

雖然在香港很容易找到好吃的西班牙海鮮飯Paella，但若到了西班牙還是不能錯過幾頓正宗的燉飯。

除了品種多到讓人眼花繚亂的各類餐前小菜tapas和從風乾了六個月到四十八個月油香四溢的伊比利亞火腿，一鍋色彩豐富、飄香誘人的西班牙海鮮飯Paella並不是有些網紅博主所說的「遊客食物」，它永遠是西班牙人餐桌上的主角。Paella從中世紀起就出現在伊比利亞半島了，也是在家經常會烹飪的晚餐，更是周末聚會的首選主食。

起源於華倫西亞的Paella就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，現已是什麼都能混合進鍋的燉飯。Jamie Oliver曾在臉書上用深鍋燉Paella並放辣肉腸的做法就引發了西班牙網友的抗議，他們認為辣肉腸的味道過於強烈會影響其他食材本身的味道，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



馬德里的paella。

製作過程中是不可以攪拌的。一鍋優秀的Paella米在入味的同時粒粒分明，把鍋翻轉也不會散落。

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。

在巴塞羅那和馬德里若想吃一頓高質素的西班牙海鮮就必須要提前預訂餐廳，不然一定會「四處碰壁」敗興而歸。一時興起的食慾就只能去food court或者大市場解饑了。



樂活潘少

逢周一見報

京劇《指環王》

你可聽過用京劇演繹的《指環王》？

「在閻羅殿內走一遭，火燃盡素灰改白袍。薩魯曼昔年將我嘲，今日我笑他入魔道。他洛汗曾與我把恩交，此時惡言相逼定是讓臣當道，我念舊時情意好，振他的朝綱將國保，老賊施下不詳兆，惑引君王神狂瞽，王帳內日月皆顛倒，國如累卵在覆巢。忍看老友日昏曠，追魂斬禁妙法高。如若惡魂不出竅，定斬奸佞在當朝；如若惡魂出得竅，夢中幡然將魔招。來來來，喚得捷影上大道，定要教，千軍萬馬避白袍。」

上面這一百八十字，就是B站上的寶藏up主「一個正經風平」製作的《京劇秘本〈指環王〉》選段：甘道夫義救洛汗》的全部唱詞。彈幕上是一片自帶聲音的「好！」彷彿身處劇台之下，耳邊一陣陣此起彼伏、短促有力的叫好聲。而在這一片「好！」之中的，也有網友讚嘆「原來不是傳統藝術不好聽，只是我聽不懂而已，這個就通俗易懂了。」「我突然體會到

聽戲的趣味所在了。」

我也是看了這個「京劇秘本」《指環王》，才在評論區中內行網友的指點之下，找到了這段京劇的「原版」——《定軍山》的「在黃羅寶帳領將令」。一聽之下，驚為天人。那一刻，定軍山前的五虎上將黃漢升與洛汗城下的白袍法師甘道夫，這兩個同樣白髮蒼蒼卻如戰神一般閃閃發光的身影，居然有了超越時空與媒介的奇妙呼應，天衣無縫，毫無違和感。那一刻，傳統戲劇的獨特魅力，似乎又因為與西方奇幻的劇情交相輝映而生出了嶄新的色彩。

餘音尚繞樑，我驚喜地發現這個up主不但做了《指環王》系列，還做了《哈利波特》系列的「京劇秘本」，我去看。



大川集利貞

逢周一、三見報

近日去大學環球廚房參加了一次「團建」(team-building)活動。廚房位於新人文社科大樓。地方不大，但設備先進，管理嚴格，有一系列保障食品安全的規章制度。學生、教授都能免費使用，為教學和課外活動增色不少。廚房負責人、俄文系的托德教授研究俄羅斯食品，本人也是大廚，熱衷烹飪，曾和我合教一門飲食文化課，一起帶過十五名大一學生分別去中國、俄羅斯遊學兩周。

