

正宗西班牙海鮮飯

如果去西班牙旅行十天半月，平均每頓飯都吃一種西班牙菜，那麼每樣當地料理恐怕都會輪到三次以上。但儘管如此，也不會覺得無趣，誰能對全世界最好吃的火腿和最好喝的Sangria（西班牙果酒）說夠了呢？

除了有冷有熱、品種多到讓人眼花繚亂的各類餐前小菜tapas和油香四溢、風味深淺不一的伊比利亞火腿，被番紅花染得黃澄澄的、連鍋一起上桌的西班牙海鮮飯Paella也是餐桌上的主角。

起源於華倫西亞的Paella其實是混合了各種蔬菜和肉類的淺平底鍋燉飯，以前以兔肉、雞肉、魚類和豆類為主，現在演變成了什麼都能混合進鍋的燉飯。之前名廚Jamie Oliver在Facebook上用深鍋燉Paella並加入了辣肉腸的做法還引發過一輪罵戰。西班牙網友們認為辣肉腸的味道過於強烈，會影響其他食材的香氣，並且用深鍋燉煮時如不翻攪會導致飯粒熟度不均勻，而Paella在製作過程中是不可以攪拌的。這亦足以見得Paella在西班牙國民心中的地位之高。

正宗西班牙海鮮飯用的米是產於西班牙東部沿海的華倫西亞的Bomba。這種米雖然很像意大利燉飯用的risotto，都是外形短小，澱粉質含量很高的稻類。但不同的是，西班牙產的米比意大利米的吸水性強，在烹煮中即使吸收大量湯汁也不會釋放過多的澱粉質，這就是為什麼西班牙海鮮飯飯粒分明乾爽而意大利燉飯飯粒不鬆散又濕潤了。一份合格的Paella米粒吸飽了湯汁十分有嚼且乾爽有嚼勁，即使把鍋翻轉，飯也不會掉下來。

當一鍋西班牙海鮮飯端上餐枱時，說一句：「Bon profit」（華倫西亞語：好好享用），就真的可以好好享用了。



▲ 西班牙海鮮飯拼墨汁飯

樂活

潘少 逢周一見報

電影長者

今年柏林影展主競賽最年長的參賽導演是九十一歲的阿涅斯·瓦爾達（Agnès Varda）大師，她是法國新浪潮電影運動的鼻祖，已獲康城、奧斯卡等影展終身成就榮譽，但仍親臨柏林紅地毯，帶著她的最新作品《瓦爾達創作談》，這是一部創作回憶錄，也是特別珍貴的電影教材。該片從她的首部作品開始直到兩年前的新片《臉龐，村莊》，回顧了自己電影創作歷程。在跨越世紀的藝術人生中，瓦爾達用各種藝術形式來展示其創作靈感，讓這部記錄長片未流於簡單的作品大串燒，特別給年輕影人很多可借鑒的經驗。近百年回首過後，影片裏，在無人的海邊的風沙中，她漸漸消隱而去，留下淡淡憂傷與惆悵。這位電影長者記錄的心間原鄉，鼓勵着年輕一代流浪光影、不負時光。

影家協會主席，他與夫人聯合執導的《決戰之後》、《開國大典》等影片，奠定了中國當代歷史故事的敘事美學，當年在內地獲得票房佳績，也啟發了近年《建國大業》等歷史巨片的創作。那天會議是早上九點開始，已經七十八歲的李導與肖導提前半小時就早到了會議室，他倆穿着一新，優雅的肖桂雲導演主動熱情與已在會議室的年輕人握手致意，感謝大家來參與新劇本討論。討論中，兩位電影長者認真聽取大家意見，從善如流，他倆平易認真態度，令人起敬與動容。李前寬先生展望這部新片，他希望是一幅彩墨畫，個體的光彩組成時代洪流中的斑斕壯美。

