

心中的瑞士美食之冠

在飛機落地手機恢復收訊的那一秒，即刻傳出去一條信息：「I have to eat Zürcher Geschnetzeltes tonight (今晚我一定吃蘇黎世奶油蘑菇小牛肉)。」

如果說讓我推薦一道到瑞士必吃的當地美食，「無他，唯『蘇黎世奶油蘑菇小牛肉』爾」。不，還是得有芝士火鍋 (cheese fondue)。

據不完全統計，我在蘇黎世、盧森、巴塞爾等瑞士的十多個城市都點過這道小牛肉，除了奶油蘑菇汁調味的細微差別，其實只是鹹淡和加入的白葡萄酒品種與多少的區別，基本沒有遇過「翻車」的成品。

這就是一道把炒熟的小牛肉、甜洋蔥和蘑菇用鮮奶油和白葡萄酒一起烹製並勾以薄芡而成的瑞士傳統菜式。雖然原材料看起來熱量頗高，但入口一點都不膩。白酒和奶油反而融合出一種厚重的獨特香味，通常搭配Rösti (土豆絲餅) 作主食一起吃。Rösti是把煮熟的薯仔去皮，擦成短粗的條狀後再加鹽和胡椒粉調味、用黃油煎香的圓餅。一份成功的Rösti一定要選對薯仔的品種，才能在煎的時候做到外表金黃香脆乾燥，內部軟嫩濕潤軟嫩，非常適合搭配各種有濃稠醬汁的肉類料理。

對於這道料理，雖然若想在餐廳吃「平替」可以點豬肉的版本，但是正統的Zürcher Geschnetzeltes 就和奧地利的國菜Wiener Schnitzel一樣，必須要用小牛肉 (veal)。

只有五六個月年齡的牛犢的肉才能稱為小牛肉。這個年紀的牛只靠乳製品餵養，運動量不足以長出健壯的肌肉。肉質脂肪含量低，特別細緻軟嫩，呈現出草莓棉花糖一般的淺粉紅色，沒有成年牛那麼重的肉味。當一旦成長到吃穀物飼料的階段，就再也不能稱為「小牛」了，即使是和牛也不行。

(後疫情時代歐洲行七)



蘇黎世奶油蘑菇小牛肉。樂活潘少 逢周一見報

蘋果的皮

友人贈我兩箱蘋果，特意叮囑：「這是可以吃皮的蘋果。」聞之啞然。蘋果是我比較喜歡的水果之一，舌下超生的蘋果，不可勝數。吃時歷來連皮帶肉一併嚼下肚去，竟不知它分為可吃皮與不可吃皮兩類。想起姜昆的相聲《專家指導》。有的養生專家說，蘋果應該帶皮吃，因為皮裏有豐富的抗癌物質，削皮就是拒絕抗癌。又有專家說，皮上有殘留農藥，洗不乾淨，帶皮吃下，於身體有害。姜昆不知該聽誰的好，拿着一個蘋果，竟無從下口。

生活裏「左右為難」的事很多，不止於吃蘋果，也不止於養生。有一則寓言說父子二人帶着一匹驢子去趕集，一開始兒子騎驢，父親步行，路人見了指責道「不孝」。於是，二人交換，父親騎驢，子步行，又被指作「不慈」。父子兩人沒奈何，只好牽驢步行，以為這下總該沒事了吧，不料又遭到了「不智」的譏笑。空有一驢，卻寸步難行。綁住父子二人腿腳的，是二人心中希望得到別人認可的執念。清官難斷家務事，路人更難斷驢驢。其實，父是自家的父，子是自

家的子，驢也是自家的驢，騎也不騎，誰來騎，自家決定，騎得其樂，足矣。

如今網絡上的「專家」多得很，好為議論的「路人」就更多了，個個振振有詞，言之鑿鑿。加上算法推薦，你若關注某件小事，比如吃蘋果該不該吃皮，社交軟件就會自動向你推薦大量此類觀點。於是乎，蘋果皮的問題，便如一群嗡嗡的蜂蠅，在你耳邊繞來繞去。此時，保持定力愈顯重要。定力以知識為基礎，也來自於常識和經驗。就我而言，蘋果或其他

