

東西讀

WSJ年度好書

《華爾街日報》推選了年度好書六本，內容方面可謂「有實有虛」，值得參考。先由最「實用」的烹飪書開始，是日本文學「栗原」(Harumi Kurihara)的新作：《天天原》(Everyday Harumi)，她稱最實際之選(最後的皇后)(The Last Empress)，作者 Hannah Pakula 描寫了宋美齡一百零六年的傳奇一生，以及探討她在中國現代化中扮演的角色。由歷史躍進政治，有 Anandhi Roy 的《聽聽草蜢的聲音》(Listening to Grasshoppers)，講及草根階層中不少人已「跳出來」爭取與集結及議會的支持——「草蜢階層」的力量很小，但集結起來確能惹人關注某些民生議題——「草根」鏡面而成「草蜢」，對香港人和特區政府來說，均具參考價值。政治之後，有更「虛」的經濟理論推介：金融海嘯

華人移民史

陳天權

世界上差不多每個角落都有華人，尤以東南亞最多。他們或其先祖由中國遠道而來，背後都有一段動人故事，而他們在彼邦胼手胝足，亦經歷了相當多的辛勞。我到外國旅行，總喜歡走到華人聚居的地方與他們聊天，藉此了解當地的環境和人民的生活。儘管萍水相逢，一旦話匣子打開，話便源源不絕。香港電台最近播出電視節目《華人移民史》，每集我都收看，讓我尋回了往昔旅行的記憶。東南亞的華人努力保留中國的傳統風俗，並將這種觀念灌輸給下一代，令許多土生華人既能說中國方言，有些甚至能讀寫中文。每逢中國節日，他們都大肆慶祝，弘揚華人傳統。走入華人社區，彷彿看到舊香港的影子，街道兩旁是騎樓式店屋，商舖招牌中外文並列，老店散發出上世紀的情懷，時間凝固在歷史的長廊中。中國人大量移居海外始於十九世紀中葉，當時國家不聊生，英法聯軍逼使清政府簽訂《北京條約》，其中一條容許外國商人招募華人出洋工作，因而掀起了「賣豬仔」的熱潮。華人來到南洋，在艱苦環境中，有少數最後得以「衣錦還鄉」，但大多數人從此留下來，終老一生。

新咖啡人生

賴建群

忙碌的日子，除了要有鬥志和毅力去擺平困難外，我覺得最重要的，是有咖啡和茶。我在忙碌的十一月和十二月所消耗的茶葉和咖啡，一定抵得上之前十個月的總和。可知這今天人手一杯的咖啡，在歐洲曾被視為刺激飲料，大家圍著和賢淑淑女不應沾染。S.巴赫在十八世紀三十年代就寫過一套輕鬆的《咖啡清唱劇》，劇中女主角愛飲咖啡，她的爸爸因此非常憂慮，怕女兒為此嫁不出，千方百計要女兒戒掉咖啡癮。

聽聽劇中女兒唱出愛咖啡宣言：「咖啡甘香無比，比萬千熱物更迷人，比麝香葡萄更醇美！咖啡咖啡我要你。若有人想跟我約會，就給我一杯咖啡罷！」《咖啡清唱劇》氣氛輕鬆，想不到巴赫也有談諧的一面！踏入一年之始，祝願每位讀者不用喝咖啡，都可以像《咖啡清唱劇》中的主角般活力充沛，快意人生！



馬六甲仍保留上世紀的華埠風情

軒轅伯

後，資本主義何去何從，專家認為，未來的亞洲經濟發展出一套全新的全球化模式，書名為《Stephen Roach on Next Asia》。《華爾街日報》推選了由印度作家 William Dalrymple 所寫的《九命》(Nine Lives)；對於上升中的「金磚四國」之一印度而言，不同社會階層的中長及發展十分值得研究；此書就由一位靈修人士的角度去探討，不同階層的人如何面對自己的矛盾；印度的超級富家女如何像苦行僧般挨餓修練，生活糜爛的妓女如何進行靈修等故事，能擴闊視野，更能擴闊思維。最後，是純創作推介，也就是小說：小說作者名為 Daniyal Matreudov。他本是耶魯大學法律學院的高材生，但畢業後並沒有去賺錢，卻跑去巴西斯坦南邊的農場去感受人生。這本小說是在他於巴西斯坦的創作，名為：《在別的房屋間，有別的奇蹟》(In Other Rooms, Other Wonders)。

