

## 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

## 夏令美食節瓜

君健

夏天來了，當造的節瓜，可以烹調出多種多樣的美食。無論煲老火湯還是滾湯，都是夏令靚湯，健脾祛濕開胃，補充運動和勞動的體力消耗。廣東人和廣西人，坊間都有一個「嫁女餸」——節瓜粉絲煮蝦米，俗稱「大姨媽嫁女」。製作簡單，入廚新手也可以煮得好。蝦米用清水沖洗乾淨，晾乾備用，粉絲用清水浸泡五分鐘，晾乾備用。節瓜切幼條。起鑊用少少油爆香蝦米，加入節瓜，以及一片薑，加一碗清水，適量鹽。蓋上，中火煮三分鐘，關火，切勿開蓋，兩分鐘後再開火，加入粉絲，中火，蓋兩分鐘，轉小火，用鑊鏟

把粉絲和節瓜翻動，如發現粉絲太乾要適當加少少水，待粉絲熟了，就可以起鑊盛碟。

夏天，男女老少食這個餸都很開胃的。喜歡食南乳，加少少南乳，色香味都昇華。除了蝦米，瑤柱與節瓜也是很好的配搭，如果說節瓜粉絲蝦米只是小菜一碟，那麼，瑤柱瓜脯就可以登大雅之堂了，在私房菜或名店，瑤柱瓜脯是中上價菜式。

很懷念兒時的順德家廚，用順德頭菜剁豬肉，把節瓜瓢去掉，釀在其中，慢火燜脰，切成一小節一小節上碟，很下飯。節瓜蠔豉煲豬脰，或者簡簡單單，節瓜滾鹹蛋湯，都很和味的。

## 先父教我佛教知識

盧民舉

先父生前篤信佛教。小時候，他經常對我講解佛教知識。每當佛誕來臨前夕，他都會向我講解浴佛知識。我深切體味到，浴佛，不僅沐浴佛像，而且要沐浴人們心中的佛性，洗滌心靈，除去心靈的污垢，使心靈更為澄明、潔淨，塑造出悟性，在人生驛途上，沿着正確的道路馳騁，規劃好創業、就業；並且掏出愛心，普度眾生，多做善事。

先父極力謳歌六祖惠能，說六祖的佛偈「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」蘊含着佛教的核心理念，切中肯綮。我反覆品味，如醍醐灌頂，獲益殊深。

先父又曾談及《三國演義》名句「是非成敗轉頭空。」並說此句有佛教關於「空」的意蘊，並告誡我，對事業應有正確的認識。世事無常。如果守不住成功的事業，會失敗。對

此，應找出失敗的原因，重整旗鼓，訂出新方案，孜孜矻矻地再創業。

佛教認為，人們應摒除「貪」、「嗔」、「癡」。父親生前告誡我，切勿衍生貪念。一個人如果有貪念，道德品質必然不佳，會做出損人利己，甚至傷天害理的事來，對自己、家人、社會不利，必須摒除貪念。人們如果存有「嗔」，容易發脾氣，一遇上不順心事，就會怒火中燒，對家人、同事、朋友帶來惡劣影響。因此，要將「嗔」祛除，塑造良好品格。

佛教關於「癡」的論說，對世人敲響警鐘。有的青年學生追歌星，癡心、癡態畢露，不溫習功課、不做作業，向同學借錢買票連續數晚觀看心儀的歌星演出，對學業造成負面的影響。切盼這些學生將癡心、癡態摒棄。

## 文化

由康樂及文化事務署主辦的中國戲曲節（戲曲節）闊別三載後，今年再次集合一眾優秀劇團，於6月至10月期間為觀眾精選九台涵蓋京劇、曲劇、川劇、漢劇、粵劇、婺劇、崑劇和越劇的高水平戲曲節目，廣大戲迷不容錯過。戲曲節壓軸將在維多利亞公園搭建大型戲棚，演出「太平處處是優場 維園粵劇戲棚匯演」，由多位香港頂尖名伶上演多齣傳統粵劇戲碼，

■本地著名粵劇武生廖國森將夥拍多位名伶演出「粵劇武生藝術專場」。

香港頂尖名伶上演多齣傳統粵劇戲碼，

體現香港地道戲曲文化的獨特景致。「太平處處是優場」出自宋代愛國詩人陸游的名句，意指盛世下人民生活富足，文藝活動興旺，處處皆是舉行演出的好地方。戲曲節以標誌香港特色的大型粵劇戲棚匯演，祝願香港繁榮太平，熱鬧歡慶，意義非凡。售票及節目詳情容後公布。

今年戲曲節將會呈獻不同劇種的《白蛇傳》，先由北京京劇院拉開序幕，張君秋入室弟子、中國戲劇梅花獎（梅花獎）得主王蓉蓉將演出張派青衣名劇《狀元媒》、《詩文會》和《金山寺·斷橋·雷峰塔》。四川省川劇院則帶來極富巴蜀韻味的《白蛇傳》，其院長兼梅花獎「二度

梅」得主陳智林另擔綱演出川劇經典《和親記》，並帶領一眾優秀演員上演精彩折子戲專場。而載譽重臨香港的浙江婺劇藝術研究院將演出「文戲武做」的《白蛇傳》以及多齣折子戲，盡展婺劇武打功架的精髓。

觀眾可在戲曲節期間欣賞到在香港舞台難得一見的漢劇和曲劇。漢劇是中國最古老的劇種之一，至今有近四百年歷史。武漢漢劇院首次參與戲曲節，由梅花獎得主王荔以及多位國家一級演員傾力演出三齣經典劇目《宇宙鋒》、《亡蜀鑒》和《二度梅》，盡展漢劇的傳統精髓。曲劇的題材多反映民間生活，唱、白通俗易懂。

## 6 中國戲曲節 月再臨



■中國戲劇梅花獎得主王荔將隨武漢漢劇院劇組赴港演出。

■圖為浙江婺劇藝術研究院《白蛇傳》劇照。