

## HK 人與事

被明星追捧的新食物，藜麥，被聯合國糧農組織奉為完美營養食品。對於大多數人，說起來還是一頭霧水。之前幾次吃到藜麥飯，只知道很健康很有人氣，但沒有深入研究過。

最近到西柏坡參觀，友人送上張家口出產的黃色藜麥，好不驚訝。本以為在內地藜麥很少見，沒想到已經種植，並已經形成了產業。香港一些主打健康養生的素食或西餐廳和沙拉店，近年零星用到了藜麥。在台灣，還將藜麥做成藜麥芝士棒，是既健康又美味的零食或者代餐。

藜麥煮粥，可佐以少許大米；抑或煮飯，都是美味上品。這大小如小米，形狀如扁平馬蹄（也稱孛孛）模樣的種子，味道驚艷。煮化開後的藜麥，猶如精靈般的存在，藜麥的周遭，有一圈月牙似的環形圍繞着。這

## 藜麥秀而營養豐，香港小然物品菁

馬超

細細的月牙環，到嘴中與舌共舞、與牙共鳴，發出咯吱咯吱的聲音，好生雀躍歡喜。跳躍的種子，在口中儼然開了花。

讓人歡喜的食物，值得深入研究。藜麥原產自南美洲，已有五千至七千年歷史，被稱為「糧食之母」。藜麥是唯一的植物界全蛋白穀物，其富含蛋白質之高，堪稱穀物界的「牛肉」。藜麥在二十世紀八十年代被太空人使用。據說，很多專業的運動員，特別是馬拉松運動員，教練推薦的必備食物，就是藜麥。可見其營養特別是蛋白質的豐富所在。筆者實驗證明，中午吃一碗藜麥飯，晚上基本不餓。

而且藜麥含有人體必需的九種氨基酸，尤其是賴氨酸，還有豐富礦物質，如鈣、鎂、磷、鉀、鐵、鋅，比小麥還要高，纖維、

維他命B雜亦都豐富。所以，聯合國糧食及農業組織認為，藜麥是唯一一種能夠基本滿足人體食物基本營養需要的單體植物，難怪藜麥被推薦為人類最理想的完美營養食品。於是，曾經在南美價格低廉的食品，隨着供求關係的改變，價值飆升。甚至當地人都吃不起了。

據說藜麥非常適合減肥和慢性疾病者，因為藜麥大約含五克脂肪，但其中三成脂肪來自對心臟健康的單元不飽和脂肪酸、奧米加三脂肪酸等，有助降低血液中總膽固醇和壞膽固醇的水準。由於它的高鈣含量，可輔助治療骨科病，還可預防高血壓、心臟病、糖尿病的發生，且適合各類人群食用。

藜麥是穀類植物，被稱為五穀之首，不過，糧食穀物大多屬於禾本科，而藜麥屬於

莧科，所以被稱作「假穀物」。不過其營養成分相較於真穀物，真的是有過之無不及。所謂五穀雜糧，如今已經成為糧食的統稱。在《黃帝內經》中，五穀被稱之為：「粳米、小豆、麥、大豆、黃黍」，而在《孟子·滕文公》中稱五穀為「稻、黍、稷、麥、菽」。

我們吃到的穀物，大抵是植物的種子，種子是生命的源泉，是孕育生命和萬物靈魂根本之所在。這裏談到的藜麥，可食部分是它的種子。粵語講「雙銚飯」，中間的銚，指的是菜，其實就是下飯用的意思。很多人減肥，只吃銚，不吃五穀雜糧，實際上本末倒置，忽略了糧食作為種子，傳承人類繁衍生息中佔有的重要地位。

香港找了很多超級市場和街市，都買不

到藜麥。前段時間，靈機一動，到樓上去看看。說到「樓上」，名字很特別，第一次聽說，不明就裏。原來，意思是開在二樓的店舖，傳統香港店舖大抵是開在底樓的，所以這在上個世紀末的香港，是創舉，故名曰「樓上」。很多名貴的和生活的乾貨，或者一些特別的穀物，全世界熱愛的好吃健康的，在「樓上」，基本解決了。

