

# 清歡之味



人生在線 楊不秋

周末在街市買到了難得一見的雞毛菜。雞毛菜，貌似的確沒有其他更文雅一點的名字，其實就是小白菜的幼苗，一年來長，翠翠綠綠，葉面上還有肉眼可見的小絨毛，微微一層，更讓人覺得鮮嫩。

為了突顯食材的原味，很多料理手法都會盡量避繁就簡。即便以濃油赤醬和鹹香甜鮮為特色的上海菜，最常見的雞毛菜做法還是清炒和燒湯。

清炒，完全不加香料爆鍋，以大火快速翻炒。為鎖住鮮菜的水靈，時間不宜太久。最後，輕手撒些鹽就好。

不同於廣東人餐桌上必不可少的那碗滋味濃郁的老火燉湯，在上海甚至更加廣闊的北方地區，最家常的還是蛋花湯，清淡利口又快手。蔥花在油鍋裏爆香，加清水滾開，再下雞毛菜。關火前淋一層薄薄的蛋液，一團團的蛋花就會在沸湯中歡快而熱烈地翻滾綻放，稍加鹹味就大功告成。絲瓜、冬瓜、菠菜、芹菜、小白菜、萵筍葉等等，眾多蔬菜都能用來燒蛋花湯。還可以隨心所欲地加些紫菜、番茄、蝦皮、榨菜之類，各有風味。廣東老火湯一般用於開餐，要以醇厚敦實的香氣打開味蕾和胃口；蛋花湯則是餐後溜溜縫兒的多一口，意在去油解膩，蜻蜓點水才更讓人意猶未盡。



雞毛菜口感清香。 作者供圖

大學時有一次做家教，家長執意留我吃飯。普普通通的幾道家常菜，已經沒什麼印象了，只是還清楚地記得那碗熱氣騰騰、滋味鮮美的雞毛菜湯。在那個落着秋雨的寒涼天，實在讓人溫暖。離開上海很多年了，可我有關上海的林林總總的回憶中，雞毛菜湯可是個「鮮得掉眉毛」的存在。

雞毛菜的許多「同門親戚」也都是家常菜，做法也不複雜。清炒燒湯兩相宜，也可以有其他的發揮和演繹。上海青，加幾朵肥香菇，蒜爆油香，用蠔油增味；杭白菜，加點蝦乾或白蜆，配上木耳和油豆腐，用些湯水小煮一下；娃娃菜，加點火腿和皮蛋碎，再多幾顆枸杞稍稍煨燉一下最入味；黃芽菜，或醋溜或酸辣，酸爽開胃，或切絲，跟滑身的嫩豬肉絲互相搭配，成就一盤香噴噴的爛糊肉絲。可是雞毛菜，大家好像都更願意固守最簡單的燒法，如其名之微，極盡樸素低調；卻又同時體現其本味之獨特鮮美，仿佛任何添加都是多餘。

愛吃且會吃的廣東人對青菜的要求並不能算高，一盤脆卜卜的白灼菜心可以從年頭吃到年尾，簡簡單單，年復一年，他們也絲毫不厭倦，只是讚嘆其香甜。大文豪蘇東坡也許一早就看明白了，他說：人間有味是清歡。上海人的雞毛菜也好，廣東人的甜菜心也好，都是讓人放不下的心頭好。清歡之味，至簡至愛。



客居人語 姚船

每逢大節日，一般人都會感到心情愉悅。暫時忘却三千煩惱絲，拋開心頭鬱悶，漫天遐思，痛快玩樂。

像元旦、春節這樣的節慶，象徵棄舊迎新，到處一派喜氣洋洋，人人臉上都掛着笑容，互相道賀。健康！快樂！事事如意！發財致富……那甜甜蜜蜜悅耳、百聽不厭的吉祥話，令人心花怒放，似乎一瞬間眼前出現一片豔陽天，腳下是一條鋪滿鮮花的大路。

節慶一過，平靜下來，掃乾淨地上的鞭炮紙屑，收起節日琳琅滿目的飾物，回到現實，才意識到日子依然有陰有晴，道路有平坦也有崎嶇，並非如憧憬般那樣暢順美好。尤其是自己新年許下的願望，要實現並非易事。

少年兒童的意願比較純真簡單，新玩具、小遊戲機、電腦，或者去一次迪士尼，在大人幫助下，很快就能實現。他們節前往往特別興奮，節後依然高高興興，只盼着下一個節日快點到來。

