

小米，溯源與感恩

馬超



飲食男女

在香港的餐廳中，幾乎吃不到小米粥，更别提小米飯。從小吃小米粥長大的小孩，晚餐自己煮小米粥是常態。特別是作為一名文字工作者，陰虛暗耗，需要多食小米粥，用以滋養脾胃。小米有不為大多數香港人所知的養生之道，有「代參湯」之美稱。香港隨處可見的參行，卻從未見過小米行，太廉價的高級補品，經濟效益不可觀，香港寸土寸金的租金，小米交不起！

能與參類媲美的小米，據《本草綱目》，能「治反胃熱痢，煮粥食，益丹田，補虛損，開腸胃」。中醫上五色入五臟，黃色入脾，黃色的小米恰好補益脾胃。小米粥還可安神，小米對於脾胃之補益，當與睡眠緊密相連。所謂「胃不和則臥不安」，用小米粥調和脾胃，順理成章調和睡眠。從現代醫學角度分析，小米含蛋白質，比大米高。脂肪一點七克，碳水化合物七十六點一克，都不低於稻、麥。一般糧食中不含有的胡蘿蔔素，小米每一百克含量達〇點二毫克，維生素B1的含量位居所有糧食之首。

香港主食以米飯為主，大多是泰國的香米，卻很少能見小米。而香港零散能買到的奢侈品價位的小米，卻大抵熬不出理想中的一層米脂層。為此，每每回內地，總要找尋最地道的小米。出差途經奈曼旗南部土城子鄉，吃到了平生覺得最細膩的小米乾飯。在香港吃過中東的小米乾飯，被稱作couscous，也沒辦法與之媲美。

太嫩或太老的小米，都不能煮小米飯，否則難以成型或難以下嚥。原來，小米的種植收割加工都大有講究，稍有差池，要麼小米太嫩不夠成型不夠香味，要麼太老不夠細膩不易入口。香氣飄飄的小米飯，既要看到小米的原有模樣，又能看到米與米你中有我我中有你的連接。這是一種美好的結合，獨立而不失團結。就像任何社會組織，既要有獨立的想法和人格，也要有大局共識，方成其美。剛才講到的中東小米飯couscous，就是比較乾柴木屑般的小米飯，要感受到每個單獨的小米顆粒，偶感難以下嚥。小米飯，還是既滑又有嚼勁的好味許多。

如此美味的小米飯，煮粥更是米脂厚厚一層。於是好奇深入研究，這裏的小米和傳說中的陝北米脂黃小米，有何區別。經考古發現，米脂小米有四五千年的歷史，米脂縣更被稱為「千年古縣」；而遼河流域的敖漢旗和奈曼旗，小米則有七八千年歷史。原來這裏就是中華始祖聚落，興隆窪遺址，距今七千五百至八千年歷史。此地黍或粟，當地稱之為穀子，孕育了人類最早的文明。今天我們仍在吃的重要穀物之一，小米堪稱五穀之首。

帶着好奇，走近這片黃土地，穿過奈曼旗和敖漢旗的交界，來到了興隆窪遺址。這片儼然世外桃源的仙境，天與山藍綠相間，草與花爛漫相依。站在這片土地上，儼然一股歷史浩蕩，撲面而來。據當地人講，黃土地長出的小米，才是最純正的小米，小米的最高境界是煮純小米飯。北方的主食中小米粥頗為常見，而小米飯卻不多見。幾千年仍然流傳至今的穀物，孕育了黃皮膚黑頭髮的中華民族。

五穀雜糧孕育了幾千年的中華文明。穀物尚且有來處，更何況人？看着滿地狼藉的香港，沮喪而又絕望，前者是為大多數市民的共同買單，而後者是為一種莫名的墜落。當每次言語的匱乏到只能辱罵自己的民族，真的為這種行為感到不齒。既然是為了他好，為何要欲毀滅之而後癡狂。心痛，就是不知自己哪裏來，還要喊着到哪裏去！其實，小米孕育了中華民族祖先，而黃色的臉是不爭事實，面容難改，自己罵自己能解氣，但解不開自己歸屬於誰的結，更解不開想要解決社會根本問題的結。歷史上偉人大抵不是罵出來的，而是戰略智慧幹出來的。

香港要知哪裏來，而後方知去何處。



▲用小米煮粥食用可調和脾胃 作者供圖



自由談

「閱讀空氣」是我最近看日劇《屈的新生活》（注：「屈」為和制漢字，意為風平浪靜）學到的一詞。其實，它是日語裏的一個特有說法，相信不少人玩過那款考驗氣氛判斷能力的同名手機遊戲。顧名思義，人際生活中的「閱讀空氣」就是「察言觀色」的意思。

