

臺灣醒報

Awakening News Networks

春節特集

祝大家新春愉快，
年後 2 月 19 日見！



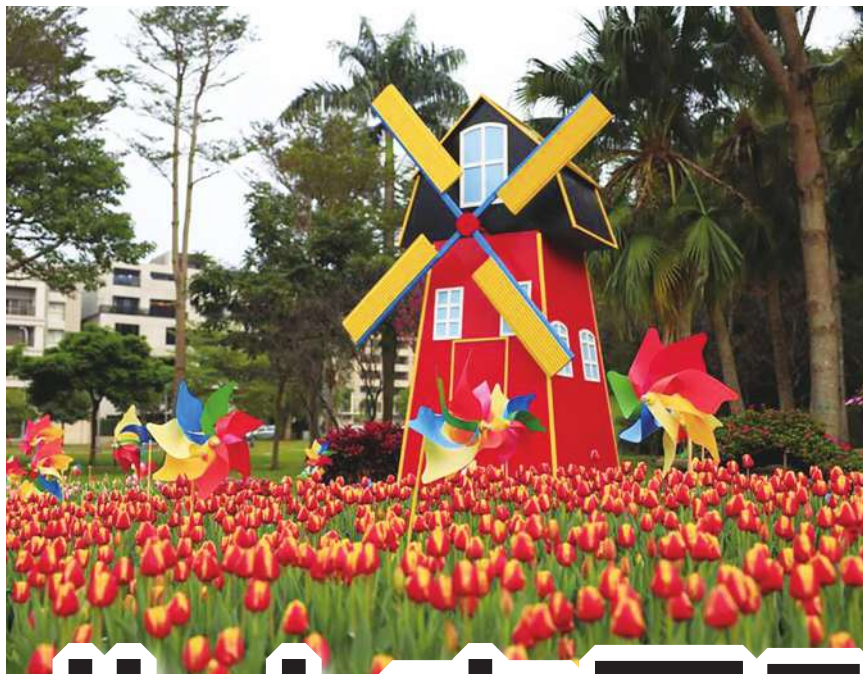
龍蝦、龍鬚菜上桌
金龍年菜討吉利



新春不只大魚大肉
心靈雞湯多補充



香港初二放煙火
韓國過年發壓歲錢

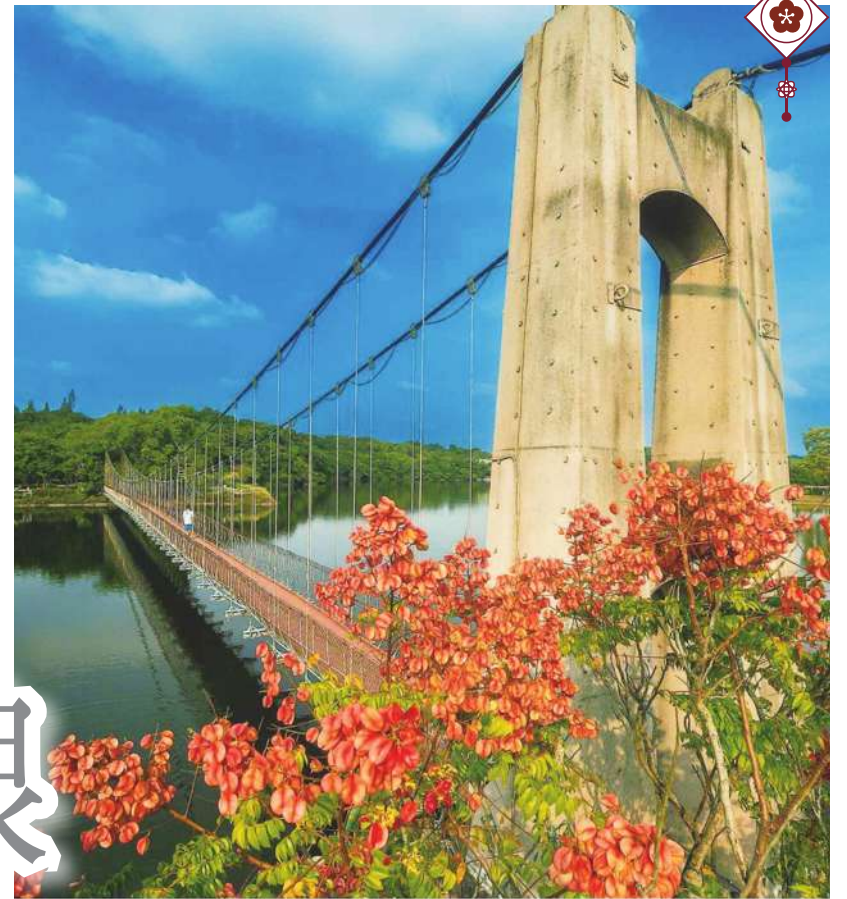


▲台北士林官邸鬱金香展，每年都吸引大批民眾。(台北市旅遊網)

▼台中外埔忘憂谷稻浪翻騰。(photo by 稻香忘憂谷 on Facebook)



▼台南新化虎頭埤風景區到了東岸釣魚區旁，還能欣賞到火焰木盛開的橘紅花朵。(photo by 虎頭埤風景區 Hu Tou Pei Scenic Area on Facebook)