果然沒失望，不僅有黃色的藜麥，還有紅的和黑色的。於是統統搬回家。最重要的是，價格比內地網購平台的黃色藜麥還便宜幾乎一半。香港的國際免稅港地位，體現在生活點滴，細微之處謀全篇，才懂得了很多國際精英人士來了不願意離開的原因。

最近和一位剛剛從埃及調配到香港的外交官朋友聊天，說他夫人喜歡煮國際菜餚，特別是剛剛從埃及學會的菜譜，孩子們都喜歡吃。在香港，可以買到任何一個國家的食物，這種國際化和本土化的和諧共生，滲透到每一條街巷、每一家店舖，每一方土壤，值得細膩的人玩味和擁有。

## 天橋那邊的盼望

小冰



鄰居家有一位來自菲律賓的家傭姐姐，平時在電梯相遇，我們互相笑笑，點頭，以示友好。幾天前又碰上了，這次我主動和她搭話：「你知道嗎？中國國家主席習近平剛剛訪問了你的祖國，還和你們的大總統杜特爾特先生簽署了多項協議。協議之一，是中國向菲律賓開放家傭市場。」聽之，她把眼睛瞪得忒大，問：「Really？」我說：「當然是真的。」「我要告訴家人和朋友！」她說。

這位家傭姐姐有着典型的菲律賓女人特徵，看着她，上個月隨香港中華文化發展聯合會考察團在宿霧期間發生的一件事，跳出我的腦子。

酒店地處繁華地帶，四周高樓林立，有不少星級酒店、大型現代購物中心。團友們購物去了，我們已購過，換個方向走走。「去天橋那邊看看吧！」我說。「好呀！」外子答曰。穿過天橋繞進一條小街，街口有一對小姐弟在乞討，小小的年紀，似乎已肩負起生活的擔子。街上幾乎沒有什麼設施，也沒有什麼商店。有人在賣煮玉米和油炸品；有人在掃地，掃帚落地之時灰塵四起，比不掃更糟。看來這是一個貧民區，外人等閒一般不至，我們誤闖了。純粹是誤闖，現在想起有點後悔，可當時面不改色，很有意思。

街道狹窄，電線在空中凌亂地拉扯，有的成一束，有的單獨散落，有的斷頭垂下，垂下的線頭晃晃蕩蕩。我有點心虛，盡量走在沒有電線的下面。走了一段，覺得當地人對此視而不見的樣子，也就膽大起來。在香港見不到電線，若電線留在外面，一來經不起颶風，二來容不下港人的目光

，都埋進地裏，藏起來了。聽說「颶風不至宿霧，颶風要麼去南海，要麼吹往粵港，要麼北上日本。」真是感恩上帝啊！

馬路與房子之間，人行道很窄，車輛駛過時，彷彿與牆壁擦邊而過。有土房、木板房、水泥房、亂石房，都隨意堆砌，普通矮小，一層或兩層，凌亂地排列。從那些開着的房門看進去，床、桌子、灶台擠在一起。兩層樓的，樓梯就在門邊。有一個女人正在上樓，上了兩三梯就頭頂天花板了，她將天花板頂開，就上去了。

女人把大盆大盆的衣服端到街邊，用手搓洗；男人三三兩兩地聊天、東走西走；孩子很多，在遍街瘋跑；老人坐在門口看過路人。都瘦瘦的，沒有肥胖症。有一個老婆婆蹲在路邊烤玉米，身前放一個火盆，她一手握扇子一手拿根玉米，一邊煽火，一邊翻玉米，一邊招攬生意。烤玉米的香味四溢，我聞到了，沒有食欲。

有人在賣香蕉，問他怎麼賣，六十比索一公斤，合港幣八、九塊，比富人區的一百比索便宜多了。聽說當地人月薪一萬至一萬二千比索，約合港幣一千八。他們是怎樣過日子的呢？菲律賓家傭在香港的法定月薪，超過四千港幣。街上不少戶在門口養一隻公雞，用繩子拴住。我不明白那公雞是吉祥物還是養來吃。狗狗在覓食，身上長着癬。

