

What makes pizzas addictive: Cheese

芝士「奶毒品」薄餅食上癮

News buddy

隔星期三見報

下文節錄自香港《文匯報》報道：「全球無數食客對芝士愛不釋手，估計每名美國人平均一年會吃掉35磅（約15.9公斤）芝士。美國密歇根大學研究發現，愈是高脂及經加工的食物愈易令人上癮，其中薄餅榮登『最易令人上癮食物』榜首，而最大『功臣』正是芝士，因為它含有一種化合物，在消化時會釋出類似鴉片的物質，令人欲罷不能，有專家甚至形容芝士是『奶製品中的毒品』。」

大學研究團隊邀請了500名學生填問卷，了解他們的食物喜好，結果發現脂肪含量愈高和加工食品最易令人上癮，相反糙米和三文魚等健康食物在排行榜上則敬陪末席。

專家解釋，芝士含有一款名為『酪蛋白』的物質，在消化時會釋出『酪啡肽』，會刺激腦部，令人上癮。牛奶本身含有少量『酪蛋白』，但由於製造芝士需要大量牛奶，使得芝士內的『酪蛋白』含量大幅增加。」各位會如何把這段文字翻譯成英文？

「全球無數食客對芝士愛不釋手，估計每名美國人平均一年會吃掉35磅（約15.9公斤）芝士。美國密歇根大學研究發現，愈是高脂及經加工的食物愈易令人上癮：『愛不釋手』可用enthusiasme表達，意思是熱衷於某事物；『吃掉』可用consume；『高脂』可以high-fat或fatty表示；『加工食物』是processed food；『上癮』可用get hooked，或get addicted to，形容詞是addictive，名詞是addiction。」

「其中薄餅榮登『最易令人上癮食物』榜首，而最大『功臣』正是芝士，因為它含有一種化合物，在消化時會釋出類似鴉片的物質，令人欲罷不能，有專家甚至形容芝士是『奶製品中的毒品』：『化合物』可用chemical表示；『消化』是digestion；『鴉片』是opium；『類似鴉片的物質』可用

opiate；『奶製品』是dairy product；『毒品』是drug。「大學研究團隊邀請了500名學生填問卷，了解他們的食物喜好，結果發現脂肪含量愈高和加工食品最易令人上癮，相反糙米和三文魚等健康食物在排行榜上則敬陪末席：『問卷』可用questionnaire；『糙米』是brown rice；『三文魚』是salmon。」

「專家解釋，芝士含有一款名為『酪蛋白』的物質，在消化時會釋出『酪啡肽』，會刺激腦部，令人上癮。牛奶本身含有少量『酪蛋白』，但由於製造芝士需要大量牛奶，使得芝士內的『酪蛋白』含量大幅增加：『專家』可用experts；『酪蛋白』是casein；『酪啡肽』是casomorphin；『刺激』可用stimulate；『腦部』是brain；『製造』可用produce。」

因此全段可英譯如下：Many food lovers worldwide are enthused about cheese. It is estimated that each American consumes over 35 pounds (about 15.9 kg) of cheese a year. A study by the University of Michigan found that the more fatty and processed foods were more addictive. Among them pizza topped the addictive scale, because it contains cheese which includes a chemical that releases an opiate during digestion, making people get hooked. Some expert even described cheese as a "dairy opium."

The research team invited 500 students to complete a questionnaire to examine their food preference. It found that that fatty and processed foods were the hardest to put down, while healthy foods such as brown rice and salmon were the least favored by the questionees.

Experts explained that cheese contains a substance called casein that would release casomorphins during

digestion, which stimulates the human brain and causes addiction. While milk has only little casein, it requires plenty of milk to produce cheese, which increases the casein content significantly.