是什麼支撐着瓦爾達、李前寬、肖桂雲等電影長者仍在耕耘？是對電影的忠誠的愛，未被時代洪流左右與淹沒。

雁南飛

楊勁松 逢周一、三、五見報

吃飯與過敏

大學辦公樓的左鄰右舍一位來自日本，一位來自中國，兩人都過敏嚴重。一個無論什麼季節都流淚、打噴嚏。另一位從兩年前起嚴重咳嗽，我在隔壁都聽得一清二楚。一問，也說是過敏，常常要去醫院注射「雞尾酒」式的混合脫敏藥劑。聽說中國人在美國住了幾年後就會產生過敏症狀。過敏源從花粉、落葉到獸毛、灰塵，不一而足。科學家說小時候家裏養貓狗者成年後較不易過敏。但很多美國人有寵物，對環境、食物的過敏照舊層出不窮。近來，科學家發現人類腸胃中的細菌等微生物對消化、免疫、新陳代謝，甚至癌症療法的效果都影響巨大。糖尿病、哮喘、肥胖症等自我免疫系統病都和消化道微生物的變化分不開。

最新調查證明，從泰國移民到美國的芒族人（Hmong）的消化道微生物不到九個月就發生了徹底改變，他們的腸胃和美國人的很快同化，更別說第二代移民了。生活在東南亞傳統社會中的芒族人腸胃微生物多元。美國這樣的發達社會中，居民的腸胃微生物單一，這主要是濫用抗生素和一日三餐中食物纖維太低造成的。科學家建議，就像有人建立種子倉庫保留滅絕的植物品種一樣，我們也該建立一個消化道微生物倉庫，在它們滅絕之前盡可能保留其多元性。

中國留學生到了我常抱怨「喝水都胖」。看來「增肥」的罪魁禍首不只是高糖、高脂肪的餐廳飲食，更是美國飲食方式帶來腸胃微生物變異的結果。腸胃好，身體就好這話不是迷信。除了從母親那裏遺傳了大量腸胃微生物以外，生活方式也決定了我們能否培養出有益健康的消化道微生物。千萬要多吃食物纖維，別亂服抗生素。

墟里

葉歌 逢周一、三、五見報

《共同度過》的歲月

鉛字肖像

楊騏 逢周一、日見報

朝早醒來，昨晚未關閉的mp3中播放着張國榮的《共同度過》。

回想起數年前的夏天，報讀了港大的電影課程，獨自一人飛抵香港，說是為了體驗一個人在外獨立生活是什麼滋味，其實更單純的動機不過是為了找尋一個已故明星的足跡而已。在航班降落前，耳邊一直是那首《共同度過》相陪伴着。

一九八八年的「百事巨星演唱會」上，他說：「如果將我比喻為一個蘋果的話，由一個青蘋果到一個較為成熟的蘋果，花的時間實在有點久，（從一九七七年出道以來）十一年了，在這十一年裏，多謝每一位朋友花費

在台北的幾日，天氣有些濕冷。我住的南京東路靠近建北路一帶，多是辦公樓。於是，當我在臨街的咖啡館、麵包店之間，忽然看到一個路邊攤時，不禁有點驚喜。蛋餅的香氣隨風飄過來，鑽進鼻孔，繼而挑逗味蕾、撩撥着我的心。於是，我在一條兩米見長的條條上坐下，點了一份蛋餅加溫豆漿。

攤位不大，一對老夫婦在打理。他們大概六十歲左右，阿伯負責飲品，阿婆負責做蛋餅。熱氣騰騰的平底鍋上，除了蛋餅，還有幾塊白色的蘿蔔糕。雞蛋個兒很大，被洗得乾乾淨淨，一排紅皮的，一排白皮的，擺放在攤子上。只見阿婆嫻熟地拿起一個紅皮雞蛋，在鍋

有一次，我去參觀一個歐洲福利國家的監獄。導遊跟我們一一解釋監獄裏的人性化設備、膳食、社交活動，並在最後跟我們笑說，有不少露宿者間中犯法，如在便利店偷飲品，好讓自己來監獄度假。我分不清這是笑話，或是實話，當時的同團人一笑置之，而我想，哪怕在一個福利國家，還是會有勉勉強強也幾乎活不下去的人。

然而，他說的事，跟歐·亨利的一個故事相似，只是時代回到二十世紀初。話說，在紐約麥迪遜廣場的長椅上住了一名露宿者，名叫索皮。索皮感覺到嚴寒的冬天快要來了，而他決不可以在露天的長椅上過冬。難道城市裏沒有慈善機構可以收留索皮嗎？有的，但接受這些慈善機構的「每一分好處都必須以精神上的羞辱作為代價」，「想吃麵