我們九人做的是意大利千層麵(lasagna)，美國人青睞的麵食。按照指令，大家先在靠門的水槽洗手(洗菜、洗炊具另設水槽)，繫上圍裙。然後每人認領黑板上的一項任務。有人洗、切西葫蘆、筍瓜、番茄、茄子、洋蔥、蒜頭、蘑菇，有人烤蔬菜，有人刮碎芝士，還有人煮番茄肉醬、奶油醬。托德居中指揮，學生助理幫助洗刷。

菜蔬烤好、醬料備妥，每人拿個小鋁箔方盒，底部淋上橄欖油，先放一層乾麵，澆上番茄肉醬，再放一層乾麵，加奶油醬、肉醬、烤好的蔬菜片，撒上奶酪碎、九層塔嫩葉。以此類推，還可再加一層乾麵和醬料，關鍵是乾麵要浸透汁水。最後用塑料薄膜封口，外加鋁箔紙封嚴。半成品可放冰櫃儲藏，食用前在華氏三百七十五度的烤箱中烤四十五分鐘到一小時就行了。

兩小時過去，每人都做好了一盒量身定製的千層麵，拿在手裏沉甸甸的，成就感滿滿。托德希望大家多使用環球廚房，推進飲食文化的教學、研究和體驗。對平日工作辛苦，項目往往進展緩慢的學院中人來說，肩並肩做飯不但能增進同事友誼，也是調劑心情的好辦法。飲食之道，涵養身心，善莫大焉。

墟里葉歌

逢周一、五見報

無爭議的西班牙海鮮飯

老年「甄嬛」

竟也還是「遊戲」啊，國粹京劇怎麼能是遊戲呢？其實，何止京劇，一切藝術，究其實質，都曾經是遊戲，也始終有遊戲的一面。脫離了遊戲感，藝術的生命力就會衰竭。老年版「甄嬛」再一次提醒我們不能忘了這一點。

每個人小時候應該都有「演戲」的經歷。三五個小夥伴聚在一起，你拿着木棍，就是孫悟空，他扛着帶枝丫的樹枝，就當持釘耙的八戒，再找個人扮妖怪，一齣「西遊記」就此上演。成家之後

，陪孩子玩遊戲，也免不了「演戲」，「劇本」多是童話、故事。上海的老阿姨們只是把這種生活中常見的遊戲玩得更加高級，變成了「作品」。拋開惡意抄襲，翻拍其實是對作品的肯定，普通人不以營利為目的的「翻拍」，在我看來，不啻於對原作最高的褒獎。對於參演者而言，首先是過了「戲癮」，一場真正沉浸到藝術文本中的體驗，所獲得的文化滿足感，是讀多少遍書、看多少遍影視都無法替代的。對於影視城來說呢，老年「甄嬛」或許還提示了一種新的文旅模式。據這個老年「劇組」透露，接下來，還打算拍《情深深雨濛濛》。對此，我們不妨樂見其成，也希望參演者保持遊戲的趣味和心態。

知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報



做你害怕的事情

中才發現力有不逮而半途而廢。所謂「十倍勝法則」，或許只是將你以為達成目標的輕鬆過程，乘以十倍，還原到事實求是的程度。

「十倍勝法則」的務實，還在於要求我們先調整心理才全情投入。不少人說著要學會做自己，做自己覺得輕鬆愉快的事，但卡爾登指出，我們若要成功，更要學會去做令自己恐懼的事情。

在小時候，我們恐懼在兩輪單車上的不平衡感，最後，我們學會了踏單車；在成長中，我們恐懼在十人、百

人、千人面前說話，最後，我們學會了公開演說；到了找工作時，我們恐懼那一次又一次的面試，最後，我們得到了工作；在工作中，我們恐懼打通那個給陌生人的電話，最後，我們得到了機會。

從小到大，我們都透過克服恐懼而得到了新技能，獲得了好結果，從而成為更強大的自己。那麼，你憑什麼覺得人到了一定年紀，反而可以透過做輕鬆愉快的事而獲得成功呢？

卡爾登認為，恐懼是尋找成功之路的方向儀，向着你的恐懼走去，克服它，便會成為更成功的自己。成功，不是一個絕對數值，而是自己跟自己比較的過程。當下，你在害怕什麼？今日，就嘗試去面對它，克服它。