天橋的那邊和這邊，恰似狄更斯筆下倫敦的東區和倫敦的西區。後來又碰上那位家傭姐姐，她問：「什麼時候開始接受家傭申請？」「不知道！協議都簽了，該快了吧！」我說。貧富差距大，貧窮人口多，是菲律賓的一大社會問題。宿霧這些年發展較快，只有發展經濟，才能解決貧窮問題。中國的援助和互惠協議，能惠及到這位姐姐的親人嗎？能惠及到那條街嗎？

## 虎豹別墅幸存古蹟

過來人



一九三五年，東南亞商人胡文虎耗巨資一千六百萬港元在港島大坑道建造虎豹別墅（The Haw Par Mansion）建築群，佔地約五十三點四公頃（五十三萬三千六百平方米），胡文虎及其家屬亦居住在這裏。依山而建紅牆綠瓦的宮殿式房屋，中國園林建築帶有很強的南洋色彩。它以「虎塔」及「十八層地獄」最為聞名。七層的白色六角「虎塔」高四十四米，曾是香港島上唯一的中國式塔樓。而「十八層地獄」是壁上的浮雕，有落油鑊、勾筋筋等場景，道出了懲惡勸善的故事，現已被列為一級歷史建築。

主建築虎豹別墅樓高四層，連同花園佔地共二千平方米。大宅正門屬月洞門，可將私人花園及原有的萬金油花園的翠綠景致引入室內，地下為客廳、飯廳、閱讀室、遊戲室及採樂室，客廳設計具濃厚中國色彩，採用飛簷作裝飾，配有姜太公釣魚及八仙過海的圖畫，飯廳則以天花的金箔十字裝飾最矚目，飯廳與位於地庫的廚房之間隱藏傳菜秘道，在當年更屬先進設計。各房間設計不盡相同，由於相鄰的萬金油花園當年開放予公眾享用，基於保安理由個別房間加有鐵

閘。胡文虎在一九五四年病逝後，後人把部分地段出售，分別建成龍華花園（一九八六年落成）、「嘉景臺」（Garden View Heights，一九九一年落成）、龍園（一九七六年落成）及華苑（Villa Splendor，一九六四年落成，已拆卸，重建為春暉八號）等私人住宅群。在一九九九年七月，更向政府提交換地申請，重新發展僅餘部分。有關部分以一億港元出讓給長江實業集團興建私人住宅渣甸山名門，自此虎豹別墅停止對外開放。二〇〇四年，萬金油花園遭拆卸。特區政府跟長江實業協議保留原有的虎豹別墅主樓給予香港政府，日後重新開放給市民。

長實集團二〇一一年二月十五日宣布與原虎豹別墅擁有者、胡文虎的後人胡仙達成協議，研究合作承投活化虎豹別墅項目。



▲昔日的虎豹別墅佔據港島大坑山頭 作者供圖



## 故宮建築

由司禮監太監谷大用、內閣大學士梁儲、禮部尚書毛澄等組成的龐大團隊，只用了十二天，就從京城火速趕到了遠在湖廣安陸的興獻王府，迎接朱厚燄入京登基。一個天高皇帝遠的皇族後裔，命運就這樣發生了根本性的轉變。

在他們的護送下，朱厚燄一行抵達北京。然而，就在朱厚燄距皇位只有咫尺之遙的時候，他突然止步不前。他提出了一個問題，難倒所有的朝廷大員。

「兄終弟及」原則，在朱厚燄和禮部之間產生了一個重大的歧義——究竟是朱厚燄繼承了堂兄朱厚照的皇位，還是自己的父親朱祐棨繼承了弘治皇帝朱祐楨的皇位？禮部官員認為是前者，朱厚燄卻解釋為後者，因為在他看來，「兄終弟及」，當然是指他父親與弘治皇帝這對親兄弟，而不是指自己與朱厚照這對堂兄弟。假若他的觀點成立，那麼，他已經死去的爹，實際上也成了皇帝，而他朱厚燄，就不是從正德皇帝朱厚照那裏，而是自己的父親朱祐棨那裏，直接繼承皇位。

