

你的心聲

徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需注明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

照板煮碗

香橙老師

有學生送來便條，感謝教導並稱對他處事態度有影響深遠。

常說「身教重於言教」。香橙在學生面前都會盡量小心言行，用詞和態度都會盡量表示尊重。然而人心肉造，老師也有情緒，可能不少人有感覺，學校氣氛是有周期的。每逢要教師趕忙的時候，例如開學前趕預備，考試前趕課程、趕出卷，考試後趕改卷，這時教師的面容大多繃緊，教員室充斥着緊張的氣氛，同事說話語氣和語速也跟平日不同。

人在趕忙時，就沒有心神留意自己的表情。只是木無表情的話還好，倘若稍有不慎聲線大了，用詞狠了，學生也會不自覺受到感染，情緒也容易波動。

很多年前，香橙義助一個社區

兒童劇團排練工作，當時臨近演期，大家都在趕排練時間的時候。一名小演員演技未達標準，態度鬆散且言辭無禮，百忙中的香橙「不慎」黑面，發出的指示語氣變重，把那名小演員嚇呆，並引致小演員媽媽的怒氣，大發雷霆訓仔。雖然在不同場合應有相應的行為表現，控制情緒理應也是各人的責任，但香橙卻是那次事端的緣起。

一個周末到大學參加有關輔導溝通的講座，講者在演講時穿插英文粗口。直到最後，講者總結說，成年人對錯誤行為尚且能先判斷，再決定是否跟隨；小孩卻像海綿一樣，無論行為好壞，都會照板煮碗。因此在忙碌勞累之際，大家都應該特別留意，莫把情緒帶入正事。

應善待長者

盧民舉

很不幸，社會上仍存在沒有善待長者的現象。

最近我到護老院探望一位長者，該長者與院友同住在狹窄、黑暗、潮濕的房間，設施簡陋，管理不善。目睹此情況，心中戚戚然。我認為，護老院應改善院友的居住環境。

有中青年夫婦與長者同住，夫婦住的主人房寬敞、光線充足、設施高檔齊全，但長者住的卻是黑暗的小房間，設施簡陋。最近看病時，亦看見有一名殘障長者，需要由女兒用輪椅送到醫院診症，期間女兒多次發牢騷地說：「我請假陪你診病，不僅被扣工資，也很麻煩。」字字如鋼針，令人聞之亦覺慨嘆、唏噓。

不少長者需要家人教導，如何用智能手機適當日常生活的一眾需求，但由於長者記性差，遲遲未能

學會。有的家人不但黑起塊面，更用尖酸刻薄言語，傷害長者的自尊心。亦有人與耄耋之年的長者同枱食飯。長者食得慢，夾餸時，餸菜跌到枱上，有時口中飯粒跌到枱上或地上，家人口出惡語，講出了傷害長者心靈的說話，衍生了討厭長者的情緒。

「老吾老以及人之老」。每個人都有變老的一天，長者在社會上生活和工作了頗長的時期，人生歷練豐富，對社會作出不同程度的貢獻，值得尊敬。大家都應弘揚尊老、愛老的傳統美德。長者正值桑榆晚景，若有可能亦應當再煥發光和熱，自強不息，珍重自攝。凡自己能做之事，盡量不要麻煩別人。家人和社會上各界人士，要體諒長者窮困處境，力所能及地照顧、援助長者。

魯府九華樓

■九華樓早於清光緒年間已經營。



■九轉大腸色澤紅潤、質地軟嫩。

潤、質地軟嫩，酸、甜、苦、辣、鹹五味俱全，是魯菜十大經典名菜之一，也是天南海北的魯菜館招牌菜。記者丁春麗、胡臥龍

100種味道
甜酸苦辣鹹俱全
九轉大腸

大腸是豬下貨，登不了宴席，可是九華樓卻用此創製了別具風味的名菜。九華樓的廚師們研製出一道菜叫紅燒大腸頗有名，此菜下料狠，用料全，製作時先煮再炸後燒。用料有砂仁、肉桂、豆蔻還有葱、薑、蒜及料酒、清湯、香油等。口味甜、酸、苦、辣、鹹兼有，燒完後再加上芡芡增添清香之味，盛在盤中紅潤透亮、肥而不膩。

如服九轉媲美仙丹

九轉大腸出於清光緒年間，最早由濟南九華樓飯莊廚師創作。店主對「九」很感興趣，在濟南開了九家店，他的店都帶有九字。後來食客以「九轉仙丹」之名為其命名，美味佳餚，如服九轉，媲美仙丹，於是就叫做九轉大腸，很快就馳名全省，成為最具特色的山東菜餚之一。

九轉大腸製作概括為一焯、二煮、三炸、四燒。在製作時先把大腸洗淨，避免有異味，細尾切去不用。然後切成2.5厘米左右「扳指」般小段，放入沸水中煮透撈出烘乾水分。炒鍋內注入油，待七成熱時下入大腸炸至金紅色時撈出。炒鍋內倒入香油燒熱，放入30克白糖用微火炒至深紅色，把熟肥腸倒入鍋中，顛轉鍋使之上色，烹入料酒、蔥薑蒜末炒出香味後，下清湯、醬油、白糖、醋、鹽、味精、湯汁開起後，再移至微火上煨。待湯汁收至四分之一時，放入胡椒粉、肉桂麵、砂仁麵，繼續煨至湯乾汁濃時，顛轉勺使汁均勻地裹在大腸上，淋上雞油，拖入盤中，撒上芫荽末即成。

需要注意的是，煮腸時要寬水上火，開鍋後改用微火。發現有鼓包處用筷子扎眼放氣，煮時可加薑、葱、花椒，除去腥臊味。如今，九轉大腸是大多數魯菜館的必備菜品。九轉大腸製作步驟相對繁瑣，對材質和火候的要求很高，非常考驗廚師的功夫，稍有不慎就有可能「翻車」。



掃碼睇片



■廚師在炒時要顛轉鍋使之上色。