自我完善 米哈

逢周一、五見報



《大考》

不經不覺，新冠肺炎疫情肆虐全球快將三年。這些年來，疫情讓人們學懂了什麼？內地在這時推出電視劇《大考》，將每年逾千萬高中學生參加的高考與疫情相提並論，劇情不單引人入勝，更令觀眾對現今生活狀態加以反思。

現代人都說「知識可以改變命運」，內地高中生若想考進任何一所名列前茅大學，便必須要在高考中獲得優異成績，那麼學生定要全力以赴，競爭勢必激烈。《大》劇以安徽省金和縣兩所高中學校為背景，兩位校長及五個學生為主軸角色，當中涉及起碼七個家庭，敘事時間由二〇二〇年初新冠肺炎疫情爆發之前說起。

一中的王校長個性進取，為預備高

考的學生舉行誓師大會；四中的史校長個性務實，只願學生能夠盡力而為。王校長其實是史校長的女婿，王校長的太太是護士，當年對抗非典期間因工殉職。這些時代背景，為《大》劇奠下扎实的故事基礎。校長們以不同方式為學生預備高考，這時候卻遇上新冠肺炎疫情來襲，令到考試計劃大失預算。對於防疫和備考兩件同樣重要的事情，兩位校長都有不同見解。說到第四集劇情，因應防疫政策而要保持社交距

離，二人戴着口罩在學校大門外圍，隔着鐵欄對話，你一言我一語，爭論不同的教育方法，尤其能讓家長觀眾產生思考。

主角學生們都是十七八歲，自嘲是「生於非典，考於新冠」。來自不同家庭的學生都背負不同故事，直至中段第

十二集，女生田雯雯確診新冠肺炎，令全級學生都要隔離觀察。到底應該怎樣看待新冠患者和康復者，《大》劇亦有啟示效果。

所謂「疫情兼逢大暴雨」，金和縣在高考當天突然連場大雨，水淹街道，市民應付洪水之餘，學生依然盡力參加考試。誠然，生活其實往往不僅有一兩樣困難，只要群策群力，自我奮進，一切都是可以迎難而上。

文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報



梅蘭芳首訪香江百年祭



玉葬花》，載歌載舞的《天女散花》，《木蘭從軍》，《西廂記》之《佳期相會》、《拷打紅娘》、《嫦娥奔月》等，當然也包括幾個月前在北京首演的《霸王別姬》。

十五場演出後，歡眾欲罷不能，加演七場，其中再演的《天女散花》，其實有一段故事。根據由香港中和出版的《舞台生活四十年》，梅蘭芳回憶該戲同年五月在上海天蟾舞台演出時，「上海灘投靠外國人的流氓頭子看紅了眼，在一次演《天女散花》的時候放了炸彈。」

梅蘭芳在港首演是帶着微笑完成的。加演的最後兩場是慈善義演，收入全歸東華醫院及孔聖會興

學賑災。十一月三十日離港時有如下報道：「梅蘭芳乘俄羅斯皇后船往滬於今日上午十點半由卜公碼頭落船。連日本港紳商贈送紀念珍品頗多，並賜三善團體均備小輪，串炮隨船燃放送行，以表敬意。而孔聖會一學生徒百餘人亦備小輪聯通致送云。」

難怪泰斗此後三次赴港演出，留下不朽藝術史跡。



樂問集 周光葵

逢周一見報

路上

在高架橋上穿行，看美麗的霞光一點一點照亮整座城市。二十年過去，我從一座城市來到另一座城市，這路上風景，又有多少不同？

七點半，從港鐵天后站出來，搭小巴一路上山，來到學校。這天，幾名社區幹事與學生們互動交流，我要陪同。八點多，幾輛名車先後魚貫而至，西裝革履的幹事們精神飽滿地和同學們打着招呼。我小心翼翼地陪着笑。這個清晨，我和他們，是如此相同：來到同一間

學校，面對同一班學生，完成同一樣工作；我和他們，又是如此不同。在同與不同之間，我舉起手，想要緊緊抓住飄在這座城市半空的霞光和靈魂，生怕自己迷失走散。



負喧集 趙陽

jacketzhao2018@gmail.com

逢周一、三見報