

# 清亮明潔花卉展



三月十日星期五，早上未到九時，維多利亞公園正門外有了「陣勢」。

「香港花卉展覽二〇一七」首天的展覽，祝之踏足此地，滿以為自己很早到來。

大門準九時開啓，人們急步魚貫進場。在一個近大門的花圃前面，「唔該、唔該」之聲不絕，幾個長者取得自覺有利的拍照位置，但又不想有「閒雜人等」擋鏡頭，便禮貌地請這些人暫且一讓。但是，你視此為有利陣地嗎，我一樣覺得這位置

最適合我，你想拍時我也想拍。一個女長者站在那兒一動不動，原因是她帶備了大鏡頭照相機和腳架，調好了自拍，等待機器於限時數秒內咔嚓之聲，直當那「唔該」之聲為耳邊風……

都是「花的粉絲」的長者呀！既不必上班，又免費入場，相約好友，拍、拍、拍的，不亦樂乎！

這個由政府康樂及文化事務署主辦、香港賽馬會慈善信託基金主要贊助，其他尚有二十個機構贊助的香港花卉展覽，於每年的婦女節前後推出。一九九九年及之前，由市政局及區域市政局合辦，每年輪流於新界沙田公園及港島維多利亞公園舉行。兩局後來遭政府「殺局」，二〇〇〇年改由康文署每年固定在維園舉行。

如果以為這並非假期，來者多是長者的話就錯了。舉目所見，穿着校服到來的學生倒也不少，他們多由老師帶領，在萬紫千紅的花海中寫生。一個面對着天堂

鳥花在畫紙上純熟地用鉛筆畫着的小女生對祝之說，她畫的是水彩，先起草，後着色。她習畫六年，每天花三個小時練習。她並且不厭其煩地告訴祝之：畫畫不一定要畫得像實物，你心中想怎樣畫就怎樣畫。

畫畫是一種藝術治療，愛畫畫的人，心中愉悅難以形容，每個畫畫的人內心都有自己認為最美的畫，畫畫所得到的滿足感，便是樂觀情緒的培養。花卉展給青少年多了一個陶冶性情的好機會，過剩精力得到恰如其分的發泄。祝之看到當中的真、善、美。

好些外傭、老人院和療養院的職員、社工，推着坐輪椅的殘疾人士、不良於行的長者。老弱暫忘病患之苦，花卉展也是間另類「醫院」。還有年輕媽媽推着嬰兒車到來……十時許，人山人海，「車」來「車」往，水泄不通啊！

耳際傳來操着普通話的聲音，此起彼落，特地來遊花卉展的內地旅客真多。祝

之向兩個舉止斯文、正在玫瑰花棚前面拍照的內地母女介紹，今年香港回歸祖國二十周年，花卉展比過往更熱鬧。今年的花卉展主題是「愛、賞花」，主題花正是玫瑰，這對母女選對了主題花，在那兒擺甫士取景，良久不捨離去。

花卉展有專頁介紹：中國人按植株形態和生長特性，把玫瑰分為薔薇、玫瑰和月季三大類；西方人則把這三大類統稱為玫瑰。人們賞花之餘，也長了知識。

多個參展攤位中，上海植物園值得細意欣賞。這是個曾獲最佳設計大獎的園林景點，糅合了屋頂綠化、垂直綠化、沿口綠化、棚架綠化四大類立體綠化方式，令人眼前一亮。

香港與內地的眾多緊密文化聯繫中，年度花卉展是重要一環。

令人更為炫目的是香港回歸二十周年標誌的花圃前的鬱金香花海，吸引拍友們聚攏，大小、長短鏡頭密密麻麻，是花海之外的另一景致。維園花卉展，雖是人工擺設，但物料盡是盛放鮮花，倒也清亮明潔。花與人，結的是淳樸緣，清新之人來清新之地，有洗盡鉛華之態勢。

煙鱈從菜單撤走，輪到烤乳鴿走進宴會殿堂，宴席必有燒乳鴿，後來營養專家提出警告，指乳鴿高膽固醇，多吃提防爆血管，怕了、怕了！酒樓見不受食客歡迎，不敢再用。乳鴿售價不斷下跌，燒臘店不到三十元一隻。現在又輪到碧綠油爆帶子成為當紅的熱單。

