熟，它逐渐走上了人们的餐桌。但洪湾渔港出售的都是野生深海金鲳鱼。

红杉鱼

别称：金线鱼

体背部灰黑色，腹部灰白色，鳍条较黑，细鳞，鳞片仅分布于体侧，背腹无鳞或少鳞，鳞片呈黄色，有光泽，侧线呈金黄色，故名金线鱼。为海产经济鱼类之一，肉质细嫩，可供鲜食或制成咸干品，是相当大众化的食用鱼类，适合各种烹调方式。

开港以来，洪湾中心渔港（以下简称洪湾渔港）一直在探寻一个答案。如何成为一个有温度的连结点，让人类与自然相依，让历史与未来相继，让产业与民生相融，让个体与城市相连，让物质与精神相合，让美好与日常相伴？这场孜孜以求的叩问，始于一份担当，终将成于一份坚定。

传承的 新生的

◆ 从香洲到洪湾，一旧一新两代渔港，共同延续了珠海渔业的命脉。

在“百岛之市”珠海，与六百多公里海岸线一样绵长的，是这座城市悠长的渔业发展史，以及老百姓们对于海鲜割舍不了的深深眷恋。

珠海，因位于珠江注入南海之处而得名。明代文学家冯梦龙《醒世恒言》中有言，“自古道，靠山吃山，靠水吃水。”这话放在依海而生的珠海，极为妥帖。

时针拨回到一百多年前，珠海还是一个小渔村。上世纪五十年代末，珠海才开始在香洲湾建设渔港。往回看，香洲渔港为珠海渔业开了个好头。但往后看，时代流变，这个老渔港已然不堪重负。为了更好地延续这份事业，无论她承载着老珠海的多少记忆，都到了功成身退的时候。此时，二十余公里外的洪湾渔港，成为众望所归的继承者。

珠海渔业日新月异，初登舞台的洪湾渔港，正在尝试变革。成长为一个现代化渔港经济区，是洪湾渔港最初便立下的目标。要撑起这个梦想，注定有很长的一段路要走。历史上，成功的变革者大都集大开大合的气势和精细入微的风格于一身。着眼于新时代的需求，洪湾渔港制定了“三个圈层”这一环环相扣的整体规划。

谋定而动。经过两年多的细细打磨，洪湾渔港中心区的庇护中心、物资补给中心、冷藏储冰库、拍卖厅、水产品交易中心都已投入运营，成效显著。当下，渔港正在着力建设渔业物流区，完善水产品加工、物流仓储等产业。令人振奋的是，在这片土地上，一个占地4.3万平米的大型冷链仓储加工基地正在孕育，而这里也是顺丰在珠海的首个落脚点。一个是渔港界的新秀，一个是物流业的翘楚，如此强强联合会催生怎样的化学反应，答案很快便会揭晓。

步步为营，层层深入，也是变革者应有的特质。“我们在打造第二圈层的同时，也启动了第三圈层，比如生鲜市场。这是一个精品项目，涵盖零售、餐饮、科普等内容，将成为渔港配套渐趋完善的重要标志。后续，还会建一个大型生鲜市场，内容也会更丰富。”说起洪湾渔港的未来蓝图，作为实践者的管理团队难掩心中欣喜，目光中的期待亦清晰可辨。

从香洲到洪湾，一旧一新两代渔港，共同延续了珠海渔业的命脉。不同的是，作为新生代的洪湾渔港，为这条命脉注入了更鲜活的血液，激发了更有力的脉动。

从香洲到洪湾，一旧一新两代渔港，共同延续了珠海渔业的命脉

一艘渔船，几间斗室，撑起的是万千寻常人家安身立命的一方天地

人生海海 幸得照护

◆ 对于洪湾渔港带来的不同之处，常年劳作在风口浪尖的渔民们有着最直接的体验。

一艘渔船，几间斗室，撑起的是万千寻常人家安身立命的一方天地。然而，自古以来，不论设备和技术如何精进，捕鱼在根本上还是一个“靠天吃饭”的行当。在大自然面前，人的力量何其渺小。每番出海捕鱼，尤其是远洋捕捞，变化莫测的天气、难以驯服的风浪始终像一把利剑悬在渔民头上，也悬在家中亲人的心上。

望不到边际的海上，渔民们需要作为大本营的渔港提供强有力的照护。据洪湾渔港管理人员回忆，渔港开港以来经历了多次受台风影响所造成的渔船集中回港的紧急情况，规模最大的一次多达1022艘。无论是

物资补给，还是调度指引，每一项都是生死攸关的大事，需要倾注不少心力。也正是在这重重考验之中，洪湾渔港积累了丰富的实战经验，也给渔民们吃下了一颗定心丸。

渔船安全回港后，渔民们得以放松紧绷的神经，安心等待下一次出海。但在渔港管理团队的“火眼”中，风险仍潜藏在各个角落伺机而动，每一刻都不能掉以轻心。他们深知，渔港的安全管理越细致，渔民们的安全通道便越坚固，这注定是一场全年无休的持久战。开港以来，洪湾渔港一直在强化动态安全监管能力，搭建了一系列现代化管理制度和系统，还响应渔政部门要求，重新划分了停泊区，规划出一条消防通道。即将与春节相伴而来的渔船回港大潮，也将成为检验这些工作的一块试金石。

在渔民们遇到危险时，渔港是他们最可靠的守护者。当渔民带着满满当当的渔获回港时，渔港又迅速切换角色，化身为他们最得力的生意助手。

中国人对海鲜最讲究的就是一个“鲜”字。然而海鲜一旦被捕捞上船，价值便会随着时间的推移而迅速下跌。故此，海鲜交易讲求唯快不破。为了让渔民的辛苦劳作能得到最丰厚的回报，洪湾渔港开发了业内领先的第三方电子交易平台。渔民完成捕捞的第一时间，就能在线发布渔获信息，无缝触达市场。此时，交易链另一端的买家们也正在摩拳擦掌，一旦发现中意的渔获，分秒必争。尤其是那些稀有渔获，频频上演“手慢无”的抢鲜场面。

对于没来得及在线上找到合适买家的渔获，渔民们也不需要发愁。洪湾渔港的夜市为渔民提供开展鱼货交易的平台。为了帮助渔民把生意做旺，渔港不仅在硬件设备和环境升级方面下了不少

当渔民带着满满当当的渔获回港时

渔港又迅速切换角色，化身为他们最得力的生意助手

功夫，还想方设法吸引买家前来采购。

安全和生意之外，洪湾渔港关心的还有渔民们的日常工作和生活。“安全性、实用性、便利性，是我们考虑所有问题的出发点，也是终点。”说到为渔民排忧解难，渔港更注重从小处着手。比如，推动政府在渔民小区和渔港之间开通公交线路，方便渔民出行；在码头安装机械化生产设备，减轻人力负担；加强渔港安保能力，提高渔港安保水平；设置三轮车、电动车集中充电点，还有刚落成的高颜值加油站……随着细节叠加细节，质变也就是水到渠成的事了。

没有渔港，渔民就失去了凭靠；没有渔民，渔港就缺少了生气。长久以来，维系渔民和渔港之间的牵绊，靠的是用心，是信任，是安全感。

鲜味在线 直达万家

◆ 在幅员辽阔的中国，人们的饮食习惯千差万别。有一千张口，就有一千种味道。

渔民们漂洋过海带回来的各色海鲜，只会在洪湾渔港这个集散地短暂集结，就又四散开去，走进千家万户。而这段旅程要顺利展开，少不了一群追求极致味蕾体验的“美味搬运工”。

“鲜生洪湾”生鲜品电商小程序是格力地产助力珠海“菜篮子”工程的新生力量，上线短短数月，粉丝不断增量，订单持续走高。对于一个新平台来说，这似乎有些出乎意料。但细细了解之后，又会发现一切都在情理之中。

在幅员辽阔的中国，人们的饮食习惯千差万别。有一

渔民们漂洋过海带回来的各色海鲜

只会在洪湾渔港这个集散地短暂集结，就又四散开去，走进千家万户

千张口，就有一千种味道。为了满足食客们挑剔的味蕾，“鲜生洪湾”准备了品类丰富的生鲜产品。其中，源自洪湾渔港的海鲜一直备受青睐。对于中国人来说，海鲜一直是舌尖上的美味。老饕们大都知道，由于生存环境的差异，野生海鲜的口感更加上乘，且营养价值更高。巧的是，丰富的海捕渔获正是洪湾渔港的特色。每逢有渔获回港，渔港采购员都会第一时间前去采购，和渔民们建立的长久而稳定的供货渠道，让他们总能拿到更为优质的渔获，以餐供应链终端的广大食客。

洪湾渔港的供应链体系，无疑奠定了“鲜生洪湾”在渔获资源上的巨大优势。不过，促成平台海鲜产品畅销的原因其实还远不止于此。自采购员从渔民手中接过渔获的那一刻起，一场分秒必争的保鲜大战就迅速打响了。

通常，渔获运输船会在每天中午时分回港，之后是卸货和交易时间。下午两点左右，洪湾渔港生产车间的工人们就要开始忙碌起来。保持海鲜的鲜度，对温度的精准控制是关键。工人们不仅要在海鲜上铺满碎冰，也要保持作业环境的低温，还要尽量缩短加工时间。同时，他们绝不能放松对卫生管理的要求，作业前后都要清洗作业场所及设备器具，疫情暴发后更是严格开展对人员和产品的双重检测，解除食客后顾之忧。

得到妥善处理的海鲜，在与食客相遇之前，还需要经历最后一道关口的考验。“接到订单后，我们必须快马加鞭将商品完好地送到客户手中。只有得到客户肯定，才算形成闭环。”当然，这并不容易。“坦白说，珠海目前在整个物流体系中尚不具备优势，尤其是生鲜配送。为了保证履约，我们的配送员常常要加班到深夜。好在，经历了多次爆单，我们已经摸索出一套应对方案。而且，随着洪湾渔港冷链仓储基地的建设，相信这种局面很快会得到彻底改观。”

如果说，拥有一个自家渔港作为后盾，构成了“鲜生洪湾”看得见的硬实力；那么，运营团队追求极致的客户服务，就是在无形中练就的软实力。

为了扎根珠海本地市场，社群成为“鲜生洪湾”的重要着力点。“社群用户对产品的感知是实时的，他们会第一时间把评价反馈到社群。因此，他们对服务的要求也更高。”可以说，社群是平台精心打磨的客群样本，将成为平台衡量产品和服务品质的准绳。最终，这个服务模式会沉淀下来，延续到对所有客户的服务中去。

“鲜生洪湾”运营团队深谙，社群需要用心维护，才能有效促进迭代、裂变。如今，在社群里，时常能看到他们从各处搜集来的海鲜小知识。比如，冰鲜要用盐水解冻，而不是用热水；为保持品相，带鱼不会进行三清；活虾应尽早处理干净以保持口感……此外，他们还会定期到渔港采集素材，发布从海洋捕捞到清理、包装，乃至烹饪技法等与海鲜相关的图文，让食客深切了解美食背后的鲜活故事。“面对激烈竞争，我们只能不断提升自己。”这是一个从零开始的过程，他们已做好风雨兼程的准备。

为了扎根珠海本地市场

社群成为『鲜生洪湾』的重要着力点

又见百舸繁华 周而复始

◆ 在洪湾渔港，年味还要来得更早一些。老百姓过年最讲究好意头，一家人围聚一团吃年夜饭，总少不了一条鱼。

前期的充分历练，逐渐打开的市场，以及洪湾渔港不断完善的配套和服务，也让“鲜生洪湾”的美味搬运工们，在面对紧随春节而来的海鲜消费高峰期时，有了更充足的底气。

春节，对于中国人来说，是一年中最重要的节日。为了庆祝新年的到来，也为了犒赏过去一年的辛劳，每到年下，置办年货就成为家家户户的头等大事。衣服鞋袜、春联年画、水果茶点、祈福贡品、年节礼物……在各式年货的装点之下，处处都萦绕着浓浓的年味。

年年有余，重在『年年』

为了延续自然的珍贵馈赠 洪湾渔港始终小心翼翼地遵守着大海的规矩

在洪湾渔港，年味还要来得更早一些。老百姓过年最讲究好意头，一家人围聚一团吃年夜饭，总少不了一条鱼。为了保证人们的餐桌年年有鱼，“鲜生洪湾”早早便要开始筹备年货礼包。从活动策划到物料设计、包材采购、宣传预热，再到产品储备，前前后后要忙活两个月。这份用心背后，蕴藏着他们最朴素的新年愿望——渔港年年有渔，百姓年年有余。

年年有余，重在“年年”。为了延续自然的珍贵馈赠，洪湾渔港始终小心翼翼地遵守着大海的规矩。自建港之初，洪湾渔港便把生态保护和绿色发展融入了各个环节。在全省率先采取挖入式港池模式，最大程度上保护自然海岸线；注重渔港内水体交换科学设计，建设有利于海洋生物生息繁殖的水工建筑；切实加强渔港污水处理，配备油水分离、垃圾收集处理等设施，彻底颠覆了传统渔港脏、乱、差的形象……这份自觉既是源于对自然力量的敬畏，亦是出于对人类自身的责任。

正如春节是老百姓辞旧迎新的重要仪式，洪湾渔港亦是一座承上启下的里程碑。对渔民而言，它是一颗定心丸，使生计更有保障；对食客而言，它是一剂调味料，让生活多了一份鲜美；对渔业而言，它是一种催化剂，以变革促动转型升级；对城市而言，它是一个万花筒，将带给未来无限惊喜。

风动潮涌，百舸争流。站在这个新起点上，每个奋楫向前的人，都会看见更好的春光。

新渔时代
打开方式

从捕捞到选品、采购、加工、存储、分销、配送，直至呈上老百姓的餐桌，是洪湾渔港的每一份海鲜产品都会经历的旅程。一路上，有很多人为此日夜奔忙，发生了很多故事。最后，这些都会连同一道道美味菜肴，化作浓郁的烟火气，滋养万千食客的鲜美生活。

捕捞

海鲜的保鲜历来是渔业生产中的重中之重，把海鲜捕捞上船后，渔民必须就地采取保鲜措施。因此，制冰机和海盐是每艘渔船的标配。对于一些海鲜，渔民还会直接利用海风将其风干，制成原汁原味的干货。

回港

由于出海捕捞成本颇高，捕捞船每次出海的周期往往比较长，其间会有专门的运输船负责及时将渔获运回。回港途中，渔民可提前把渔获信息发布到电子交易平台，等待买家挑选。

选品

对于海鲜选品，“鲜生洪湾”生鲜品电商平台的首要原则就是“应季和新鲜”。接收到一线渔民的最新渔获信息后，平台运营团队会结合客户实际需求，提前制定采购计划，交由渔港采购团队。

采购

由于运输船到港时间机动性较强，采购团队通常要提前到上岸点等待，常常要顶着烈日曝晒，生怕错过新鲜渔获。其后，挑选海鲜更是一门颇讲究的学问，要通过对鱼眼、鱼腮、鱼身、鱼鳍等多个部位的全面观察，把好品质大关。

加工

当天采购的渔获会直接送往生产车间加工，先是“三清”，即去鱼鳃、去鱼鳞、去鱼内脏；后用接近海水浓度的冷盐水浸泡处理，并用浸泡过海盐水的毛巾阴干；最后采用食品级环保材料进行真空包装。

晒单

在“鲜生洪湾”社群平台上，每天都能看到很多客户晒单，即便隔着屏幕，依然能清晰感知那些菜肴的温度。对于每个通过劳动和智慧成就这份美味的人来说，这大抵是最好的肯定了。

配送

平台接到订单后，配货人员会迅速反应，将对应产品打包装箱，交由运输团队。为了确保如期履约，“鲜生洪湾”还与第三方物流公司签署了用工协议，以备不时之需，新鲜的渔获次日就能送到客户手中。

分销

从珍珠斑、瓜子斑、马友鱼、桂花鱼、黄边带鱼等各色冰鲜，到渔民手工晒制的瑞柱、鱿鱼干等原味干货，琳琅满目的海鲜产品在“鲜生洪湾”上线后，很快便会得到食客们的赏识。每逢节假日，平台还会推出丰富的海鲜套餐和优惠活动，景况更是火爆。

存储

包装好的海鲜产品，必须迅速移交给仓储人员。每种海鲜都有自己的脾性，必须按照它们对温度的不同喜好分门别类放进不同温度的冷柜，才能最大限度地保证鲜度。

其实，我已经很久没回家过年啦，
跟我们静云的同事们一样，
从事酒店行业，
逢年过节正是最忙的时候。
在国外，
最馋的就是家里的味道，
十个菜里九个半是海鲜
吃饭啦
每每谈起过年，
对故乡的想念从胃一直窜到心里。

珠海年饭桌上的海

海鲜于珠海人，就像东北人的炖肉，四川人的海椒，西北人的馍，饭桌上主旋律般的存在，在年饭桌上更是如此。在这片海的故乡，无论本地人，还是异乡人，一条条、一只只鲜活的鱼虾蟹贝翻涌在他们的年饭桌上，蒸、灼、焖、炒……奉献着大海的咸鲜味，也牵动着他们对故土和家人的情肠。瞭望海岛、城市、人家里那一幕幕动人的新年风景，年的意义，正交织、渗透在食物、亲情和远赴千里的思念中。

珠海年饭桌上的海
瞭望海岛、城市、人家里那一幕幕动人的新年风景，
年的意义，正交织、渗透在
食物、亲情和远赴千里的思念中。
珠海年饭桌上的海

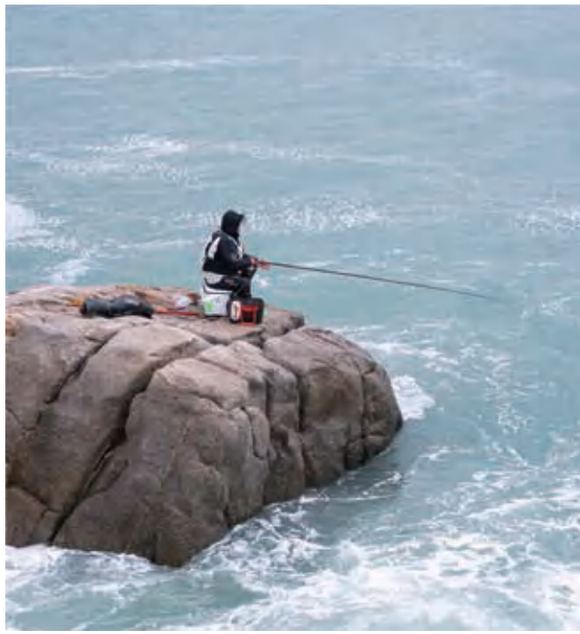
城　家

山海鲜香在自然烹调里散发灵气

◆ 广东人的饭桌上，鱼、虾、蟹、鸡一个也不能少。鱼代表年年有余，虾代表哈哈大笑，蟹代表鸿运当头，鸡代表大吉大利。广东人什么都要讲究一个“好意头”，在饮食上也不例外。

万山岛静云山庄，掩映在涛声与山色里。这里的人们历来以渔为生，整座海岛依然保存着原始的自然生态与人文风俗。乘着观光车，一路从码头往半山处沿着山道盘旋而上，逐一经过鳞次栉比的渔船，整网足兜的渔获，错落有致的石头房屋和满架满筐的晾晒海味，海岛风情在海风的推送中簇拥包裹着这座海岛酒店，使得它与外界的喧闹相对隔绝，又笼罩着令人神往的吸引力。

被无数食客牵肠挂肚、流连忘返的静云山庄年夜宴，就诞生在这里。



饮食的心意

距离过年尚半月有余，万山岛各处就已经涌动着十足的年味儿，家家户户的门庭前、屋檐下晾晒着自然风干的各色鱼虾，氤氲着海岛过年前特有的烟火咸香。伫立海岛半山的静云山庄也在静谧与优雅间平添了一份喜庆，闱庭院落红灯高悬，中国结映衬天海，湛蓝的落地窗贴着娟秀的窗花……年夜桌上，暗红色餐布铺就的餐桌上，正悸动地等待一桌山海美味的到来。

自2014年正式运营以来，静云山庄的年夜宴已走进第七个年头。每年进入十二月，主厨陈兆明便带领团队研磨规划年夜宴菜单。“我们会为客人定制菜单，主推本岛特色美食和时令鲜品。”静云山庄的年夜宴，分为凉菜、热菜、汤羹、主食四大类别，其中凉菜、热菜各八，其余各一，以及餐后果点。菜式间讲究荤素搭配，冷热得宜，食材多以海鲜为主，尽可能多地满足客人的需求和喜好，这非常考验主厨的掌控能力。

1992年就进入餐饮行业的陈兆明，对粤菜情有独钟，那是启迪他选择餐饮行业的味道，也是他从小熟悉的故乡的味道。少小离家，奔波人海，故乡的味道是他午夜梦回时最温暖的抚慰。“那时想家的时候，首先就是想起那些味道，家人做的菜的味道。”在那个整体贫瘠的年代，陈兆明跟许多同代人一样，时常困窘于生活，成为一名厨师是出路，也是相较容易触及的捷径。“在当时，有一份工作已是幸运，并不敢奢求其他。”