多年來與出版社合作，認識了許多編輯。不分老中青，有的成了朋友。

年輕時遇到的編輯，多比自己年齡大，有的還是著名作家。他們負有發掘新人、扶植新人的責任，往往有精深的文字功底，獨到的審美眼光，與人為善的情懷和醇醇善誘的態度。我們在寫作上成長的一路，有這些編輯的付出。如今人難散去，甚至陰陽相隔，但他們的音容笑貌，從未敢忘卻。

發表的第一篇散文，由著名散文家秦牧先生在廣東文學作品期刊《作品》上簽發。在這之前我已被推薦進一個「寫作學習班」，由幾名老編輯就作品的構思和文字與我面對面討論、琢磨。對於一個忽然闖入文壇的年輕女孩，他們懷有父母心與兄姐情。

「木蘭從軍」是中國民間流傳的故事，講述南北朝時期一位驍勇善戰而具孝心的女子花木蘭，為免父老征戰沙場，於是決意易釵而弁代父參軍。「唧唧復唧唧，木蘭當戶織。」不論故事的出處如何，《木蘭辭》都已流傳後世，更成為學校課本收錄的教材。歷年來，電視、電影、話劇、舞蹈，甚至是現代動畫，都會將花木蘭的故事改編搬演，主要包含兩個原因：為巾幗女英雄揚眉吐氣；沙場戰事極具可觀性。

以粵劇呈現花木蘭的故事，既能展現忠孝仁義的精神，唱唸做打亦能發揮故事的藝術性和觀賞性，確是一個合適的體裁。鳳翔鴻粵劇團於二月初在香港文化中心大劇院演出的《花木蘭》，已是該劇的第三度重演，

包就得用隱私和身家調查去換」。至少，索皮是這樣想的，他認為「法律比慈善還溫厚得多」。

因此，他決定執行他的理想計劃：入監獄過冬。然而，也不知道是天意弄人，還是天網恢恢，索皮的計劃並不順利：他打算到一間高級餐廳吃霸王餐，卻在門外被侍應識破；他砸破一間商店櫥窗，然後站着等警察拉，卻反被警察趕走：「打破窗戶的人絕對不可能留在那兒」；餓壞了的索皮，又到了一間平民餐廳，霸王餐成功吃了，但計劃還是失敗，因為店主打了他一頓，沒有報警。

心灰意冷的索皮，走着走着，卻在一個安靜的轉角，停了腳步。這裏有一座古雅的老教堂，「柔和的燈光從紫羅蘭色的窗玻璃透出來」，教堂的管風琴師正在彈奏讚美詩

編輯職能

後來又與各省的文學刊物合作過。稿子如需修改或不可用，編輯多附上意見詳細的信件，有的寫有三四頁。記得當時《人民文學》的一名老編輯李朝銀和上海《收穫》的主編、巴金老的女兒李小林，都曾為我的稿件寫過長信。那些信件現出實意真心，後來還互問家常。現在想起那些筆墨，還是心存溫暖與感激。

今天老矣，合作的編輯都是後生。時代變化，對編輯職能的理解不同了。「效率就是生命」的觀念令年輕人追求效益。誰還會給作者寫那幾頁甚至交友？給個短信就不錯了。該怪的还是通訊太發達、人情已變淡吧。

少數年輕編輯沒有能力與閱歷判斷作者的特點與能力，對作者欠誠懇尊重，把出版

粵劇《花木蘭》

每次演出的劇本都有改動，顯示創作者想要精益求精。

全劇分作七場，序幕扼要介紹了木蘭不忍老父被徵召參軍，於是決定代父從軍。編劇梁智仁創作了幾個男性角色，分別是知悉木蘭真正身份，一同參軍的鄰居好友程璞玉和趙天，以及不知木蘭真身的軍中將帥劉元度。往後的劇情便徘徊於木蘭、璞玉和元度之間，撲朔迷離的男女感情，以及彼此出生入死、互相扶助的袍袍關係。戰事完畢，木蘭受到飛鳳郡主青睞，亦引起一場欺君犯上的風波。創作者並沒有將現代戲劇的性別觀念強加在傳統故事，因此木蘭與元度及郡主之間的感情纏綿最終輕筆帶過。