水果，吃不吃皮，最重要的是口感喜好。比如香蕉皮，即便科學證明其營養再豐富，我也不會嘗試。念及於此，回覆友人道：「叩謝賜佳果，定連皮吃下，一點兒不浪費。」當然，這不是全基於我吃蘋果的經驗，更出於友情最可貴之常識。



知見錄 胡一峰 逢周一、三、五見報

停止灰暗

我們不開心的理由有千萬種，但歸根究底，也可以說是一種——想不通。

我們可能想不通一次被騙事件，而認為所有人都是壞人，世界是灰暗的；我們可能想不通一次失戀，而認為真愛不可能存在，戀愛是灰暗的；更可怕的是，我們也可能想不通臉上的一粒暗瘡，而頃刻間將自己的心情變成灰暗。

換言之，事情無論大小，從天災人禍到雞毛蒜皮，如果一個人會想不通的話，他就是會想不通，就是會因此而不開心。那麼，我們可以怎麼辦呢？

西班牙心理醫生拉斐爾·桑坦德雷烏 (Rafael Santandreu) 在《讓人生停止灰暗的藝術》一書，說了一個他的真實個案。話說，有一名患了神經官能症的年輕女子求醫。這名女子有喜愛的工作、幸福的戀愛、品味的、漂亮的生活、漂亮的樣子，卻有一事想不通：她覺得自己太矮！

一般人聽到此事，或許會一笑置之，但女子一米五的身高，真的造成她的精神困擾。無論室外還是室內，她無時無刻都必須穿着高跟鞋。哪怕要回睡房休息，她也必須將一對高跟鞋準備在床邊。當走到街上時，她會避開鏡子或一切反光的東西，以免見

到自己長得比別人矮。

女子找來桑坦德雷烏醫生求醫，說了半天，醫生察覺女子一直想引導、暗示他說出一句話「其實你的身高沒有問題。」這句話是女子想聽到的，也是一般人會講的安慰說話，但桑坦德雷烏醫生直斥其非，說道：「事實是，你非常矮。你天生就這麼矮，這是缺陷，也是事實，但這並不可怕。我想讓你懂得，儘管矮，你一樣會快樂。難道你就不快樂嗎？」

我們以為解決「想不通」的方法，就是改變想法，將壞事想成好事，將「覺得自己矮」想成「身高正

常」。但，矮就是矮，事實是不可變的，可以變的是理解這個事實的態度。

桑坦德雷烏醫生認為，人們「想不通」的主因是覺得有一些東西是「必須」，例如女子認為美好的人必須要高。從認清對「必須」的執著開始，人們慢慢才會學懂想得通。



自我完善 米哈 逢周一、五見報

《風吹半夏》

許半夏的父親是中醫，她的母親因為難產而死，所以父親將女兒取名半夏，那是一種中藥材的名稱，吃下去甘苦，藥性猛烈，但是苦口良藥。父親後來另娶，半夏很早便出來社會打拼，遇上了陳宇宙和童馳騎，三人成為莫逆之交，在鋼材生意上打拼。

內地電視劇《風吹半夏》改編自阿耐於二〇〇六年發表的小說《不得往生》。我沒有讀過原著小說，但覺得不論小說或是電視劇的名稱都充滿文藝性，於是先找來一些書評認識原著，然後再看三十六集電視劇。大部

分書評對原著有不俗評價，認為該書是「中國第一部以女性創業為主題的高戰勵志小說」。電視劇與小說一樣從一九九六年起敘事，講述半夏、小陳和小童三人如何以收買廢鋼的生意起家。

電視劇基本上分開兩條主線，一方面是半夏、小陳和小童的情誼。雖說是一女兩男，但是三個角色沒有混入男女感情，而是純真的友情。當初小童為了拯救被家暴傷害的半夏而犯罪入獄，全劇就由半夏迎接小童出獄開始，加上與半夏自幼相識的小陳，

三人不甘貧寒，決意白手興家。另一方面，半夏在生意場上認識了幾位老大哥，既跟從他們做生意，彼此亦曾產生矛盾衝突。然而，半夏一直保持着良心和義氣，「選擇做一個重情義的商人」，從收買廢鋼的買家，最終成為一位真正的企業家。

作為連續劇，《風》劇有豐富的角色關係，配合線性敘事手法，令觀眾與角色一同成長，並反映一直前進的時代發展。半夏收買廢鋼而賺到第一桶金，然後便收購從國企改革的大型鋼廠。故事背景進入千禧年後發生