进入餐饮行业后，陈兆明对粤菜展现出越来越浓的研学兴致，由于出身物质匮乏的年代和对食物的天生敏感，他对烹调充满了敬畏之心。越努力越幸运，从餐馆学徒到小店老板，从星级主厨到万山静云掌勺，经年累积起来的食客好评所带来的成就感，不断加持着他的技艺和团队协同力。如今的陈兆明不仅对粤菜的烹饪有着个人的独到见解，而且擅于取百家之长，触类旁通，根据食客的反馈不断改良创新。“作为一名粤厨，我想让更多人感受到粤菜美食的魅力”，进入万山岛后，这个想法更加强烈，这或许跟万山岛独特的丰饶相关。“万山岛与市区间40公里的距离，令很多常见的食材都得来不易，但这里风景至美，空气、阳光好极，孕育着最好的本岛鱼鲜，也是岛外难得一尝的，弥足珍贵。”

工作闲暇的时候，陈兆明会带上心爱的小马扎，拿起鱼竿就出发。选一处妥当的礁石，正前方就是碧蓝清澈的大海，“嗖”地一竿甩下去后，剩下的就是吹着海风，静看潮起潮落。至于一会儿上钩的是石斑、鲈鱼、海星抑或乌贼……都不重要，因为无论何种渔获，在他手里终将成就诱人美味，定不负自然恩泽。

山海的馈赠

对于具备绝对专业素养的餐厅和厨师而言，一桌美味的年夜饭，一定要在食材上下功夫。“我们是靠海吃海的典型。”陈兆明操着一口夹杂着广东肇庆口音的普通话，声音浑厚有力。事实如此，若论自然的馈赠，哪有什么地方比得上万山岛呢？这里要山有山，要海有海：沾着露水的杨桃和柠檬，从通向酒店的山路旁刚刚采摘，沾着山间的灵气，泛着醉人的绿和沁脾的黄；清晨第一批被捕捞上岸的白蟹生猛鲜活，赶

着季节与时气生长的濑尿虾足有手掌般大；新鲜捕捞上岸的鱼仔制成鱼干，风吹曝晒后成为万山岛百吃不厌的美味；还有肥润的赤米虾、黑皮泥鳋、花螺、白蟹、马鲛、扇贝……每逢过年前，欢腾的收获景象，总在几十个渔民拉住的阔眼渔网里盛大上演。

万山岛是全国七大渔场之一，海域清澈，产出的海鲜原汁原味，最为甘甜可口。在这里，码头永远是最热闹的地方，加之年关将至，每每随着第一艘渔船到岸，码头便熙熙攘攘起来。因此，年夜宴菜单一旦拟定，陈兆明就会赶忙跑到码头向岛民预订海鲜，毕竟过年期间渔船不出海，要想寻到新鲜的海产品便不容易了。

以新鲜作为食材最重要的标准，这或许是离山野海边最近的乡村或海岛人才能有的骄傲。这艘渔船上的鱼虾，那艘渔船上的蟹贝，七八艘船精挑细选的渔获在静云山庄厨房里共聚一堂，就能为一桌年夜饭提供最新鲜的海味。上菜前，到厨房后门的山坡上摘一片紫苏或柠檬叶，点缀其间，这便是来自万山岛最为清新自然的山海鲜香。

年饭的真理

“广东人的饭桌上，鱼、虾、蟹、鸡一个也不能少。鱼代表年年有余，虾代表哈哈大笑，蟹代表鸿运当头，鸡代表大吉大利。广东人什么都要讲究一个‘好意头’，在饮食上也不例外。”广东人常说无鸡不成宴。事实上，这是所有中国人根深蒂固的情结，无论是年节宴饮还是家常饮食，各地人都能用鸡做出符合当地口味的招牌菜：白切之，汤煮之，炸之、烤之，炒之，焖之，卤之，泥裹之，馕包之……在静云山庄的年夜宴上，陈兆明依旧采用广东地区传统的白切做法，以粗料烹制，讲求原汁原味，皮爽肉嫩。整只鸡“过冷河”后放在案板上，一刀下去，可以看到骨肉之间粉红色的脂冻。蘸上沙姜豉油，二者与肉香在味蕾上纠缠、碰撞、融合，口腔中蔓延出鲜甜美味，让人焕发出身心合一的满足。

除了延续传统，在年夜饭的革新上，陈兆明和团队也极尽考究，做足功夫。他们一般会提前两到三月便开始不断尝试新的配搭和烹调方式精研新菜，试图呈现出令人惊艳的视觉感和风味感。“美食小白也好，资深食客也罢，对于海鲜的做法，可能没人会质疑清蒸。”说到新年年夜宴的新品，陈兆明信心满满，在对海蟹的处理上，他启用了一种更富仪式感的方式，也是他的独门绝招——花椒腌制法。蟹属寒性，而花椒驱寒，将蟹处理干净，放入鲜花椒腌制二十分钟，取二者中和之道；再爆香姜蒜，和蟹一起入砂锅烧熟。海水的咸鲜，花椒的麻感，姜蒜的香气，足以衬托蟹肉的甜味。“这种自然的鲜甜味丰富微妙，初尝时口齿生津，而后又让人回味无穷。”

年夜宴的另一道主打菜，“香糯本岛火箭鱿鱼”也是陈兆明悉心研制的得意之作。经过晾晒的糯米，放入香菇、虾米、腊肉、腊肠，大火翻炒，塞进肥厚的鱿鱼筒里，上锅蒸熟。鱿鱼和干货的香气一点点散出来，渗透进柔软的糯米里，交融着大海的咸味，闻起来又有冬天的饱足。一口咬下，仿佛山野的气韵随海浪翻转，鲜味在舌尖迸发，幸福感油然而生。陈兆明说，若将做海鲜的道理归结为一个字，那就是“鲜”。

在静云山庄享用年夜宴，客人每每从食物的鲜美中回过神时，总会惊叹于陈兆明的精心与巧思，好奇起这位厨师该是怎样的人来。厨房里的陈兆明，微微蹙着眉头，认真得有些过分，在即使是堆满食材的厨房，他也总有一套自己的脉络——青红椒切菱形，石斑鱼起肉，虾子下油锅，选定合适的餐盘，有条不紊地将食材逐一处理，仿若叱咤风云的一军之将。而厨房外的他，总是带着清朗的笑容，又有些不善言辞。

聊起家人时，他腼腆地笑道“其实，我已经很久没回家过年啦，跟我们静云的同事们一样，从事酒店行业，逢年过节正是最忙的时候。”一会又颇为骄傲地说，“哪怕是去到亲戚朋友家，他们也都推让我下厨，所以休息的时候也是要做菜，都习惯了，也不觉得有多辛苦。”而在说到做饭的心得时，他又正色道：“无论价贵价平，每一种食材都需要被认真对待，容不得丝毫马虎，只有这样，它才会把最好的滋味和状态呈现给你。”

岛　家

年夜饭的鲜美密码

◆ 鲜，既在五味之内，又超越了五味，是饮食里最平常但又最玄妙的一种境界。你可以说清楚酸甜苦辣的滋味，但到底什么算得上“鲜”，只有吃进嘴里，才得豁然开朗。

当你一样一样解构静云公館的年饭菜式，剖开三文鱼的纹理，碾碎晶莹的鱼子酱，舀上一勺藜麦金汤，挖掘隐藏其中的奥秘，你会发现——食材的鲜美化作它的色泽与味觉，配料的千变万化凝成它的香气，而静云公館厨师团队精湛的手艺，则让这桌年味充满生动的韵味。

食材：汲取鲜美

在吴永立的印象里，从初出茅庐的面馆学徒，到成为中、西、日餐门门得心应手的资深主厨，他花了将近二十年时间，“主厨梦”的种子从萌芽到绚烂花开。2016年9月，吴永立从外伶仃静云酒店转战静云公館，在多种菜系餐厅里学习过的他完成了对中西方烹饪的化学式理解。“无论是中餐还是西餐，都讲究在烹饪中保持食材本身的风味，呈现一种原汁原味、‘素面朝天’的鲜美。”

在吴永立看来，这种鲜美首先来源于新鲜的食材。新年，正逢万物沉睡的时节，在北方，人们总会习惯性地囤上一窖子萝卜白菜，希望正月里也能汲取新鲜的滋味。而在南方，鼎元有机农庄在冬季依旧盛产鲜蔬，只为成就珠海人年饭桌上的珍馐美馔。为了保证团圆夜的一桌鲜美，鼎元有机农庄破解“从农庄到餐桌”的物流方程式，将新鲜蔬菜和肉制品当日送达静云公館的厨房，主厨吴永立则在最短时间内呈现出食材最新鲜的口感。来自洪湾中心渔港的渔获也是一绝，小臂长的濑尿虾，从头到尾都是丰满实在的金黄色虾膏，送到嘴里悉心咀嚼，满颊甘香。还有肉质饱满的扇贝，比手掌还大几分，把附着在贝壳上的肌肉扯开，夹起肥美贝肉，唇齿中触碰到温柔的流动感，仿佛亲吻着大海。

“鲜，既在五味之内，又超越了五味，是饮食里最平常但又最玄妙的一种境界。你可以说清楚酸甜苦辣的滋味，但到底什么算得上‘鲜’，只有吃到嘴里之后，才豁然开朗。”在静云公館出品的菜式里，“鲜”始终是吴永立团队追求的第一味觉体验，正因如此，静云公館的年饭桌一如既往地汇聚了珠海顶级鲜美的食材——清蒸东星斑、蒜蓉海岛龙虾、黑松露蒸象牙蚌、沙姜炒鱼肚，演绎着大海的肥美与滋润；鲍鱼闷东坡肉、吊烧鸡、黑椒猪元蹄、有机时蔬，演绎着土地的浓厚与热烈。海鲜、肉食、蔬菜逐层而上，在静云公館的年饭桌上找到了“勾魂摄魄”般的最佳组合方式。

配料：提取芳香

事实上，关于饮食中香料的分子结构和感官性能之间的关系，不仅是香料学家积极研究的课题，也是厨师不懈探索的领域。众所周知，在西餐的世界里，香料是探索味蕾体验的催化剂，精通西餐的人擅长将各类香料与食材相融合，在分子运动和化学反应式中释放食物深层的芳香。

穿过静云公館整洁而狭长的厨房，后门处一块面积不大的菜圃里藏着吴永立的秘密“香料基地”。这里摇曳着紫色浪漫的鼠尾草，从他的广西老家掘来的九层塔，略带酸涩的柠檬叶，还有臭草、西洋菜、烟熏草等十几种生机勃勃的香料植株，远远一望，仿佛散发着奇异魔力的香味乐园。

静云公館年饭主打菜——“波本酱肋排”的灵感便来源于这片香料园。在肋排的做法上，吴永立一反中式传统的焖、炸、红烧法，采用“中式香料+西式烹饪”的方式，先将红葱头、胡萝卜、蒜、番茄、香菜与肋排混合炖煮两个小时，使肉香变得更加清冽；紧接着，利用杂香草的回香、孜然的浓香和各种辣椒碾碎混合的辛香，构成自制酱料——波本酱的多层次回甘；最后，在不停地搅拌中让酱料的香味渗入肉的纤维里，为肋排增添醇厚的口感。

“香料是食物从嗅觉上升到味觉的密码，差那么一小撮，恐怕就不是那个滋味了。”吴永立停顿了一下，又略微加重语气，补充道，“但也要注意，调和多种香料时一定要遵循平衡之道，不能使其中一味显得格

外突出，那样会破坏食物的整体氛围。”

除了在香料的运用上天赋异禀，吴永立还擅长在天然蔬果中提取色泽和风味。“大多数美食都是不同种类组合碰撞产生的裂变性奇观，而食物的香气，恰恰就来源于食材搭配的千变万化。”另一道年饭主打菜——“香煎澳贝”，吴永立便巧妙地运用了食材搭配的哲理——在酸甜可口的百香果汁里放入新鲜茴香头，调制成汁，轻抿一口，舌尖清爽，回味间还带着些许辛香。浸在酱汁里的澳贝散发着轻悠的果香与酒香味，吴永立又为其添上一匙鱼子酱，让味蕾陡然变得酸楚动人。遵循平衡之道是吴永立的料理哲学，在他的烹调下，食材与食材间永远涌动着恰到好处的滋味，令人心神荡漾。

厨师：注入灵魂

一桌年夜饭，烹、炒、煎、炸、蒸、火候、食材，及调味，有时候显得简单，有时候却又无比复杂。因此，一桌美味的诞生，是食材、配料、营养的配比，是对时间的精妙运用，更是厨师们千变万化的烹制手法的体现，缺一不可。

将镜头拉到这桌年夜饭外，N年前的一个夏天，上海瑞金洲际酒店宴会厅里，吴永立一反平常的从容豁然，略显紧张地站在料理台前，正在众多米其林大厨的见证下制作“慢煮三文鱼”——这是一道对火候要求非常高的菜，需要让恰好的温度抵达三文鱼表层，却又不波及内部的新鲜鱼肉。一年后，吴永立回忆起当时的场景，仍觉得那是一场并不成熟的料理试验。“当时，我的身边云集着中国和来自世界各地的米其林大厨，以及经验丰富的星级厨师，这道新菜品对我自身的技术和临场发挥经验都带来了极大的考验。那次交流展示之后，我便开始审慎思考自己的不足，从鱼块大小的调整、火候控制，到与业内持续保持互动交流，开阔视野，加强学习……都是值得思考的问题。”

值得庆幸的是，在静云，对于团队专项技能的培养和业内交流学习，一直以来都是酒店培训系统中极为重视的，具备全球化视野，掌握世界饮食趋势，贯通中西美食精髓，方能与时俱进，将美食的文化和风尚融汇在一蔬一饭中。三年前，吴永立曾坦言自己“想成为米其林厨师”，如今提起，他的神情一如三年前的腼腆，语气却比三年前更加坚定：“这仍是我孜孜以求的目标，一刻也不曾松懈。”吴永立的时间仿佛总是被烹饪占据着，即使在工作之外，他也会泡在食谱

里，认真钻研米其林、黑珍珠大厨的菜式和烹饪手法，试图在厨房演绎出新的味道；和朋友聚会时，常常为了一条鱼的做法与同为厨师的朋友反复讨论。在吃的法则里，风味重于一切，吴永立从来没有把自己束缚在一张乏味的食品清单上，而是怀着对食物的理解，在不断地尝试中寻求转化的灵感。

在与饮食为伍的日子里，吴永立始终敬重每一份流经他手的食材。当我们忍不住称赞海马功夫汤的创意，被紫菜杂鱼汤的极致鲜美折服，在龙虾与藜麦的奇妙口感中由衷赞叹时，或许就能感受到在食物背后，吴永立团队充满灵魂的手艺和匠心。

《舌尖上的中国》有过这样一段话：从个体生命的迁徙，到食材的交流运输；从烹调方法的演变，到人生命运的流转，人和食物的匆匆脚步，从来不曾停歇。即使是在家乡以外，静云公館的年夜饭也能让异乡人收获食物带来的温暖和慰藉。或许正是因为，这里的食材蕴藏着旺盛的生命力，而厨师则将过往的人生阅历融入其中，食材、香料、配方、烹调……汇聚成丰富而绵长的味觉记忆。

岛　城

最是人间烟火地

◆　在国外那几年，最馋的就是家里的味道，每每谈起过年，对故乡的想念从胃一直窜到心里。

千百年来，年夜饭随着人们的脚步不停迁徙，不断流变，无论脚步多远，在每个人心中，她始终像一个味觉定位系统，一头锁定千里之外的异地，一头则永远牵绊着记忆深处的故乡。每当游子归家，看着炉子上小火煨煮的各种食物，慢慢地升腾起香气，等到整个屋子弥漫着那个味道时，就知道，“年”来了，“家”也因此获得完整的意义。

吾家厨房

除夕日，时针刚刚摆过十二点，踏进家门的吴先生发现自家人早已经忙开了。母亲麻利地在精致的墨绿色连衣裙外套上围裙，开始处理起年夜饭要用的食材。雪白肥润的萝卜咕咚一声下到白瓷锅里，灌上熬好的排骨浓汤，小火慢慢煨着。与许多中国传统家庭一样，身兼母亲、婆婆、奶奶三重身份的她是年夜饭的掌勺者，每逢年节，她总是尽力将每一样食材烹得饱满、丰盛，希望忙碌一年的儿孙可以吃到餮足。厨房外，爱人毛小姐张罗着两个孩子换新衣、挂灯笼、贴窗花，父亲则不紧不慢地掏出从家乡温州捎来的土鸡蛋和自酿黄酒——这是一种用糯米和红酒曲酿造的老酒，酒性温和，在烹煮食物、尤其是做海鲜时浇上一些，可以祛除腥气，让美味立马提升，鲜活起来。

吴家六口，祖孙三代都是温州人。据吴先生介绍，他从出生和成长跨越了好几个不同的城市，用他的话说，这些年来南闯北，各地的风土民俗都尝试过，融会贯通，无有不适。毛小姐则是留洋归来，2006年与吴先生一起到珠海格力海岸定居，在大学任职，今年已经是第15个年头了。“在国外，最馋的就是家里的味道，每每谈起过年，对故乡的想念从胃一直窜到心里。”或许，对于游离在故乡以外的人来说，记忆中的味蕾总是情感的闸门，牵动着最敏感的那根心弦。

谈起故乡，吴先生似乎也有着说不完的话，“作为鱼米文化孕泽下的老温州人，我们对于吃、说、做等行为都有一套天生的规矩。比如，有些地方讲究正月初一‘行大运’，温州却是初一不拜年，初二初三才会走亲访友。还有一个老习惯，不知是不是只有我们家才这样，那就是年夜饭桌上，十个菜里九个半是海鲜。”

海物食俗

“十个菜里九个半是海鲜”，这种场景在温州实非罕见。温州地处东海之滨，海物食俗传承深厚，早在司马迁写下“楚越之地，饭稻羹鱼，果蔬蠃蛤”时，勤劳聪慧的温州人民已经学会制作以鱼类为原料的鱼羹美食。流传下来的鱼丸、鱼饼、敲鱼、清蒸鲍鱼，既是温州人年夜饭桌上的佳肴，也成为身在外地的温州人聊解乡愁的美食念想。

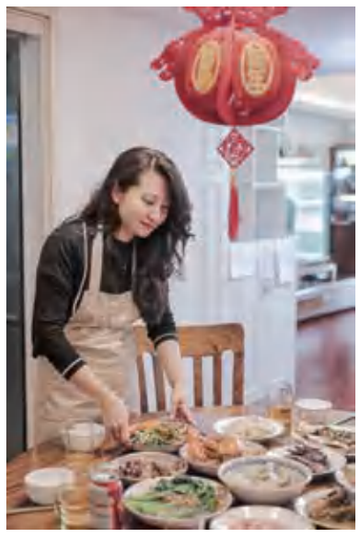
年夜桌上必须有一条鱼，大概是南北方都没有争议的一件事，毕竟“年年有余”的好意头是国人乃至海外华人最淳朴的心愿。除夕夜，选一尾肥厚的鱼，在舟山群岛，鲍鱼无疑是最好的。改花刀，全头全尾地下锅蒸，撒上葱姜调料，起锅时淋上一层热热的油，清蒸鲍鱼肉嫩味鲜美，取的是食材的原汁原味，是小儿子最喜欢的做法。

鱼饼则是大女儿的最爱。“温州的鱼饼，必须得用东海的鲍鱼、马鲛鱼等新鲜海水鱼为底，加入酒料，拌入豆腐、葱、姜等辅料，与番薯粉揉成粉团，作饼形。或上蒸笼，或下油锅，可即食，也可以切成片块煮，或切丝加佐料翻炒。”在吴先生的味蕾记录里，鱼饼总能以咸鲜撩人的热情，轻而易举给人口舌迎头一击，叫人顿时精神振奋。

腊味也必不可少。老温州的冰箱里通常会储存自家做的腊味，酱牛肉就是其中一种，其制作方法并不复杂，牛前腱通常是最为理想的酱牛肉选材，将其用酱油浸泡后挂起，在长江中下游平原充足的光照与风吹下变干变硬，让肉层泛出微红的光泽。吴先生家里的

腊味从不用额外的烹饪方式，只在蒸海鲜时放上几片，用蒸汽的湿和热激发油脂，就可以还原腊味本真的色泽和最浓郁的肉香。

等到香炸鱼块、清蒸白蟹、酸菜焖偏口鱼以及各色时蔬菜肴、汤羹也一道道被请上桌时，就到了吴家一年当中最重要的时刻。“吃饭啦！”爷爷一声中气十足的召唤，两个孩子立马窜了过来，“都是我爱吃哒！”满桌美味佳肴让两个小家伙不禁“哇”声连连。饭桌上，举杯敬祝，讨红包，吉利话，一样也不能少。岁稔年丰，中国人对家与亲情的重视程度，便浓缩在这一大桌热气腾腾的年夜饭中了。



米乡吃米

问到过年时最有心意的菜，吴先生皱着眉头想了半天，“还是年糕吧”。

在温州，进入农历十二月，这头叫“年”的野兽便蠢蠢欲动起来了。农妇们开始讨论蒸多少糯米，做多大的年糕，逮住冬日里难得的太阳，纷纷挂起熏腊品，晒地瓜干，炒炒米。“不管怎样，到了小年夜当天，就须得开始打年糕了。”年糕也是个口彩，年糕，年糕，寓意年年高升。

