

新疆美食界的「坐館」

說到新疆羊肉，我不會去和內蒙古的羊肉比較，以免挑起罵戰。但我能拍着胸脯說，新疆羊肉一定比在香港售價甚高的澳洲青草羊、瑞士黑臉羊等「名貴品種」好吃。這當然不是信口開河。當你嘗過新疆正宗的各式羊肉料理，不管是citysuper售賣的幾百塊一斤的進口羊肉，還是米芝蓮餐廳出品的昂貴小羊排，都離不開一個後味：膻。

新疆勤勞聰慧的牧民們在超過七億畝的天然草場上世代培育出了北疆的大尾羊和南疆的刀郎羊等多個優良品種，在巴音布魯克大草原生活的黑頭羊更因其鮮嫩的肉質和超高的蛋白質含量獲得了高原「活化石」和「草原四寶」的美譽。

據史料《西陽雜俎》卷十六記載，「康居出大尾羊，尾上旁廣，重十斤。又僧玄奘至西域，大雪山高嶺下有一村養羊，大如驢。」後來更是被回鶻和龜茲作為貢品，其肉質可見一斑。康居國後人是哈薩克人的族源，這就解釋了為什麼只有新疆阿勒泰地區的哈薩克民眾能養出這樣的優秀羊種。

所以，烤全羊、烤包子、薄皮

包子、烤羊肉串、饅坑肉、饅坑肉、缸缸肉、抓飯、架子肉、手抓肉、清燉羊肉湯、納仁……這些千變萬化但萬變不離其宗的羊肉美食在新疆飲食界順理成章的「坐館」地位是根本不可撼動的。

也正是因為新疆羊肉不膻的特性，讓許多從來都不吃羊肉的朋友來到新疆都會拜倒在這些美食盤下。更有香港同事來過新疆後，託我帶烤包子和抓飯回港，稱全家大小都對它們甚是想念，雖然香港也有新疆風味的餐廳，但總不是那個味道。（新疆美食系列之四）



◀ 新疆烤羊肉串。



樂活潘少

逢周一見報

港深馬拉松

直到今天我才知道，原來在三十年前的上世紀九十年代，香港曾經主辦過三屆港深馬拉松——起點位於香港上水的北區運動場，穿越皇崗口岸進入內地境內之後，在深圳繞一個圈，終點設在深圳體育館。深港馬拉松的特點是在比賽前，由主辦機構收起他們的回鄉證，交給過境部門認證，然後發給參賽選手每人一個籌碼，在跑步經過皇崗口岸的時候，將籌碼扔到專門收集的箱子中，即可完成過關手續。

這名副其實的跨境賽事，即使以如今的視角來看，都噱頭十足。我努力在網上搜索，但除了那幾張所有網站都會使用的照片之外，關於當年那三場比賽的視頻資料很難找到，倒是偶然發現了一條一九九七年渣打港深馬拉松的電視廣告。雖然畫面模糊，但精神猶存——一個孤獨的跑手在路上奔跑，在黑白畫面的映襯下，用渣打銀行標誌性的綠色，打出字幕「放棄吧，腳在

說；休息吧，風在說；停止吧，路在說」，然後配合英文shut up的聲音，畫面彈出「廢話少講」四個大字，最後，一把深沉的男聲說道「對於這份永不停步的堅持，我們全力支持。渣打港深馬拉松」。三十秒的廣告，簡潔有力，既沒有hard-sell自己，也相當風格化。可惜的是，從一九九七年那一屆之後，渣打銀行贊助的馬拉松就改為只在香港境內進行了，逐步就變成了今天的渣打香港馬拉松——「渣馬」。

可以想像，這樣的跨境賽事需要協調內地、香港多個部門，行政組織工作浩大而繁瑣，工作量比僅在香港境內進行要複雜了不知道多少倍，但我還是很期待，有朝一日，待疫情平穩，雙向開關之後，有機會能重新舉辦這場盛事。



大川集利貞

逢周一、三、四、五見報

遠程教育啟示錄

疫情造成的諸多困難中，對大學教師來說最大的挑戰是網上教學。時隔一年，我們從中學到了什麼？美國高教同行建議：遠程教學要激發動力，加強溝通，善用科技。在虛擬空間教書，可能無法準確判斷學生反應，及時調整教學內容與方法。我校一位以擅長「讀心」著稱的英文教授鼓勵學生上網課時多用「聊天」窗發問，用「表情符」表達困惑、歡樂等。通過積極發問、分組討論、預設後備案等方法，教授能更好帶動學生參與教學。

正因為網課為師生溝通帶來障礙，許多教授多用電郵與學生聯繫，對個人情況心中有數，對學生困難迅速回應。社會學系一位教授教美國原住民手工藝術課，遠程教學打亂了她原本讓同學們一起在課上編織的安排。她於是給十幾名新生寄出包裹，每個包含一團毛線、一個鉤針和一小撮大學的泥土，以此加固師生間及新生與大學間的紐帶。人類學系教授教「人與動物」課，他讓學生參觀「雲上博物館」，更鼓勵他們將生活體驗呈現到「雲空間」。如，讓他們回憶最近一次和動物接觸的經歷，並製作一個簡單的動物玩偶，從動物的視角「表演」它從人那裏可能獲得的最好和最糟待遇。