閱報養生

易經緯

一元復始，祝各位健康愉快。在這裡，易經緯特別要向兩位世伯致敬。一位在香港，一位在美國，都已經年過九十，都是我兒時玩伴的尊翁，都能生活自理，都很平淡、平實地過着平常日子。這兩位世伯互不相識，卻有一個共同之處，都是《大公報》的忠實讀者，都看了幾十年《大公報》，天天看，視作比吃飯更重要的精神糧食。在香港這位世伯，耳朵不太靈光，聽覺享受差了些，但在視覺享受得到補償，一份《大公報》在手，足夠一天消遣，新聞、副刊，琳琅滿目，既知新，又溫故。正因為從剛懂看報的少年時就看《大公報》，有感情，「唔睇」，有共鳴，這份報紙，成了精神支柱。世伯看飽了，兒孫放回家，就吩咐接着看。在美國那一位世伯，隨子女移民到美國，住一個較為偏遠的地方，深居簡出，子女每隔半個月就為他的雪櫃上倉，魚、雞、肉、蔬、果不缺。老伴過世了，他自己煮飯，但精神糧食匱乏，幸而他的手、眼仍靈活，上《大公報》瀏覽。故鄉、故園的根，通過電子光纖，又連在一起。



垃圾食品的分類

思 健



近期有營養學者對市場上充斥的垃圾食品提出一個新說法：世界上「沒有垃圾食品，只有垃圾吃法」，正確地吃垃圾「食品」的方法是懂得什麼時候吃、如何吃、吃多少」。筆者不敢認同此觀點。垃圾食品始終是垃圾食品，被認定是垃圾食品的食物通常是不含，或極少含有營養物質，而調味劑、調色劑和防腐劑卻很高的食品。除了高糖和高脂帶來的熱量外，幾乎對人體沒有益處，還給人體健康帶來了影響。持新說法學者的理據是，如果把垃圾食品「放到一個極度貧困的地方，它會是一個很好的營養食品」。此理據不能說服人，生活在再貧困地區的人也是人，他們需要維持生命起碼的營養素，而不是將垃圾食品運到那裡就變成了營養品。有學者將垃圾食品逐項分類的方法相對比較科學。如汽水、可樂、白酒等被認為是垃圾食品之最的五星級，因它除了含糖和不良物質之外，幾乎不含有人體所需要的營養成分；燒烤類食品、醃製食品及加工類肉腸等，雖有營養成分，但會產生或添加化學物質而有可能致癌被列為四星級；奶油製品、油條、麻花等含有反式脂肪及重油擬列為三星級；冷凍甜點、果脯不宜多吃列為二星級；而薯條、方便麵、罐頭食品、漢堡包等不是完全沒營養成分，而列為一星級較合理。

我書意造本無法

李英豪

我國篆刻藝術源遠流長。自晚明文彭(書畫家文徵明長子)、何震、蘇宣、明末清初的周亮工、康、雍、乾的高鳳翰、丁敬、蔣仁、黃易，以至清代中後期的陳鴻壽(陳曼生)、趙之琛、鄧石如(鄧瑛)、趙之謙、翁大年、吳昌碩等，人才輩出，風格各異。其中有篆法雄奇詭異、放縱挺勁者，有稚拙俊秀、隨意自然者，也有渾厚古樸、神韻俱足者，各擅勝長，如百花齊放。例如附圖就是乾隆年間至嘉慶時期著名篆刻家鄧石如丁丑劫餘印存，篆刻「我書意造本無法」。(此詩句應出自宋代文豪蘇東坡醉墨堂詩；記得下句為「點畫信手煩推求」)。可見其書寫功力乃直接運用到鐵筆上，而取法漢代碑額印，自創一格；刀法圓熟，富體勢筆意，活中生樸，沉雄蒼勁。



難怪魏稼孫指鄧石如的篆刻與書法渾成一體，「書從印出，印從書出」。鄧石如所刻的「蘭為知己」、「意與古會」和「靈石山長」等，皆能刀中見筆，結構嚴謹，虛實相生，疏密自然。正如他自己說：「疏處可以走馬，密處不使透風」。吳昌碩曾表示，吳讓之的圓健溫婉和平整章法值得學；但鄧石如的韻味印風卻無法學。