在吴先生的童年，打年糕并不以个人或家庭为单位，而是一个村子的人合力完成的事。打年糕的场地一般在村口某个空地上，摆上一副硕大的石臼，几人捧着蒸好的糯米，砰的一声倾倒在石臼里，顿时蒸汽腾腾，香气直往小孩儿鼻子里钻。自认力气大的男人女人们轮流上阵打糕，糯米饭随着木槌在无数次的击打、压实和拉扯间连接、发黏，变成白皙、松软的年糕坨。这时，便可开始切糕和整型了。与粿条、河粉、肠粉、碱水面等相比，年糕的质感更显厚重敦实，绵里带韧，持着恰到好处的筋道，咀嚼时，口中丝丝缕缕的稻米芳香，若即若离。

温州人吃年糕，分甜吃和咸吃。甜吃有白糖桂花炒年糕、黄年糕蘸红糖、白年糕蘸红糖，咸吃又复杂得多——温州老市区人春节必烧的是菜籽头酱油肉炒年糕，永嘉人喜欢以芥菜、包心菜、白菜与年糕混炒或制汤，苍南人则热衷于用虾蛄、螃蟹、黄鱼等海鲜烧制年糕，吴先生老家所在的龙港曾属苍南镇一带，也是海鲜派。

温州人的年俗也离不开炒米，泡软的糯米用菜籽油划炒，直到表面膨化，遍体金黄，便可吃了。汪曾祺在《家乡的食物》对此也有记录：“入了冬，大概是过了冬至吧，有人背了一面大筛子，手持长柄的铁铲，大街小巷地走，这就是炒炒米的。有时带一个助手，多半是个半大孩子，是帮他烧火的。一炒炒米，就让人觉得，快要过年了。”

“温州是稻米之乡啊，什么吃食都离不开大米。”
如今，打年糕的习俗已经逐渐淡化，炒米贩的小三轮清脆的铃铛声消失在街头巷尾，自家做的鱼饼也已成为吴先生关于故乡与童年的一个记忆符号。即便如此，一道道和鱼米有关的鲜味菜肴仍会在千里之外的珠海，被端上吴家的年饭桌，在祖孙三代的碗里筷间，一代一代地传承下去。

CHAPTER 2

生活 / LIFE

游走、体验、追寻、品味，
此刻，我们心怀万千，将一切绚烂之物收归囊中，徜徉于雅致的品味，感受时尚潮流的先锋，
将时光雕刻成美丽的梦想，用细心去酿造生活的甘醇。

P116-P123
有田烧·香兰社：极真极美四百年

P124-P137
最美不过菜市场

P138-P145
瑞典Arctic Bath：极光之“巢”

P146-P153
上海Green&Safe：鲜美生活家，轻食正当时

P154-P161
和美术馆：岭南之礼赞

二 三 生活

Arita-yaki and Koransha Four Hundred Years of Extreme Quality and Beauty

有田烧·香兰社：极真极美四百年

Text _ 夏静 Photo _ ARCHI TONIC官网提供

“能让天下地动山摇的，不只有武器和黄金。”
——千利休

01

极真

自茶道在日本盛行之后，茶道之祖千利休升华了日式审美，“和、敬、清、寂”的茶道思想，亦影响了日本文化的方方面面，其中，便包括时至今日备受世人推崇的一物——有田烧。

和——和谐和悦；
敬——心佛平等；
清——物我合一；
寂——本无一物。

对陶器有所了解的人都会知道，日本陶瓷器具通常落有“××烧”的字样。“烧”之前的字眼，多指器物的产地。有田是日本佐贺县西部山间的一座小镇，拥有“日本景德镇”之美誉，在此出产的瓷器，便命名为“有田烧”。有田烧的陶瓷艺品系列，包含茶具、餐具、装饰盘、花瓶、人物瓷偶、动物瓷偶、人偶等。

16世纪末，日本第一名将丰臣秀吉与锅岛藩出兵朝鲜，俘获了一批精通各行各业的工匠，其中便有一位擅长烧瓷的工匠，李参平。1616年，朝鲜陶工李参平在有田东部地区的泉山发现了制作上等瓷器所需的原料——瓷石矿，烧制出了日本最早的白瓷。日本瓷器发展的历史长卷，由此拉开了序幕。

日本瓷器以九州闻名，九州瓷器以有田烧为最，而有田名窑则非香兰社莫属。300年匠心独运，优良的品质，细腻的作工，让它美誉不断，甚至成为日本皇室的御用瓷器。

香兰社之名，取自《易经》。“君子之道，或出或处，或默或语，二人同心，其利断金，同心之言，其臭如兰。”简而述之，就是我们常说的“团结就是力量”。

300多年前，正是江户文化大受追捧、遍地开花的年代。初代深川荣左卫门在肥前有田设立窑炉，开始了制瓷业，这便是老铺“香兰社”的前身。不幸的是，明治维新时期的动荡给日本带来了近代化，有田烧失去了佐贺锅岛藩的一切保护和支援。直到第八代深川荣左卫门时，才又重新集结有田最出色的陶工匠人，成立了香兰社。

01.有田烧不以批制，由巧匠手绘而出
02.所谓瓷精不怕巷子深
03.香兰社的招牌，摇摇晃晃三百年始终屹立不倒

02

03

此时，效法西方的风潮方兴未艾，八代深川荣左卫门想要开创出一种适合西方餐饮习惯，却又不失东方情趣的现代瓷器风格。于是，他将德国梅森当成效法对象，并融合中国青花五彩之曼妙和日式瓷器之优雅，诞生了香兰社明明采自欧洲杯盘型制，却又带有浓厚东亚纤细风格的作品。

1878年，香兰社获得了巴黎世界博览会金奖的殊荣，后又陆续获得不下五十个国内外奖项，从而声名大噪，令整个日本上流社会趋之若鹜，也成为了日本皇室御用瓷器。

极工

根据不同的烧制年代和款式，人们将江户时代在有田制造的瓷器统称为“古伊万里”（因为瓷器在伊万里港装船出海）。“古伊万里”中，又可细分为“初期伊万里样式”“古九谷样式”“柿右卫门样式”“锅岛样式”等等。

今日之香兰社，仍沿用传统有田烧的极其精致的手工技法。它的制作工艺十分繁琐，从矿区采取瓷石，以人工用铁锤敲碎，再利用水碓舂打成粉状，淘洗除去杂质，沉淀后制成砖状的泥块，反复清洗揉捏，使泥块中没有杂质，且水分均匀。

01

02

03

04

01.施釉前，在表面画上底稿并涂色
02-03.历经拉坯、印坯、利坯、晒坯等工艺，直至器物成型
04.高温烧制的有田烧，颜色鲜亮又富流动感

随后是拉坯、印坯、利坯、晒坯等工序，直至器物成型，泥坯干透，在表面画上底稿与涂色之后，就可以进行到施釉的步骤。施釉工艺看似简单，却是极为重要和较难掌握的一道工序。因为要做到坯体各部分的釉层均匀一致、厚薄适当，还要关注到各种釉的不同流动性，实在不是一件易事。

烧窑时间过程约一昼夜，温度在1300度左右。先砌窑门，点火烧窑，燃料是松柴，把椿工技术指导，测看火候，掌握窑温变化，决定停火时间。烧窑完成后，再次对瓷器进行彩绘，完成后，再次高温烧制就完成了，一个月左右经过众多匠人之手，颜色鲜艳明亮的有田烧就此诞生了。

01

01·为纪念香兰社创业301周年，与久也博堂推出系列收藏品

02-03·瓷器均以吉祥如意的符号和花纹为装饰，琉璃蓝摄人心魄

极美

以君子喻白瓷，以此精神出产的瓷器白皙、硬度高、纹样典雅华丽，同时秉承着独特古老的“浊手”乳白留白，与优美鲜艳的“赤绘”技法。香兰社所制之“白”不是无，是无限的可能，在传统中结合时代的呼吸，“白”中创造着美的丰富表情。

此外，香兰社的色釉工艺也堪称一绝，最最经典的颜色莫过于翡翠绿釉，无论是日用器具还是花卉摆件，翡翠绿釉都各有意趣，颇有些“绿树阴浓夏日长”的诗意。优雅的染付，重复纤细的手绘造成了生动的韵味，形成了香兰社制品的独特的气质，被称为“香兰社调”。即将东西方的美融合，并注入日本传统的素朴与禅意，令其自成一派，既有青花的古雅，又有幽雅的禅意。

在此，不得不提起香兰社又一个物什。明治初期，香兰社的工匠们为了在陶瓷器上完美地呈现出琉璃蓝的美，开始了数十年的技术开发，在严格的品质管理之上不断地改良，最终实现了其独特的奢华感。高贵的光泽和细腻的质地，使其他品牌无法望其项背，一时之间，拥有光泽如镜、透明如锡的“香兰社琉璃蓝”，作为香兰社调受到了来自全球的追捧和热爱。

瓷器是艺术，亦是载体。如同香兰社人一般的千千万万的匠人，让这个小巧的国家素来以精致的手工艺为傲，也让那些关于上至历史，下至三餐的故事得以承载，延续至今。而“有田烧”也便被永远定格在了东瀛器物史上，成为一块美丽而富有东方风雅情趣的丰碑。

有田烧，香兰社，一望而知烟火气。

02

03

No More Beautiful than Vegetable Markets

最美不过菜市场

Text_夏静　Photo_vcg.com

看了一个城市的菜市场，才算和这个城市有了肌肤之亲。

当你踏进这片小小的天地，吮吸着瓜果的甜蜜，熟食的浓香，海鲜的腥味，感受着拥挤的人潮和嘈杂的叫卖声，便是彻底沉浸在人间烟火之中了。菜市场是地域的缩影，是城市的味蕾。近几年，菜市场纷纷出现在当地旅游手册的第一页，吸引着数以百万计的旅人食客，或许就是因为，无论多么陌生的城市，菜市场永远给予人以生机的迸发和味蕾的刺激，或是找到关于儿时的、故乡的记忆。

London Borough Market
the Taste Bud of the Great Britain

伦敦博罗市场：
大不列颠的味蕾

01.博罗市场摊贩众多，人潮涌动
02.路边随意买买，就是新鲜可口的味蕾盛宴
03.市场外，拐角处，也不失一番浪漫风情

博罗市场，算是“英国顶级生鲜美食市集”。作为伦敦的一张美食名片，不仅是食客们心水的美食天堂，更是无数名厨推崇的原材料市场。

吃货梦想中的游乐园

在英国旅行，通常会身处美和艺术给予人的肃穆感中。尤其在伦敦，圣保罗座堂的穹窿，威斯敏斯特教堂的墓碑，大英博物馆里的雕像，在巍然历史面前，在俯瞰众生之时，更添一层沧桑凌厉。而博罗市场是个特例。

不是说它年纪太轻——事实上，这座菜市场比伦敦城中许多名胜还要古老，身世足足可以上溯两千年。其间，博罗市场经历了无数次外族侵扰，战火洗礼，迁址、关闭和重开，背负着这样久远的历史，它却一点也不苦大仇深。恰恰相反，吃货梦想中的游乐园，大概就是这座菜市场的模样——鲜活、饱满、朝气蓬勃，用尽各种手段，赤裸裸调戏着你的感官。

生鲜区，蔬菜水果垒成错落有致的小山，光是番茄，就有大小形状颜色各异的七八种，泛着地中海艳阳的明媚色泽。康沃尔郡的红鲻、大菱鲆、黄鳍鲷，设特兰群岛的马鲛鱼、扇贝、鳕鱼、青口一字排开，还有来自苏格兰的三文鱼，在碎冰上闪闪发亮。十余种风味各异的盐，三十余种店家自制的调味酱，贴心备上饼干和小木棍，诱人一一品尝。要是你更有冒险精神，还可以试试这里的鸵鸟肉、野猪肉、袋鼠肉、鳄鱼肉等等。

往熟食区进发的路上，会遇到一家当地有名的炸鱼薯条店“Fish！”。别看店面不起眼，它可是获得了2017年“全国炸鱼薯条奖”的（英国人对炸鱼薯条的热爱，远不止专门为它设立奖项）。鳕鱼鲜美多汁，面衣里调了啤酒，炸得爽快利落。旁边有餐厅可以堂食，但端着纸盒子在街边狼吞虎咽，才是炸鱼薯条的精髓所在。

把甜品当做最后的收尾，是最最幸福不过的了。微黄的奶酪糖霜缀上亮丽红曲粉，布朗尼深沉褐色里透着坚果的雪白，巧克力糖排出一道彩虹，还有被英国帅哥洒满糖霜的甜甜圈，让人挪不开脚步。

老市集的现代活力

作为伦敦最古老的食品市场，博罗市场几乎为附近的居民们服务了近千年。不过它并非仅靠延袭传统来赢得存在感，面向未来的意愿，也使它具有不断再生的活力。正如它在网站上的自述——我们不是一个博物馆性质的实体，而是一个动态的、不断变化着的机构，一个讨论吃什么、怎样吃这个大议题的参与者，一个食物被消费、同时也被热情探讨的地方。

当然，博罗市场的首要功能就是出售食物，包括面包、糕点糖果、咖啡与酒等饮品、熏肉、蛋奶制品、鱼和海鲜、水果与蔬菜、肉类、油与醋、橄榄及意式餐前海鲜、植物与鲜花、调味品、街头小吃等，它也可批发食材。而不少摊主自己就是食物的生产者——饲养动物的农民、渔夫、面包师……他们非常乐于与购买者分享自身丰富的烹饪知识。

而现代人的胃口、生产者的手艺与全球化的物流，将欧洲各地美食荟萃于此，大大加快了食材的迁徙速度，在聚散之间，衍化出多姿的形态和风味。

博罗市场，称它为“舌尖上的欧洲”，也不为过。

01．英国人说，唯莎翁与面包不可辜负
02．这里还是一个流动的音乐演奏厅
03．欢快的背影，是对菜市场最虔诚的朝圣

01.阳光晒满河道时，也到出摊的时候啦
02.提起泰国，怎么能少了一船一船的热带水果呢
03.一艘船也是一个移动的美食店
04.旅游旺季，船头碰船尾最正常不过了

曼谷丹嫩沙朵
水上市集：食在暹罗

泰国曼谷因其繁忙的水上交通，素有“东方成尼斯”的美称。水上市集是这里最具本土特色的贸易往来方式，毕竟，湄南河支流密布、河道纵横，对于那些居住在远离陆地的人们，这是他们极为重要的生活空间。

暹罗风情

泰国有许多水上市集，说起来，位于曼谷市西南、距离市内约80公里的丹嫩沙朵水上市场历史最为悠久，也最有名气。作为泰国最早的水上市集之一，早在1868年，拉玛四世就下令在丹嫩沙朵运河上建成丹嫩沙朵市场，一则为了保护本国文化，二则为了吸引世界各地的游客。

时光挽留住了这个奇妙的水上市场。长久以来，丹嫩沙朵保持着泰国昔日的水上集市风貌，散发着浓浓的暹罗风情，也由此，成为了电影《曼谷杀手》《007》《泰囧》《唐人街探案》的取景地，化作曼谷的一个记忆符号。

丹嫩沙朵市集的开市时间，一般从清晨一直持续到下午2点左右，早上7点到8点则是高峰期。一大早，阳光洒满河道，在两岸繁茂的树木掩护下，一艘艘装载着杂货长尾船划进市集，在狭窄的水道里穿梭。条舟似箭，细长，马力十足。在高峰期，这样的小商船和载客的小船在运河上会造成河道交通堵塞。所有的船只漂浮在如冲淡的墨液一样的水面上，恰如夏夜天河里繁星点点。

“Mango rice！”

船上叫卖着各式各样的小吃，烤虾、炸鱼饼、泰式炒河粉、蔬菜、水果，还有的在船上架起了小火炉，现做现卖的汤粉、汤面和炸香蕉，香飘四溢。妇女们戴着独特的大草帽，在船头大声地吆喝叫卖——

“Mango rice！Mango rice！”

也有些小舢板上，坐着涂脂抹粉的腼腆老妇人在售卖食物，各色水果摆了一船，就在船靠后的位置坐下，也不吆喝，也不叫卖。你唤一声她，她也会麻利地拿

起一个硕大的椰子，去皮切成两片，倒出椰子汁，刮下椰肉，将冰淇淋安置其中，装点上鲜花或小伞，撒上坚果碎，给你递上一个完美的椰肉冰淇淋。

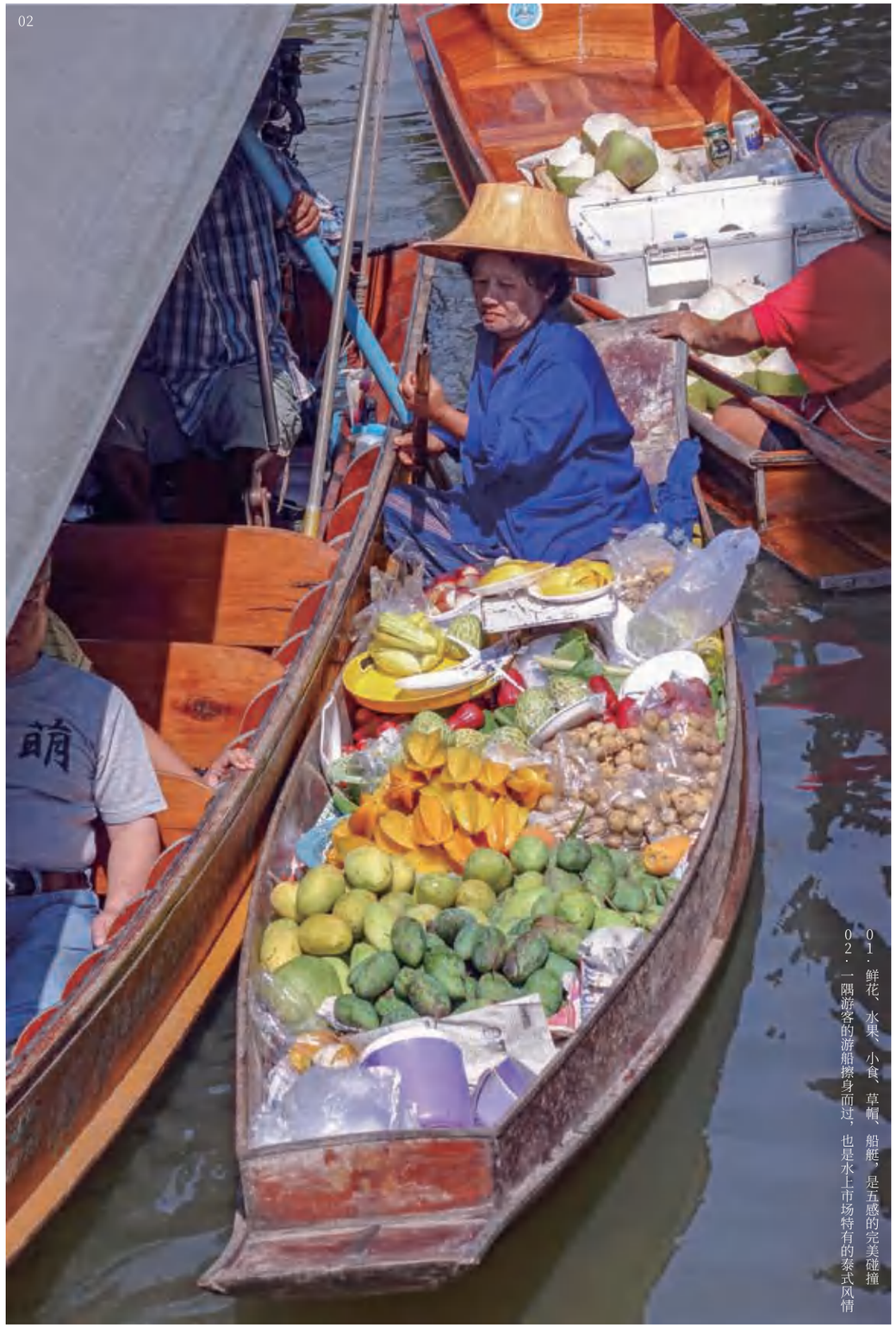
艇上的农民和小贩向游客兜售商品时，一般不上岸，他们以长竹竿为媒介，将花束、水果等递给游客。也有的人以长梯靠在岸边，攀梯和岸上的游客作交易。与游客的游船擦身而过，这是这段水上市场特有的泰式风情。

紧临河岸的商铺，大多为夫妻经营，他们一辈子在这里做着水上生意。商铺里挂满了五彩斑斓的衣服，手工编制的草帽，以及各种木制泰国摆件。看好了哪家商铺的东西，就可以让船家把船靠过去，商贩会把要的商品递到船上，砍砍价格，宝贝就到手了。

河道深处，是一家家的水乡民居，建在水上的房子紧密相连，房前屋后，种满了一簇一簇的鲜花。妇女们，走出房门，下几层台阶，便在运河中洗涮衣物。当游船划过门前，她们便会给也会送上灿烂的微笑，和一句热情的“沙瓦迪卡”。

