

炸洋葱碎佐薄切牛排



▲美味的炸洋葱碎佐薄切牛排

維也納的夏天是最可愛的季節。晝夜十幾度的溫差讓早晚的微風吹得人神清氣爽，即使是三十度的午後，在透光的樹蔭下也能舒服地喝一杯咖啡再配一塊蛋糕。不免讓旁邊四十度的巴黎心生嫉妒。

花園的花都開了，綻紫嫣紅的，就像開了濾鏡一樣鮮艷。這也使坐在有花園的餐廳用餐，哪怕只是點一份沙律，都成了一件幸福的事。沿街的餐廳也終於可以把沉了一冬的桌椅搬到街邊，鋪上漂亮的枱布，為客人們提供美味可口的佳餚。

放工時分，市政廳門口的空地也在這個時節聚集了各種讓人眼花繚亂的美食檔。人們來到這裏認真挑選晚餐，然後和同事朋友們坐在一桌一邊暢飲一邊享受大屏幕上直播的音樂會，就着優美的旋律，還有什麼能比冰啤酒更沁人心脾？

在奧地利除了維也納炸肉排、牛肉湯和各類香腸，還有一道總是會被遊客忽略的傳統美食，那就是Zwiebelrostbraten，炸洋葱碎佐薄切牛排。這是一道斯瓦比亞（Swabia）和奧地利的經典菜餚。

牛肉方面，一般會選用牛背脊較嫩的部位，用肉錘輕微地拍鬆後加鹽和黑胡椒醃製一陣，然後用平底鍋放黃油煎熟，有的餐廳還會放芥末或者肉蔻粉，讓牛排別具風味。這道美食的重點，就是把大量切成細圈的洋葱，撒上海鹽的麵粉用熱油炸到金黃酥脆，配着醬汁鋪滿在牛排上盛在熱盤子裏上桌。酥脆的洋葱碎混上醬汁，額外增添了嚼口。它和炸蒜片一樣香，但沒有吃完炸蒜片難以去除的後味，反倒還多了洋葱嚼到最後的甜味，大口吃下去非常過癮。主食可以搭配煮土豆，中和醬汁的鹹味，飽腹又美味。

樂活

潘少

逢周一見報



美聲歌手的夏天

認識徐冰老師快十多年了，從《超級女聲》、《快樂男聲》、《我是歌手》到《聲入人心》，湖南衛視眾多全國影響力的節目，都有她帶領的總編室宣傳團隊的幕後付出。與她同代的員工，大多都轉崗或離職到更廣的領域與空間發展，只有她還堅守在湖南衛視的幕後團隊。前不久去長沙，周末中午她還在加班，總編室加班開會探討今年《聲入人心2》。會面時，她問我對今年這個節目哪些選手印象深刻，我說除了在我朋友圈裏的張英席，就是徐均朔、何宜霖、何亮辰、董攀等年輕選手了。同來的陳競主任介紹，其實還有其他不少選手，他們的演唱在芒果網播出，湖南衛視與騰訊只是簡版，這也是綜藝台網聯播的嘗試。

雁南飛

楊勁松

逢周一、三、五見報



拓寬了偶像的行業寬度。今年，該節目第二季順勢推出，湖南衛視自己給自己出了道難題。因為與流行樂不同，藝術歌曲本身就是小眾，曲目數量與歌手養成都有着一定局限，每年推出，節奏是否快了點？今年是否可以推出一檔女聲版的《聲入人心》，用快樂女聲去演繹藝術歌曲與民族歌劇中的女聲作品？這些都是值得商榷的。正如今年參賽的張英席說：參賽是想觀眾知道美聲歌手不可能一夜成名。今年三十八歲的張英席在中國美聲界已是功成名就的男高首席，他與年僅二十多歲的選手同台競藝，他這是示範打擂台的。但張英席還不是此節目年齡最大的，還有位近百的內地音樂劇資深演員劉若也入圍。無論年齡，聲入人心方是歌者的最高標準。