北中南景點爭妍

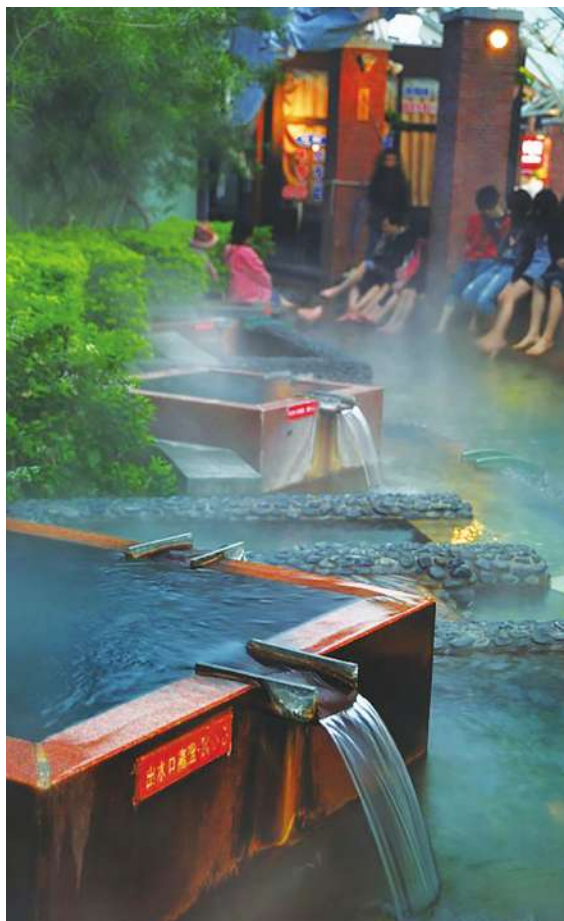
士林鬱金香、台中有稻浪



▲各地走春景點爭奇鬥艷！圖為內湖樂活公園「夜櫻季」。(photo by 樂活夜櫻季 on Facebook)



▲台南桂花引人矚目，置身其間感受優雅花香。(台南市政府觀光旅遊局)



春節期間，各式花卉盛開，形成萬紫千紅的花海，成為不少民眾走春的首選景點。

【本報記者簡嘉佑台北報導】台北士林鬱金香花海、內湖樂活公園「夜櫻季」與台中外埔忘憂谷的稻浪翻騰，各地走春景點爭奇鬥艷！冬天接近尾聲，各地各式花卉盛開，如士林鬱金香、台南桂花引人矚目；同時，除夕冷氣團來襲，宜蘭礁溪與台南關子嶺分別有礦物質或泥漿溫泉。如果民眾喜歡市內活動，許多博物館、美術館都有舉辦新春活動。