從一開始，「氣氛」二字成為了貫穿全劇的關鍵詞。公司生產的智能空氣淨化器，能夠製造良好的氣氛環境。男主角慎二在開場進行的那場產品推介會上說的那樣，他能「看到」空氣，在東方特有的含蓄隱忍的文化基因裏，藏着同樣含蓄委婉的交往方式，害怕衝突與異見的我們幾乎隨時隨地都依靠着對空氣的辨認而行動。

「閱讀空氣」

王其

察言觀色，的確是我們走入現實社會的必修課。什麼話該說不該說，什麼事該做不該做。每一句話、每一個行動，都有着對應的標準和規則。做得好，可能情場商場雙得意，是人群中的最受歡迎的那個；做得不好，就會被朋友同事說沒眼力勁、情商低。因此大多數人心裏始終繃着一根弦，我們變得特別敏感，過分在意別人的想法，而完全忽略自己。

劇中女主角大島凪就是一個常常過度解讀空氣，小心翼翼地充當着老好人角色的女生。她總能第一時間察覺到周圍風雲變幻的空氣，被「氣氛」這個看似最輕巧的東西，壓得喘不過氣來。後來遭到男友和同事的「背叛」而崩潰暈倒，在醫院醒來的她，沒有收到任何一個人的關心，最終決定卸掉社交軟件，辭了職，扔掉所有，就留一個包袱和一

台自行車，一個人騎着車，蹬到了鄉下，並說了一句：「空氣是用來呼吸的。」

從閱讀空氣到開始呼吸的第一步轉變是什麼？是接受「真我」，凪並不是直髮，而是自然鬆，為了迎合男友的直髮審美，每天早上提前一小時起床拉直頭髮。這個隱喻非常微妙，崩潰了的凪不再使用直髮棒，象徵着對自我的接受，當「我」退去假面的時候，我也就與自己和解了，因為我不再是那個不在場的自己，不再是那個靠着閱讀空氣來行動的假人，我不再是那個自我厭惡的人。

現實中，雖然大部分人甚少少有安逸放空的機會，更別說有如此斷捨離的勇氣，然而，絕對的「看眼色行事」，就是正確的人際禮儀嗎，就是為人處世的智慧嗎？其實不盡然，自己的人生是用來享受的，不是被「氣氛」所挾持的。

新哪吒：愛與成長

賴秀俞



旋轉舞台

《哪吒之魔童降世》今夏上映，僅上映一小時二十九分鐘，票房破億，創中國動畫電影最快破億紀錄，被人稱為國產動畫的巔峰之作。這一個版本的哪吒故事對經典進行了大幅度的改編——從反抗父權到愛與成長，完成了另一個哪吒故事的講述。在經典的哪吒系列故事中，哪吒有三頭六臂，不僅鬧海、殺龍，還殺了神仙的兒子。父親李靖朝哪吒發難，哪吒一氣之下把骨肉還給了父母。我們可以看到，哪吒的形象最突出的核心是反叛，其背後其實是對自由意志的追尋。

作為一部在國產電影市場主要觀眾為兒童的動畫電影，並有意呈現哪吒身上作為普通人類孩子所擁有的喜怒哀樂，但整部電影的表達方式和話語實際上充滿了成人世界的邏輯。這種邏輯不僅僅灌注於細節上，同時成為整部電影的敘事線索。

新哪吒是一個關於認同的故事。哪吒對命運的認同與反抗，群眾對哪吒的誤解和認同，是電影的敘事重點。電影中的哪吒一直在一種身份認同的困惑中與自我搏鬥。天劫當前，哪吒大吼「我命由我不由天」，看似完成了自我認同的最後一步，實則不然。在電影的敘事邏輯中，還需要陳塘關的老百姓對哪吒作出共同的社會認同，由此才能完成整條關於認同的敘事鏈條。由此可見：哪吒對自我身份的關涉，始終是游移的、脆弱的。其中最關鍵的一步，是整個龐大的社會群體的承認。

在這種價值體系中，所謂「做自己」，其實指的就是「做社會認同的自己」。哪吒對自己的命運作出了反抗，但並沒有真的完成自我內部的運



▲《哪吒之魔童降世》暑期檔票房一路飄紅，被稱為國產動畫的巔峰之作 資料圖片

轉自恰。在《哪吒之魔童降世》中，相比起哪吒，龍王三太子敖丙反而完成了「做自己」的歷程。一個善良純真的少年背負着全族的希望，要殺掉自己唯一的朋友和犧牲無辜的人以築就功名。龍族的每條龍把自己身上最硬的鱗片給了他，鑄成一張堅硬無比的盔甲，同時也是一份沉重的家族枷鎖。救了哪吒的父母和太乙真人之後，為了殺人滅口不得不下狠手。被哪吒化解危機後，為了幫助哪吒抵抗天命，差點付出了自己的性命。敖丙的一系列選擇說明：成魔成仙，除了自己的心，並不需要外人來定義。