整個演出的粵劇味道十分濃郁。女文武

，「甜美的音韻在他身體裏掀起了一場革命」。索皮決定要改過自新，不能夠如此胡混下去，立志從此要「成為有頭有臉的大人物」……

這時，索皮感到有人用手按在他的手臂，警察問：「你在這裏幹什麼？」「沒幹什麼。」索皮說。隔天，索皮被判入獄三個月。這是上天給索皮的鼓勵，還是懲罰，就讓讀者自行判斷。

普通讀者

米哈 m.facebook.com/mihaandlouis 逢周一、三、四、五、日見報



界的公序良俗也置之腦外。一位作者為出版社策劃了一套書，作了四個月的前期準備，未料出版社卻因交稿時間不合意，瞬間就換了別人。他們只想做「一錘子買賣」。

文字修改有時更令作者哭笑不得。好編輯是要把錯的改成對的，要改得更加到位。我在此欄的文章錯漏，就常得益於編輯的補救。但少數出版社小編常把對的改成錯的，讓作者提心吊膽，怕作品出街後招罵。人家罵的是作者，不是編輯。

人與歲月

凡心 fanxinw@hotmail.com 逢周一、三、五見報



文藝中年

輕羽 cloud.tkp@yahoo.com 逢周一、二、三見報



遊珠海長隆

我們全家於年初一清晨出發，經港珠澳大橋前往珠海長隆海洋王國，包車收費比平時貴了很多，好在除了於珠海關關下車自行過關外，其餘路程都是安坐車內，未足兩小時便已抵達目的地。

我們入住企鵝酒店，一入房間，便見到床頭端坐着企鵝公仔，小桌上另有一漂亮金屬盒，裏面是動物跳棋，都是贈送予住客的。房間雖說比平日貴不少，但看到孩子們歡喜雀躍，仍覺物有所值。酒店與樂園相鄰，從任何一個通道外出，幾分鐘就可來到樂園大門。門票、表演時刻表、吃喝花費……什麼都是掃掃手機就搞掂，兒子還為家人買了「海洋特快」腕帶，省卻在各項設施外排隊等候的時間。

樂園內可玩項目很多，單是分別在各劇場觀看海豚、白鯨、海獅表演已非常過癮，另外還有鯨鯨館、海豚島、中華白海豚館、企鵝館、海牛館、北極熊館、5D城堡影院等，其完善設計及科技設備屬世界頂尖級別，在亞洲更堪稱最上乘海洋樂園。我今次老當益壯，跟着孩子們玩了雨林升降塔、激流帆船、碰碰車等頗為激烈的項目，本也想玩玩過山車，聽多了空中傳來的恐怖尖叫聲後打了退堂鼓。與香港海洋公園和迪士尼有所不同的是，該樂園的設施明顯是升了級的。唯一遺憾是，長隆之行碰上內地黃金周，各省車輛奔馳而來，遊客比肩接踵……

紅塵記事

慕秋 wusiupikwa@yahoo.com.hk 逢周一、三見報



兩個老人的路邊攤

我一邊吃，一邊看，覺得兩位老人在打理的不止是一個路邊攤、一種生計，更是他們的生活。認真真、和和氣氣，風裏來雨裏去，一日一日地用心累積着生活真實的成色。阿婆問我從哪裏來、做什麼。原來，她是從台中嫁到台北的，阿伯的祖籍是安徽的。「有一些親戚在香港，前幾年我們去過。香港很繁華，就是太擠了，人也太多。」我由衷地誇讚她做的蛋餅好吃又便宜，換成港幣一個還不到十塊錢。她說，「錢賺

到多少才算足呢。孩子們已經大了，不需操心。我們還做得動，就做一做，賺點生活費就蠻好了。太想着錢，就總會想去算計，太累了，不值得呀。」說這話時，阿伯慈愛地看着我，目光裏滿是暖意。

於是，這個路邊攤成了我早餐的打卡之地。早餐之餘、小坐片刻，和兩個老人聊一聊，日子，竟可以如此簡單、安然。

負暄集

趙陽 jackeyzhao2018@gmail.com 逢周一、三見報