尽管河道的水有时候浑浊不清，尽管集市上喧闹繁杂，尽管民居简陋贫寒，但这不就是真正的人间烟火吗。

01


02

01：鲜花、水果、小食、草帽、船艇，是五感的完美碰撞
02：一隅游客的游船擦身而过，也是水上市场特有的泰式风情

01

02

01-02.拱形穹顶上，是食物的丰饶之角

Rotterdam Markthal Market
Corner of Abundance

鹿特丹Markthal市集：丰饶之角

这座市场的故事源起于上世纪五十年代。二战后，鹿特丹几乎被夷为平地，几十年间，无暇于建筑设计的鹿特丹，丛生了一栋栋钢筋水泥和直线条的建筑，方方正正，严肃刻板，没有个性——这实在有愧于鹿特丹世界建筑城市的称号。20世纪末，在市民们请求焕发小城活力的呼声下，鹿特丹政府决定玩儿点新鲜的。于是，一个拱形的菜市场诞生了。

现代版西斯廷教堂

鹿特丹Markthal市场坐落在市中心的劳伦斯广场上，河流与铁路从旁经过，古老的大教堂与市集遥相呼应。作为世界首例集合了“拱形市场＋住宅＋停

01. 干净的店铺和满溢的笑容，是这里的标志景色
02. 之字形现代流线，为市场平添韵律感
03. 活力四射的色彩与简约现代的布置相得益彰

01

02

车场＋艺术品”的建筑物，Markthal被誉为现代版的西斯廷教堂，但从外观上看，却像是一个巨大而突兀的U形磁铁。不过，在周围的Cube house立方楼、铅笔大楼、大工业风的城市图书馆等一种知名建筑之间，却有种怪异却从容的美感。

这是一个没有边界感的菜市场。市集的商铺采用透明材质的装饰，通透感极佳，目之所及，都闪烁着食物明亮的色彩和露珠上跳跃的光斑。在Markthal，除了瓜果蔬菜、生鲜肉类、调味香料等这些常见的物品外，从荷兰奶酪到意大利冰激凌，从日本植物花卉到中华烹饪用具，琳琅满目，应有尽有。而在别处人们似乎很难想象的，暧昧的酒吧和烟火气的菜市场，拥挤的停车场和考古艺术展馆，似乎都产生着奇妙的化学反应。在Markthal，一切皆有可能。

食物的银河系

提到菜市场，许多人最先想到的是吵闹、杂乱的氛围和怪异的气味，而Markthal却将欧洲传统的拱廊文化和菜市场相结合，在成为一个烟火气的传统市集和摩登的采买乐园的同时，也拥有了更深厚的人文底蕴。

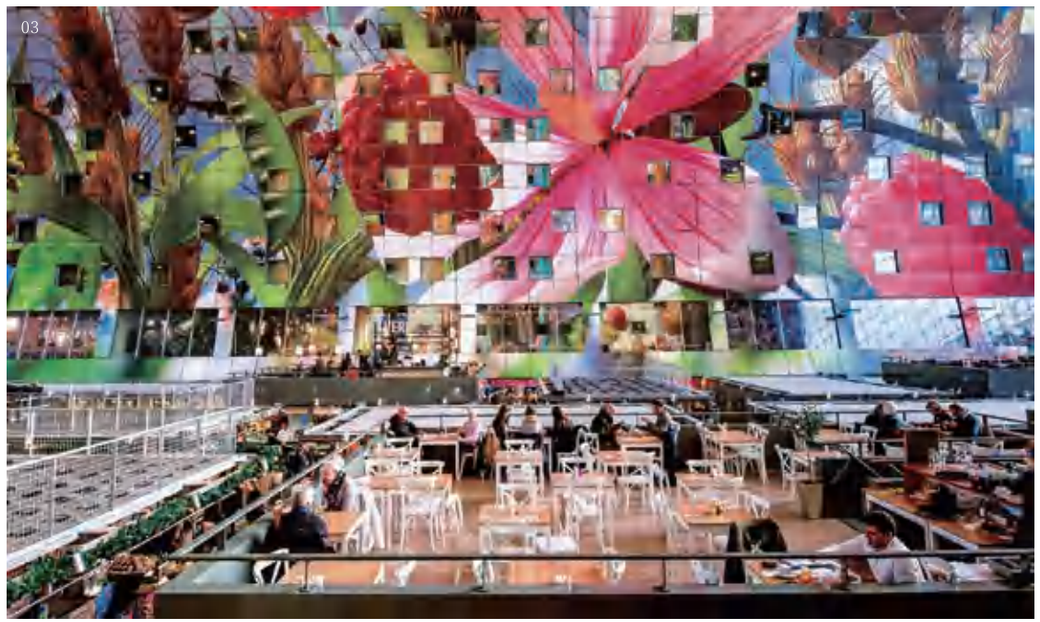
穹顶之下的艺术壁画“丰饶之角”，是这座市场最引人注目的作品。设计师取材菜市场最常见的果蔬，以Markthal的拱顶为画布，创造了一个恍若食物银河系的宇宙漩涡，以不断变幻着五彩斑斓的蔬菜、水果、谷物等美丽图像，致敬荷兰黄金时代的静物油画。而中间的透明的圆形象征着永恒的太阳，既增加了屋顶透光的实用性，又烘托出丰足天堂的室内氛围。

“你尽可以观看这些精彩的，近乎迷幻的美丽图像，不过这一设计作品的意义在于告诉你，你所看到的神奇的食物都能在这里买到。”设计师解释说，“这件作品糅合了精神和宗教因素。然而它却不是在讲一个宗教故事，它以史蒂芬·霍金的科学研究的方式看待生活的起源。”

或许我们会问，什么是生活呢？答案就是菜市场存在的意义。

当你对生活感到疲倦时，走进一间活色生香的菜市场，它不教你逃避生活，而是把生活里最美好最单纯的部分，凝练并呈现给你：

看，只要蘑菇还在努力生长，番茄还在努力饱满，苹果酒还在努力冒泡，每天还有人，努力把二十种盐、三十种酱、五十种调料粉摆成一面渐变色的墙，你就知道，这世界永远不会失去希望。


03

Sweden Arctic Bath the “Nest” of Aurora

瑞典Arctic Bath：极光之“巢”

Text_夏静 Photo_谷德设计官网

英国《国家地理》杂志一年一度的“The Big Sleep Awards2020”（最好睡大奖）新鲜出炉，其中，“设计佳作类 DESIGN DEN”大奖颁给了今年一月份开业的瑞典酒店Arctic Bath。

位于瑞典王国北部、广袤的拉普兰地区的Arctic Bath酒店，天生便坐拥斯堪地那维亚半岛得天独厚的自然环境：松树林、极地平原与峡湾冰川……这里被誉为“北欧最后的旷野”，是无数身处钢筋森林的现代人们魂牵梦萦、心灵渴望流放，却无奈只能在小说与电影中体味的一方净土。

北极光和午夜太阳轮回

位于拉普兰之上的吕勒河，是瑞典水力发电的重要场域，伐木与木材运输曾是沿岸地区主要的经济活动，水路交通盛极一时。风云已降，随着汽车工业逐渐接管货物和旅客的运输，吕勒河逐渐恢复往日的平静。

2010年，著名的地景旅店——树屋（Treehotel ）在吕勒河流经的宁静乡村哈拉斯开业，集结瑞典顶尖建筑设计师打造七间摩登树屋，为吕勒河区域注入观光旅游能量。十年之后，距离树屋三公里外的Arctic Bath酒店在冰雪和丛林之间正式开幕。

早在2018年，这座漂浮在冰河上的酒店在发布建设意向时就被广泛关注。其实，以浮岛为概念打造的创意地标并不算新鲜。新加坡的水上全景漂浮屋、哥本哈根的微型岛屿和坐落于美国爱达荷州人工岛上的漂浮高尔夫球场，占尽了旅人的眼角风光。Arctic Bath酒店的迷人之处，无疑在于北极圈这一绝佳的地理位置。 无论在这片沿海大陆存在着多少独一无二的惊喜，极光，绝对是旅行者们不远万里驻足这里的主要原因。

位于冬日的北极光和夏季午夜太阳的覆盖之下的Arctic Bath，在自然环境中产生最小化足迹的同时，吸引着旅客沉浸于北极独特的自然景色中。夺人眼球的美景是它最为动人的一部分，变成了咫尺可及的浪漫。

01.雪国里一方温暖之所
02.悬浮于冰面的“巢”

漂浮的“巢”

Arctic Bath酒店由瑞典知名建筑设计师伯蒂尔·哈斯特罗姆操刀，联手约翰·考比以永续工法打造。它是一个真正会动的建筑。酒店主体是坐落吕勒河面的浮动圆形建筑——“巢”，其外观结构模仿早期运输原木过程，设计师使用大量纵横交错的圆木构建成浮动的木堆，创造了一个充满安全感的环境，仿佛一个等待旅人归家的鸟巢，并以此纪念水与森林之于瑞典的重要意义，象征着可持续林业对人类和未来的重要性。

这个引人注目的建筑夏天漂浮在河面上，整日晒着永昼的暖阳；冬天则和水面一起结冰，淹没在皑皑白雪之中。“巢”的中心是一个巨大的露天冰浴池，客人在桑拿后可以立即跳进去，感受冰火两重天的快感，而这也正是北极的传统习俗。另还设有连接河流的迷你浴池，让客人可以一边泡汤，一边欣赏天边舞动的北极光。虽然地处北极圈内，Arctic Bath酒店还包含购物中心、社区休息室、冷浴场、桑拿浴室、水疗护理中心及以天然水坝为模型的餐厅等豪华设施。

01

02

04

03

01·设计采用北欧一贯的极简风格与色彩
02·牦牛饮雪，让卧室变得格外可爱
03·扇形大落地窗，让北极光跑进被窝里来
04·燃木壁炉，辟出雪国里的一小间春天

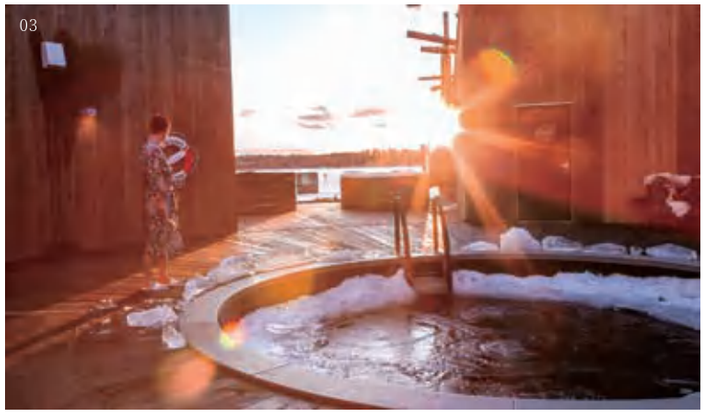
由著名设计师安·凯瑟琳·伦德奎斯特设计的酒店房间，分布在“巢”的周围，共有12间，其中6间漂浮在河上，水陆两栖的设计大大增加了建筑的诗意。

62平方米可容纳5人的陆地小屋，高高地耸立在岸边的植物丛中，彼此之间通过步道连接。豪华套房可通过螺旋楼梯通向阁楼，同时带有一个8平方米的甲板，供客人沉思、喝咖啡或者悠闲小憩。水上小屋则容纳了24平方米的漂浮的双人房间，以漂浮步道与岸边相连。屋外575平方米的甲板，提供了客人日光浴或观赏极光的完美场所。

对于疗愈系酒店而言，建筑与自然环境的融合至关重要。在Arctic Bath酒店，每间客房的窗外都是一幅肃美的风景画。陆地小屋的双层复式结构、拔高的玻璃立面设计，为室内引入更好的采光。简约低调的开口结构，如同画框一般与自然环境完美地融合在一起。房间内均配备了燃木壁炉和大落地窗，充分保证其温暖性和极佳的视野。同时设有朝向天空的大窗户，即使躺在床上也能看到北极光。

01

02


03

Arctic Bath酒店的总体风格设计，以瑞典的萨米文化为灵感来源。所谓萨米，又称为拉普兰，是指北欧原住民萨米人传统居住的文化区。客房设计亦遵循斯堪地纳维亚的传统，使用了大量的天然材质。松木覆盖的墙壁，波罗的海灰色石灰石地板，复古感的驯鹿皮，营造出温馨、自然的朴质肌理，带给人高标准的舒适度和精神享受的同时，也保持对健康与环保的关注。

休养生态之旅

健康是Arctic Bath酒店的核心理念，也由此延伸了一系列水疗服务。早在酒店开业以前，设计师凯瑟琳抑制不住激动地向所有人赞叹：“这（Arctic Bath）是一次特殊的水疗体验，如此多的思考、工程和智慧汇集在一起，为游客提供了他们在其它地方找不到的体验。”

每年9月到隔年3年，瑞典拉普兰地区是欣赏极光的最佳地点，来到 Artic Bath酒店入住的旅客可以一边在水疗中心预约有机保养疗程，一边观赏极北之境的极光盛宴。Arctic Bath的水疗理念，是想让客人寻找石器时代原始与古朴的质感，散发出纯粹的自然气息，在寒冷的气候下，在有呼吸感的空间里，体验身心疗愈。而酒店的温泉浴场，由瑞典传统的冷水浴和桑拿热结合而成，同时使用有机的瑞典产品进行常规理疗。

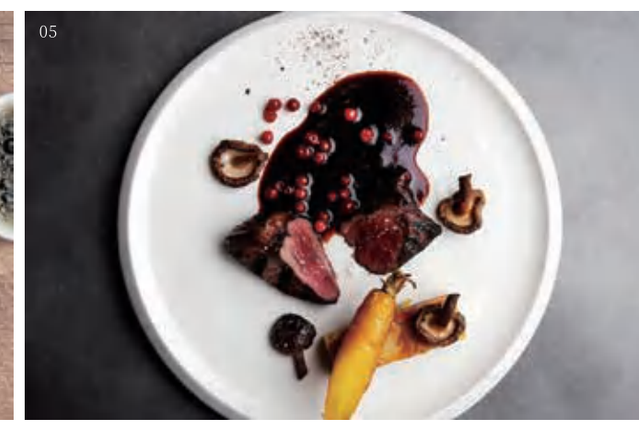
此外，Arctic Bath酒店还为客人量身打造森林瑜伽、冥想、雪橇、雪鞋远足、野生动物摄影、驼鹿叫唤和观赏北极光等一系列户外活动，鼓励人们迈开步伐、呼吸新鲜空气。酒店还与当地萨米人合作，与客人分享古老的文化，包括驯鹿放牧和北极觅食。

而在饮食方面，Arctic Bath提倡天然的食材，自然的烹饪手法，让客人享受纯正的斯堪地纳维亚美食。因而酒店餐厅也延续了简约但朴实的主题，有着清新洁白的饰面、木制天花板和设计师品牌Stolab、Bla Station的家具。主厨克里斯多夫·斯特伦领导的餐饮风格是“当地的、纯粹的和可持续的”。每一套菜单都是根据当天食材和本地萨米人的食谱而改变。所有的肉和鱼都是在当地野外捕获的，其他食材则来自不到25英里以外的当地农场和森林。

从极光到雪地，从森林到建筑，从水疗到美食，隐匿在遥远北极圈之上的Arctic Bath酒店，或许就是当代都市人妄想逃离城市森林时，萦绕于心头久久不散的理想乌托邦罢。

01-03·泡着温泉看极光的一百零八种方式
04·森林和冰雪色系的甜点，精致又可口
05·源自当地农场的牛肉菌蔬，当然是北极的滋味

04


05

Shanghai Green & Safe
Fresh Life Home for Light Food

上海Green&Safe：
鲜美生活家，轻食正当时

Text_夏静 Photo_PxHere官网

被誉为心灵捕手的日本编剧坂元裕二曾写过这样的话：家庭餐厅里没有点单却端上来的番茄酱汉堡，就是日常生活里潜在的小奇迹。如果你也赞同这句话，那么请相信，GREEN&SAFE就是这样一个小奇迹。

01．陈列可供选择的新鲜蔬菜，营造食物场景感
02．老少皆宜的互动装置，补足童趣感
03．有机晚宴，吃的就是健康
04．完成孩子森林野餐的梦想

隶属于中国台湾纸业大王永丰余生技旗下的GREEN&SAFE，主打为食客提供清淡、低热量的美味轻食。GREEN&SAFE在上海的第一家店，位于上海西区东平路上。这里曾是上海著名的法租界，周围生活着大批来自欧美的外籍人士。轻食对他们来说耳熟能详，也由此，GREEN&SAFE开业的最初几年，他们就是店里最主要的客人。而数年后的现在，更多本地食客走进了这家与众不同的餐厅。

农场中最烟火的市集，市集中最优雅的餐厅

为什么说它与众不同?

这里可以吃到纯正的意大利风情，也可以品尝地道的街头小吃，甚至是米其林级别的餐厅料理，还可以边吃边逛，目睹来自世界各地的食材及加工过程。饱满的体验感，足以体现这家餐厅对待美食的态度——或许，单单把它称为餐厅有些不严谨，恐怕会引来角落里瓜果鲜蔬的抗议。

如果必须以一句话概括，它可能是一座农场，一家杂货铺，一间食肆，甚至是一个游乐场。

作为农场和杂货铺，餐厅一楼木制货架上齐齐整整地摆放着意大利橄榄油、中国食醋、台湾地区的酱油，以及葡萄酒、大米、腌肉等等。店堂一角还有一台糙米处理机，食客可以将刚刚购买的山东糙米当场处理成自己想要的精度。

作为餐厅，这里提供16种色拉、13种主食、26道面米淀粉和菜品，14种小吃、8套Brunch，24种饮品以及12种手工甜品。餐单以沙拉、三明治、意大利面、牛排等西式料理为主，并加入中式和热门亚洲料理，可供给食客搭配美酒在店内享用，也可提供上班人士便携外带。

Green&Safe的品牌理念，是不仅要安全美味，更要营造出食物的场景感，因而Green& Safe的每个门店主题都不相同。法租界东平店是工业冷淡风，新天地店是欧式谷仓风，虹桥天地店则是森林野餐风。无论哪家门店，都像是个沉浸感十足的游乐场。

01

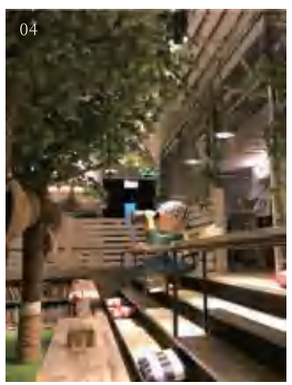
02

以主要吸引亲子群体的虹桥天地店为例，“餐厅+杂货铺+水族馆”的形式是这里最大的特色。草地、大树和木质野餐桌的装饰元素，仿佛置身于大自然中。和日本知名交互艺术团队Teamlab合作的“彩绘水族馆”装置，可以让小朋友用蜡笔画出喜欢的海洋生物，通过新科技投映在荧幕上，尾摆摇曳，妙趣横生。

一菜四味，春夏秋冬皆在其中

GREEN&SAFE讲究不时不食，一菜四味，春夏秋冬皆在其中。好比店内招牌的四季时蔬沙拉，食材随季节轮转，每两个月更换一次配方。四季的更迭在料理中演变成真实的口感与香气，清淡却不寡淡，丰盈而又多变。

03


04

05

“吃是一种农业行为。”这是美国著名诗人温德尔·拜瑞的名言，也是GREEN&SAFE的餐厅经营之道。GREEN&SAFE最引以为傲的拥有昆山农场，是一座位于上海与苏州之间的高标准示范有机农场，占地500亩，主要用来种植有机蔬菜，已经度过了15个春秋。

遵循四季生态时令，定期休耕轮作，实行万物共生农法的昆山农场，拥有OFDC、JONA、OCIA、ECO-CERT等绿色有机认证。自营的农场，让GREEN&SAFE将食材本地化变为现实，300公里以内的运输距离，充分保证了食材的新鲜度。食客们还可以在餐厅门口老式木头箱子里自选当日的新鲜蔬菜。

餐厅的另一批食材，则由厨师团队亲自挑选而来。对于专业厨师而言，追寻好的食材，就像太阳花追逐太阳。云南山野长成的菌菇、内蒙古草原上看遍风吹草低的牛羊、山东差异气候下自然成熟的水果，以及从世界各地漂洋过海而来的Super Food……GREEN&SAFE厨师团队总会踏遍地图的角角落落，寻找一手的食材和烹饪灵感，挖掘其中的故事和精髓。

餐厅最常使用的橄榄油，就是餐厅团队远赴意大利托斯卡纳，与一间拥有700年历史的橄榄油庄园合作，用50年老树的三种不同品种有机橄榄，萃取出高品质的顶级初榨橄榄油。

01.简单杂粮饭，覆盖山野长成的野生菌菇
02.来自“风吹草低见牛羊”的内蒙牛
03.自选面包，早餐与下午茶的忠实伴侣
04.没错，这是一家将童话森林搬来的餐厅
05.意大利厨师演绎经典四季时蔬沙拉
06.不仅是一家餐厅，更是亲子聚会的最佳场所

06

轻食家的料理科学

在食材烹饪领域，GREEN&SAFE还有一支超强的研发团队。

了解在地食材的淮扬菜大厨，熟悉美式烹饪和日式料理的欧美大厨，师从名门的烘焙主厨，这个超强组合做的最重要的一件事，就是研发设计国际都会口味的美食——通常是先搭一个框架，然后拆解、重组，最后调整。