話說回頭，我們同樣不可忽視的是：作為人類，本身就有難以克服的脆弱性。承認人性的底色，就是要承認這底色中最顯著的軟弱。人是社會動物，活在一個群體中，很難不被外部環境影響。我們並不能活在真空中，那麼社會的種種道德規則和價值認知便如影隨形，乃至深入骨髓。我命當然由我不由人，但人並不是永遠都能擁有一顆堅定的心。況且，每獲得一種身份，就意味着即將逝去一種自

由。而人只要還在這個社會中生活，就不可避免成為多重身份層層包裹下的個體，那麼，「做自己」如何可能？

在經典的哪吒故事中，最震撼的情節莫過於：哪吒削骨還父，削肉還母。

中國古代神話從來不缺超脫世俗，慈悲為懷的神仙。哪吒的特別就在於，他不接受、不服從任何一種價值判斷。他是他自己的宗教，連與生命關聯的血脈都無法將他規訓。在這部電影中的哪吒，母親愛護他，父親願為他換命，師傅憐惜他，雖然外界對他偏見甚多，但在親情的包圍中，哪吒可以說是在愛中成長的。愛就是最大的力量，哪吒在這股力量的支撐下從自我怨恨到自我成長，完成了對命運的反抗。雖然電影的邏輯有一些遺憾，但退一步說，這個充滿愛的故事，反抗命運的表達，一次次努力卻始終被誤解的哪吒，讓人很難不為之動容。哪吒故事的改編，也反映了這個社會的集體無意識：在劍拔弩張的現代化高速公路上，我們迫切需要在世界中心呼喚愛。

閒話秋至

潘越



人生在線

立秋過後，天氣還有少許的炎熱。緊跟着一場大雨的降臨，才算見到了秋天的身影。早晨推開窗子，一股清涼的空氣撲面而來，夾雜着秋天的味道，讓人不自覺地心情舒暢。如果有人問我四季之中你最喜歡哪個？我會毫不猶豫地回答秋天。或許有很多人也會選擇秋天，但我與你們的想法肯定不同。

「停車坐愛楓林晚，霜葉紅於二月花」，這首詩給我們描寫了一幅秋天的畫卷。在這首詩意境的引導下，我拾起了小時候許許多多關於秋的回憶。

在農村，小的時候是有秋假的，就是在暑假過後一個月左右的時間。那時候聽老師說秋假是讓我們幫助家裏人幹農活的。因為秋天是收穫的季節，玉米、花生、大豆……都在這個時候成熟。記憶中大約有半個多月的時間，我們都在享受秋天的假期。大人們把玉米秸砍倒，一捆捆地放在地

上，那時候姥爺家的玉米秸擺放得最整齊，姥爺好像經過了精心的計算，每兩捆之間的距離幾乎是一樣的。這時候那些田地裏的小精靈沒有了玉米的庇護，也都一個個蹦着跳着，顯出了身影。最常見的是螞蚱，螞蚱，我們把螞蚱捉起來，用狗尾草綁在一塊，把螞蚱放在一個茶缸裏，看牠們打架，三五個好友坐在門口樹蔭裏的涼席上寫作業，幾片落葉，幾隻螞蚱，都能引起我們極大的好奇心，真是有意思的事情……

再往後的記憶便是姥娘拿着掃把在房前屋後清掃落葉的情景。秋天，每個早晨幾乎都是聽着掃落葉的聲音從睡夢中清醒的。我的記憶中，姥娘家的院子總是乾乾淨淨的，露出的黃土都好像是精心鋪撒上去的。

再往後的記憶便少了許多美好。成長的煩惱，生活的壓力，好像把我們變成一個機器。對生活沒有一點激情和熱愛。

我希望，我們每個人，從早晨睜開眼，到晚上進入夢鄉，都能保持一份對生活的熱愛。

曼谷食住行

馮進



天南地北

曼谷據說是世界上交通最擁堵的首都。它也是個早起的城市。清晨五點街上就熙熙攘攘，交警也早早上崗了。公車站上人數不少，轎車也多。最牛氣的是摩托，「騎士」一帶就是兩三人，在車流之間自如穿梭，讓轎車司機羨慕妒忌。不過，人雖多，大家都挺有耐心，一次喇叭響都沒聽到。