■有研究發現，愈是高脂及經加工的食物愈易令人上癮，其中薄餅榮登「最易令人上癮食物」榜首，而最大原因正是芝士。

資料圖片



■龐嘉儀

吹水同學會

隔星期三見報

示愛不言「愛」 寐人十三式

很多人都覺得對自己心儀的對象講「我愛你」好難開口。尤其是男仔，不論東方男人還是西方男人，都會這樣覺得。此外，女生喜歡上男生，通常也不敢直接告訴對方自己的感受。在英文中，大家只要識以下幾句，就可無難度地表達愛意。

1. You are the best thing that happens to me.
你是發生在我物上最美好的事。（除你以外，沒有其他東西更好了……）
2. Your eyes light up my world.
你的眼睛照亮了我的世界。（一個「愛」字都無提過，但已經寐死人！）
3. I don't know what to do without you.
無咗你我都唔知點算。（睇吓你幾咁重要！）
4. Come sit by me for a while?
可唔可以坐在我身邊一陣？（講完之後，可以再慢慢寐人。）
5. You mean the world to me!
你對我來講就是全世界！（真的好重要！）

6. Every word of yours is music to my ears.
你講的每個字都如音樂般動聽。（女仔就係鍾意呢啲甜言蜜語囉！）
7. You make my world complete.
有了你令我的世界完整。（犀利！）
8. The stars in the sky are dimmed by your beauty.
你的美令天上的星星暗淡。（天上的星星都用埋，抵你氹到人！）
9. You make me want to be a better person.
你令我想成為一個更好的人。（壞孩子啱用。Robbie Williams也有首名作《Better Man》。）
10. You are the answer to all my prayers.
你是我所有禱告的答案。（基督徒專用。）
11. You are my sunshine after the rains.
你是我雨後的陽光。（嘩！）
12. I wish we had met sooner.
真希望我們早點遇上。（等不及！）
13. My heart skips a beat every time I see you.
每次我見到你，個心就好像漏跳了一下。（浮誇，但女孩子喜歡！）

■如果覺得「我愛你」難以開口，可嘗試以上的不同句子表達！
網上圖片

吹水同學會會長 馬濟楠
作者簡介：馬濟楠，曾獲行政長官卓越教學獎（英國語文教育學習領域）（2009/2010），與岑皓軒合著暢銷書《Sing·尿爛英語·182》。

■Prologue 序言教育創辦人 Tommie、英文科統籌 Queena Ling 及英文科顧問老師 Ellen Lau Email: tommie@prologue.hk; queena.ling@prologue.hk

告別爛英語

隔星期三見報

「讓」字英文勿選錯

中文和英文差異頗大，其中一種差異在於「詞」。英文中不同字常表達不同意思，而中文一詞多義頗為常見。因此，中英互譯時，經常有「選錯詞，用錯字」的情況出現。

其中一對常令人混淆的詞是 make 與 let。假設有天一位常被玩弄的朋友穿了一雙老土的肉色絲襪，你應該問她「Who made you wear the corny stockings?」還是「Who let you wear the corny stockings?」呢？

Make 與 let 都可以翻譯「讓」，但它們所表達的態度則大為不同。先讀以下的勵志名言，你就能理解其分別：

Winners make it happen, losers let it happen.（贏家令事情辦到，輸家讓事情發生。）

Make 主動 Let 被動

兩句的分別只在於 make 和 let，但 make 明顯帶有「主動地做好事」的積極態度，而 let 就表現了一種「被動地容讓事情發生」的人生觀。

正如 Bob Dylan 的經典歌曲《Make You Feel My Love》中提到「There's nothing that I wouldn't do/ To make you feel my love」。歌者為心愛的人付出所有，令她感受到他的愛，態度相當積極。

相反地，迪士尼卡通片《冰雪奇緣》的插曲《Let it go》則與 make it happen 的態度相違背，歌詞中的「Let it go/ I don't care」帶出了一種漠不關心，任憑事情發生的態度。

以上的名言和歌詞清楚地展示了用 make 和 let 的分別：前者使事情發生，後者容許事情發生。那麼，對於先前的假設，你只要問穿了肉色絲襪的朋友一句「Who made you wear the corny stockings?」就能知道誰人有意作弄她。