巨變，因應中國改革海關法和加入世界貿易組織，商界的經營手法更見規範，商家既要走向市場，亦要認識法制，雖然困難重重，但半夏仍然勇於擔當，「舊的世紀過去，我們要迎接新的世紀。」



文藝中年 輕羽 逢周一、二、三見報

顧嘉輝的交響世界

新年音樂會餘音縈繞之際，噩耗一月三日從加拿大傳至：被譽為「香港流行曲之父」的顧嘉輝以九十二歲高齡辭世。消息一出，新聞媒體紛紛以突發消息發布，其中一則電視新聞選擇了顧嘉輝自述片段，來源為香港中樂團。

顧嘉輝的音樂聽眾，大部分是通過他為無線電視劇所創作的大量歌曲，由一九七四年的《啼笑因緣》開始，接着《小李飛刀》、《上海灘》以至《獅子山下》等經典。其實他對大型音樂創作的掌握，同樣精彩。

就以音樂劇為例，早於一九七二年，他為歌后潘迪華的大型音樂舞台劇《白孃孃》作曲，其中以由黃雲作詞的《愛你等於害你》最為膾炙人口。那也是香港音樂史上首部原創音樂劇。

十年後，剛剛第二次留學回港的顧嘉輝首次指揮香港管弦樂團，在新落成不久的灣仔伊利沙伯體育館為關正傑作伴奏。此時他的電視劇金曲已經家傳戶曉，樂隊爭相改編演出，成為票房靈藥，在紅磡體育館等大型場館連場爆滿，入場聽眾數以萬計。

移居海外的顧嘉輝情繫香江，二〇〇三年非典來襲，疫後他與黃雲，攜手與香港話劇團、香港中樂團、香港舞蹈團製作《酸酸甜甜香港地》，為香港打氣。之後更到內地，先後在杭州、上海演出。

該劇共兩幕、十五場景，也包括香港中樂團藝術總監閻惠昌的作曲及編曲，促成日後顧嘉輝與香港中樂團的合作，包括二〇一〇年由顧嘉輝親自執棒的三場音樂會 (見附圖)。上述電視播放他的訪談就是來自當時的宣傳片。事實上，香港中樂團巡演時



最經常演出的加奏作品，正是顧嘉輝的《射鵰英雄傳》之〈世間始終你好〉，筆者見證過該曲在北京國家大劇院演畢時聽眾狂呼的震撼。



樂問集 周光葵 逢周一見報

爛尾

此前韓劇《財閥家的小兒子》熱爆網絡，在中韓都引起追捧。但前不久，這部由宋仲基主演的韓劇播出大結局，卻在中韓都引起罵聲一片。原因是這部韓劇在最後一集之前，都讓觀眾覺得這是一部「重生爽劇」——死於非命的「社畜」(底層上班族的自嘲用語) 男主重生回到一九八七年，成為財閥家的小兒子，並以新的身份一步步復仇。這種「先忍氣吞聲，再霸氣復仇」的設定，在觀眾看得正爽，期望大結局新仇舊恨一起算的時候，卻在大結局居然告訴大家，前面所有復仇的過程都是男主中槍墮海之後的幻覺，這天上地下的落差，自然令觀眾大失所望。

在網友指點之下，我特意去快速翻看了一下原著結局，這本在二〇一七年就火遍韓文網絡的重生爽文，結局果然與韓劇版完全不同——男主穿越之後復仇成功，以財閥小兒子的身份生活下去，並到原本自己的墳前獻花。可以說，小說結

局貫徹了「爽文」宗旨，讓讀者大快人心。而電視劇的改編，從根本上動搖了原著的價值觀——原來打敗財閥，連虛無縹緲的穿越重生都不行，只能是一場「春秋大夢」。

「夢」一直是一個本身就充滿戲劇色彩的元素，但如果以「之前發生的所有事情都是一場夢」作為小說、影視作品的結尾，就為了掩蓋之前一切不合邏輯的情節，那這「爛尾」所彰顯的就只有主創人員的蠢或懶——要麼是構思不出更好的結尾，要麼是懶得構思更好的結尾。還記得去年的大熱《開端》嗎？如果《開端》的結尾不是與原著相同，所有人安全下車，男女主終成眷屬，而是所有一切都是公車被炸，男主彌留之際的幻想，又怎會成為經典呢？