突然改變授課方式，很多技術從頭學起，同事們難免緊張焦慮。但一年後大家都感慨：科技固然重要，但應「少而精」。手法太花哨出錯幾率大、學生跟不上，也容易本末倒置，遺忘初心。即便疫情後校園回到面對面教學，激發動力、啟發批判思維、開發同理心的宗旨不會變。無論具體手法如何花樣百出，教學目標總是殊途同歸。



墟里葉歌

逢周一、五見報

五一小長假，到湘西鳳凰一遊。上次到鳳凰已是十年前，那時沱江兩岸尚未「亮化」，薑糖和蠟染是街邊最常見的紀念品。現在多的卻是各地常見的「網紅食品」。江邊人山人海，轉了一會兒，打道回賓館看書，自嘲道：此乃及時「止損」，不在「來都來了」的心理盾牌下耗去更多無謂的時間。

及時止損是投資理財的術語，常被人擴大為生活哲學、處世智慧。據說錢鍾書先生碰到別人向他借錢，他總折去一半，乾脆直接送。比如，來者開口借三千元，他便說：我送你一千五吧，不必還了。乍一看，這有點「迂」。細一想，卻是止損的智慧。中國人好面子，文人尤甚。熟人

借錢，不借吧不夠意思，借了不好催還，訴諸法庭尤不合情面。不如直接送一半，既略解人之急，又避免自己遭更大的損失。網上還有個絕妙的比喻，發現坐錯了車，那趕快就近下車，千萬別因為已買了票而一直坐下去。否則，看似賺回票錢，實則離目的地更遠。

今日生活中，需止損之智的，又不止旅遊或借錢。五光十色的網絡，太容易讓人沉迷。刷微信、抖音時，常告訴自己結束滑動，卻總停不下來。令人深陷的還有因社交媒體而生的「圈子」。在網絡織成的世界裏，我們人際關係的範圍、結構都發生了顛覆性變化。

以前，誰敢想像成日家中坐卻結識一

止損式社交

以前，誰敢想像成日家中坐卻結識一

以前，誰敢想像成日家中坐卻結識一

以前，誰敢想像成日家中坐卻結識一

眼不見為淨

地疑有人非法處理食材。炎熱天氣下一個大蟻蹲在濕漉漉且滿是垃圾雜物的後巷切生腸，還用從附近大廈接駁而來的水浸洗豬皮。看到我深知不妙，恐怕不時光顧該區小吃店的我，已不幸嘗過這樣「經專人特別處理」的食物。目瞪口呆之際，只見大蟻站起來搬動跟前的食材，竟將墨魚放在地上拖行。觀眾隨即看到那一捆捆墨魚鬚就像掃帚般，隨大蟻的腳步拖遍那一地煙蒂與蟑螂的陋巷，而我也不懂該如何反應了。

持牌食肆沒按衛生條例處理食物，顧客實在難以知情，也只好「眼不見為乾淨」，放膽吃下去。兒時住灣仔，對面是酒樓，夜裏不時離遠看到酒樓廚房窗花上

蜀山劍俠

《一》本來是一齣粵語舞台劇。製作團體將《蜀》的原著全新演繹，述說一位現代少女在舊式樓宇的天台作出奇想。情節馳騁於古今之間，少女結識了五湖四海不同人物，享受到江湖的奇異風情，同時在他人的身上尋找自我的發展空間。《一》並沒有直線的故事框架，有些分場以角色的觀點敘事，另有些場面則以詩詞或音樂作表述。全劇文藝氣息濃厚，並具有多層象徵意義，神怪武俠只是外在包裝。

倘若是舞台表演，觀眾可從視覺、聽覺和文本之間建構想像空間，不一定要理解故事，可以純粹感受劇場營造的氣氛。然而，《一》劇原定在去年五月於劇場演

告別一代奇才

上周三下午傳來噩訊：被譽為廣播界泰斗的李我先生辭世，享壽九十九歲。李氏自戰後，從廣州飛行電台開始，就以他獨有的單人相聲，自編自導自演廣播劇，創立「天空小說」，即在大氣電波講小說故事。單憑他的一個腦袋、一把聲音，雄霸省港澳廣播劇幾近三十年。

李我講故事的吸引力，跟他身處大時代切身經歷有直接關係。他在「天地圖書」的五冊《李我講古》自述，戰前少年的他，單親家庭長大，在私塾受教育，從小記得母親教誨，一定要長知識，看報紙，無論國家、社會大事，到小說副刊，都要仔細看。十四歲時喪母，孤零隻