談到酒席菜式變化，長輩說三十年代有「二京二生、四冷四熱、八大八小」，聽來頗有趣味。

「二京」是京果，欖仁瓜子；「二生」是兩種生果，通常用沙田柚與批皮橙。先吃生果然後進餐，不像現在把水果安排最後。

「四冷」是皮蛋酸薑、酸排骨、酸瓜蝦米、酸扶翅（珍肝），以高腳碟上枱。

「四單」有雞片、鴨片、白鴿蛋、金銀芽。主菜「八大八小」，大菜鮑參翅肚燕窩，小菜金錢雞、滑斑球、蝦碌、全鴨、冬菇、南乳扣肉。

吃過主菜，再上茶，接着兩式小點與包子，最後白飯、白粥、鹹蛋與油菜。有趣的是，甜品在餐前上枱。這些事離我們很遠。

第一間海鮮（怪魚）酒家  
海鮮酒家百步之內必有一家，家家門前必有玻璃大水缸，養石斑、鱸魚、紅魷、石蚌、鮑魚等，魚在缸中游，吸引過路食客，展示：「本店供應活海鮮，不鮮不吃。」一家魚翅酒家，把八分門面裝置玻璃魚池，養了幾條小鯊魚，小鯊的姿態充滿韻律感，比常見的石斑、鱸魚、龍蝦吸引。

友人在席間說，第一個吃龍蝦的人真有勇氣，牠的形狀怪怪的。我補充說，第一個將石斑養活的人真聰明，沒有他，我們吃不到生猛海鮮。

這人是誰？全港第一間海鮮酒家什麼名稱，開在港島或是九龍？此事須由前輩來說，五十年代初，灣仔菲林明道近莊士敦道一家酒家新張，名為「新亞養魚酒家」，首先以魚缸養海鮮，開張當日，引起街坊好奇心，紛紛去看缸中游魚。酒家不用「海鮮酒家」，採用「養魚酒家」，是要凸顯將海魚養活，能人所不能。由此，「新亞」又稱為「怪魚酒家」。

翻看當年酒家刊登的廣告，有一行特

# 香港飲食半世紀

張茅



大半世紀以來，飲食習慣不斷變化，每個時期有它的特色。

以酒家宴席為例，菜式七、八年一變，甚至菜式上枱程序也變。譬如，老行尊對宴席的清蒸石斑應安枱在第幾道菜上枱才合適，有過不同見解，六十年代傳統安排，清蒸海鮮最後一道上枱，吃過清蒸海鮮，接着飯麵甜品水果，宴會結束。

## 宴席上的煙鱈魚

到了八十年代中期，次序改變了，吃過幾個熱單，清蒸海斑隨即上枱，老行尊認為，以前的安排不恰當，大家都吃飽了才上一道海鮮，再美味也必打折扣，把價錢最貴的一道菜浪費了，這一改變維持到現在，證明新安排比原先實用。

最使人懷念七十年代宴席的煙鱈魚，是必不可少的一道菜，酒家選用最好的白魷，魷魚只有脊骨，肉嫩爽口，老幼皆宜，以木料煮煙，散發隱隱獨特的焦香，甘美可口。至八十年代初，煙鱈魚從宴席撤下來，再吃不到了。老行尊說，工序複雜，製作花費時間，不合人力運用，說到底成本不划算。



▲七十年代旺角的龍鳳茶樓及瓊華酒樓隔着馬路相對，逢端午及中秋各置大型綵牌門法，吸引路人圍觀

▼五十多年歷史的灣仔龍門大酒樓，以大包及炭燒叉燒見稱，已於幾年前結業



# 我看《養生堂》

言青



北京電視台每天下午五點二十五分播出一檔一小時的節目，名叫《養生堂》，很受觀眾歡迎，特別是一些

中老年朋友，幾乎每天都在收看，老年人中又以女性居多，我就是其中的一個。

《養生堂》開播於二〇〇九年，以「傳播養生之道，傳授養生之術」為宗旨，聘請一些名老中醫，各大醫院院長、主任醫師，醫學界的博士教授等人，以廣播室訪談和台下觀眾互動的形式，系統介紹中國傳統養生文化，有針對性地介紹實用的養生方法。該檔節目以中醫講述傳統醫學為主，有時也請西醫講述有關疾病的起源、徵狀、治療、康復等問題。

起初我沒太在意這檔節目，偶而看一兩次，後來發現醫生講的一些醫學常識對我們的養生真是有好處，於是就經常看，天天看了。但是看着看着問題就來了，醫生講某一種疾病的徵狀時，總往自己身上套，覺得自己好像也有類似徵狀，是不是也患上了這種疾病，從此就總起疑心，甚至成了思想負擔。我問了一些女性朋友，不少人也有這個問題，有的甚至說：我不再看《養生堂》了，免得總懷疑自己得了什麼病。

