

## 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

## 當時得令食豆角

君健

豆角，以現代農藝，一年四季都可以食得到。但以農曆四、五、六、七月最當造，也就是夏食當時得令的蔬菜。

豆角品種很多，常見常食的是白豆角、青豆角，都是營養豐富，含大量優質蛋白。在夏天，植物蛋白質比動物蛋白質容易吸收。另外，豆角的粗纖維幫助腸胃蠕動，有利消化。白豆角宜煮脆甜，青豆角宜煮爽脆。

白豆角煮大魚頭或鯪魚腩，用麵豉醬調味，下飯下酒都非常好食。白豆角煮五花腩或魚餅，老幼皆宜。白豆角、節瓜、小白菜、大蝦米、豆腐卜、粉絲，加南乳炆，就是「溫公齋」，很開胃的。

青豆角的可塑性很大。用來炒牛肉，就是「亂棍打死牛魔王」，一條條豆角就是亂棍，這名字，維妙維肖。青豆角、叉燒、五香豆腐乾、大頭菜、煎雞蛋，切粒粒，炒雜錦丁，用來撈飯，很開胃，可增加小朋友的食慾。省事一些，青豆角切粒，雞蛋加油鹽打勻，先把青豆角粒炒熟，加蛋炒，是夏令佳餚。

夏天，家中割雞殺鴨宰鵝，內臟處理好，洗淨，切件，用豆粉、糖、生抽、少許酒、油醃好。白豆角用白醋、糖、鹽醃半小時。起油鑊，先炒熟白豆角盛起，再爆炒內臟，加入白豆角，蓋兩分鐘，就是色香味俱全的小菜。

## 流鼻血

香橙老師

學校有隻雌性自來貓叫米高，一直以學校停車場為家，已經十年。米高生活非常悠閒，多數時間都呆在家，有時會外出見見朋友，入夜前就會回家。米高很有分寸，從不會打擾學生上課。學生在活動牠不會走近，更從來不會走上課室樓層；對時間也很有概念，當學生去了上課，或已放學，牠才會擴大活動範圍，地下各處隨時都會找到牠的蹤影。

這位「婆婆」很可愛，餓了會向我們討吃，有事又會走來求救。學校上下都跟牠建立了深厚的感情，有人出錢又出力，用心安排這名「長者」的衣食住行。記得颱風「山竹」襲港，學校被吹得一片狼藉，翌日大部分教員自發回校善後，第一時間尋找米高的蹤跡。

米高年紀漸長，最近身體多了毛病。我們擔心牠，於是讓米高暫時屈就，把牠放入狹小的貓籠，帶到附近看獸醫。護士見到「婆婆」擠在細籠，大罵我們的義工一頓，說我們不人道。小籠子只是護士眼見的其中一幕，卻化大成我們照顧牠的全部。

化成全部的有時還有學生的表現，男孩子體內血清素水平一般不及女生高，有時表現得比較豪邁粗獷，容易被誤會成頑皮。部分男孩思維較遲成熟，如果身形高大就更礙事，表面「幼稚」卻被以為是故意搞事。

有一天到一年級代課，在梯口聽見混亂的吵鬧聲，進入課室一刻，學生大叫：「老師，他流鼻血。」看見那同學桌上的血紙巾，就知道剛才同學間怎樣守望相助。

## 文化

粵劇武生  
藝術專場

康樂及文化事務署主辦中國戲曲節，今年舉辦「粵劇武生藝術專場」，由本地粵劇精英演出，以展現粵劇武生藝術精妙之處。演出均於西九文化區戲曲中心大劇院舉行，同時舉辦「粵劇武生藝術」展覽和座談會。

中國戲曲節自2010年起舉辦，一直致力為觀眾呈獻高水平的戲曲節目，弘揚戲曲藝術文化。2023年中國戲曲節再次集合眾多優秀藝團，於6月至10月期間為觀眾呈獻九台高水平的戲曲節目，盡顯戲曲藝術的絢麗姿彩。

中國戲曲節今年雲集一眾本地粵劇名伶，由7月13日起一連4日傾力演出「粵劇武生藝術專場」，為觀眾提供一覽粵劇武生藝術精妙之處的絕佳機會。著名武生演員廖國森將擔任藝術總監，聯同名伶李龍、尹飛燕、呂洪廣、陳嘉鳴、阮兆輝等演出多場有「武生王」美譽的已故名伶靚次伯的名作。首場「粵劇武生藝術專場」先以傳統例戲《六國大封相》拉開帷幕。是次4場演出均於西九文化區戲曲中心大劇院舉行。門票現於城市售票網發售。

節目設有演前及演後座談會，以粵語主講。演前座談會於7月3日晚上7時30分在香港文化中心行政大樓四樓二號會議室舉行，免費入場，先到先得。演後座談則於7月16日演出完畢後舉行。

此外，今年的中國戲曲節亦舉辦「粵劇武生藝術」展覽，透過資料圖片和文字解說，介紹粵劇武生藝術精妙之處。詳情如下：

日期：7月13日（星期四）至8月20日（星期日）

地點：香港中央圖書館十樓藝術資源中心



尹飛燕

著名武生演員兼節目藝術總監廖國森



本地粵劇精英演出。