老年人的願望雖然也簡單：健康！但

# 節前節後兩片天

要實現，就不像小孩子那樣單純，隨手可得。有位在深圳的舊同學，曾任某企業副總，退休後成了一個老人協會負責人。幾年前就曾在電話中對我說，現在的老年人，比的不是以前職位高低，也不是銀行有多少存款，或者子女有多出色，而是比誰身體好，手腳靈便，能外出旅遊。每到新年，子女親友都會祝福老人健康長壽。老人家聽了自是老懷大慰，可過了年，身上老毛病依然作祟，笑臉又消逝得無影無蹤。

當然，實現願望最困難的可能是中青年，因為這是人生中最壯闊的階段，負擔最重，變數最多。職業、婚姻、家庭。一家之主，頂樑柱，上有老，下有少，無法等閒。節前他們也表現得喜樂，但節後的反差最大。因為他們希望的東西，不單範圍廣，還受到社會上客觀因素的多重影響。

這天我們到華人超市買蔬果魚肉，入門顯眼處擺滿各種應節物品，免公仔、年畫、紅封包，還有印製的紅對聯，紅彤彤一片，很是喜氣。正瀏覽着，不期然又見到從事電腦工作的朋友，夫婦倆帶着一對子女，正在挑選不同造型的免公仔。聖誕

前在商場一間玩具店門口，也曾撞見他們買好東西出來。三年不見，一見就是連續兩次。

我和朋友閃到一邊閒聊幾句。比起上次見面，他的笑容轉瞬即逝，頗像是吐苦水：「哎，兩個『年』湊在一起，荷包變癟，過了年，還不是個『熬』字！」上次他談到女兒將升中學，母親六十大壽和自己結婚周年紀念的安排，似乎有點躊躇滿志；這次卻只提到通脹、利率、房貸，還對自己能否順利轉工不大樂觀……正說着，女兒向他招手示意，他匆忙補充一句：「不管如何，高高興興過完春節再說。」然後離開。

節前節後兩重天，也許是不少人年復一年的感受。節前許願，天花亂墜；節後實踐，困難重重，這就是現實。也正因為這樣，我們在制訂新一年計劃時，要腳踏實地。這是一場三百六十五日的「馬拉松」，需要我們有堅實的步伐和堅強的毅力，才能如願以償到達目的地。

新年願望，是對未來的熱切期盼，催生出追求和實現的勇氣。人生，有目標，才有動力。不管節後如何艱難，我們也毋須氣餒，因為每前進一步都是收穫。

# 守「株」待兔



自由談 吳捷

新年到，財源廣進。閒錢放在哪裏，是個問題。因(kang)，滬語意為「藏」。我知道祖父「囤鈔票」的地方。讀大學時，每次穿過上海市區去探望他，他總會顛巍巍走到衣櫃前，從中間一格最裏面的角落摸出一件疊好的舊圓領衫，揭開層層包裹，拈出一兩張百元大鈔，硬往我手裏塞。《平凡的世界》寫改革開放之初，陝北老農孫玉厚的錢「都在糧食囤裏埋着，手伸進去就取出來了。」美國也有「把錢藏在床墊下」的笑談。

如今我們知道，錢因在床墊下只會生霉，應理財投資，讓它像兔子繁殖，生生不息。

股票，投資一法。韓非用「守株待兔」譏諷不知變通的人。日語「株」也有「股份」之意。廣大股民握着各自的「株券」（股票）等待免年轉運，是守「株」待免。虎年全球股市震盪，股民哀鴻遍野。我爸炒港股，恒生指數跌破萬六關時，我發短訊提醒他：「最近別看股票行情。」

他回覆：「早已不看！跌得找不到家了！」

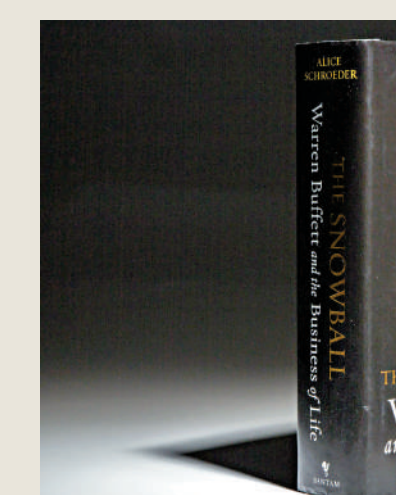
我逗他：「你這麼說，說明還是看了。」

他發來一個美少女痛哭流涕的表情包。

股市插水，「股神」巴菲特(Warren Buffett)會怎麼做？他喜歡的一句話是「人懼我貪，人貪我懼。」別人恐慌拋售時我大肆買入，別人貪心買買買時我按兵不動。哼，說得容易。二〇二〇年三月，道瓊斯指數成為自由落體，今天買進一百元，明天就變成九十，問你敢不敢買？