長沙的特色小吃有「糖油粑粑」和「蔥油粑粑」。前者是麵粉搓成實心圓球，加糖油炸，類似美國甜甜圈的創意，只是形狀不同。後者也是用麵粉做的，橢圓形餅子加蔥花、加鹽後再油炸。一個甜，一個鹹，都深受長沙早餐外食族的喜愛。

待到了昆明，才知道當地人熱愛的「粑粑」是完全不一樣的吃食。首先，雲南人似乎愛把所有的餅狀麵食都叫「粑粑」，連特色小吃餌塊也可以算一種粑粑。其次，他們的粑粑可以用麵粉、米粉或糯米做，食材多樣。比如我吃過的「官渡粑粑」是官渡古鎮的特色點心，就是麵粉烘製的大餅，每個直徑至少二十厘米，有小臉盆那麼大。從烤爐頂部帶孔眼的蒸籠中熱氣騰騰地取出來，外皮喧軟白淨，裏頭加了豆沙、玫瑰、花生、芝麻或鹽等餡料，吃起來柔韌香甜，扎實滿足。

另有如雷貫耳的「摩登粑粑」，我早在汪曾祺關於昆明西南聯大時期的回憶文字中讀到過。據說抗戰時期美軍飛虎隊進駐，洋人希望吃到黃油麵包。當地人靈機一動，把牛奶摻入麵粉，發酵後做成現在手撕麵包或年輪蛋糕模樣的饅頭，在加糖油煎。這種粑粑口感鬆軟帶奶香，價格又便宜，追捧者眾。汪曾祺說，當地人因為聯大的女學生愛吃，故稱之為「摩登」粑粑。另有傳說：一對年輕漂亮的姐妹發明了這種粑粑，因為當地人覺得「摩登」即漂亮之意，故名之為摩登粑粑。

雲南其他地方還有用糯米粉做成上籠蒸的粑粑，用火腿為餡的粑粑，以及看起來像三角包子、蔥油餅或銅鑼燒的粑粑，五花八門，不一而足。旅行的一大樂趣就在於發現聞所未聞，見所未見的各地小吃。不管愛不愛吃，品味吃食也就是了解文化，體驗人生。

墟里

葉歌

逢周一、三、五見報



尋人廣告

朱先生失蹤了，不知是在哪年哪月哪天失蹤的。也不知是在哪一區、哪條街、哪個角落失蹤的，他在不知不覺中消失了。

頭髮烏黑、眼睛明亮、嘴脣紅潤、牙齒潔白、腰板挺直、手腳靈活的朱先生失蹤了。

凡事樂觀、灑脫豪放、充滿自信、積極進取、不畏人言、我行我素的朱先生消失了。

感情豐富、敢愛敢恨、想哭便哭、想笑便笑、熱血澎湃、赤心一片的朱先生不見了。

坦白率直、胸無城府、知無不言，言無不盡、誠懇真摯、敦厚樸實的朱先生不見了。

熱愛生活、欣賞人生、興趣多樣、嗜好百種、肯學肯做、如痴如醉的

朱先生不見了。

留下的是一個不再青春、不再活躍、不再勇敢、不再自信、不再坦誠、不再快樂也不再可愛的朱先生。

現在不再可愛的朱先生以此廣告，找尋那失蹤了的可愛的朱先生。

四方君子如有獲悉其消息者，請通知關珊道、落裏里、不甘樓朱先生，感激不盡。以上廣告刊出三十多年，無人回應。不過刊廣告的他已不再期盼，他搬家了，新居地址是夕陽道、黃昏里、無求樓。

南牆集

阿濃

m.facebook.com/A.Nong.cps

逢周一、六見報



旅行者

臉書有一個功能，我很喜歡：它會以周年紀念的方式，提醒你之前去過的地方。

比如，兩年前的八月，我在白俄羅斯布列斯特參加一個鄉村公路的通車儀式，那個叫做小牛村的地方冬季漫長，厚厚的積雪經常讓村民生活發生困難。中國企業到白俄羅斯開展經貿活動的同時，把公益活動做到當地人的心坎上，修了一條漂亮的鄉村公路。村裏的幾個大嬸熱情地邀我合影，她們臉上洋溢着樸實和幸福，真美。我把相片放在了臉