北中南花卉爭豔

農曆假期長達 7 天，許多民眾除了圍爐聚餐，也會安排走春活動。目前冬季接近尾聲，各式花卉盛開，形成萬紫千紅的花海，成為不少民眾走春的首選景點。如士林官邸公園每年 2 月都會有「鬱金香展」，多達數萬朵的鬱金香一同在風中搖曳，還有異國風的裝置藝術進行襯托。

台中外埔忘憂谷一年四季有不同景色，冬天時期的油菜花、波斯菊仍然盛開，新春的植株正發出新芽，一塊塊錯落有致田地，拼貼成夏綠秋黃的大地，如唐朝詩人韋莊詩中「綠波春浪滿前，極目連雲襯紅肥」的美

景。台南新化虎頭埤風景區則有「柳樹桂花巷」，一旁種植飄香的桂花樹，另一旁則是依依垂柳，曲徑通幽，到了東岸釣魚區旁，還能欣賞到火焰木盛開的橘紅花朵。

清泉、泥湯別千秋

根據中央氣象署資料，大陸冷氣團將於 7 日南下，全台變得又濕又冷，正是適合泡湯的冬季。有「溫泉鄉」之稱的宜蘭礁溪鄉早於日治時期，當時就有民眾用溫泉資源來建設公共澡堂。該地溫泉屬於 PH7.5 的碳酸氫鈉泉，色清無味，且富含礦物質，其中「酚鈦鹼」更有養顏美容的功能。

北有宜蘭礁溪溫泉鄉，南則由台南關子嶺溫泉坐鎮。關子嶺是天然的泥漿溫泉，泉質含有鹽類與硫磺。附近有稱為「水火洞」的獨特景觀，因為崖壁有天然氣冒出，點燃後火焰永不熄滅，而崖壁隙縫同時又有泉水湧流，於是形成水中有火、火中有水的特殊景觀。



▲台南關子嶺是天然的泥漿溫泉，因為崖壁有天然氣冒出，於是形成「水火洞」的獨特景觀。(photo by @chiahsin_wu on Instagram)

▲宜蘭礁溪鄉溫泉色清無味，且富含礦物質，其中「酚鈦鹼」更有養顏美容的功能。(礁溪觀光旅遊網)



▲高雄市立美術館在春節期間規劃戶外市集「森之市」，匯聚職人手作、原創設計以及特色餐飲的風格攤商，希望眾人一同在年節氣氛中感受城市美好生活。(中央社)

走春沾沾知識氣息

年節期間，熱門觀光景點總是人山人海，還可能因為糟糕的天氣壞了出遊的好心情，不少民眾走春地點選擇在室內活動，從包羅萬象的博物館、富有文化氣息的美術館、到闔家大小都喜愛的海生館，都是不愛戶外活動民眾能享有的新選擇。

高美館春節就有安排一系列的藝文

活動，不僅年度藝術盛事《2024 高雄獎》大年初一開展，還有親子舞龍彩繪與新春版印體驗活動，之後加上雙獅陣將巡迴、樂團快閃表演等。

台博館除夕跟初一休館後，大年初二即安排如「臺灣候鳥展」、「古生物大展」等精采展覽，初三、初四還有「尋找樟小弟」的活動，在南門館教大小朋友如何為樟樹進行健康檢查。



▲因應龍年，臺博館舉辦尋找傳說之龍的活動。(台博館提供)



臺灣醒報
Awakening News Networks

春節特集

▼許多餐廳辦理年菜宴時，都會端出龍蝦等高級食材。(photo by Johnson Wang on Flickr under C.C. License)



▼龍鬚菜成為呼應龍年的食材。(Photo by mingyang su on Flickr under C.C. License)