李我講古風格自此一家，固然是天賦奇才，但也有後天的努力。他堅持小說內容一定要根據「耳聞目見」原則。例如曾經有一集以水上人家為故事背景的，李我為此包了一艘漁船，每天下班就住在艇上，以體會水上人的日常作息，這樣創作出來的故事才真實。

廣播以外，李我的國學功力深厚。書法對聯、詩詞題字，不費吹灰之力。他的蠅頭小楷，寫在紙扇上，是為一絕（附圖）。這大概與他幼年入讀私塾五年，飽讀四書五經、唐詩古文，打穩基礎有關。

李我好學不倦，也尊師重道。他曾回顧一生創作的一百零八部故事，啟蒙老師竟然是三十年代居港時他曾求教的大導演湯曉丹。湯導的小兒子，是當今華人指揮翹楚，大名是湯沐海。

位遠在地球那端的「好友」。今天，慢說用同一種語言的人，即便雙方語言不通，智能翻譯也可輕易解決溝通的問題。以前，我們也無法想像，一次萍水相逢就開啟了對一種新鮮生活的了解，隔三岔五在朋友圈裏分享對方的喜怒哀樂。技術進步讓距離和語言不再是溝通的障礙，也讓生活的互窺變得合情合理。「新」的人際關係豐富了我們的生活，也帶來不少累贅的應酬。對此，我以為需要建立止損式社交，從無意義的客套虛情中擺脫出來，保持生活的清淨和安寧。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

老鼠活潑的身影，牠們全都肥肥胖胖但行動敏捷，感覺活得比迪士尼樂園中的米奇和米妮還精彩愉快。慶幸街道兩邊相距五條行車線，酒樓老鼠沒想過長途跋涉冒險移居我家，否則真的不堪設想。只是每次看到顧客興高采烈進出酒樓，我也不其然想到，如果他們知道打烊後鼠輩橫行的盛況，會不會以後再也不敢去飲茶吃點心，還是大家其實對食肆的廚房衛生都心中有數，只要吃得開心又沒食物中毒就好？



竹門日語 簡嘉明

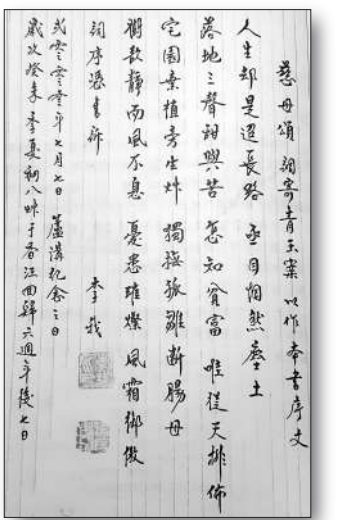
逢周一、四見報

出，因應疫情而被迫延至九月。在該段「等候」期間，創作人萌生了新意念，打算在劇中加插一些錄像片段與劇情互相呼應。豈料九月的演出亦因疫情持續而再度取消。直到今年，製作團體已沒法找到合適場地 and 檔期安排演出，於是將之前原定檔期時已錄影的劇場錄像，再做後期剪輯工作，最終成為一齣獨特的劇場電影與觀眾見面。很可惜，現在的效果既非電影，亦非話劇，難以與觀眾有效交流，實在遺憾。



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報



樂間集 周光蕓

逢周一見報



通是香港數字科技民生應用的重要標誌，不僅見證着城市發展，更凝結着香港人的城市情感。

推廣各種「pay」當然是增加了市民的選擇，但是，倘若在推廣方法上，如文章裏所提及的這樣不接地气，只能徒增港人的反感。



負喧集 趙陽

jackeyzhao2018@gmail.com

逢周一、三見報

我認為，八達通就是各種「pay」的雛形，在香港具有廣泛的民生基礎和民心基礎。

比如，在如今的港鐵站，雖然也增加了掃碼入閘的功能，但據我觀察，就算是大鳴大放地寫着某某期限內使用掃碼支付可以節省百分之五的車費，市民仍然以慣用八達通為絕大多數。

回到開頭說到的問題，倘若將八達通與銀行卡關聯，使之具有自動增值的功能，那麼莫說是挑戰兩天，就是挑戰一個月，又有何妨？

過去的很長一段時間裏，八達

八達通，香港通

「規則介紹」，第一條就是「不可以使用現金或八達通」。題目明明是不用現金，到了規則裏就把「八達通」也放進去，這是什麼意思呢？難道八達通不是現金這樣一個常識都搞不清楚嗎？

待我把全文看文，就懂了：這篇文章，實際上是商業推廣，就是想告訴大家用各種「pay」。那麼如今每日陪伴香港人的八達通呢？它到底有什麼不好呢？

我並不是誠心要為八達通做廣告，事情起源於微信朋友圈：前兩天，一個香港朋友在他的朋友圈轉了一篇文章，題目長得嚇人：《挑戰2天在香港不用現金！到底有多難？》

乍一看，我覺得這個選題不錯，數字化時代，教會更多的普羅大眾貨幣數字化，對於提高社會管理效能或許很有益處。但我看了正文，不禁啞然失笑：因為文首的