懶人如我，佛系長投，有閒錢就買，然後忘之大吉。一時漲跌，何足掛懷。我欣賞「守」——掌握海量知識，獨立思考決策，氣定神閒，不受外界和內心波動的干擾。無論投資什麼，這樣的「守」是必備的心理素質。巴菲特衡量投資和人生亦以數十年為期，平日埋首閱讀，冷靜淡泊，眾人狂熱或恐懼之時，他獨立不移。

巴菲特傳《The Snowball》作者Alice Schroeder說，巴菲特自少年時



《The Snowball》是關於「股神」巴菲特的個人傳記。 資料圖片

代起即花大量時間讀書，認為成功的要素之一是佔有並分析大量信息。他細讀近百年的舊報，學習華爾街歷史和商業周期，別人不屑一顧的陳年財報和數據手冊，他夜以繼日披沙揀金。巴菲特二〇一八年致信股東：「在股市抓住機會，需無視群體恐懼或狂熱，專注於幾個簡單的原則，並甘願長期顯得很傻。」上世紀末互聯網泡沫，所有買科技股的人都賺得盤滿鉢滿，推動美股節節攀升。巴菲特卻認為股市估值過高，堅持不購入任何科技股，只將大量現金投入穩定卻低收益的債券，頗受股東懷疑、媒體嘲諷，卻並不辯解。後來，我們都知道發生了什麼。

九十二歲的巴菲特，長年位居世界富豪榜前列，他對投資的見解卻不可全信，因其成功有無法複製的因素，正如我們不能因他長壽而效仿他的飲食。青年時期至今，巴菲特一邊研究股票，一邊以牛排、漢堡、薯條為主食，每天痛飲可樂，閒時狂吞爆穀、冰激凌。吃一點蔬菜或換一些菜式，哪怕是高級日本料理，就彷彿要了他的老命。《The Snowball》說巴菲特討厭所有綠色的東西，除了錢以外（美元紙幣為綠色）。巴式飲食，誰敢一試？若無他那刀槍不入的五臟六腑，萬勿餐餐漢堡，日日牛排。

選投資方式，一如選擇三餐或做任何人生決策，須適合個人的特質。一些人炒股炒樓，並未經過統籌思考，而是看漲而心癢，跟風隨流，匆匆入市。股市暴跌而哇聲一片，是因衡量的時間尺度太短。設以標普500指數的每日走勢為軌道，自己如芥子一粒，在其上乘過山車攀高衝低，碧落黃泉，一日下來必然頭昏眼花。以其一月乃至半年的走勢

為軌道，仍不見大致方向，難免心跳腿軟。若以三十年為期，即可見每日每月的巨浪尖峰都化為無形，浮現一明明的趨勢：從一八七一到二〇一九年間，計入通脹因素後，標普500指數的年均複合增長率在每個區間（三十年）皆有約百分之四點五至九。但老輩人如我祖父，無時間把股市守得雲開月明，更相信黃金。祖父在衣櫃裏囤鈔票，就拿去珠寶店換金戒指（店員都認得他：「老先生又來啦！」），分贈子女媳婿，既保值又散財，小輩們既開心又欽佩。

不過，經濟學家凱恩斯曾說，未來無法通過歷史預測。日語諺語「一寸先(は)聞」形容人事波譎雲詭，連一寸遠的地方都難於看清。人生如股市，充滿高低起伏。短期的得失常令人時若在雲霄，時而如墜深淵。若想在這充滿變數和干擾的世界中從容生活，須容忍千變萬化，並專注於長期的目標和趨勢，不被短暫的起伏影響情緒和決策，堅守淡泊，就像在股市做長投的人。比爾·蓋茨曾勸巴菲特買台電腦，後者婉拒，認為無必要關心股市每一刻的行情。巴菲特相信生產力會提升，股價會隨之上漲，所以股票是值得長期擁有的投資。他在GEICO尚是默默無聞小公司時向親友力薦其股票，建議他們「持有二十年不動」。

基於海量閱讀、獨立思考的「守」並不易行。村上春樹小說《挪威的森林》中的本田先生說：「沒有水流時就老實待着別動……等待水流出現誠然不是滋味，但必須等待的時候就只能等待，權當那時間裏死過去就是。」閒錢買「株」，期待免年。守不守，守什麼，有人道聽途說，有人隨波逐流，也有人凝神默思，特立而獨行。