好比一个汉堡包，由面包、牛肉、生菜组成，即使是网红潮流的新式汉堡也不能例外，这是汉堡的基本。为了研制出拥有GREEN&SAFE饮食理念的汉堡，研发团队会首先启动超强引擎，搜寻最潮流的汉堡组成，根据搜索结果搭建一个潮流汉堡的基本框架，再将基本框架拆解开。选好适合的面包、牛肉，再依据轻食理念调整牛肉的肥瘦比，降低脂肪，搭配少油、少盐又能演绎风味的酱汁，在这个基础上进行实验性烹饪。

厨师们则会根据自己对食材的认识，搭配组合，选用适合的烹饪手法，不添加任何添加剂，靠食物提炼出天然的鲜味。在这个过程中，每一位厨师随身携带微量秤，随手记下所用的盐、糖、油、食材分量，试做、试吃，反复试做、试吃。

要想成为餐桌上的美味，当然还需要更多修正改进的过程。食材的口味、搭配和装盘都会经过一层一层仔细剥开分析再调整，甚至是盘子的温度，刀叉、酱汁的摆放位置都需要设身处地仔细规划。

用科学家的耐心去研究一根胡萝卜、一枚牛油果甚至一颗藜麦的最佳呈现方式，这就是GREEN&SAFE餐厅的日常功课。

01

02

03

04

05

01&03.适合成人儿童的有机鲜榨果汁与多谷坚果奶
02&04.用灯光营造酒肆与影院的昏黄氛围
05.石砌外墙与经典配色，最美的第一眼风景

HE Art Gallery: Praise of Lingnan

和美术馆：岭南之礼赞

Text_夏静 Photo_谷德设计官网

在美食天堂顺德，除了“寻味”，还能寻到什么？

01

2020年10月，世界建筑大师安藤忠雄操刀设计的非营利民营美术馆——和美术馆（HEM）在顺德北滘试运营。和美术馆，取名自中国文化中的“和”，代表和谐安泰，也代表文化、空间融合。这是家族为回馈故乡文化，怀着希望通过文化艺术的交流，带给人们和谐、安泰生活的夙愿而建造的美术馆。

现代建筑和岭南建筑

“所谓传统，不是看得见的形体，而是支撑形体的精神。我认为，汲取这种精神并在现代活用，才是继承传统的真意。”——安藤忠雄

尽管在全球已有88座现代美术馆作品，建筑师安藤忠雄却始终与“现代主义”保持距离。他总是试图在建筑中关注一个地方或地区的特性，还会花很多力气和当地文化产生关联。

来到顺德，安藤大量调研中原古建筑和岭南园林，从中原正朔文化中抽象出了“圆”。和美术馆的外观呈现为重迭交织的四层圆环，像水波纹一样层层向外延展。作为建筑中心的“圆”，其重心和尺度随着高度发生偏移，产生了由内到外、由美术馆到城市的扩散效果。而这一几何学的立体效果，不仅创造出光影的礼赞，也更加酝酿出场地的跃动感。这便是和美术馆的“和”：“调和”又“混合”，也是安藤追求空间融合的终极理念。

在圆形的建筑形态中，不但设置了中国近现代艺术展示空间、公共教育空间等非常人性化的功能区域，也设有可灵活应对当代艺术展示要求的简约立方体挑空展厅。“圆”和“方”的视觉对比、相互冲突所产生的空间差异感，为美术馆赋予了更多个性内涵。

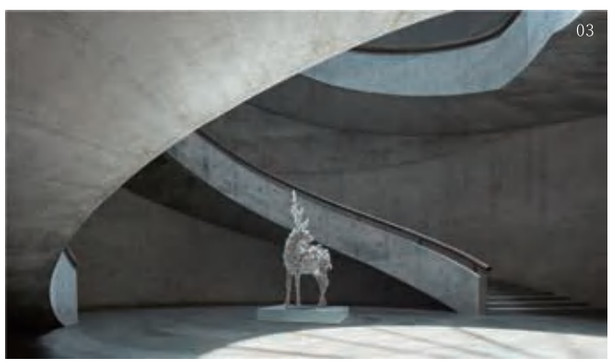
而在美术馆的整体布局上，场馆前疏后密，入口小径迂回曲折，能让游客在一转身看到美术馆正面时，产生“移步换景”的惊喜，与岭南园林的布局思路不谋而合。

向美术馆靠近的过程中，外界的喧嚣逐渐远离，人与建筑，古典与现代，岭南与世界，均不同程度地产生奇妙关联。穿过水之径，则可以欣赏到委任馆藏装置作品——由美国当代艺术家洛克西·潘创作的不锈钢雕塑“Ballast”——属于艺术家代表系列 Dendroids（树状体），也是该系列作品在亚洲范围内的首次亮相的大型装置。

这件不锈钢树形雕塑“植根”于美术馆水之径旁， 底座与美术馆的底层建筑结构直接相连，即便在极端气

01·外观呈现为重迭交织的四层圆环
02-03·内部以双螺旋楼梯，勾勒出极佳光影感

02


03

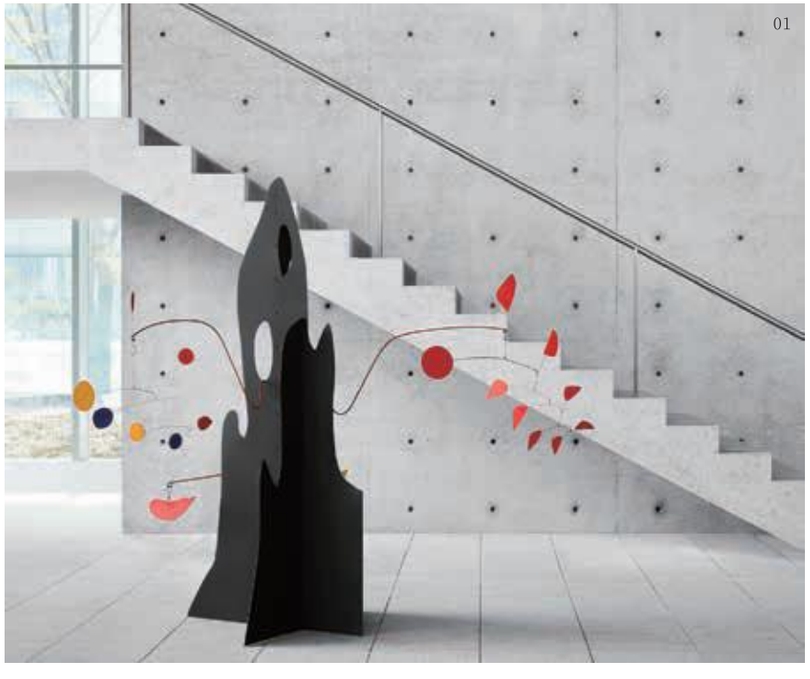
候环境的影响下，依旧屹立不倒，完美地呼应了安藤忠雄的园林设计及岭南四季如春的气候。

作为现代建筑，和·美术馆能持续得到岭南建筑文化的滋养，以独特的形态存在，正如安藤忠雄所愿：“我希望将中国南部地区延续千年的多样文化融合在一起，并探讨一种独属于岭南地区的建筑形式。”

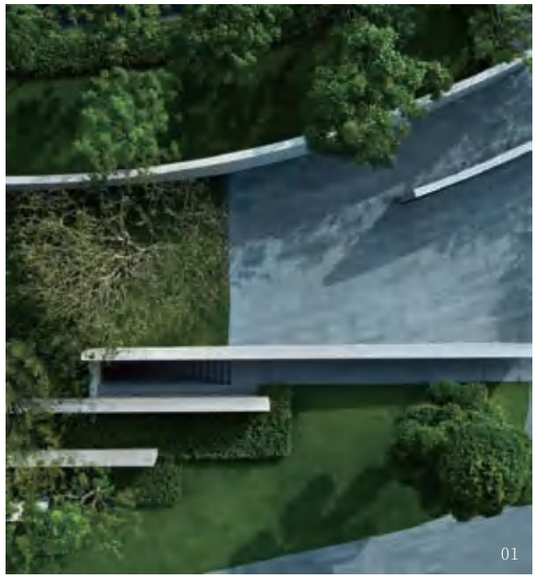
混凝土的美丽和感性

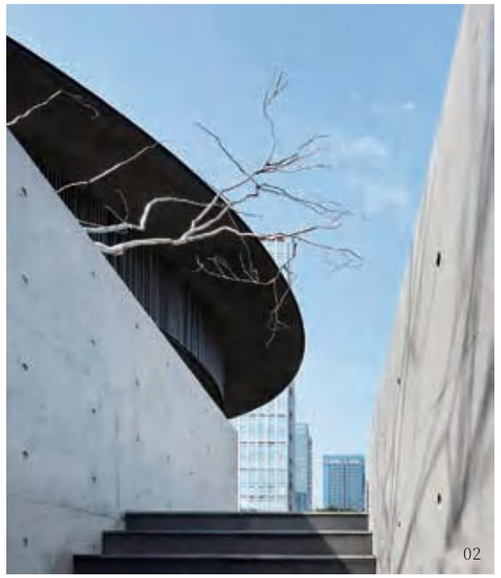
“我对混凝土的态度，是寻找一种在感觉上更接近木材和纸张的混凝土，到一种美丽而感性的混凝土。”——安藤忠雄

混凝土，一种古老的建筑材料，一向以沉重、粗犷、冰冷的印象示人。安藤忠雄却总能让它不加外饰，就呈现出轻盈、细腻和富有力度感的肌理。安藤位于日本北海道设计的“水之教堂”，便是由清水混凝土浇筑的宁静庄重的空间，让无数日本女性心向往之。

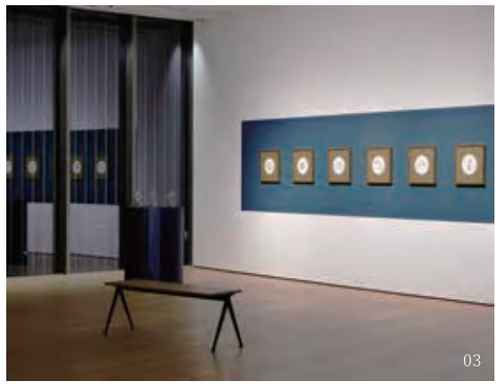


01．悦动的色彩，是混凝土空间最活泼的装饰
02．混凝土浇灌的粗犷与神圣感





01.开放式园林景观，为美术馆营造诗意美
02.根，生命的力与美
03.美术馆内部一览
04.美国当代艺术家洛克西·潘雕塑作品“Ballast”
05.自然光的迁移注入动态的美



在和美术馆中，安藤式的清水混凝土设计语言并非用作建筑立面的大面积展示，反而成为开放式园林的景观，隐现在大腹木棉树、樱树与紫荆树之间。不仅如此，“清水混凝土诗人”安藤也在和美术馆中五层挑高的中庭内，带来堪称“世界唯一”的新诗——一条清水混凝土双螺旋楼梯。在富有张力的垂直空间中，以螺旋楼梯来连接各层视线焦点，也成为焦点本身。而双螺旋，同样是安藤忠雄对美术馆外观“圆”的呼应。

清水混凝土讲究“一浇成型”，一旦出错无法重来。安藤忠雄对施工工艺、品控要求极高，各楼层的地板拼缝必须全部对齐，如果俯瞰整个美术馆建筑，同一个方位的地缝、墙缝需要四层楼无差距完全重合为一。

“两块清水混凝土之间的拼缝，中国的标准是低于5毫米，安藤的要求是0毫米。在他的标准里，一个混凝土浇筑成型以后，边缘要跟刀切的奶油蛋糕一样，摸上去不会割手才算及格。”和美术馆执行馆长邵舒说。

不过，对安藤而言，再严苛的要求，都只为了让混凝土最大限度呈现“光线创造空间”的效果。和美术馆内空间的“神圣感”，离不开安藤对光线的极致捕捉。

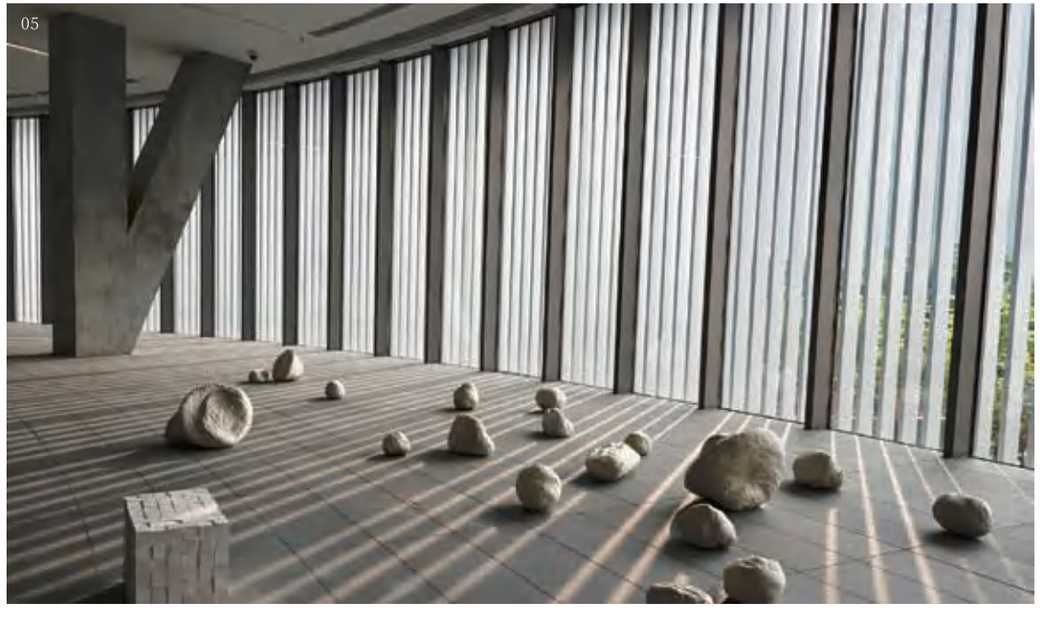
自然光和生命感

“建筑空间的创造，就是对光之力量的纯化和浓缩过程。”——安藤忠雄

和美术馆的建筑设计通过光来呈现各功能空间的不同性格。和美术馆的馆顶，由一个透光的弧形玻璃穹顶组成。光巡游在双螺旋楼梯之间，跳跃舞蹈。随着时间变换和季节更替，楼梯折射的色彩明暗也随之变化。

事实上，和美术馆所在地广东顺德位于北回归线附近。在夏至前后的正午，这里的太阳直射角度会与地平面形成近似90°角。在一天、一季，甚至一年当中最特别的时间段，美术馆中庭正上方的圆形进光口将仪式般地垂直点亮5层通高双螺旋楼梯间。随着太阳方位的变化，阳光在空间中呈现诗意般的漫步。

大自然以光的形式为混凝土空间注入“生命体征”，螺旋空间的边界随光线游移时显时隐，美术馆由此成了人感知自然的媒介。这是安藤对现代建筑“消除黑暗”的抵抗。“在到处布满着均质光线的今天，我仍然追求光明与黑暗之间的相互渗透的关系。”温暖的光线软化了混凝土的僵硬和冰冷，在其表面罩上一层朦胧，让参观者忍不住伸手抚摸。在光下，人造物和自然、传统和现代相互交融，孕育出赋予创造力的时间和空间。



CHAPTER 3

格知 / GREE

格力地产以格物致知之态度，执著于“建筑城市，健康生活”的理念，
致力于提高城市气质与生活品质，以深邃的智慧心语，开拓辽阔的视野，发现生活的真谛，
用思想品阅人生，铸就隽永的城市篇章。

P164-P167
愿你慢慢长大

P168-P169
安藤忠雄

P172-P173
为何“大快朵颐”？

P174-P175
人到中年说过年

筑梦
×
Dream

TEXT
-
田可欣

珠海市特殊教育学校
启智教师

愿你慢慢长大

May You Grow Up Slowly

万物生长皆有季节，我愿意陪伴与浇灌，静待花开果熟，等我的孩子们慢慢长大。

涵涵又尿裤子了，希希发脾气坐在地上不起来，小泽洗手后浑身衣裤没有一处是干的，乐乐已经持续十分钟的尖叫任凭什么方式也停不下来……你以为这里是幼儿园小班的情景，不，这里是特殊教育学校，这些情况是我们特殊教育老师每天都会经历的日常。学习和生活中的点滴看似如此简单而平常，可这些对于我们的学生来说并不容易。同样是学校，但在这里，更多的时候老师们并不会期待孩子们懂得举一反三的思考，或是醍醐灌顶后的茅塞顿开，常常是老师们一遍遍地教，孩子们一遍遍地忘，也许，暗淡的神情偶然会在我们的眼神深处一掠而过，但是，我们从不言放弃，因为从选择了这份职业的那一刻起，我们就深深地知道，万物生长皆有季节，我愿意陪伴与浇灌，静待花开果熟，等我的孩子们慢慢长大。

2019—2020年是我带一年级新生的一年，也是我从事特教工作这四年来成长最快的一年。开学前几天，我就开始反复记背学生的名字，直到记牢，心中期待而又紧张地想象着孩子们的样子，在开学前做了充足的准备，但是当我第一次直面学生们哭着闹着进入学校的场面时，手足无措的状态至今仍记忆犹新。那时，刚刚入校已经7岁的雨佳还在使用尿不湿，即使去厕所也必须小心翼翼地由老师在身边陪同；全家出动来报到的小泽坚决不肯走进教室，他的父母在学校里陪了他整整一天；林烽对于上学没有特别的抵触，但是会不停地扔班里的教具，无法安静片刻，像捉迷藏一样跑来跑去……但拥有着一颗坚定的特教之心，这种种困难都不能撼动我的信心，我相信自己也相信我的孩子们，一开始做得不好不要紧，我们一起努力吧。

我们一起
从学习在教室安静坐好
到懂得去洗手间要排队
再到见到老师要礼貌问好
等日常行为
一项项地反复练习
从刚开始手把手地教
到后来逐渐变成模仿着学
这中间我们一起经历了
很漫长的过程

当然，孩子们也会对我发脾气，会对我动手故意破坏我的东西，尤其是在我要求他们完成任务的时候。不过没关系，我知道这是属于他们的“直抒胸臆”，我会慢慢引导，正面教育。因为我深知，每个孩子都是不同的个体，他们有不同的需求、不同的问题，在不断地磨合中，我们形成了特有的默契。愿孩子们慢慢长大，感受更多的关怀，学会正确表达和控制自己的情绪。

转眼，随着新学期开学，他们已经是二年级的学生了。日常规范已经做得更好了，吃饭上厕所也不再是难题，还掌握了更多的知识，希望我的这些小蜗牛们可以继续加油，我会和他们一起一步一步朝着目标努力。

工作第五年，新阶段的序幕已缓缓拉开，可以自信地说，在成为特殊教育老师的每一天里，我从未虚度光阴，尤其是在课堂上和孩子们在一起的每一刻。愿孩子们慢慢长大，愿他们所遇到的人们更有耐心，能够看到他们的努力，能够多给他们一些些时间，并相信他们终将成为更有价值的人。

日常规范
已经做得更好了
吃饭上厕所
也不再是难题
还掌握了更多的知识
希望我的这些小蜗牛们
可以继续加油
我会和他们
一起一步一步朝着
目标努力

我们一起，从学习在教室安静坐好，到懂得去洗手间要排队，再到见到老师要礼貌问好等日常行为一项项地反复练习，从刚开始手把手地教，到后来逐渐变成模仿着学，这中间我们一起经历了很漫长的过程，这个不断重复的过程也是很多种方法不断尝试、否定、转变、再尝试的过程。如今，我的学生们已经能在上课整齐坐好，积极主动地回答问题，一双双不太灵活的小手还能写出几个简单的生字来。雨佳告别了尿不湿，上厕所不再需要人陪；希希现在很少发脾气了，开始变得讲道理；林烽也已经逐渐懂得了边界，知道了哪些东西是自己的，哪些是别人的，很少再乱动班里的教具……学生的进步，就是作为老师最大的荣誉，唯愿孩子们慢慢长大，脚步子迈得更稳，这个世界在他们眼前能更加清晰。

2019年的教师节，我收到了一封来自家长的节日祝福卡片，贺卡上写着：很感恩孩子人生中第一位老师是你。贺卡上的字让我心潮澎湃，眼角湿润——学生的家长也和我站在一起，平实的话语背后是莫大的肯定与鼓励，为我的教学生涯注入了更多披荆斩棘的勇气，而学生的信任和依赖，也是我不断探索寻找更好、更适合的教育和教学方式的动力。每天早上孩子们会在操场上寻找我的身影，遇到问题会先想到找我帮忙，伤心难过的时候会寻求我的安慰……这些都是我作为老师的日常幸福。

建言
筑说
专栏

安藤忠雄
Tadao Ando

王受之

建筑设计理论家和建筑设计史学家，洛杉矶艺术中心设计学院理论终身教授，现任汕头大学长江艺术与设计学院高等艺术设计院校院长，著有《世界现代设计史》《世界平面设计史》等。