這提醒了我，看《養生堂》雖好，但不要瞎捉摸。隨着年齡的增長，對疾病懷有一種恐懼心理，捉摸是自然的，但應盡量避免。若真有病，就去看醫生，沒有病捉摸出病來就不值得了。《養生堂》傳播醫學知識和養生之道，有那麼多好醫生每天給我們講如何防病治病，我們坐在家裏就能學到許多醫學知識和養生方法，對我們健身大有裨益，何

樂而不為。但話說回來，學習養生方法還要根據自己的身體情況，不能千篇一律。各人體質不同，健康狀況不同，對醫生講的要多加以分析，選擇適合自己的方法。拿飲食來說，一些營養師說，一天要喝八杯水，吃十幾種食物，五百克蔬菜，三百克水果，一口飯至少要咀嚼三十次等等。其實，我們不必天天數着數喝水，數着數吃飯，我們是享受生活的，不要被生活所奴役。營養師這樣說，只不過是要給大家提個醒：要多喝水，食物要多樣化，要多吃蔬菜水果，吃飯要細嚼慢咽。如果你一天喝不了八杯水，那就不必硬撐自己。如果你不愛吃水果，多吃些蔬菜也可以。總之，要順其自然為好。

去年，國家衛生計生委發布了《中國居民膳食指南2016》，提出了符合我國居民健康狀況和基本需求的膳食指導建議，《養生堂》也作了介紹和解讀。指導建議中提出，要食物多樣，穀物為主；吃動平衡，健康體重；多吃蔬菜、奶類豆類；適量吃魚禽蛋肉；少油少鹽，控糖限酒等等。還提出粗細搭配、葷素搭配、主食副食搭配。醫生和專家們建議，人們可以遵循這些原則，根據自己的身體狀況和生活習慣，搭配好自己的飲食。日前，某醫院的院長在《養生堂》節目中說，除了毒藥不能吃，什麼都可以吃，只是什麼都不要吃多，要食不過量。

醫生們還指出，一些不良的生活習慣也是生病的重要原因。如抽煙酗酒，常常熬夜，久坐不動，常吃熏烤食物、剩飯剩菜等等。恐病之心不可有，防病之心不可無，只要樹立良好的生活習慣，就會大大促進我們的身體健康。

# 春到柳先翠

李自美



冬季裏，北風呼嘯，就像脾氣火爆的醉漢，所到之處橫衝直撞，硬得讓人唯恐避之不及。立春後，改變方向的朔風也緩和了性子，漸漸溫和可親，平易近人，如同慈祥的老人家。俗話說，家和萬事興。柔和的春風告訴我，和風細雨才能萬物興啊。

最先給我驚喜的是池塘邊的沿岸垂柳。前幾日，徒步路過時還是乾硬的枯枝，直不楞登的，不僅毫無美感，反而給人一種悲涼蕭瑟之意。只是一夜間，一夜間的春風吹拂、細雨滋潤，就變得枝條柔軟，萌芽初現。遠遠望去，彷彿對鏡梳妝的待嫁女兒，長髮及腰，懷揣少女的美好憧憬，靜等良人相約。真是忽如春風來，春到柳先翠。但凡路過的人，都會情不自禁地牽起一條柳枝細看，嫩綠的幼芽，是串在綠絲絲上的翡翠，看在眼裏，暖在心裏。不知不覺，春來了！

有頑皮的孩子隨手折下一段柳枝，旁邊眯眼賞柳的老人立刻制止，「多好看的垂柳，別折！」

形式表達惜別之情。唐代西安的灞陵橋，是當時人們到全國各地去時離別長安的必經之地，而灞陵橋兩邊又是楊柳掩映，於是，就成了古人折柳送別的著名場所。正所謂「年年柳色，灞陵傷別」。

《詩經》中有「昔我往矣，楊柳依依。今我來思，雨雪霏霏」。隋代的《送別詩》曰：「楊柳青青着地吹，楊花漫漫漫天飛。柳條折盡花飛盡，借問行人歸不歸。」詩仙李白的《春夜洛城聞笛》中的「此夜曲中聞折柳，何人不起故園情」，還有詩人在《勞勞亭》中的「春風知別苦，不遣柳條青」等，都是廣為傳誦的名句。