書上。這兩天，臉書把這張相片連同我在白俄羅斯拍攝的另外一些相片精心做成閃圖，並配上一句暖心的話：無國界的友情和笑容。的確，這些瞬間印刻在記憶裏，豐富着我的認知和體驗：世界很小，是個家庭，這話不假。

其實，我們的一生，都在旅行，在看世界中度過，既有身邊的風景，亦有別處的瞭望，既有故鄉的愛戀，亦有他鄉的美好。並不一定都有完整的故事，或許只是瞬間，但同樣內涵豐富。三年前，在日本的琉璃光院，一個深山中的

翻版王丹鳳

友人圈的擴大有時很偶然，去年結識的一位新朋友，初見時被她的美貌所吸引，只見她六、七十歲的年紀，化着優雅淡妝，身形苗條輕柔似少女，未聞聲先微笑，一雙美目顧盼生輝更像翻版王丹鳳。她說在上海出生不久便隨父到台灣，後來赴海外求學並定居，婚後來到香港。我們同為江南祖籍，且一樣四海為家，共同語言瞬間拉近了彼此距離。

她在我家樓上有一物業作出租用途，舊租客退房，她與丈夫便會來作些清理及裝修。說到其丈夫，她會用「我的垃圾佬老公」來稱呼，我也是見過她老公才對上號的，原來是香港有名的環保英雄，他的事跡廣有報道，尤其在最近幾年，他組織及參加逾百場海洋清潔活動，在去除海底廢漁

網方面尤為出色，故有「鬼網殺手」之稱。

他們夫婦帥女美，在人生最好年華相遇，也許是在英倫同學期間？也許是在異國生活期間？只因那第一眼，有緣人紅線相牽，這一牽就是數十年，看得出，他們至今仍然相愛相敬。丈夫常年做義工，潛入海底清垃圾，工作艱苦而且十分危險，但她極為支持，並引以為傲，丈夫每得到讚譽，她便雀躍地在微信中轉來有關消息，分享她的驕傲。她爽朗的陽光性格頗有感染力。

紅塵記事

慕秋

wusupikwa@yahoo.com.hk

逢周一、六見報



小寺廟。我從電車下來後就感覺被山林包圍了，雲朵穿梭於林間，氳氳得像一個遙遠的夢。寺院裏有很多老人坐在蒲團上抄經。窗外的樹影斑駁映在木頭桌面上，一窗一門都是一幅雅致的景色，流淌着深悠的禪意。這些細碎的片段讓我真切地理解了日本文學之中的很多意象，讓我之前讀過的很多文字變得更加立體通透起來。旅行的意義、藝術的魅力、生命的美好在那一刻融通一體。

少時氣盛，總覺得出生的城市太小，睥睨一切。後來真的離開了，讀書、工作或是旅遊，去了許多嚮往的城市，每一個都有各自的好，我卻在那些試圖

融入的環境和心境裏，心甘情愿地泯然眾人，偶爾想到年少時光，不免有些惆悵。從來沒有人告訴過我，我最終還是要再作媽媽，也沒人提醒我，成長是一件既美好又掃興的事情。但是，生命終究是深刻的，因為在旅行的途中，我們始終在觀察、思索和體驗，於是也終究豐富和欣慰。

負喧集

趙陽

jackeyzhao2018@gmail.com

逢周一、三見報



R的意思？

機緣巧合，我跟一位十歲左右的小男孩同遊威尼斯。

那天，我們參觀佩姬·古根漢美術館以後，已經是下午六時多。因為時差的關係，小男孩每天到了這個時間都會特別累，並總是可愛嚷着：「我們什麼時候可以回酒店呀？」那好吧，我們回酒店好了。

在九曲十三彎的回程路上，一家轉角的小店櫥窗吸引了我的目光。櫥窗放滿了琳琅滿目的紙製品：信紙、卡片、書籤、大大小小的本子。作為一個文具控，我二話不說地進了店內，而小男孩只好無奈跟隨，「喔，不是回酒店嗎？」