龍蝦、龍鬚菜上桌 金龍年菜最應景

過年常見的全雞料理，因為台語的「雞」與「家」同音，更象徵著「家庭團圓」。

【本報記者簡嘉佑台北報導】涼拌龍鬚菜、清蒸鱖龍魚與龍眼桂花糕，龍年圍爐討喜氣，來場「龍宴」更有特色！除夕圍爐是民眾每年的回憶，經典步步高升（米糕）、討喜氣的蘿蔔糕都是桌上嘉賓。但今年餐桌端出飄著麻油香氣的龍鬚菜、鮮嫩的清蒸龍膽石斑或甜而不膩的龍眼桂花糕，更能呼應「龍」年的新氣象。

餃子料理求財運

每到農曆新年，經典的圍爐年菜總是令人食指大動，許多菜餚背後更是有著祝福的涵義，如過年常見的全雞料理，因為台語的「雞」與「家」同音，更象徵著「家庭團圓」。民眾可以將蒸熟的雞腿，浸泡在紹興酒與枸杞的醬汁進行醃製，接著冰鎮保持肉質彈性，就是一道飄香四溢的「紹興醉雞」。

外型酷似金元寶的餃子，也是家家戶戶祈求好財運的料理。豬肉最好選擇帶肥胛心肉製作的絞肉，分別混合高麗菜或非菜，變換不同口味，後續加入蔥、薑與米酒去腥、醬油與高湯提味，最後包進水餃皮當中，無論煮、蒸或煎的餃子，都是闔家大小愛不釋手的傳統美食。

蘿蔔糕也能自製

蘿蔔糕、發糕或年糕等食物，



也都是圍爐桌上常見的點心，「糕」更取其諧音「高」，期許新年過後能步步高升。民眾如果想手做蘿蔔糕，可以將香菇與蝦皮炒出香氣，加入切絲的白蘿蔔絲，當蘿蔔變透明狀加入在來米粉、太白粉混合而成的粉漿水，後續上蒸籠蒸個50分鐘，就大功告成。

家家戶戶於過年期間都會擺上祈求「平安」、「吉利」的蘋果與橘子，直接吃之外，還能將各式水果、蝦仁與蛋白切丁，放在美生菜上，佐檸檬汁、蜂蜜與沙拉醬等調味料，就成為一道招財如意的蔬果沙拉。

今年恰逢金龍年，除了上述的經典年菜之外，民眾還能呼應年節，拿出龍鬚菜、龍膽石斑、龍蝦、龍眼或俗稱「青龍」的糯米椒等食材，大展手藝做個龍年饗宴。像是簡單的涼拌龍鬚菜，挑出菜葉比較嫩的部分，簡單川燙後，加上鹽巴、香油調味，適量加入蒜末與辣椒，搖身一變就是最好的開胃菜。

龍字食材多花樣

在圍爐餐桌上，也能見到不少「大菜」上桌，包括紅蟳、鮮蝦與排骨都是常客。但這次不妨做一道龍膽石斑蒸魚，準備盤子鋪

上薑片與蔥段，再放上龍膽石斑魚片，淋上米酒先蒸7分鐘，待魚肉定型後，在淋上破布子、醬油與味琳的炊汁，續蒸1到2分鐘入味，完成後再撒上蔥絲、辣椒絲，增加菜餚美觀。

雖然農曆新年並非龍眼的產季，但龍眼乾卻是許多甜點增添香氣的食材，如在桂花糕當中加入一點龍眼乾，更能增添口感。民眾可製造龍眼桂花糕，先用熱水將乾桂花泡開，並在桂花水當中加入冰糖、枸杞與龍眼乾，小火煮滾，加入魚膠粉溶劑與桂花，倒入模具冷藏後，就有一塊塊晶瑩剔透的桂花糕。

每到農曆新年，經典的圍爐年菜總是令人食指大動，許多菜餚背後更是有著祝福的涵義。(中央社)



▲清蒸龍膽石斑令人食指大動。(Photo by 台灣主婦聯盟)



▲發糕取其諧音「高」，期許民眾新年過後能步步高升。(網路截圖)



▲家家戶戶於過年期間都會擺上祈求「平安」、「吉利」的蘋果與橘子，佐檸檬汁、蜂蜜與沙拉醬等調味料，就成為一道招財如意的蔬果沙拉。(網路截圖)