北宋詞人周邦彥的《蘭陵王·柳》中寫道：柳陰直，煙裏絲絲弄碧。隋堤上，曾見幾番，拂水飄綿送行色。登臨望故國，誰識京華倦客？長亭路，年去歲來，應折柔條過千尺……詞中托柳起興，抒寫了傷離別恨之情和身世漂泊的喟嘆。其中欲留不得，非去不可，以柳發端，以行為愁，黯然淚下，極迴旋往復之致，具沉鬱頓挫之風。

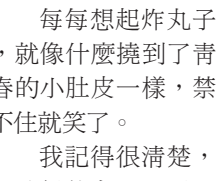
柳，在中國文化中有着豐富的意蘊。春到柳先翠，柳，是春天的象徵。「柳」者，「留」也，「柳」、「留」二音相諧，因而古人「折柳」相留，表達朋友分別時依依不捨之意。此外，柳樹和其他樹木相比，其特點是「此物可活」。這正可以拿來祝願送別之人，隨遇而安，一切順遂。

春到柳先翠，柳映春光醉。萬條綠絲絲，早把春來報。大千世界，植物尚且如此，我們人類還有什麼理由，辜負這大好的春光呢？

在古代的文人墨客中，折柳送別是一種時尚。這一習俗始於漢而盛於唐，漢代就有《折楊柳》的曲子，以吹奏的

# 會飛的丸子

楊福成



每想起炸丸子，就像什麼撓到了青春的小肚皮一樣，禁不住就笑了。

我記得很清楚，小時候的丸子又黑又焦，都是用棉籽油炸的，時間長了就像石頭蛋一樣，咬不動。

那年代很窮，丸子是好吃頭，只有過年的時候才炸，也只有來客人的時候才吃。剛炸完，父母夾幾個先放到老天爺和灶君爺那兒上供，等老天爺和灶君爺享用過，母親說可以吃了，我就饞得趕緊下手抓，根本來不及拿筷子。

不等吃飽，母親就把丸子裝到了提籃裏，然後，父親在屋樑上拴根繩，再拿個鐵鉤，將籃子高高地掛起來。丸子，就這樣夢幻般地飄在我童年的半空中了。

好的小棍搭個空架子，上邊擺上丸子，看着就和原先一樣多了。

這偷偷事做完，再瞅一眼那天衣無縫的現場，樂得啊——都忘了下面有小橈子和磚頭了。一腳踩空下去，摔了個豬拱地。幸虧牙長在嘴裏邊，要不然，不知道會掉幾顆。

炸丸子是個技術活，不是誰都會誰都能炸好的。

以前，我家的丸子都是我父親炸，我母親是斷然不敢炸的。

為啥？因為炸丸子還是個危險活，怪嚇人的。

記得，每年我家炸丸子，廚房就像飛機場似的，丸子到處亂飛，根本不按軌道來。有些落窗戶上了。

有些落水缸裏了。有些在眼前炸了。

每到這時候，父親就大聲地訓斥燒鍋的母親：「不會把火燒小一點嗎？趕緊把柴禾抽出來！」

然後扭頭再訓斥我：「還不快把外門關上去，誰都不讓進來！」

父親是個水準很高的赤腳醫生，不管年三十還是年初一，都有很多人來找他看病，當然，炸丸子的時候也不例外。

是我母親燒得火大，二是來看病的人沖了丸子的氣，也亂了他老人家的。

後來，不知道從什麼時候起，我愛上了炸丸子，我父親就光榮地下崗了。

直到現在，每年過春節，不管我是臘月二十七還是二十八回去，家裏都會等著我炸丸子，父親絕不擅自動手。

我炸的丸子都是沒翅膀的，從來不會飛。

要想不讓丸子飛，就得把麵和好。多放餡，麵要稀，不能太緊，攪拌勻，下鍋油不能太熱。

就像人一樣，天天緊繃着臉不行，火急火燎也不行，要活泛，要能容萬物，什麼葱薑蒜啦，什麼花椒茴香鹽啦，什麼白蘿蔔紅蘿蔔小蝦皮了，來者不拒，和誰攪和一塊都是香。

我女兒的嘴刁，吃飯很難時候，可每每我炸出丸子端上桌，她都吃得香香的，有時饞得來不及拿筷子，伸手去抓。

每看到她這可愛的樣子，便會想起我的小時候，想起我踩着小橈子把小黑手伸進籃子裏的那好玩勁兒。

不是，每個成長的歲月，都是丸子飄香的歲月。



▲大會主題花——玫瑰 作者供圖