這一切好像文字遊戲，但是當朱厚燄提出這一點時，所有的官員都面面相覷，大腦一時短路，因為對於這文字的歧義，所有人都未曾想到。

假如他繼承的是堂兄，那麼他就必須遵循禮部的安排，從東華門進宮，入居文華殿，先過繼給張太后，成為太子，再由群臣上箋勸進。禮部所擬程式是：

上如禮部所具儀，由東華門入居文華殿。（群臣）上箋勸進，擇日登極。

在明代，文華殿除了為太子「出閣講學」、為皇帝「經筵進講」之外，太子冠禮（一般為十四歲）亦在文華殿舉行，太子生日（千秋節），朝廷百官也要來文華殿慶賀，皇帝出巡、病重時，太子監國，同樣是在文華殿代理皇帝視朝。因此文華殿也稱「太子宮」或「東宮」。宮中金水河從殿後繞過，宮殿丹陛上「龍身未現」，布局和象徵都與宮殿的等級與功能相對應。

但假如，朱厚燄繼承的是自己親爹朱祐棨，就毋須過繼給張太后，而以皇帝的身份直接登極，這樣，他就可以從午門進入紫禁城，在奉天殿完成登極大典。

於是，浩浩蕩蕩的隊伍，在北京城外突然停頓，所有的人大腦短路，沒有人知

## 文華武英

祝勇



▲嘉靖擴建時期是紫禁城的第三個重要建設時期 資料圖片

道朱厚燄該由哪裏入宮，入居哪座宮殿。大臣極力勸諫，朱厚燄絕不妥協，正德遺詔中一個小小的漏洞，竟變成致命的僵局。

他不僅要給自己正名，更要給死去的父親正名，因為那樣的話，父親的身份就不止是王爺，而要被迫認為帝王。在這裏，朱厚燄充分顯露出他鏘鏘必較的本性。

國不可一日無君，此時的大明王朝，皇位虛位以待，已經超過一個月。帝國官員們心急如焚，卻又拿不出絲毫辦法。相比之下，朱厚燄卻無比淡定，因為他知道，皇位已經被他鎖定，再怎麼拖，皇位也不會跑掉。

這是典型的皇帝不急太監急，當然，官員們最急。

他決定坐地要價。從沒見過大世面的少年朱厚燄，在這裏展現出過人的沉穩。

最後，還是張太后「發揚風格」，表示「天位不可久處，嗣君已至行殿，內外文武百官可即日上箋勸進。」

四月二十二日，朱厚燄終於從正陽門進入北京城，經大明門進入皇城，經午門進入紫禁城。派遣官員履行完祭告天壇、地壇、太廟、社稷壇的手續，朱厚燄身穿孝服前往正德皇帝靈前謁見，又叩拜了張太后，之後換上袞冕服，在奉天殿（今太和殿）前行告天地之禮，登上奉天殿，神情莊重地在御座上坐定，頒詔大赦天下，成為明朝第十一位皇帝，改元：嘉靖。

嘉靖即位的前二十年，嘉靖勤於政務，



▲明嘉靖帝朱厚燄 資料圖片

表現出極強的政治進取心。他推行了大刀闊斧的改革，清理勳戚莊田、罷天下鎖守中官、改革科舉制度、革除外戚世封等，內容廣泛，成效顯著。就在這一時期，資本主義開始潛滋暗長，文化和科技走向空前繁榮，優秀文學作品和傑出人物大量湧現，「天下翕然稱治」，史稱「嘉靖中興」。

在當時，年少的嘉靖也獲得了很多讚美之聲。河南道御史劉安說：「今明天子綜核於上，百執事振於下，叢蠹之弊，十去其九，所少者元氣耳。」

到萬曆時代（萬曆三年，公元一五七五年），名臣張居正仍沉浸在對「嘉靖中興」的回憶中，說：「臣等幼時，猶及見提學官多海內名流，類能以道自重，不苟徇人，人亦無敢幹以私者。士習儒風，猶為近古。」