▲外型酷似金元寶的餃子是家家戶戶祈求好財運的料理。(Photo on WikiCommons)



▲桂花糕香氣四溢，是相當受歡迎的甜點。(Photo by Seem-ing Lee on Flickr under C.C. License)



▼ 過年是吸收新知的好時機，可透過播客、YT 或是閱讀，讓 7 天假期不會太無聊。(化石先生臉書)



新春不只大魚大肉 心靈雞湯多補充

Podcast 近來最受歡迎的是「學習與工作類」，YT 則有運動與美食新奇頻道，包括《台南 Josh》與《詹姆士》。

【本報記者呂翔禾綜合報導】春節最適合看平時沒時間看的書與影片，還有聽 Podcast (播客)！尤其是忙碌一年的心情需要放鬆，Podcast 頻道《台灣通勤第一品牌》與

《好味小姐》分享日常生活的搞笑片段會是首選；YT《台南 Josh》還能帶觀眾暢遊美國職棒大聯盟所有球場。若要看影片學作料理，推薦西式的《阿辰師》與中式的《老飯骨》。

播客學習與親子當道

Podcast (播客) 頻道近年來百花齊放，去年統計 Podcast 頻道中，最受歡迎的是「學習與工作類」節目，包括語言學習為主

的《聽寶狗學英文》、《通勤學英語》，還有職場工作主題的《電扶梯走左邊》、《那些學校沒教的事》都是相關節目。

第二與第三大類熱門播客分別是「親子類」(12.5%)與「商業財經類」(11.5%)，包括《KK 爸爸原創故事繪本》、《媽爹講故事》等頻道，如果要對各類議題有更深入的了解，《聽天下：天下雜誌 Podcast》、《聯合開pod》與報導者的《The Real Story》都是很好的選擇。

如果科普知識想要有更多了解，《化石老蕭講故事》是由台灣知名化石工作者主持的節目，會帶聽眾雲遊到美國沙漠挖化石；科博館的《科博作伙講》則會邀請不同領域，包括

昆蟲、鯨豚與植物的專家，聊聊他們最近關注的領域，還有最新的國際科學趨勢。

運動類 YT 探索球場

心靈雞湯除了用聽的，也可以用看的！台灣最著名的棒球 YT《台南 Josh》近期推出了「暢遊大聯盟 30 座球場系列」，他花費數月到美國職棒各球場探險，從西部的「聖地牙哥教士」、美國中部的「科羅拉多洛磯」，到近年的冠軍勁旅「亞特蘭大勇士」，他都會從最專業球迷的角度，帶觀眾探索美國深厚的棒球文化。

對中華職棒各類有趣分析有興趣的人，那《野球乾一杯》主持人阿強會用無厘頭風格，訪問棒球作家、選手與防護員，讓他們透露許多球迷不為人知的「眉

角」；若運動風格的影片看膩了，最近 2024 台北國際動漫節才剛結束，可以到《Muse 木棉花-TW》頻道追蹤定期更新的《葬送的美莉蓮》與《間諜家酒》。

新知、做菜都能學

如果過年想要學習新料理、嘗試創意年菜，看影片學做菜也相當方便。《詹姆士爵士流官方專屬頻道》由知名大廚詹姆士主持，包括特色料理、簡便消夜，或是做工複雜的人蔘油雞煲仔飯都是他的範圍。

若過年想要換換西式，尤其是法式口味，《Chef Chouchou 阿辰師》會是很好的選擇；若是想探索各類中餐，由多位大廚掌杓的《老飯骨》也不可錯過。



▲《台灣通勤第一品牌》仍然是生活類 Podcast 首選之一。(摘自臉書)

年假遠離 3C 心靈、歷史書最好讀

【本報記者呂翔禾綜合報導】春節 7 天連假，總不能只在滑手機與追劇中度過，也需要看點有益身心的書！除了蟬聯排行榜的好書《原子習慣》等作品外，也不能錯過樂觀看待人生百態的《不便利的便利店》。若想了解半導體發展背後的故事與產業秘辛，《晶片戰爭》等作品將是最佳選擇。