畫意空間

隔星期三見報

第十六屆葡萄牙國際青少年寫生比賽 金獎及「最佳個人作品集大獎」



廣場一角

作者：張晞晴
年級：中四
學校：瑪利諾修院學校
導師評語：廣場四周是西方特色古建築物，若過分把它們描繪出來，將不能突出露天茶座上的生動人物。這道理很多年輕畫者不太明白，往往令寫生畫失去時、情、景各元素配合的重要性。畫者在此作中卻適當地在熱鬧的情景中交代地點，正是致勝關鍵。



黃倩影 明愛專上學院人文及語言學院講師

Everyday 飾名詞 Every day 表時間

上集提到以形容詞還是副詞分辨 everyday 和 every day，這集教大家問5個問題：

Every/day 是否置於名詞前？

以 everyday clothes 和 everyday language 為例，everyday 後是名詞；「He updates his blog every day」，every day 置於句末，沒有名詞緊隨其後。置於名詞前的 everyday 屬形容詞性質，非置於名詞前的 every day 不屬形容詞性質。

能否以 each day 取代？

「He updates his blog every day」可寫成「He updates his blog each day」，大意還在；把 everyday clothes 和 everyday language 中的 everyday 改為 each day，意思不通。

能否以 ordinary 取代？

Ordinary 意為「平常的」，跟 everyday 相

若。Everyday clothes 可改為 ordinary clothes。Everyday 可以 ordinary 取代，every day 不可以。

是表達「日常的」還是「每天」？

Everyday clothes 即「日常穿的衣服（便服）」，go to work or school by MTR every day 即「每天乘搭港鐵」，而非「乘搭日常的港鐵」。Everyday 指「日常的」，every day 指「每天」。

能否移到句子開端表示時間？

「He updates his blog every day」可以變成「Every day, he updates his blog」，但將「Cantonese is our everyday language」寫成「Every day, Cantonese is our language」，句意不通。相信大家都有信心分辨 everyday 和 every day 了吧！

明師語趣

隔星期三見報

王紅華博士 恒生管理學院翻譯學院助理教授

譯可譯 非常譯？

恒管譯站

隔星期三見報

古今中外，不少學者對直譯與意譯孰好孰壞，對形式和內容孰輕孰重有過爭論。翻譯標準這一議題大家似並無定論，仁者見仁，智者見智。

英國著名的翻譯理論家泰特勒1790年提出翻譯的三大原則：譯作應完全再現原作的思想；譯作的風格和手法應和原作一致；譯作應和原作同樣流暢。嚴復1898年提出的「信达雅」這一概念亦備受後人推崇，視為嚴復之翻譯標準，雖然嚴復提出這一概念是為了體現翻譯之難。

錢鍾書有「化境」一說，他認為，「把作品從一國文字轉變成另一國文字，既能不因語文習慣的差異而露出生硬牽強的痕跡，又能完全保存原作的風味，那就算得入於『化境』。」傅雷則強調：「以效果而論，翻譯應當像臨畫一樣，所求的不在形似而在神似。」許淵沖亦有「得意忘形」之妙，他提出，「譯可譯，非常譯；忘其形，得其意……」

「傳意」「顯異」皆重要

綜上所述，譯者是要似武林高手般，施展「化骨

綿掌」、「吸星大法」，還是似畫壇神將——神筆馬良呢？筆者認為，譯既要「傳意」，又要「顯異」，無意不以立譯，無異不以示譯。「傳意」乃翻譯第一要義，誠如泰特勒的第一大翻譯原則，嚴復的「信」。而「顯異」則指盡可能地、最大程度地保留原文的形式，儘管其與譯入語有種種差異。「顯異」不能以犧牲原意為代價。下面以 e. e. cummings 卡明斯的《(a)》一詩的翻譯為例。

l(a	子(一
le	片
af	葉
fa	子
ll	落
s)	下)
one	然
l	一
iness	身

這首詩以支離破碎的字母強烈突出了一片落葉飄落的孤獨意境。譯文亦體現了「傳意、顯異」，傳神地再現了原文。