大川集 利貞 逢周一、三見報

薄扶林水塘

山水之間，靈動無限。於香港，這份詩意，不僅來自滔滔江水、碧海藍天，還有那散落在城市之中、與大自然融為一體的大小水塘。我最鍾情的是港島三塘——薄扶林水塘、大潭水塘、香港仔水塘。論面積，它們沒有船灣淡水湖浩大；論人氣，它們不及城門水塘喧囂。但正是它們的陸續建成，在城市建設和人文地理的層面宣告了漁村時代的終結，讓世人看到了香港作為「城」的開端。這背後，凝結着香港人的務實精神，以及在城市發展上的驚人魄力。

由山頂烏瞰南區，西高山和奇力山之間，終年綠意盎然的薄扶林谷，懷抱着靜若處子的薄扶林水塘。面積不大，如鏡如台，卻在百多年前引發了城市供水系統建設的巨大爭議。一八五八年，隨着維多利亞城人口急速增長、工商業發展，傳統的「鑿井」再無法滿足飲用水需求，然而兩種聲音的爭論令解決問題的步履躊躇不前：為市民提供飲用水，究竟應該如電力、公共交通一樣，交由私營公司

負責，還是由政府統籌規劃、扛起重任？最終，後者佔據上風，於是有了利用水塘建造食水供應系統的第一次嘗試。

機器轟鳴、夜不停工，薄扶林水塘於一八六〇年動工，一八六三年建成，之後不斷擴建，又不斷「供不應求」，為香港食水資源與人口以及社會的發展提供了成功借鑒：建設水塘、收集雨水，利用地形、自然引流，在滿足人口用水、城市發展的同時，最大程度地保護環境。

從務實解決問題出發，到專業論證、大膽嘗試，探索城市發展之路，百多年過去，薄扶林水塘不但依然承載城市供水功能，更成為香港林木覆蓋狀況最好的地區，原生樹種大頭茶，人工種植的濕地松、台灣相思、驚蕪錐，成為香港人文地理的重要特色。



負喧集 趙陽 jackeyzhao2018@gmail.com 逢周一、三見報

遙寄一枝春

晚飯後陪父親在小區散步，夜色中傳來一陣幽香，隔着N95口罩都能嗅到。在昏黃路燈下聞香追蹤，原來是鄰家臘梅開了。粗枝大葉簇擁着黃色小花怯生生綻放，香氣撲鼻，雖然還未到盛花期，也令人驚喜。

今冬回國探親，落地後酒店隔離八天，終於平安回到家裏，見到父母。適逢內地防疫政策優化，取消常規核酸檢測，出行也不再查驗健康碼。本以為情勢一切向好發展，但最初幾天陽性病例激增，引發搶菜、囤藥，大眾似乎無所適從。嚴格管控三年，一旦放開，聽聞周圍親朋好友紛紛中招，微信朋友圈傳言紛紜，大家憂心忡忡在所難免。

回家後天氣很好。每天陽光燦爛，空氣質量也不錯。秋盡江南草未凋，還能看到盛開的玫瑰、山茶。去附近小公園跑步，地上落了一層黃棕的銀杏果。遊人比夏天少，幾乎全都戴口罩，大部分還是防護效果更好的N95口罩。黃的、白的、黑的、花的大小各色流浪貓大搖大擺地出入樹叢間。有人定期投餵，一隻隻養得油光水滑，日子過得不錯。看來疫情沒有阻礙愛心人士的公益活動，生活還在繼續，令人欣慰。

二〇二〇年農曆新年前新冠疫情爆發時，我正在內地學術休假。那時沒有抗原，沒有疫苗，沒有特效藥，連口罩都緊湊。我每天在家中向陽的封閉曬台上工作，度過了百日。如今大家應對新冠的知識、辦法和技術畢竟增加了。不過，每個時段、每個人都有各自的艱難，不能感同身受，也不必武斷地指責感喟傷痛者是大大驚小怪的巨嬰。但我依然相信這是最後的考驗，疫情終將結束。

江南梅開早，遙寄一枝春。



墟里葉歌 逢周一、五見報