我自从开始写现代建筑史，就注意安藤忠雄，他的简单几何形式组合的空间，朴素的清水混凝土质材、具有勒·柯布西耶的味道。

此次专栏写写安藤忠雄，是借“和美术馆”的开启契机。安藤忠雄是最重要的现代建筑师之一，普利兹克奖得主，著名项目繁多，遍布世界各地，在国内的项目，则都集中在上海、杭州；到广东地区做设计，以我所知这是第一次。广东顺德的“和美术馆”，在顺德北滘新城怡兴路6号，离开广州南站大概只有30分钟的车程。这个设计前后做了8年，清水混凝土是他的招牌手法，也吸收了中国“天圆地方”的概念，博物馆高5层，几个圆层交叠，到地面转为方形，楼层中用双螺旋楼梯连接，每一层都是挑高的室内空间。这个美术馆收藏中国当代艺术作品500多件，大部分作品我不但熟悉，连作者也都认识。

我自从开始写现代建筑史，就注意安藤忠雄，他的简单几何形式组合的空间，朴素的清水混凝土质材、具有勒·柯布西耶的味道。2018年秋天我去东京，看了他设计的三宅一生美术馆21_21 Design Sight，灵感来自三宅一生结合环保与衣着的“A Piece Of Cloth”设计概念，其“建筑即地景”的概念，打造涵盖地上与地下楼层的“摺纸”式外观，光与风在空间的“缝隙”中贯穿，自然光流泻在展场中，构成一个动态的空间，非常有趣。

其实要看他最早的成名之作，则要去东京原宿涉谷区的神宫前四丁目12番10号的表参道之丘（表参道Hills），这是一个在有80年“同润会青山公寓”旧址上所进行的都市再开发计划作品，由森大厦公司进行开发，建筑范围是道路两旁的狭窄细长的区域，由于是斜坡地形，无法建造高层建筑，设计上利用了大牌榉树，分做三阶段渐次降低建筑楼层来调和景观。低调但不平庸，我最早感觉他的简朴的张力就是从这里开始的。

安藤忠雄设计的位于北海道星野TOMAMU度假村内的水之教堂，是他的“教堂三部曲”（风之教堂、光之教堂、水之教堂）之一，以“与自然共生”为概念，清水混凝土、玻璃及纲架搭建教堂，在场内挖出了一个人工水池，并从周围河流引来河水，经过设计的水深，风一吹就能兴起涟漪，让人轻易感受风的足迹，而水池中也立上了十字架，白桦、蓝天，充满禅意。他的“光之教堂”在大阪府茨木市北春日丘4丁目3番50号，原名“茨木春日丘教会”，这间教堂是他所有教堂建筑中，唯一一座正使用中的教堂建筑。建筑本身全由清水模砌成，挑高的室内空间相当幽暗，仅有镂空刻出的十字架引入光源，不同于一般的教会群体活动的空间，在这里我感觉到柯布西耶的影子。

安藤忠雄此人颇有传奇性，出生于兵库县，父姓北山。在成为建筑师前，曾当过职业拳手，他利用拳击比赛赢得的奖金，前往美国、欧洲、非洲、亚洲旅行，也顺便观察各地独特的建筑。那个时候，他的摄影作品被使用在建筑师路易·康的作品集中。

安藤忠雄是双胞胎中的哥哥。双胞胎中的弟弟是北山孝雄，在东京开设北山创造研究所，经营企业经营顾问、商品设计。三兄弟中最小的弟弟是建筑师北山孝二郎（因为与美国建筑师彼得·艾森曼的合作而知名）。

1969年创立安藤忠雄建筑研究所。1976年完成位于大阪府的住吉长屋，是两层高的混凝土住宅，已显现其设计风格。其后获得日本建筑学会赏。1980年代参与关西周边地区（神户北野、大阪心斋桥）的商业建筑设计，1990年代以后，参与公共建筑、美术馆建筑等大型计划。并接连发表了以清水混凝土建造的住宅和商业建筑，引起风潮和讨论，名声也开始快速累积，从博物馆、娱乐设施、宗教设施、办公室等，作品的领域宽广，通常都是大型规模的建筑。但也有人认为失去了安藤早期的小型建筑特有的魅力。

1995年，安藤忠雄获得建筑界最高荣誉普利兹克奖，他把10万美元奖金捐赠予1995年神户大地震后的孤儿。在高中毕业后，参加了Semi Mode研究班，Semi Mode研究班是由已故的长泽节所创立，被称作是“传说中的美术学校”，毕业生包括饭野和好、金子功、寺门孝之、山本耀司等人，毕业生大多都是目前都在业界第一线活跃的创意工作者。之后独自利用各种渠道学习了室内设计和制图等技巧。在成为建筑师之前，曾经担任过以关西为中心，许多茶馆或咖啡厅的室内设计。

2017年，东京国立新美术馆举行《安藤忠雄展——挑战》个人展，除了把他的故事娓娓道来外，展区会分为六大主题，分别是：开端／居住、光、空间留白、在地性、活化历史建筑和培育。主办单位收集了安藤忠雄多年来，二百多个作品的建筑草稿、设计图、照片等。

我在西方也看了不少安藤忠雄的作品，感觉比较冲击自己的还是他在日本的这几个。广东顺德的“和美术馆”，我还没有来得及去现场看看，从照片上看，是不错的展示空间，一个博物馆好不好，除了建筑之外，还很依仗藏品。不过据悉：自“和美术馆”于2020年的十月一日开始试运营以来，奔美术馆参观和观展的人流量很大，仅十月份有近三万人次。因此于我来说对它是存有很大期待的。

人生一句 专栏

『打工人』只配好好睡觉

Worker Person Deserve No More than Good Sleeping

艾小羊

复杂人生的解局人，品质生活的上瘾者，专治各种不高兴。
代表作：《活成自己就好了》。
公众号：艾小羊生活会（ID:qimeixiaoyang）
微博：有个艾小羊

村上春树在《我的职业是小说家》里给出的工作时间表是：早晨起床后，沏好咖啡，工作四五个小时，一天写四千字。他强调“当你做一项长期工作时，规律性有极大的意义”。

作家余华也从不熬夜写作，倒是偶尔熬夜看球，作为枯燥工作的奖励。他从当作家的第一天起，就给自己立下规矩，离开书桌就不想小说里写什么。

“回家泡个热水澡，睡个好觉，明天早晨起来满街都是男人，个个都比豹哥好。”电影《甜蜜蜜》里的这句台词，把睡个好觉当成了失恋的鸡血。我认识一个意气风发的姑娘，经常凌晨二三点钟发朋友圈。有人说你这样对身体不好，她说我不要人生的长度，只要人生的宽度。听上去很燃，但看来看去，发现她所谓的“人生宽度”只是朋友圈的宽度。时间才是真正的big boss。人生的长度决定了人生的宽度。无论你多有才华，多特立独行，没有健康一切归零。

看《六神磊磊读唐诗》，我总忍不住想，如果李贺能活到58岁，王勃能活到61岁，是不是就没李白、杜甫什么事儿了？他们只活了27岁，已经如此绚烂妖娆。

有才华的人，最后拼的是命，看谁命长，不是看谁命好。

时下最酷的人生态度是投资自己。每个人都希望当富矿，把时间换成美貌、知识、金钱，再用这些交换来的东西，对自己进行投资，产生更大的效益。

我的前老板跟我说过一个投资自己的故事。那时候她在北京一家大报社，合租的女孩咬牙为自己投资了一件貂皮大衣。那时候他们写一篇稿子可以拿一两百块钱稿费，而一件貂皮大衣要九千多。

借钱买了大衣，她就开始每天熬夜写稿。钱终于还清以后，落下了神经衰弱的病根，40岁就退出江湖，人也不知道去哪儿了。

“每次看到她穿着貂皮大衣参加party，采访到很多我摸不到的人，晚上回来却整夜抽烟、写作，白天要靠吞食大量的维他命和咖啡维持精力，我都觉得这是注定失败的买卖。

每天只睡4小时，活到90岁是传奇。普通如我们，对自己最好的投资是晚上十点上床，早晨六点起床跑步。你讨厌的人，你要比他活得长；你现在做不到的事，50年后可能根本不叫事儿。”

前老板是我偶像，她的这些话对我影响特别大。后来我发现，晚睡的人往往不是因为有很多的工作要做，而是因为对焦虑与孤独无能为力。人的时间，可以分为三种，消费的时间，浪费的时间和投资的时间。

消费的时间，是吃饭睡觉坐地铁等必须使用的时间，它是中性的；

浪费的时间是指把时间花在生气、抱怨、不值得的事情上；

而投资的时间则是用时间拓宽你的生活。

中性的消费时间，使用得当，可以变成优质的投资时间，使用不当就成了劣质的浪费时间。如果你能在吃饭时细嚼慢咽，体会米的醇香和菜的丰润，度过开心而满足的20分钟，它就不仅仅是消费，还是投资：你收获了快乐、放松、健康、精力。如果你能在最佳睡眠时间里入睡，第二天精神饱满地满血复活，每一天都是新的自己，睡觉时间也由消费变成了投资。有质量地用好时间，每一分钟，你都在为自己投资。

全国肿瘤中心的登记显示，2000年，20岁到30岁的年轻人，10万个人里面有40个人得癌症，到了2013年，这个数字增长了80%。即使增加了这么多，你可能还是觉得癌症离你很远，但你很清楚，亚健康离你很近。

你每天都不那么舒服，晚上睡不着，白天没精神，越到休假的时候越累。你想让自己看上去有精神、活力，像个有为青年、成功人士，所以买很贵的口红、面霜、包，参加不知道能捞到什么的饭局与聚会，把每一天都过得像演出，晚上大脑根本停不下来。

这是城市青年的群像，如果里面有你，我建议你从今天开始，做一笔最划算的投资：好好睡觉。

即使住在租来的房子，也要给自己买个舒服的床垫，软硬适中，铺上精梳棉的床单，睡有薰衣草精油香气的枕头。

尽量把应酬安排在中午，晚餐轻减，餐后安静。

晚上尽量早一点开始做入睡“前戏”，洗澡、看书、听音乐、做面膜，更好的是喝一点红酒。你错过的朋友圈可以明天早晨再看，点赞留言一点也不耽误。

我之前一直是听英语入睡，后来听催眠的综艺节目，比如马世芳的《听说》。马老师软糯的台湾腔听了就想睡，怀旧的音乐，让时光慢下来静下来，堪称最佳床品。

现在，我喜欢上了香薰。

香薰灯滴入薰衣草精油，定时半小时，在氤氲的香气中，简单琢磨一下第二天要做的事情，长夜漫漫很快就睡，醒来又是元气满满的一天。

昨天，一个开文化公司的朋友告诉我，她在公司招聘的面试环节里增加了睡眠问题。

“你每天晚上几点上床，睡前做什么，从上床到入睡平均需要多长时间。”

我问这道题目的意义何在，她说：“不熬夜已经成了我们时代最难的自律，能好好睡觉的年轻人都是潜力股。”

安静上床，安静入睡，不熬夜，不失眠，恭喜，你是最好的投资人，已经跑赢了大多数人。

山海经 专栏

为何『大快朵颐』？

Why Do We Have A Food Feast?

袁坚

复旦大学文学博士，多年媒体人，专栏作者，2016年创办“猫博士工作坊”提供既具专业性、又脑洞大开的创意课程与活动。

在传统中，新年总与美食，确切地说是与大量供应、大量摄入的美食相连。丰盛的餐桌自动自发地就会给人一种『节日感』。

在传统中，新年总与美食，确切地说是与大量供应、大量摄入的美食相连。丰盛的餐桌自动自发地就会给人一种“节日感”。说到痛快地品尝美食，大家可能会想到一个词：大快朵颐。但你仔细看这个词中的每一个字，其实还蛮奇怪的。

首先，对这个词前面两个字的写法，有一点小小争议：成语词典里收录的往往是“大块朵颐”，这个看上去很直观，就是大块、大块地吃东西，很容易想象这个场景。

但是在日常俗语中，被使用得更多的还是“大快朵颐”——这个“大快”，可以参见“大快人心”，就是形容非常痛快的样子。那么，吃东西吃得非常痛快、非常快活，这看起来似乎就比具象的“大块”还要更胜一筹。

其次，这个词的后面两个字，单独拎出来也令人有些费解。

对“朵”这个字，我们第一反应通常是量词，一朵花；其次是名词，花朵。那么，花为什么会跟朵连在一起呢？

《说文解字》里道：“朵，树木垂朵朵也。”清代的段玉裁对此解释说：“凡枝叶花实之垂者皆曰朵朵。”也就是说，这个字是用来形容垂落下来的状态的。接着他又说：“今人但谓一花为一朵。”之前是“枝叶花实”都可以用这个字来形容，如今收窄了，主要用在花儿上面。

但这仍然很难解释“大快朵颐”——总不至于是说，吃一朵一朵的食物吧。那也太奇怪了。实际上，“朵”在这里是个动词，意思就是“动”、采取行动。采取什么行动呢？这就要说到后面的这个字，“颐”了。

这个字的本义是个名词，现在常见的解释是“脸颊”，更准确地说，是上下颌。有一个大家比较熟悉的成语，叫“颐指气使”，意思就是用下巴来示意，能想象出是什么模样吧？此外还有一个词，叫“解颐”，意思是开颜欢笑。把“颐”解释成上下颌，也就很形象了：高兴得张开了下巴，也就是裂开嘴笑的样子了。

那么放在“大快朵颐”里面呢？“颐”是上下颌，“朵”解释为动起来，两者一结合，就是：活动起上下颌——准确地说，能活动的是下颌。这也很形象呀，就是咀嚼的样子了。

“朵颐”这两个字连用，早在《易经》里就有一句：“舍尔灵龟，观我朵颐，凶。”灵龟是占卜用的，很珍贵，可是竟然有人舍弃了这样的珍宝，却跑去看人家吃东西，这多奇怪啊！全然地不分轻重。所以《易经》里说，这是非常凶险的。

也有人把“朵颐”解释为“鼓着腮帮子吃东西”，这就是把“颐”解释为脸颊、也就是腮帮子。倒也能说得通。不过，我个人还是更倾向于“上下颌”这个比较朴实的说法。“鼓起腮帮子”什么的，修饰性太强，想象空间一下子就变小了，显得小家子气，不够“大快”呀！

所以，即便如今节食、减肥之风兴盛，新年里面对满桌丰盛的食物，我想还是不要太过纠结，不要小家子气，不如就干脆一点，动起上下颌——大快朵颐吧。

饭醉记录 专栏

人到中年说过年

The Middle-aged Talk About the Spring Festival

叶苏

自由撰稿人，先后担任过网站主编、报刊主笔、节目编导等。目前是报刊杂志与网站的特约撰稿人。

对于萍乡人来说，大年夜的饭桌上，一道道大碗蒸的腊味是少不了的，除了蒸腊肉之外，还有炒猪肚、全家福等传统八大碗的菜式每年都以几乎同样的形式如期出现。

去过江西萍乡没有？对于萍乡人来说，大年夜的饭桌上，一道道大碗蒸的腊味是少不了的，除了蒸腊肉之外，还有炒猪肚、全家福等传统八大碗的菜式每年都以几乎同样的形式如期出现。小时候过年，我妈会在除夕宴之前几天，从储物间的大樟木箱子里很小心地取出成套的景德镇餐具，逐一洗净这些盘碗碟勺后再布置上桌，因为过年期间会有客人来家里，要用好的餐具待客。这些美丽的瓷器要一直用到元宵节过完后，才会被细心地擦拭干净，又把它们请回木箱，这样春节才算正式结束。

印象里，腊月才刚过半，萍乡乡下的亲戚们就会陆续送来好多年货。萍乡菜善用辣味、注重乡土风味、熏腊加工，所以最代表萍乡过年味道的要数腊肉、腊肠等等。来人会从大大的蛇皮袋里把心意一样一样地掏出来，边拿边介绍这块腊肉是哪家给的，那块腊肉又是谁家送的。因为我母亲爱吃各种下水和烟熏制品，所以往往还会有腊猪肝、腊猪心、腊猪大肠、熏芋头、熏豆干等。除了熏腊食品以外，各家亲戚还会捎上自家做的油炸红薯片、冻米糖、盐果子、五味姜之类的年节食品，此外，还肯定会有一大桶舅舅家自己收的茶籽榨出来的茶油。这些大年夜餐桌上的美味，一般都是由我那个在萍乡铁路局上班的年富力强的大表哥专门捎过来，因为他坐火车不需要买票。这些记忆都藏在我的脑海里。

从前年夜饭是小孩子们最盼望的一次饕餮盛宴，而如今却成了亲人们相互沟通的一座桥梁。尤其对于中年人而言，过去交通不便的时候只是城里与乡下的亲戚们难得一见，如今高铁、高速、地铁让走亲串友变得方便了，反而连城里的亲戚们彼此之间都变得难得见上一面，甚至于是嫡亲表亲的兄弟姐妹之间，往往也就靠着一次春节的走动，靠着年夜饭上的一道菜肴，来把那些荒疏了的关系，把那些早就遗忘在岁月里的亲情记忆，以共同的味觉感受又重新联系起来。

每一户人家的年夜饭都是父母手艺的一个传承，总有那么几道明显代表着各自家庭口味偏好的菜式，好比我家的年夜饭就是母亲结合南昌和萍乡的口味做，每年必有一只大蹄髈。记得爸妈单位发的蹄髈好肥啊，我印象最深就是母亲做出的一整只蹄髈，上面总有一层厚得不能再厚的猪油，她居然从来不把油打掉，就那么直接端上桌。除夕夜这道大菜是铁定吃不完的，等到第二天的大年初一，早上起来做一锅代表这一年都会清清洁洁的青菜面时，母亲这才会把冻成膏状的猪油刮出来，放一些在面条汤里，其余的肥油就收起来做菜吃。

过年除了这道蹄膀之外，还有一道“峨饺丸子”（萍乡发音）是我家必做的菜式。峨饺丸子就是摊好的蛋皮卷上肉馅，和南方的蛋饺基本上是一回事。这道菜一直留在我的年夜饭菜谱里面，因为它里面留有我对父母爱情的记忆：从前的蛋皮不是在平底锅或者大菜勺里完成的，它需要父亲和母亲一起通力合作，父亲负责把打好的蛋液徐徐倒进锅里，而母亲做的是技术活，她需要端着两耳铁锅巧妙且迅速地转动，把蛋液均匀地摊到锅里，最后变成一张纸薄的金色蛋皮。然后再将早就调好的肉馅摊在蛋皮上面，小心地慢慢卷成一个长条上锅蒸。

成年后的年夜饭菜谱上，蹄髈已经被各种山珍海味挤下了餐桌，倒是一道“峨饺丸子”每年都还是要做的。有了平底锅，蛋皮不需要两个人合作才能摊好了，肉沫也不再手工剁碎了，母亲走后，父亲都是一个人在厨房里面完成丸子的制作。父亲也走了之后，年夜饭就彻底失去了核心的维系……

这十年里我几乎都是在深圳过年，而哥哥们各自在自己的城市过年。父母亲传下来的萍乡菜手艺虽然被我学会了不少，可是遥在异乡的我也就只能通过制作这道年夜菜“峨饺丸子”，去怀念从前我们兄妹三人承欢于南昌父母膝下时候的点滴幸福时光——小哥哥爱吃鸡蛋。八六年他考上吉林大学，八七年寒假回来过年，那年，母亲特意在年夜饭里加做了一盘子卤鸡蛋，小哥他一口气连吃了八个！

无界文学季
站在世界的入口 致敬文学与美好

——无界文化团队说

无界自开业以来便一直在致敬文学，致敬艺术，致敬美好生活的可能。在这里，我们阅读、思考、看展、发呆、歌唱，在这里，我们遇见丰富和充盈的灵魂，追逐美与自由的彼岸，一次次，逃离生活的庸常。这座海边城市的精神之海从此有了注脚。

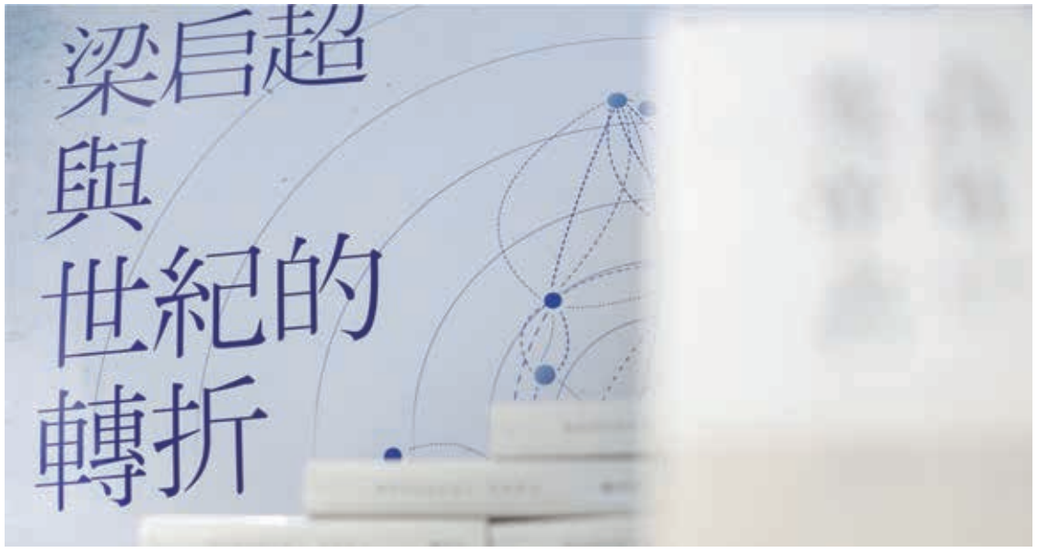
2020年11月至2021年初，无界文化重磅推出“无界文学季”，以“站在世界的入口”为主题，邀请作家、学者、音乐人赴会，通过沙龙对谈、创作分享、电影展映、诗歌吟唱、文学之夜等不同形式，打造一场面朝大海的艺文盛宴。