理財與勵志仍暢銷

電腦或手機看太久也要休息一下，看書變成過年打發時間、又能吸收新知的好選擇。

去年暢銷的書大多是商業理財與心理勵志類，其中《原子習慣》、《底層邏輯》與《蛤蟆先生去看心理師》仍盤踞暢銷書排行榜。

若要心靈勵志類的書籍，《我可能錯了》是瑞典經濟學家隱居山林 17 年，過程中也學會與漸凍症相處，並克服憂鬱症的經歷；《不便利的便利店》與《深夜食堂》或《解憂雜貨店》類似，從一個個人生中的小故事，包括掉錢包、大夜班店員離職等瑣事，書寫親情、友情與愛情的人生百態。

先進科技背後之父

大導演諾蘭去年拍攝的《奧本海默》獲得多項奧斯卡獎提名，若對二戰歷史與近代物理有興趣的讀者更不能錯過紙本傳記《奧本海默》；了解完早期的科技如何進步後，也對現代的天才也感到興趣的話，《馬斯克傳：唯一不設限、全公開傳記》可讓外界一窺這位跨足火箭、電動車與衛星產業的科技巨擘的心路歷程。

《晶片戰爭》因為護國神山的熱潮異軍突起，作者米勒從

美國實驗室的一塊晶片開始，細細爬梳半導體產業為何崛起。近年來對於半導體產業介紹的書愈來愈多，包括前經濟部部長尹啟銘的《晶片對決》絕對不能錯過，《矽島的危與機：半導體與地緣政治》與《晶片島上的光芒》也用深入淺出的筆法，讓讀者更了解科技成長的緣由。

人文社科力作多

《台灣經濟四百年》則是台大經濟系知名教授吳聰敏的力作，對於台灣長期的產業發展、數據都有詳細的介紹與剖析；若對民主與專制的價值競爭有興趣，中研院院士朱敬一等學者撰寫的《價值戰爭》，從貿易的角度，讓讀者對中國的數位長城有更多認識。

若是關注台灣歷任總統的美中台政策，國安會前秘書長蘇起新書《美中對抗下的台灣選擇》更是熱騰騰剛出版，最新一手的評論。他也在書中描寫當初「九二共識」的起源，還有預想台灣未來在兩岸關係可能的處境，值得深思。



▲前國安會秘書長蘇起發表新書《美中對抗下的台灣選擇》。(中央社)



▲《晶片戰爭》作者米勒去年曾與台積電創辦人張忠謀對談。(中央社)
▲《價值戰爭》關注中國與西方國家在網路長城與貿易環境的差異。(中央社)



▲化石先生老蕭是國內古生物清修專家，公司內有大量珍奇異寶，包括恐龍化石、琥珀等。(化石先生臉書)



▼ 全球各地的華人慶祝新年的方式各異，包括吃團圓飯、放煙火與舞龍舞獅等。（中央社）



香港初二有煙火 韓國過年也發壓歲錢

過年習俗在華人地區都有特色慶祝活動，香港初二在維多利亞港會有盛大煙火，南韓人也會發壓歲錢給小孩。

【本報記者呂翔禾綜合報導】不只台灣，中國、馬來西亞、南韓與瑞典都有人慶祝農曆新年！華人農曆新年將至，除了中國與台灣外，許多有華人的地方也都有特色慶祝活動，香港初二在維多利亞港會有盛大煙火，南韓人也會發壓歲錢給小孩，瑞典的中國文化中心也為當地華僑舉辦新年活動。