紫禁城也迎來了建築瘋長期，迎來了自永樂營建、正統完成之後的第三個重要的建設時期，即嘉靖擴建時期。嘉靖元年（公元一五二二年）重建文華殿，嘉靖四年（公元一五二五年）重建仁壽宮，嘉靖十四年（公元一五三五年）在乾清宮左右建端凝殿、懋勤殿，嘉靖十七年（公元一五三八年）建成慈寧宮，嘉靖十九年（公元一五四〇年）建成慈慶宮……

因為皇帝的寢宮——乾清宮已在大火中變成一片廢墟，嘉靖只好住在文華殿，文華殿也因此將綠琉璃瓦換為黃琉璃瓦。

（未完待續）

## 記錄生活

陳紆婕



## 人生在線

生活中，每個人都有一些各自不同的小習慣，我也不例外。寫日記算是其中之一。習慣養成了就像喝水一樣自然，如果哪天沒有寫日記，就會覺得缺點什麼，好像忘記刷牙了一樣。

一年三百六十五天，當然總會無法寫日記的時候。比如太忙碌，失去了早上起床後坐在書桌前讀書寫字的悠閒時光；比如外出；比如生病。但能寫的時候，我都寫。出去旅行的時候，我會帶上自己的日記本，在同伴醒來之前記錄旅途的點滴。後來工作了，在辦公室不方便用筆記本，我便開始用手機寫。

現在大家好像都不怎麼用筆在紙上寫東西了，而我是個有些老套的傢伙，喜歡筆尖在紙上滑過的感覺，喜歡書香，喜歡一筆一畫的踏實。最初開始寫日記的契機，好像是學校要求的，應該是布置的家庭作業。剛開始的時候好像沒什麼可寫的，就純粹當作作

業來做，而我一向是討厭寫作業的。放假回家的時候翻到了以前的日記本，一篇也就一兩百字，簡單地記錄今天做了什麼，吃了什麼，學了什麼，跟誰玩了。歪歪斜斜的字體，讓人無限懷念。

後來沒人要求了，自己反倒有了傾訴的欲望。上初中的時候，QQ開始興起，大家開始在QQ空間裏寫日記什麼的，我也不例外。那些文章現在都還保留着，偶爾我自己也去翻來看看。初中正處叛逆期，文章多是些小女生的多愁善感，現在讀起來未免發笑，但那時候的憂愁可是真真切切的呀。許多以為自己早已忘卻的事情，一讀文章，當時那種糾結的心緒馬上就回憶起來了，文字真的是很神奇的東西呀。

我的日記，除了記錄自己的日常和身邊發生的事情，更重要的是，梳理自己的想法。有人的思考方式是和他人交談，有人是自己一個人默默地考慮事情，而我，則是一定要以文字的形式寫下來才能進行思考的人。所以我的日記裏，記錄了好多自己的心路歷

程。

每年新年，我都會給自己買一個新的筆記本，作為新年的開始。這麼多年下來，積累了好多的日記本。每一本，都寫得滿滿當當的，還夾了許多看過的電影票、出去玩的景區門票，有紀念意義的明信片，或者去了某地的機票。每每我心浮氣躁之際，都會把這些厚厚的筆記本翻出來，曾經寫下的隻言片語便可以讓自己安靜下來，堅定地走下去。

工作後，居無定所，常常要搬家。搬了幾次之後，買來的實體書丟棄了大半，只留下自己覺得可以反覆閱讀的書，後面也漸漸習慣電子書。但是，日記本一直帶在身邊，從未捨棄過，一本又一本，像蝸牛爬後留下的痕跡，這些日記本，是我一路走來的印記。

這是一個變化很快的世界，所以我時常覺得生活是需要一點的小儀式，讓自己慢下來，靜下來，記錄下來，這樣才不負歲月，不負世界變遷的喜與樂。寫日記是我的習慣，也是我的生活小儀式，無論它在他人眼中是件怎樣的事。