作为“无界文学季”系列文化沙龙活动的首秀，许知远与青年历史学者王雨的对谈拉开了文学季的序幕——

COAST GALLERY

无界

许知远：探寻历史，仿若步入陌生丛林



卷发、黑框眼镜、衬衫牛仔裤人字拖，这是许知远的标志。回答问题时会时不时抓下头发，语速不疾不徐，总是能精准抓住提问者抛出的问题，敏捷、克制、真诚是他的特点。

这一次，他带着转型之作《青年变革者：梁启超1873—1898》来到珠海。他在历史中寻找慰藉，也越来越相信个人的力量。

“我现在不想虚度光阴，把我能有的一切——看到的、思考到的、观察到的，能够展现出来、书写出来、表达出来，对我来说就够了。”

追溯
回到过去寻找答案

书写《青年变革者：梁启超1873—1898》花费了许知远五年时间，他以“作家”身份回归大众视野。许知远坦言，这一次他想追溯近代中国转型史，在书写梁启超的过程中，在浩瀚历史星河里寻找回应人生困惑的方式。

COAST GALLERY

无界

“我希望通过理解另一个时代来理解自身的一些困境。愤懑也好，挫败也罢，在历史的参照下，一切变得更加鲜明，也更有助于自我理解。”

许知远认为，《青年变革者：梁启超1873—1898》这本书帮助他找到了某种召唤。“我有个更长的计划是九卷本，它只写了我要写的1/9。我的人生，某种意义上被确定了也好，或者说它已经有一段明确的方向。”

追随
重走梁启超之路

这是许知远第一次书写历史人物传记。在浩瀚史料中梳理出一条清晰的主线并非易事，从搜集资料到初稿完成，足足有400多页，1000多条注释。

“写梁启超仿若步入一个陌生的丛林，对历史语境的陌生，相当于要重构一个世界。”
许知远开始寻找无数个细节去构筑故事，确认一种历史写作的传统方式。

“茶坑村是熊子乡的五个村庄之一，整个乡是水面上的一座孤岛。”许知远追随梁启超的脚步，从广东新会茶坑村，到广州万木草堂，再到北京、上海及至日本横滨，想象百年前的那个青年踏入不同土地时的心境。

大量的实地走访让《青年变革者：梁启超1873—1898》读起来更具空间感。他花了相当部分的笔墨描写新会茶坑村，在许知远看来，作为梁启超的出生地，那里的学堂、宗祠，每个空间与物质都代表着一种精神上的延伸。

百年前，茶坑村被海水环绕，梁启超在此出生成长；百年后，许知远再次踏上这片土地，开始想象村庄背后的故事。

书写
浩瀚史料中，他首先是个人

许知远对梁启超所处的时代有着强烈的好奇，他表示《青年变革者：梁启超1873—1898》其实是在书写时代精神。

“它们是互为一体的。如果你不能更清晰地描绘那个时代，那个人的特性也不会显著。因为任何人都是处在时代之中，他不能脱离时代存在。但是一个时代如果没有这些特别丰富和立体的个体，时代也变得很模糊。”

对于梁启超，许知远把他当作一个同代人、一个未知的人来写，跟着他的命运一起历险。

在他看来，所有的历史人物对我们的教育来说都是很抽象的，历史人物不应该是一个僵化在我们教科书上或是文献里的一个人。“在浩瀚史料中，他首先是个人。”

于是他写梁启超的挣扎与困惑，苦难与胆大妄为以及各种可能性，他极力描写时代背景就是为了试图还原当时年轻人是如何思考与行动的。

全书写的最畅快的段落，是写梁启超百日维新失败后从天津登船出逃日本的过程，许知远从晚上十点写到凌晨四点，一口气写了8000多字。

现场
历史是用来激活我们此刻的

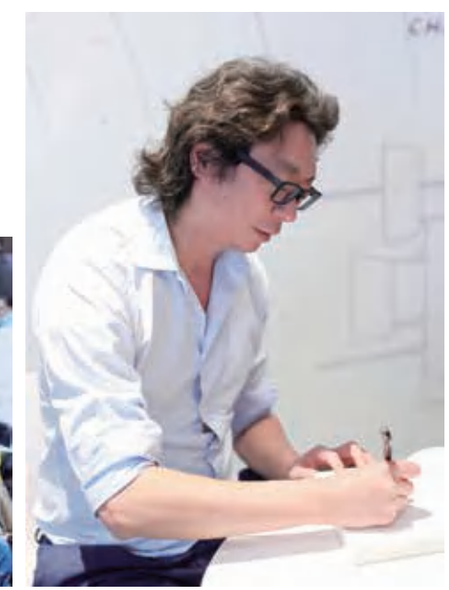
作为“2020无界文学季”的首场文化沙龙，许知远与青年历史学者王雨博士的对谈拉开了文学季的序幕。在现场，他们重点回顾了梁启超与世纪的转折，共同探讨历史中的时代，时代内的个人。

许知远希望《青年变革者：梁启超1873—1898》能帮助读者建立一种历史意识，只有更好地理解历史，才能理解此刻与未来的我们，同时也希望大家在书中能读到个人如何在困境中获得勇气。

分享沙龙活动现场气氛热烈，读者年龄段从70后跨度至00后。有读者问到如何看待传统文化的缺失？许知远坦言，历史自有定律，每代人都需要被重新激活。

他也提到，应该用共情的方式去看待时代下的人物，时代的情绪、人的情绪，在历史记载上，都需要在文字之外拥有更多的想象力。

“历史是对现实的一种新的参照和观感，是对自我的一种重新想象，历史是用来激活我们此刻的。”



无界×许知远 对谈

Q：您打算写九卷中国近代历史人物，从您的角度看，为什么要追溯这些历史人物呢？

许知远：我对近代中国转型感兴趣，对眼前的一切是如何发生的，这一段是怎么走过来的感兴趣。通过对他们的写作，也让我对中国自身的传统产生了新的兴趣，因为它们给我带来很多困惑，这是一个自我寻找的过程。

Q：在《青年变革者：梁启超1873—1898》这本书中，您聚焦在梁启超这个人，还是他所处的时代？

许知远：都关心。它们是互为一体的。如果你不能更清晰地描绘那个时代，那个人的特性也不会显著。因为任何人都是处在时代之中，他不能脱离时代存在。但是一个时代如果没有这些特别丰富和立体的个体，时代也变得很模糊。

我好奇那个时代。我对梁启超个人的好奇也挺强烈，但没有那么强烈。梁启超代表的是那个时代对我触动特别大，所以我后来写的是时代的精神。

COAST GALLERY

无界

Q：是否有在梁启超身上投射自己的影子？

许知远：是我把他写得像我，不是因为他像我。所有的写作都必然会如此，都是自身经验的投射，因为你更理解自己的经验，会写得更生动，别人会觉得像你。

我不觉得这是错的。不过一个好的创作者，会意识到对方的宽阔，尽量也使我自己也这么宽阔，否则就会很偏狭。

Q：在书中您提到了很多梁启超在广州、北京的事情，您是如何处理这些历史细节的？是否有虚构的成分？

许知远：这些细节都是有迹可循的，因为如果没有史料，我无法去想象广州人的生活，想象新会一个乡村什么样，都是严格的基于这些当时的县志、报纸，根据对当地风俗的描述，我才能够去写。但是这些信息的碎片散落在各个地方，如何把它们组织进梁启超的生活，使它成为了梁启超生活的背景，和他的日常的呼吸、观看的一部分，这个当然需要想象力。你可以想象一个少年穿越广州城的感觉，从而把分散在各处的材料变成一个舞台、一个当时的场景。

随着写作，这些逐渐清晰，但是这里面肯定有很多误读，肯定有我一厢情愿的想象，但面对历史，我们只能在寻找尽量多的素材之上去想象，否则你不知道怎么去逼近它。

Q：您是如何践行自己作为知识分子的责任感的？

许知远：首先应该不断追求新的知识，对知识的理

解与深入，如今社会变化太快，信守某种基本理念，保持诚实的态度，对自身、外界的诚实，都变成了一个很大的挑战。被暂时误解其实没什么，但不诚实反而会给我带来更深的困扰。保持诚实对我来说是最便捷的生活方式。

Q：当下青年应该如何缓解焦虑？又该如何看清时代，实践自己？

许知远：多喝酒多读书多恋爱吧。（笑）当你关注自我时，你会很焦虑；当你忘记自我时，就是最快乐的时候，并且你的自我反而会有拓展。而且很多时候，你的焦虑不是来自于真正的自我，而是一些自我的杂音。

其次，我们需要厘清自己，应该在实践中去寻找新的知识来指导你的实践，然后检验你的知识，在知识中又寻找到某种方法。人就是要不断地自我分析，不断地行动，遇到了困难你就要重新选择，但前提就是要对自己诚实，一如既往坚守自己的良知，不怕被孤立。

碎片，女性力量的汇流

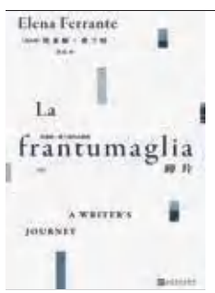
Text_BECOME

三年前，国内的很多读者因为“那不勒斯四部曲”认识了埃莱娜·费兰特，如今这位来自意大利的作家已经风靡全球，许多人被她的语言和故事深深吸引。但其实“那不勒斯四部曲”并不是她的第一部小说，只是国内第一次引进了这一系列。这本《碎片》也不是费兰特的新作品，而是多年来她与出版社、媒体、电影编剧、导演等人之间的书信和采访合集。

但和“那不勒斯四部曲”一样，作者一方面真诚地谈论自己的写作生活、写作体验，另一方她对女性和写作、家庭、历史、欲望和记忆的剖析也真实到了令人需要去忍受的地步。《碎片》原标题是“Lafrantumaglia”，这是一个在任何词典里都找不到的词。它是一个方言词汇，是费兰特的母亲常说的，揭示一种女性的、隐秘的、难言的体验。

“碎片是不稳定的风景，是一片空气，或者是水汽，都是废气，无限延伸开来，粗暴地向我展示它真正的、唯一的内在……碎片就是感觉痛苦不安，这种不安源于一些乱七八糟的事情，我们的生活，我么的声音会淹没在这堆碎片中。”这个词在费兰特这里成了一种写作体验，就是把脑子里不断浮现的东西呈现出来。因为我们头脑里的碎片或齑粉，伴随着一个个念头闪现，我们有时想不起来它们来自哪里，但它们会在脑子里形成一些声音，有时会让人难过。对于费兰特来说，写作就是抓住这些声音的过程。

在“那不勒斯四部曲”中，我们可以看到两位那不勒斯女性童年生活的地方、她们的家庭成员、学校的同学、学习的进步或退步、温柔或气愤的话，还有一些很紧张焦虑的时刻、她们遭受的屈辱等。但对于费兰特来说，这种百感交集、内心纷乱的状态都属于女性，是过去文学中很少得到呈现的东西；她用“frantumaglia”（碎片）这个词，是想给女性的深层体验找到一种表达。这种语言或声音很陌生，但也最能激起共鸣，费兰特的写作，就是为没有得到呈现的女性情感在文学中找到表达的出口。



《碎片》

作者：埃莱娜·费兰特（意）
出版社：人民文学出版社
出版时间：2020-10

《碎片》是意大利作家埃莱娜·费兰特20 余年来的书信、访谈和散文集。作家在书中袒露了自己对写作风格和主题的探索历程，并回顾了自己经历的自我怀疑和突破，这些对话睿智地诠释了女性和家庭、神话和文化、城市和记忆，以及作家和读者的复杂关系。

《羊呆住了》

作者：李盆
出版社：后浪|四川文艺出版社
出版时间：2020-11

本书所收入的小说多从日常生活中汲取素材，却以一种高度自由的、超现实的手法加以表现。内容涉及童年回忆、日常观察、社会学思考、科学幻想、古代传奇等。语言灵活多变，叙事充满诗性，往往在极短的篇幅内，提供一个看待周围世界的全新视角。

BOOK

阅读

《在俄国》

作者：顾湘
出版社：理想国|上海三联书店
出版时间：2020-11

本书曾在2005年以《东香纪》为题出版，绝版已久。此次全文由作者重新修订，加入新文章三篇，图文经重新编排。强烈的时代印记，清贫的留学生活，以至各种孤独、危险、无聊的境况，都被顾湘以坦诚、不遮掩的笔法一一记录下来。

《越过时间的边界》

作者：珍妮特·温特森（英）
出版社：湖南文艺出版社
出版时间：2020-11

本书是一部小说，故事主要发生在海上一艘“伊丽莎白二号”舰船上，讲述了理论物理学家爱丽丝与她迷人的同行朱庇特在大西洋的一艘船上度过的精彩夜晚。作者温特森利用静态宇宙模型中的浪漫三角构建起了这个故事：在她的笔下，性别与物质一样具有弹性，任何精确的大统一理论都必须包含欲望。

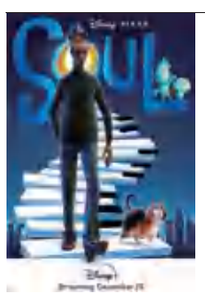
MOVIE

电影

灵魂在抗争

Text_BECOME

在人类永恒的谜题中，人死后的世界一定是最难以破解，但也因为这样，“灵魂”成为戏剧里的常客，宗教中的警示，音乐里的神往，也成为小说家与电影创作者的可供发散的题材。



《心灵奇旅》

时间：2020年12月04日（美）
导演：特·道格特｜坎普·鲍尔斯
主演：杰米·福克斯｜蒂娜·菲
约翰·拉岑贝格
戴维德·迪格斯

Gardner是一个平庸的音乐老师，他真正的梦想是以音乐为生。当他终于拿到人生第一份音乐人的工作，却不小心掉进了下水道“死”了，成为一个孤魂，并且参加了YOU研讨会，遇到了另一个外号叫22的灵魂。一场重返现实的旅程，他终于明白“灵魂”的真正含义。

《光语者》

时间：2020年12月21日
导演：孙辉｜冯冯｜杨紫云｜周全
主演：刘杨

每一个人都有自己的故事，每一片土地都有独特的生命力，在冬季寒冷的北极圈，在终日不见阳光的极夜，有这样一群人， 因为不同的理由活着，他们为了生活，为了理想，在茫茫的冰原中闪烁着，发出独特的光芒，或闪亮自己，或照亮别人，他们都是“光语者”。

MOVIE

电影

《心灵奇旅》聚焦“婴儿们的灵魂”，讲述灵魂们都需要参加YOU研讨会，被赋予人格特征，此后才会被送去人世间附体，成为它们注定要成为的那个人。主角Gardner是一个平庸的音乐老师，他真正的梦想是以做音乐谋生，而不是像他现在一样只教孩子们弹钢琴。当他终于拿到人生第一份音乐人的工作，却不小心掉进了下水道“死”了，成为了一个孤独的灵魂。

不久，它发现自己不是独自一魂，而是来到了YOU研讨会。另一个外号叫22的灵魂已经参加了研讨会数百年，它极度憎恨人类，一直未去附体。很快地，Gardner和 22一 起 回 到 现 实 世 界， 在 那 里，Gardner将学会“有了灵魂”真正的含义。

如果说《寻梦环游记》是一个少年在追梦的过程中找到家庭与梦想的新意义；那么《灵魂》就是一个中年人在梦想近在咫尺时突然跌落谷底，随后以新的形态去打破程式化的人生。

一个人应该被打上一个终生标签然而活在既定的程式上吗？在《灵魂》的YOU研讨会里，所有的灵魂都被赋予固定的人格特征，再被送去投胎成人。而人格特征的赋予，将灵魂投胎而成的人，变为了一种固定的符号，人类社会的一小块拼图。影片塑造了一个程式化的世界，而当主角Gardner，一个在生前试图改变自己职业去寻找梦想的人变成灵魂进入到YOU研讨会后，抗争开始了。

皮克斯一直像一个“造梦”工厂，但他所创造的并非是空悬的童话，而是将现实进行加工，点燃人人心中的火焰。普罗米修斯将火种带给人类是一种希望的传递，皮克斯想当的是一个重新点燃火焰的梦想延续者。

《送你一朵小红花》

时间：2020年12月31日
导演：韩延
主演：易烊千玺｜刘浩存｜朱媛媛
高亚麟｜夏雨

两个抗癌家庭，两组生活轨迹。影片讲述了一个温情的现实故事，思考和直面了每一个普通人都会面临的终极问题——想象死亡随时可能到来，我们唯一要做的就是爱和珍惜。

《失控玩家》

时间：2021年1月1日
导演：肖恩·利维
主演：瑞恩·雷诺兹｜朱迪·科默
塔伊加·维迪提
查宁·塔图姆

影片处于仿若楚门的世界“体系”中，一位困顿于日常生活的银行出纳员，猛然发现自己是一款名为《自由城》的残酷开放世界和动作冒险视频游戏中的背景角色，并且是唯一能够拯救他所处世界的人。

LOHAS

乐活

可吸附的百变灯具

设计公司：Dimitrih Correa

这款Wé Lamp灯具，提供了一种利用磁铁来固定灯泡的实用方法，主体光源的木质外壳内藏有一块磁铁，可以吸附在黑色的金属基座上，变成台灯或壁灯等多种造型，以迎合不同的使用需要。除了借助底座固定之外，这款灯具还可以固定在其他金属表面，并且具有多种照明卧室，可以作为阅读灯或者柔和的氛围灯使用。

设计师的杯子

设计公司：寻长设计

“设计师的杯子”是寻长设计推出的家居产品系列之一，一套四件，呈现衣、食、住、行等四个主题。设计师把对传统四大生活基本需要的讨论置于当下，用设计语汇展现我们所理解的生活态度和观念变化，也希望用杯子这种生活器具将简单秩序的设计哲学带到所有人的日常之中。

方块聚会

设计公司：Andy Rementer

方块聚会是Andy Rementer为Areaware设计的一款玩具，其中的每一个成员都和你我一样，由自己所处的社区塑造，有属于自己的独特故事，人们可以随心所欲地混合、搭配、堆叠零件，创造自己热爱的小伙伴，充满了童真与趣味。

LOHAS

乐活

Tomo书式灯具

设计公司：Mut

Tomo是一款智能灯具，由西班牙设计事务所MUT设计。在设计创意上，Tomo模仿了过去书籍摞放在桌面上的样子，采用长圆形木制外皮，呈现出既几何又形象的外观。当它摆放在桌面上时，看上去就像是一排书籍。此外，Tomo还可以用作吊灯，如同一排悬挂的发光体。

TULIP餐桌之上

设计公司：ADHOC architectes

项目位于蒙特利尔Sainte-Catherine镇西区的Clark大道街角。由于新冠疫情的影响，当地人们进行了长达数周的居家隔离。在此情况下，设计团队构想出这个彩色装置，目的是以安全的方式吸引市民重回街头。项目旨在兼顾当下卫生条件，保证社交距离，同时为路人提供散步与休息的城市社交空间。

豆荚摇椅

设计公司：梵几

豆荚摇椅是梵几的第一把摇椅，一个有动态体验感的家具。灵感来源于豆荚，用实木框架模拟豆荚的外部造型，用软包模拟内部的豆子。豆荚摇椅的设计特点来源于豆荚流线感的整体造型，与螳螂椅类似的扶手和悬空靠背，圆柱体软包的尝试。

格力地产物业入选2020物业服务企业综合实力500强

2020.09

2020年9月，在由中物研协、上海易居房地产研究院中国房地产测评中心共同举办的“2020物业服务企业综合实力测评成果发布会”上，珠海格力地产物业有限公司凭借开拓创新、持续构建多元化社区服务场景，以及勤耕不辍、不断夯实综合业务能力等综合能力，跻身“2020中国物业服务企业综合实力500强”。

针对住宅物业项目，格力地产物业运用标准化服务体系和精细化管理体系为业主提供高质量居住体验，重点打造了“海洋生活家”多元化社区服务场景和“亲情服务”品牌，并积极开拓物联网、大数据等智慧科技，提升物业服务质量，降本增效，赋能格力地产物业全新全面发展。格力地产物业将始终履行“做有温度的科技物业服务商”这一企业使命，在管理业态布局、多元化服务、资本市场和科技应用及品牌服务等领域中，继续砥砺前行。

三亚滨海商业新地标开工建设

09.07

2020年9月7日，格力地产以总价16.51亿元竞得的32953.06㎡三亚CBD凤凰海岸商务混合零售商业用地，项目目前正在建设中。

该项目暂名为三亚合联中央商务区项目，位于三亚市中心黄金地段，将致力于打造聚集世界知名高端商业运营品牌商，集商业、办公与一体的滨海高端旅游零售商业综合体。

格力地产力邀享誉全球、屡获殊荣的英国贝诺建筑设计事务所担当项目设计，引入富有前瞻性的建筑理念及建筑工法，创新商业综合体模式。汇聚三亚中央商务区的区位优势、产业优势及政策优势，依靠发展中的海南自贸港，三亚合联中央商务区项目将发展成为离岛免税商业综合体，打造集商业、休闲、娱乐为一体的三亚滨海新地标。