華人文化的影響深遠，除了既定印象中的中國與台灣，其實亞洲各國包含星馬一帶，泰國越南緬甸等，甚至日韓也都有著農曆年的習俗。現在許多國家都紛紛舉辦農曆年的慶祝

活動，像是印度、紐澳地區到南美洲的巴拿馬都能嗅到濃厚年味。

新加坡初七吃撈魚生

在香港，年初一的重頭戲是搶頭香，黃大仙、車公廟等知名廟宇，早就擠滿了蓄勢待發的人們。年初二則是出外走春，其中最熱門的地點之一是位於新界的大埔林村。初二晚上8點，維多利亞港還會施放長達23分鐘煙火，最佳觀賞位置包括金紫荊廣場、尖沙咀的香港文化中心和星光大道等地。

新加坡華人也吃年夜飯，除

了滿桌豐盛佳餚之外，最特別的是年初七吃的「撈魚生」。這道菜原本是廣東菜，將生魚片（魚生）與生菜、芹菜、紅蘿蔔、黃瓜、豆薯、紫甘藍共六種蔬菜絲，以及薑絲和碎花生等食材，淋上添加糖水的酸梅膏和桔子汁，將每種材料放到盤子上時，都必須說一句吉祥話。

馬來西亞團圓吃盆菜

最後所有人拿起筷子，把食材全都撈（拌）在一起，同時口中不斷用粵語說著「撈起」，有著越撈越旺、風生水起的意思。新加坡過年最著名的慶祝活動，是農曆新年第二週週末登場的妝藝大遊行今年在2月23日到24日舉辦，遊行有舞蹈、打擊樂、雜耍雜技、花車等精彩表演。

馬來西亞華人除夕時會全家聚在一起吃團圓飯，桌上必備的菜色是「盆菜」，在這道奢華的料理中，層層堆放鮑魚、干貝和肉類等頂級食材後燉煮，慰勞過往一年辛勞的同時，也有「聚寶盆」富貴團圓的寓意。另外，他們同樣也會在前初七時吃撈魚生。

南韓人也過新年



▲ 新加坡初二晚上8點，維多利亞港還會施放長達23分鐘煙火，最佳觀賞位置包括金紫荊廣場、尖沙咀的香港文化中心和星光大道等地。（網路截圖）

另外，在瑞典，隸屬中國政府的瑞典斯德哥爾摩中國文化中心也會舉辦活動，通過美食、年畫、彩燈、舞龍和婺劇等多種形式，讓當地民眾和華僑華人享受了一場「歡樂春節」的文化大餐。

南韓受到華人文化影響很深，在新羅時代引入中國曆法後，開始有慶祝農曆新年的習

慣。對韓國人來說農曆春節、中秋、清明和端午等等節日也都十分重要，大年初一被稱為「慎日」，人們會在家中換上傳統韓服祭祀祖先，吃年糕湯和發壓歲錢，年節氣息讓華人也備感熟悉。

中國城多舞龍舞獅

如同其他歐美國家一樣，法國「13區」也形成了「中國城」的移民特區，現在農曆新年到法國，總會看見13區舉辦盛大的花車遊行與舞龍舞獅。巴西雖然農曆新年並沒有放假，但是當地的華人社團則會在農曆年前的週末，舉辦相關活動，用炒麵、舞龍舞獅以及國樂演奏，分享愛熱鬧的巴西人。



▲ 各式各樣的年夜飯。（中央社）



奧斯卡得主 萊麗葉畢諾許 榮獲坎城影展最佳導演獎 入圍奧斯卡最佳國際影片15強

坎城影帝 班諾馬吉梅

火上鍋

THE TASTE OF THINGS

威尼斯金獅獎導演 陳英雄 美味之作

2.23 愛情 蒸蒸日上

OSCAR 坎城影展最佳導演獎 入圍奧斯卡最佳國際影片15強

OSCAR 坎城影帝 班諾馬吉梅

THE TASTE OF THINGS

OSCAR 坎城影展最佳導演獎 入圍奧斯卡最佳國際影片15強

OSCAR 坎城影帝 班諾馬吉梅

THE TASTE OF THINGS

OSCAR 坎城影展最佳導演獎 入圍奧斯卡最佳國際影片15強

OSCAR 坎城影帝 班諾馬吉梅