賽馬消息

責任編輯：蔡偉恆

百利旺 增速氣勢佳

晨操速遞 祖健 昨晨出試馬並不疏落，下周三有賽馬馬匹超過二十多匹進行快跳考驗，有一段時間此起彼落，令人難以兼顧，現將所見摘述如下：「百利旺」郭爾達試兩段，沿中外欄走，前段速度不快，直路予人步伐開揚有力，最後一段增速時氣勢更佳，狀態水準甚佳。「新意思」助手試兩段，沿中欄快跳，最後一程加快腳步，勁度比前有明顯進展，過了終點之後餘勢甚強，直衝至對面直路才收得停。「友利多」徐君禮試兩段，全程貼欄走來步頭有力，神色生猛，毛水有光澤，馬身輕盈，狀態依然具爭拚水準。「最上」助手、「好活力」助手同跳兩段，前駒外檔緊扣下仍有留不住感覺，後駒貼欄走步勁亦不弱，兩駒均在水準之上。「冠威星」梁家俊試兩段，扣住貼欄走來步頭上力，衝過終點後餘勢十分強，狀態已回復爭拚水準。「廣友名駒」助手試兩段，沿欄按騾至最後二百米處才增速，四蹄盡展，過終點後氣勢不弱，狀態比上仗有明顯進展。



「盈驛」昨晨快試，步順神生

紅封包 坐位望贏

唐人專欄 日前我說過如今投注趨勢宜優先吼實察、東、柏廠馬。摩廠已轉回上季中後期前的手法，吾輩馬迷要有所適從，減少以至避免受愚弄，當然亦可減少損失。經過元旦日一戰，上述睇法會否改變？目前而言，先吼蔡、東兩廠馬還是適當的，柏廠馬依然留意。下次夜賽，從參戰馬的牌面看，東廠馬普遍佔不到優勢，待十日的日賽才吼緊未遲。轉過來看蔡廠馬，仍屬較有分量的。柏廠馬此次夜賽報名馬雖不多，但有兩、三匹是屬於有力一較高下的，而且看昨課之認真快磨，應不是陪跑趁熱鬧，如「紅封包」與

「發達心聲」。「紅封包」參加第三班千二米賽事，是有條件坐位望贏。對手有蔡廠之「賞蝦王」。但以戰績計，「賞蝦王」還是比不上「紅封包」。比較之下，「紅封包」此次遇到的對手比「賞蝦王」更可怕，也許是「嘉飛」。要提出的是「嘉飛」在上次賽前狀態甚佳，結果敗於「龍武軍」及「賞蝦王」腳下得第三，賽後復課所見，彼此都能保持好狀態。「賞蝦王」戰意如果稍有猶豫，「嘉飛」更有可能擊敗「紅封包」？不妨一想。「發達心聲」此次參加第三班一六五〇米賽事，以往績及現況配合計，雖然談不上是有把握擊敗強對手取得勝利，但近日早課看來觀感特別好，如用減磅騎師取得便宜，取勝機會仍不可輕視。



方嘉柏今季至今戰績頗佳，旗下馬匹「紅封包」要盯緊

騎師成績表

Table with columns: 騎師, 冠, 亞, 季, 殿, 出賽總數, 勝出率. Lists jockey performance data.

練馬師成績表

Table with columns: 練馬師, 冠, 亞, 季, 殿, 出賽總數, 勝出率. Lists trainer performance data.

美猴王爭三連捷

元旦賽事過後，下次賽事在快活谷跑八場，其中一場設紀利華木球會挑戰杯，仍以賞新當勇馬為重心。「美猴王」乃今季自購新馬，兩次跑谷草千二米，俱能贏得頭馬，且姿態甚輕鬆。首仗以一又四分三馬位擊敗「大紅袍」；上賽又再以一又四分一馬位贏「心中有勁」。其父為澳洲二〇〇一年賽色馬，贏過四仗頭馬，可及千二米，在二〇〇五年退役為配種馬。「美猴王」兩仗贏谷草千二米，復課仍未放鬆，韋達再來探試，力爭三連捷。「歡呼星」乃上季自購馬，首季跑過兩仗，千二和千六米，俱落後跟跑。踏入今季，首四仗出谷草一千和千二米，皆未見得好；上仗熱身跑千二米，終取得頭馬，後上以個半馬位壓倒「聲威旺」。該駒來自澳洲，在當地跑三仗，在一千和千二米得第二；後在一〇五〇米贏頭馬。其父贏過兩仗頭馬，包括一級賽事，上仗既在谷草千二米拚出一級，保持佳態下，力足爭再捷，值得追捧。另外，「銀河神駒」乃今季之自購馬，上仗初出跑谷草千二米，落後跟跑回，但只不過負於頭馬「應運計劃」四個半馬位，初出排十二檔，亦不能有何苛求。「銀河神駒」來自澳洲，在當地跑四仗，千二米得第二；後分別贏千一和千二米；亦在千二米跑第三。此駒與「勇將軍」同系，其父乃三歲冠軍短途馬，贏過十二仗，包括多場一、二級賽事。此駒熱過身，今仗排得好位，屬冷敵對者。