# 慶齡文化與人文灣區



如是我見 丘樹宏

粵港澳大灣區建設，包括方方面面，林林總總。其中一個重要方面是共建「人文灣區」。人文建設是大灣區融合發展的一個核心元素，區內十個城市地理的同源性自不必說，它還具有人文歷史、人口結構、語言和風俗習慣等高度的同源性，這就使得粵港澳大灣區有着非常豐富而集中突出的人文價值鏈。

粵港澳大灣區還蘊含着一個奇跡性的現象，那就是與一代偉人孫中山有着密不可分的關係。宋慶齡與孫中山有着重要而特殊的關聯，而宋慶齡自身與粵港澳也有着深刻而豐富的淵源。因此，大灣區挖掘和弘揚孫中山文化，自然而然地就要與宋慶齡結合起來。

宋慶齡第一次到廣州是一九一七年，那時候她是隨孫中山針對段祺瑞政府不遵守《臨時約法》而主張和支持建立護法政府。宋慶齡支持和配合孫中山做了大量艱苦卓絕的工作，包括發動組織「出征軍人慰勞會」、負責紅十字會救護傷兵等。一九二二年北伐期間，陳炯明叛變革命，宋慶齡在廣州與孫中山度過了生死與共的日子，面對最危險的時刻，宋慶齡堅持讓孫中山先撤離。一九二三年五月，孫中山在廣州重點考慮解決軍事問題，宋慶齡毫不猶豫地坐上了「洛士文」號飛機試飛，為孫中山「航空救國」的號召打前鋒。一九二四年秋天，為了中國的革命事業，宋慶齡隨孫中山從廣州啟程赴京，陪伴了孫中山最後的日子。此外，一九三八年十月廣州淪陷前，在香港的宋慶齡不顧日機轟炸危險，曾經數次來到廣州，發動和組織婦女和華僑支持民族解放工作，爭取國際上對中國民族解放事業的理解和支持。

孫中山逝世之後，宋慶齡繼承孫中山遺志，堅決捍衛革命事業。

宋慶齡主要從事北伐中婦女、教育以及婦女學校和婦女團體所進行的紅十字會救濟工作，卓有成效。

宋慶齡與粵港澳淵源最深的另一個城市是香港。日本佔領上海後，一九三七年十二月，宋慶齡轉移到香港去繼續她的工作，直到一九四一年底。宋慶齡繼續保持、加強和推進抗日民族統一陣線，同時團結和發展國際國內各方面力量，促進建立和加強國際反法西斯陣線。宋慶齡在香港建立了著名的「保衛中國同盟」（後改為「中國福利會」），通過她的聲望，發動組織海內外支持中國民族解放進步的各界人士與機構，向中國戰地提供了大量的救濟和援助。在香港的幾年中，對中國工業合作協會的支持在她的全部活動中佔了特殊位置，她還為「工合」發起了一個國際性的「一碗飯運動」，通過節省食物，救濟難民和傷兵，鞏固經濟陣線，實行生產救國。宋慶齡擔任了香港「中國戰爭孤兒救濟協會」名譽顧問，通過「保盟」在香港發出了第一份有插圖的傳單，向全世界呼籲「救救我們的戰災兒童」，並將戰時的兒童和婦女工作帶到了內地，發揮了極大的作用，她也被戰時兒童們親切地稱為「宋媽媽」。

此外，一九五二年一月，宋慶齡創辦了《中國建設》雜誌，後來改名為《今日中國》，是一本多語種的綜合性、全球性對外報道月刊，二〇一六年在香港以中文繁體版對外出版發行，以「聚焦中國、透視今日、關注未來」為己任，發揮了重要作用。

宋慶齡在廣州和香港的革命事跡，典型而生動地詮釋了她深切的家國情懷、博愛品格和婦幼情結，歸結起來，可以稱之為家國文化、博愛文化和婦幼文化，是慶齡文化的重要元素。因此，建議中國宋慶齡基金會打好慶齡文化牌，並以家國文化、博愛文化和婦幼文化為重點，共建人文灣區，為粵港澳大灣區的建設做出服務和貢獻。



# 福兔臨門

新春佳節臨近，香港迪士尼樂園舉辦「福兔臨門 奇妙年年」慶祝農曆新年活動，迪士尼達菲和他的朋友玲娜貝兒（圖示）換上新年服飾與遊客見面，恭賀新春。

中新社



市井萬象