洪湾中心渔港入选首批国家级海洋捕捞渔获物定点上岸渔港名单

09.14

2020年9月14日，农业农村部对外公布第一批国家级海洋捕捞渔获物定点上岸渔港名单，包括珠海市洪湾中心渔港等在内的66座渔港榜上有名。

渔获物定点上岸是农业农村部为实施渔港振兴战略，加强渔船渔港综合管理的一项重要制度改革举措，通过施行渔获物定港上岸、渔获物可追溯体系建设等措施，强化海洋捕捞生产的闭环管理，逐步实现海洋渔业绿色可持续和高质量发展。由格力地产规划建设及运营管理的珠海洪湾中心渔港，其设计理念新颖，在实际运营过程中，紧跟国家渔获物定点上岸、渔获物可溯源管理等产业政策导向，互联网时代线上线下交易的规律，通过基础设施、信息技术以及科学管理等手段，打破空间束缚，推动沿海渔货交易、冷链物流、交易平台等业态完善发展，催生更多样、更广阔的市场需求。通过两年多的实际运营，凭借着现代化的生产设备、科学有序的管理机制、人性化的周到服务、前瞻性的规划布局，洪湾中心渔港不仅颠覆了传统渔港“脏、乱、差”的形象，还生动展现出新时代珠海现代海洋渔业的新风貌、新气象，构建起现代渔业新图景，树立了绿色发展的新模范。

格力地产与松原市经开区达成战略合作，建设年产15万吨大米珠海粮食储备基地

09.20

9月20日下午，格力地产与吉林省松原经济技术开发区举行战略合作框架协议和15万吨绿色稻米加工暨珠海粮食储备基地项目签约仪式，将在松原市建设年产15万吨的优质大米产供基地，并常年保持5万吨新鲜大米作为珠海市粮食保障储备。同时，双方将坚持可持续发展战略思路，在整合优势资源的基础上，围绕农业、医疗、生物科技、海洋、旅游等领域展开合作。松原市委书记王子联，松原市委常委、常务副市长姜国凡，珠海市副市长刘嘉文，珠海免税、格力地产董事长鲁君驷等共同出席签约仪式。签约仪式后，珠海市委副书记赵建国会见了松原市委代表团一行。

按照珠海市“菜篮子”工程的总体部署和持续强化粮食安全保障的工作要求，今年3月以来，格力地产全力打造洪湾生鲜、鼎元农产品等高品质“菜篮子”产品，在疫情期间为珠海市民的生活物资保障提供了强有力支持。为保障粮食稳定供应和品质标准，格力地产积极谋划推动大米产业链再向上游升级。

资源融合 优势互补 格力地产与茅台集团置业公司签订战略合作协议

09.21

9月21日，格力地产股份有限公司（简称格力地产）与贵州茅台酒厂（集团）置业投资发展有限公司（简称“茅台置业”）签署战略合作协议，双方将就探索酒店免税合作机制、发展文创和文化旅游产业、创新供应平台体系等内容展开战略合作。

茅台集团党委书记、董事长高卫东，党委委员、副总经理刘大能；珠海免税集团党委书记、董事长，格力地产董事长鲁君驷，珠海免税集团副总经理蒋济舟等出席签约仪式。

本次战略合作协议签署后，格力地产和茅台集团将不断提升合作深度、广度和能级，推动贵州与广东乃至大湾区的产业对接、要素流动和市场互通，为两地深化合作和联动发展作出新的重要贡献，共同为企业发展和经济建设创造更多可能。

“智慧口岸项目” 上榜国务院国资委典型案例终审名单

11.12

经多轮推荐申报、合规预审和专家初审等程序，11月12日，在国务院国资委发布的《关于2020年国有企业数字化转型典型案例终审的通知》中，共212个案例入围终审。其中，央企案例159个，地方国企案例53个。经由广东国资委选送推荐的港珠澳大桥珠海公路口岸（以下简称珠海公路口岸）“基于5G的智慧口岸项目”光荣入选。据了解，该项目是广东省国资委推选的三个入围项目之一，也是珠海市唯一一家上榜终审名单的国有企业数字化转型典型案例。

在口岸信息化建设中，珠海公路口岸作为“全球首个5G试点口岸”，为智慧口岸的建设提供了更多的发展空间，并通过口岸大数据可视化分析系统，借助技术手段，实时、动态、有效的采集、监测、分析，实现可视化图表呈现，直观地监测口岸运营情况，对珠海口岸客流、物流、车流、物联网等多个口岸业务系统数据进行融合，实时汇集海量数据进行系统的智慧化处理分析，为口岸管理者提供第一手数据，以便更好地决策，优化口岸的管理与运营。

未来，珠海公路口岸将矢志不渝，牢记习近平总书记“用好管好大桥”的殷殷嘱托，继续智慧口岸项目的深化实施，持续推进企业向数字化转型，向世界呈现5G应用，做好口岸智慧运营的样板。

ZHUHAI

格新

格力海岸5期启动交楼 近千户业主喜迎新居

11.19

11月19日，格力地产旗下项目格力海岸5期启动交楼，近千套精装住宅同时交付。园林之间，挺拔灵动的玻璃幕墙，将四季美景引入室内，大面积阳台让四季尽收眼底。美好而贴近自然的生活图景向新业主们徐徐铺开。

为了一如既往地将高品质住宅如期、顺利地交付于业主，数月以来，格力地产物业、质检和项目等部门进行了充分的内部协调和优化完善，对整体楼栋进行综合查验，依据交付标准反复研磨，专注于每一个环节和细项，力求精益求精。用百分百的心意，为业主打造理想家园。

“走在这里，感觉日常的散步都变得富有诗意”，刚完成交付的一户业主由衷感叹。

浦江海德 荣获“2020Pro+地产奖”居住建设类金奖

12.19

12月19日，“2020年度Pro+地产奖”颁奖盛典在上海隆重揭幕，由格力地产打造的浦江海德项目（前滩38-01地块）以其与环境融合的丰富包容性和文化内涵，独具一格的建筑风格及创新宜居的空间魅力，从千余件设计作品中脱颖而出，斩获“居住建设”类金奖。

在本次“普罗奖”评审中，“为居住者打造布局合理、设施齐全、服务完善的智能化、人性化空间”，与前滩浦江海德项目的人居设计理念不谋而合。项目开发之初，为了让“开放社区”的领先理念率先融入到“大上海”的生活空间中，四栋住宅楼沿周围街道呈之字形排列，同时玻璃立面和不断抛光的房屋类型设计，让社区建筑充满了开放性、包容性和地域适应性；通过建筑与江景、园林的充分融合，最大限度地让江景“汇入”居住者的视野。前滩浦江海德为人们提供了富有生活美学的居住体验。

缓归·岭南融合菜

珠海人口组成大多来自岭南一带，40年的人口迁移造就了一个城市的味道记忆，融合成就了珠海，「缓归」由此而生。

「缓归」隶属于珠海柒茶餐饮管理有限公司，公司成立于2014年，主营新式茶饮，深受本土消费者所爱。本着对烹饪的热爱，2018年正式启动了新的中餐项目「缓归·岭南融合菜」，其中，九品全套奶茶作为和兄弟品牌柒茶的联名产品，满足了年轻人对奶茶热爱的同时也具备了更强的社交属性；石锅海胆豆腐更是以本土无同品的姿态出现在缓归餐桌；小四喜前菜解决点菜难题，一道菜就可以满足口味多样性；啫啫通菜梗作为澳门名菜更是桌桌必点。

转眼两年，我们将第二家「缓归」落位在更具成长性的唐家片区，希望还不够完美的「缓归」可以和唐家共同成长，给珠海带来更好的味道。

缓归·岭南融合菜

地址：珠海格力海岸COAST PARK滨海商业2栋401、402、502
电话：13928053530

克丽缇娜chlitina

克丽缇娜chlitina1989年诞生在宝岛台湾，1997年进入中国大陆。目前为止已有5000余家连锁加盟店，在全球奢侈品排名中位列第九位，也是奢侈品中唯一的保养品。

克丽缇娜的所有产品均为自主研发及生产，采用纯天然植物研制而成，是氨基酸护肤开创者，克丽缇娜结合医学为本的专业，秉承30年的专业沙龙护肤理念，根据个人肌肤性质打造私人订制专属护理化方案，做到适时、适量、适性，以其亲肤、护肤、活肤的显著功效成为护肤品中的佼佼者。

作为上海国际电影节官方指定合作伙伴，克丽缇娜希望每一位爱美知美女性都能享受到细腻的服务和专业的保养护肤产品。

克丽缇娜chlitina

地址：珠海格力海岸COAST PARK滨海商业3栋501
电话：13302539958/0756-8886859

面包好了（格力海岸店）

在法国，面包出炉时师傅总会吆喝一声“面包好了”，“面包好了”品牌理念便是取自于此，象征着新鲜与健康。面包好了一直秉承这一理念，甄选优质食材，手工现做，保证顾客每一口都是新鲜出炉。面包好了目前门店近500家，遍布全国各大城市。

今年年初，面包好了入驻CoastPark滨海商业街，这里不仅有面包，还有蛋糕、甜品和茶。

面包

纯天然酵母、无添加防腐剂，好的面包会“呼吸”，手工现做，每一口都是新鲜出炉。

低脂、低糖、低油，注重谷物和水果的天然原香，每个酵母、每份面团、每颗水果，都经过精挑细选，精准地把控温度，掌握时间，才促成了口感和颜值的艺术品。

蛋糕

生日、节日、纪念日……蛋糕是制造仪式感的甜蜜要素，从视觉到味觉，瞬间俘获人心。

甜品

甜品的美好不止步于美味，还兼具美颜和健康的特点。甜的不仅仅是味蕾，还有心情。

茶

新鲜的水果，特制的茶包，浓浓的咖啡，每一杯都是新鲜萃取，保证您喝的每一口都是绝佳的滋味。

美好的初秋，最适合遇见。遇见暖心的面包，遇见甜美的蛋糕，遇见最爱的茶饮，遇见亲爱的你。

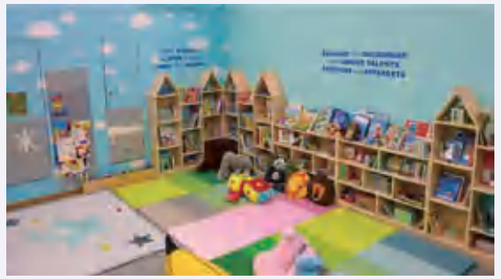
面包好了

格力海岸店
地址：珠海格力海岸COAST PARK 滨海商业12栋 013号铺
预订热线：13377564158

思科少儿英语

思科少儿英语是思科教育旗下一所提供儿童语言思维多元发展的机构，开发适用于中国2岁至12岁儿童的体系化、趣味化及标准化的英语教学课程。

其英语课程结合了国际幼儿、少儿英文的测评标准（Trinity），以及英国剑桥大学英文为第二外语的教学标准，由国内外资深教研团队经过数十年的教学经验相融合并出版的最适合中国儿童语言思维发展的课程。



思科少儿英语

地址：珠海格力海岸COAST PARK滨海商业4栋201/301
电话：0756-3689910

彼达思

彼达思，1993年在珠海成立，是目前国内工艺精品行业唯一一家荟萃陆宝、罗比罗丹、雪兰莪、法蓝瓷、制尊大师、夫人瓷等高端品牌的知名工艺精品商。凭借专注中国特色工艺精品、特有的倡导精致生活理念，彼达思成为行业内高信誉、优口碑的典范，倍受消费者与合作伙伴的青睐与支持。

爱国始于初心，源于创始人杨逸辉先生对中国民族文化的热爱，带领团队紧跟祖国壮大的步伐，20多年来，彼达思致力于迎合国人对生活品质的追求、日常交往送礼需求，以“传承中国文化”为使命，精选体现中国文化、寓意吉祥美好又韵味十足的工艺精品，引导更多消费者领略与欣赏中国文化，致力于文化传承和发展。

传承中国文化，绽放优雅生活！彼达思将不断地创新，荟萃高端工艺精品、商务礼品，力求在彼达思的每一件产品都诠释国韵精髓，让中国传统文化与艺术融入你我生活。

彼达思

地址：珠海免税商场二楼
营业时间：09:30--21:30
联系电话：13192219198

格力地产会联盟商家名录

格力地产会 Glee Club

公司旗下商家

格力船务

绿钻会员8折、银钻会员和金钻会员7折
地址：珠海市香洲区情侣中路385号
电话：2211118

海上影城

绿钻会员无折扣，银钻会员和金钻会员
普通门票25元/张，Vip厅门票45元/张
地址：珠海市香洲区情侣北路格力海岸商业街1号楼4层
电话：3398777

美食类

禾牛道

地址：九洲大道中格力广场四期CICI
订座电话：（0756）8897676

大石浦

金卡会员85折、银卡会员88折、绿卡/微卡会员9折
（海鲜、野味、烟酒水、鲍翅燕、特价菜除外）
地址：珠海市高新区唐家片唐家湾镇渔村富民加油站入口
电话：3312288

琦堡甜点

地址:九洲大道中2131号格力广场四期cici商业街16号(近肯德基)
电话: 0756-3359336 13798956251

Umami Daily鱼鲜生

绿钻会员送30-39元菜品一份；
银钻会员送40-49元菜品一份；
金钻会员送50-59元菜品一份（消费满200元方可使用），
可与店里其他折扣优惠叠加
地址：珠海情侣北路格力海岸coast part滨海商业街12栋11号
订位电话：18826210788
地址：珠海市香洲区南虹三街康怡花园14号铺
订位电话：13727043300、13727080828

家居装饰类

美克美家

1）500元装饰品置家礼券每户限用一张，
且不可与其他优惠同享；
2）业主凭会员卡可免费获得美克美家软装设计服务；
3）业主凭业主卡身份证在生日当天可在美克美家
换取生日礼物一份。
地址：珠海市香洲区珠海大道
17、19、21号公园道一层商场
电话：8300337

慕思凯奇寝具家私店

在原有折扣上再享9.8折优惠
地址：珠海市香洲三台石路31号世邦家居
慕思三楼慕思体验馆
电话：8988806
地址：珠海吉大免税商场五楼好百年家居慕思体验馆
电话：3223196
地址：珠海市香洲区华威路33号居然之家二楼慕思
电话：8976838
地址：珠海市香洲区前山路239号金海马家居二楼
慕思体验馆
电话：8665589

娱乐休闲类

星光足球俱乐部

金卡会员免费、
银卡会员5折、
绿卡或微卡会员8.5折
地址：珠海市唐家湾镇唐淇路3399号
（唐人商业中街）6栋214
电话：13923360638

婚纱婚庆类

信印名门

原价套餐8折
地址：珠海香洲海滨北路21号
电话：2113118

生活类

STOSTO

金卡会员尊享折扣88折；
银卡、绿卡和微卡会员尊享95折
地址：珠海珠滨店：万科珠宾广场20号楼
商业商铺117-16、17号
电话：3293185

泰锋电器

会员享受店长接待，会员享受9.5折，
凭格力地产会会员卡可申请免费办理泰峰同级别会员卡。
地址：吉大国贸店：吉大景山路国贸购物广场（九州城对面）
电话：3213070
地址：斗门旗舰店：井岸中兴中路步行街路口（肯德基对面）
电话：5133755
地址：南屏店：南屏镇环屏路18号（宝马大厦）
电话：8583854
地址：上冲总店：上冲关口华威路33号泰锋O2O国际展馆
电话：8982361
地址：拱北店：拱北粤华路152号（新市花园）
电话：8895878
地址：三灶店:金湾区三灶镇金海岸大道东862号
电话：7638856
地址：新香洲旗舰店：香洲人民东路307号（诚丰名园）
电话：2622760
地址：前山翠微店：前山明珠南路-翠微西路口泰锋大厦
电话：8583870

优车会汽车服务

首次精细洗车免费；
半年内享受优车会会员同等折扣；
半年后享受汽车美容项目绿钻会员9折、
银钻会员85折、金钻会员8折
地址：珠海市人民东路149号珠信大厦首层　电话：8183369
地址：珠海市北山路38号康和花园首层　电话：8611633
地址：珠海市翠景路373号公交集团综合楼首层　电话：8300618
地址：珠海市白莲路26号(海莲山庄旁)　电话：3330355

Sk英国皇家少儿英语

咨询电话：400-660-0756

新香洲品牌旗舰校区
地址：珠海市香洲区敬业路51号万科创想公社C栋二层
唐家校区
地址：珠海市情侣北路格力海岸COAST PARK 商业街12号楼108-110号
南湾校区
地址：珠海市香洲区北山路28号201商铺（华发商都对面）
丹田校区
地址：珠海市香洲区凤凰北路1015号丹田广场丹田教育公园2、3楼（紫荆中学附近）
柠溪校区
地址：珠海市香洲区柠溪路路191号广发银行二楼（广发银行柠溪支行2楼）

会员所享受之商家优惠项目以最新《专筑》发布为准。诚意邀请您加入格力地产会优惠商家联盟，并于结账前出示格力地产会会员卡。TEL:+86+756+8861111 www.greedc-club.com

订阅邀请函 SUBSCRIBE INVITATION

尊敬的读者：

感谢您对格力地产《专筑》的支持与厚爱。通过这本《专筑》，我们期望和您一起探索魅力城居，分享美好生活。我们主张做一本独具人文关怀的思享读本，致力于搭建格力地产品牌文化交流平台的同时，诚挚邀您一起关注城市、生活、家居话题及普罗万象的地理人文，将雅致、品位、温情的关乎生命与生活经历诉之笔端，和您一起品味醇美生活。2020年，我们将以更深刻的城市探索及人文思考，呈现精彩的《专筑》，并期待与您一同感悟城市里每一缕多彩壮丽的律动。

订阅方式

- 拨打订阅热线：0756-8803744
- 邮寄订阅卡至：
  珠海市香洲区吉大石花西路213号格力地产
  《专筑》编辑部

问卷调查

您是通过什么途径知道《专筑》的？

☐格力地产相关活动　☐现场取阅
☐邮件赠阅　☐商家呈放　☐亲友推荐
☐网站信息　☐其他

《专筑》中的最吸引您的有哪些栏目（可多选）：

- 城市：☐
- 生活：☐尚享　☐臻藏　☐居品　☐徜游　☐饕餮
- 格知：☐专栏　☐札记　☐筑梦　☐无界　☐空间　☐荟荐

除此之外：您还希望看到哪方面的内容：_____

_____

您对《专筑》的建议和意见：_____

_____

读者信息

姓名：_____ 性别：☐先生 ☐女士
是否格力地产会会员：☐ 是　☐否
年龄：☐20岁以下　☐20~30岁　☐30~40岁
☐40~50岁　☐50~60岁　☐60岁以上
单位：☐党政机关　☐国有企业　☐事业单位
☐外资企业　☐社会团体
☐军队武警系统 ☐教学科研机构
☐新闻媒体　☐学生　☐其他

联系电话：_____
E-mail：_____
邮寄地址：_____
_____

温馨提示：

1. 通过以上方式可免费订阅格力地产《专筑》，我们将24个小时内与您联系；
2. 关于《专筑》的意见和建议，欢迎通过以上方式告诉我们；
3. 如需更改邮寄地址，请第一时间告诉我们。

和您一起阅读本期《专筑》的有

格力地产 GREE REAL ESTATE

Gree Club 格力地产会

格力·香樟 CLASSIC CHARMING 板樟山麓 | 台地美学建筑

GREE CITY 格力广场 都市中央 居住计划区

GREE COAST 格力海岸 世界级海洋生活大城

生活

coast park 乐海艺文 乐享生活

光临以下商家可畅享本期《专筑》

■ 星级酒店：

静云山庄 /静云公館 /来魅力假日酒店 /海湾大酒店 /怡景湾大酒店 /德翰大酒店 /度假村酒店 /嘉丽万豪酒店/庆华国际酒店 /银都酒店 /星城酒店 /粤财假日酒店 /国泰酒店 /中邦艺术酒店……

■ 美食荟荐：

御榕庄/品海轩/伴咖啡/磨磨香/COMMUNE公社/金悦轩/得月舫/皇朝五月花大酒楼/月季轩/大宅门/鸿轩燕翅鲍/常胜鲍鱼/潮香半岛/宝号鲍鱼/龙宝轩/潮香酒家/美咖啡/毋米粥/益鲍翅海鲜城/横琴蚝生态庄园/天与地/盏记/食神海鲜酒家/阳江渔港/领鲜餐饮/哈布斯扒房/山盛日本料理/上岛咖啡/大西洋超级牛扒/泰芒果/菌香园……

■ 生活尊享：

信印名门 /格力船务 /金湾高尔夫 / 翠湖高尔夫 /竹仙洞高尔夫 /国际高尔夫 /优仕会 /美丽田园 /纯真香薰 /美丽星辰 /梵桦瑜伽馆 /丝域养发馆 /富隆酒窖 /亚洲航空服务中心 /平和英语/北山大院/流金岁月……

■ 家居家品：

博洛尼厨柜/索菲亚/亚丹定制/箭牌卫浴/康耐登/欧派橱柜/金海马/慕思寝室用品/美克美家……

*** 加入发行联盟，免费索取《专筑》，敬请联系：86-756-8803744**