小店並不大，大概一百平方呎的空間，L形的兩面牆安了書架，放滿了紅紅綠綠的精美本子。門口旁的收銀櫃檯後，站着一位

白髮老伯。原來，店主老伯從二十歲起，就在這店做紙，一做就是四十多年。因為店的歷史、老伯的技藝、紙製品的精緻，我就更用心地選購了。小男孩怎樣呢？他很乖，就站在旁等候。

我選了一本筆記簿、一套信封信紙，以及兩張明信片。當我正要付錢之際，小男孩突然拿來了一本簿子搶先付錢。他剛才有在看嗎？於是，我問他：「為什麼你要買啊？」

「我覺得很美麗呀！」男孩答道，並從背包掏錢出來。店主老伯見狀，表現出驚奇的樣子說：「小孩不是跟你一起的嗎？」我沒有想要解釋很多，只是告訴老伯一個事實：「嗯，他是一個獨立的孩子。」

男孩付錢以後，老伯也慢條斯理地細心包裝我買的東西。此時，男孩又看中了櫥窗

普通讀者

米哈

m.facebook.com/mihaandlouis

逢周一、三、四、五、日見報



查三代

過去老一輩人在下一代找結婚對象時，都要「查三代」，詳細了解對方父母和祖輩的健康與壽命。年輕時不以為然，認為多此一舉。

今天基因知識比過去普及，才明白先人用心良苦。「查三代」是為了保障生育的下一代的健康和壽命，有一定道理。

最近網上有一段楊振寧先生的訪問視頻，回答了一些他的身體健康問題。

楊老先生大名鼎鼎，不僅因為他曾得過物理學的諾貝爾獎，還因為他娶了比他小五十三歲的翁帆為妻，轟動一時。如今他九十六歲，走路要用拐杖，有時要翁帆扶一把，但還算穩妥。難得的是他的頭腦十分清晰，說話有條有理，內容到位，一句是一句。他

說這狀況得益於從年輕時就養成的走路習慣。那時每天走一小時，現在也每天在家走十分鐘。他說走到三四分鐘時，就能感到腿部發熱，該是血液流到那兒了。

除了走路令身體受益，楊老先生還把原因歸之於基因。他的父親、叔叔都遺傳了爺爺的糖尿病，有的親人也死於這個病。但到楊振寧這一輩，兄弟姐妹都沒得這個病，他說是得益於母親這一方的基因。

提倡優生，讓一代比一代更健康、更聰明，就要作基因研究。男女方的結合要規避一些基因遺傳可能落下的毛病，發揮基因互補的優勢。這大概就是當代生命科學要研究的課題之一吧。

也因如此，婚前檢查便十分重要。

最愛

昨天是我的結婚十二周年紀念日。

我在二〇〇七年，即是香港回歸十周年的夏季結婚，當時我已經四十多歲，太太比我小十歲。年輕的我就如一些香港人般，沒有結婚的念頭。可是年齡漸長，卻想有個屬於自己的家庭。另一方面，我聽一些已婚朋友說過：「結婚的不一定是最愛的人，而是找個可以共同面對艱難生活的伴侶。」由是，我與拍拖兩年的女友都同意結婚，共結愛巢。

就如很多電影、電視的劇情一樣，結婚初期都是蜜月期。除了各自上班工作，其餘時間我們都是雙雙對對。我們夫婦的工作條件不差，故此結婚時便可置業，不用與長輩

同住。十二年前的樓價尚算可以，令我們無需背負沉重的經濟壓力，全年會去兩至三次旅行，盡享逍遙。不消兩年，孩子便出世了，二人世界變成三口之家，生活和生命都出現巨大變化。自此之後，我倆夫婦的生活焦點和目標都在兒子身上。雖然家裏聘請了外傭，但我和太太不會就此將兒子轉交外傭照顧，反而我倆時刻都與兒子一起。漸漸地，夫婦之間的話題都圍繞着兒子，二人亦鮮有獨自逛街拍拖。隨着家庭的變化，爭執吵架亦難以避免。有時不禁令我想到：枕邊人是否真是我的最愛？

一九八六年香港電影《最愛》的主題曲，歷年來在已婚、失婚或離人士腦海念

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