曼谷的輕軌服務叫Skytrain，「空中列車」而非地鐵，因為不在地下而在高架橋上行駛，但目前只有四、五條線。公車也有，不過看樣子設備原始。一節老舊車身，灰撲撲的，開着車窗，外面用金屬杆攔了幾道，看樣子連空調都沒有。還有被稱為「Tuk Tuk」的電動三輪車。我坐過一次，風馳電掣地駛過街頭，吹風賞景，別有風味，只是價格偏貴。計程車司機有時「宰客」，碰到外國遊客不開計程器亂要價

，但接受批評，態度良好。

市區輪渡普及，價廉物美，坐船方便愜意。這次的會議賓館在風景如畫的湄南河邊，我每天坐輪渡來回兩岸。說是輪渡，其實裝置簡易，有的木製，有的金屬製，容納幾十到上百人不等。賓館的免費輪渡或遊船上設有茶几、沙發椅，比較舒適，封閉也較嚴密。普通通勤輪渡則上有船頂，兩側只有半人多高的圍欄，艙內左右兩列、七八排靠背椅，每排坐三人。正值雨季，時不時來場風雨。風浪大時船隻上下顛簸，我看得手心裏捏把汗，但坐船的都安之若素，不以為怪。

從賓館沿河的碼頭上船，十五泰銖買張票，坐半小時船，慢悠悠欣賞兩岸五彩繽紛的寺廟、私宅和市場。一轉眼到了景點：大皇宮、臥佛寺、鄭王廟、鮮花市場

等，都是遊客必到的「打卡地」。下雨也不怕。一陣風飄去，轉眼雨就停了。到了碼頭，船上工作人員吹出尖利的口哨或竹哨，在碼頭邊繫上纜繩。待船靠近停下，乘客上岸，他們還會伸手拉一把。賓館和商場都有免費輪渡，十五至三十分鐘一班，拉着遊客去「暹羅天地」商場享受購物、餐飲、觀影的綜合體驗。

假如走得動，步行也能欣賞街景。只是曼谷綠地少，很難看到開放公園。除了高架橋和高速路，城裏的道路普遍狹窄。馬路兩邊又叉丫丫有很多小街小巷，穿進去，能見到熱火朝天的早市、夜市和鬧中取靜的辦公樓與私家住宅，但行人走路要小心。巷口多半沒有紅綠燈，也無指示牌，悄沒聲就會躡出一輛摩托車。還有流浪貓狗，夾着尾巴走路或趴在街邊小憩。市

區高樓多為政府機構、商場、酒店或公司，民眾住宅從市中心向外輻射，最高好像也就六七層。我住的賓館大概四星，房間不大，但有冰箱、保險箱，也附設餐館、健身房、泳池、無線上網等，服務不錯。

在泰國開會幾天，玩得很好。若說有啥美中不足，可能是不認識當地人，不知該去哪裏吃地道泰國菜。會議餐招待得好，但酒店為適應外國客人修改了飯菜的口味，難說有多正宗。街邊小攤未敢嘗試。偶然在小飯館吃碗冬陰湯麵，價格倒便宜，不過滋味簡單直接，酸、辣、甜味為主，魚露（類似於味精的一種調味料）加得多，吃了易口渴。街頭早餐以炸物、烤串、各種湯粉為主，也有賣海南雞飯類速食的小攤。熱帶水果新鮮多樣，除了椰子、山竹

、芒果，這次還品嘗了新鮮榴槿與以前從沒聽說過的「涼煞」（Langsat）。榴槿氣味濃郁，朋友說聞着像煤氣。吃起來則像奶油果，黏稠膩滑，不是我欣賞的口感，但不難吃。涼煞讓我驚艷。這種水果樣貌平平，龍眼大小，長圓形，遠看像一串小土豆。但剝開淺褐色的果殼，裏面的果肉晶瑩剔透，像蒜瓣，口感類似山竹，但更細膩清甜。聽說果核苦得和蓮心有一比，所以有「蓮心果」的別號。泰國甜點最有名的大概是糯米飯加芒果、椰絲或綠豆蓉，味道真好，甜香細膩。但大部分糕餅偏甜，做得也不甚精緻。

曼谷自助遊，自由自在，豐富充實。當地人多通英語、漢語，雖想賺遊客的錢，也還和善客氣。曼谷的大名由一百六十七個字母組成，是世界上最長的地名，意為「天使之城」。

因為貧富懸殊，感覺這個稱呼略帶浮誇。不過，城市整體安詳平和，值得一到。