

火菜

膠東老家的年夜飯，蔥爆海參、紅燒鯉魚、油燜蝦、榛蘑嫩雞等屬於「硬菜」，每家的取捨不同。但幾乎家家都有兩樣必不可少。一道是家常豆腐，寓意「都福」；另一道叫作「火菜」，自然是討一個紅火、發財的彩頭。

火菜的主料，就是老家當地的大白菜。魯迅曾寫道：「大概是物以稀為貴吧。北京的白菜運往浙江，便用紅頭繩繫住菜根，倒掛在水果店頭，尊為『膠菜』。」其實，北京只是轉口，「膠菜」就是膠東出產的優質大白菜。新中國建國伊始，最高領袖第一次出訪蘇聯，選定的國禮就是山東的四樣名產，包括膠東白菜、章丘大葱、濰縣蘿蔔、萊陽梨各五千斤。這足見膠東白菜的美味。然在老家，出產既多，也就享受不到掛紅繩的待遇。

最「初心」的火菜，只用窖藏的最鮮嫩的「黃芽白」。選取菜心切作細絲，加少許蒜泥、醬油、香油、食鹽調汁，澆淋，攪拌均勻即可，而不影響大白菜自身的鮮甜脆爽。在物質極為匱乏的年代，這可是窮人家的主菜，大年三十，一鍋餃子、一盆火菜，也就算作年夜飯了。往昔，在北方，每逢初冬，囤大白菜曾是信仰一般的必備工作。火菜自然也浸潤這最親民的本色。

隨着老百姓生活的改善，火菜也不斷改良。視個人口味的不同，可以添加蝦米、海蜇絲、粉絲、胡蘿蔔絲、木耳等做配角，但都不會侵奪白菜的主角地位。春節飯桌上雞鴨魚肉等大葷之物中，有了一道火菜，清爽、解膩、開胃，既吉利，又健康。

至於北京，也有一道有名的涼拌白菜，料汁則以厚厚的芝麻醬以及老醋、白糖、食鹽等調成，並有個特別的名字：「乾隆白菜」，頓時高大上了不少。同樣的白菜，名字風格迥異，真是一方水土養一方菜名。

瓜園蓬山
gardenmarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報



新春逛花市

「邁街相約看花市，卻倚騎樓似畫廊。東立盆栽成隊列，草株木本鬥芬芳。通宵燈火人如織，一派歌聲喜欲狂。正是今年風景美，千紅萬紫報春光。」一首《春節看花市》的詩詞把春節花市的熱鬧場景表現得淋漓盡致。灣區人愛花，買年花更是傳統。時隔三年，隨着新冠疫情防線的放開，大灣區各個城市迎春花市重回線下。近日，大街小巷一派「春意盎然」，一些傳統的迎春花市重新開啟，一間間擺滿了年花的店舖，花團錦簇，繽紛絢爛，成為花街一景。行花街，買年桔，挑對

聯……人們沉浸在一場「花田喜事」中，那個熟悉的廣味年回來了。十五日，深圳迎春花市全面回歸，始於一九八二年的愛國路迎春花市時隔六年再現，現場花琳瑯滿目，達百餘種，花車巡遊、夜市燈會、漢服快閃、祈願賞花燈等帶來全新體驗。恰逢深港通關逐步復常，當地貼心為港人設置從口岸到花市的穿梭巴士，現場擺放巨大的招牌歡迎港人。二〇二三是農曆兔年，在福田區崗廈西片區的迎春花市主會場充滿各種兔元素，有十五米高氣膜大兔子，有卯兔秀場，有花藝生

肖免，還有遊走在花街派發紅包的兔寶寶。十六日，香港春節的傳統項目——元宵花市在全港十五個地點開場，面積最大、攤位最多的維園花市五光十色，為冬日的「東方之珠」錦上添花。有很多攝影愛好者前往花市拍照，很多人把紅色的桃花買回去，因為在粵語中紅桃和「宏圖」同音，有着「大展宏圖」的美好寓意。廣州有「花城」美譽，逛花市是「老廣」們必備的儀式感，廣州花市今年果然沒有讓人失望，水上花市、嶺南

第一樓、十里花街、生態懷舊、非遗展示、「巴士+鮮花」……想起一部名為《花市》的小說裏面的一段話：紫竹、刺梅、石榴、繡球、倒掛金鐘、四季海棠，真是花團錦簇，千麗百俏，半條街飄滿了清淡的花香。



灣區聽雨 黎園
逢周四見報

兔仔花開

周末，與家人一起逛花墟，買年花。沒想到，疫下兩年門可羅雀的香港花墟，這麼快就回復了往日的熱鬧和擁擠。人潮中，不少惜花之人左避右閃，生怕手捧的鮮花遭人觸碰折了一朵。除了與往年一樣買一盆金桔和一盆蝴蝶蘭賀歲之外，今年筆者特意多買了一盆兔仔花應節。即將踏入癸卯兔年，沒有什麼比鮮艷別致的兔仔花，更形象地詮釋「單花下垂瓣上卷，疑是月宮仙兔來」。兔仔花，又名仙客來，是學名 Cyclamen 的音譯，寓意「仙客翩翩而

至」。兔仔花屬多年生草本植物，原產希臘、敘利亞等地，現已廣為栽培，世界各地約有二百六十多個品種。香港花墟售賣的兔仔花，多來自內地及台灣，主要產地有廣東、山東等，多栽培於溫室之中，適宜溫度為十二至二十攝氏度，花期逾兩個月，以花形挺秀、色澤鮮艷為佳。兔仔花花如其名，在片片心型的綠葉簇擁之下，朵朵或粉紅、或粉白、或深紫的花瓣五裂向外反捲，像極了兔子豎起的一隻隻小耳朵，在綠叢之中「聆聽」，在微風之中「蹦跳」。花農提

示，如果見到兔仔花花瓣下垂，說明「兔仔」口渴了，只要稍為淋水，兔仔花很快就會回復生氣。花墟的兔仔花攤檔，吸引了眾多的捧場客。有花農給兔仔花起了一個喜氣的名字：「兔兔揚眉」，也有一些商戶圖好意頭，將姿態優美的兔仔花放在商場當眼處。據香港鮮花盆栽批發商會的數據，今年應節的兔仔花，來貨價高近兩成，零售價急升四成。較大型的兔仔花，售價升至六十八港元以上，升幅逾兩成。兔仔花的花語是內向、天真無邪、

喜迎貴客，後兩句大家容易理解，但「內向」二字，卻很難讓人與色彩艷麗、熱烈盛放的兔仔花聯想在一起。據說，兔仔花有微毒，尤其是根莖部，「可遠觀而不可褻玩焉」，應避免幼童誤食或皮膚接觸。



童眼觀世 梁戴
逢周二、四見報

一洗頹氣

「廿八，洗邋邋」，這個習俗非常好！試問大時大節之前，有什麼比好好清潔打掃居室，藉此去舊迎新更有意思？一句看來是民間流傳已久的諺語，仔細咀嚼思考，不難發現當中蘊含我國的傳統文化精神。其一，重新春。正所謂「一天之計在於晨，一年之計在於春」，中國人自古認為正月歲首乃新開始，而好的開始又是成功的一半，故凡事宜作最佳準備，行事說話更要謹慎好意頭。由於要慎防新年頭發生家居意外或摔破東西，因此習慣在與「邋邋」押韻的「廿八」當天為全民大掃除日，家家戶戶清宮除道，不單不會忘記，更可見中國人對起居環境的重視，就算沒定時定刻打掃的，也要把握過節前的時機執拾清潔、丟掉垃圾、添置家品擺設，以認真的態度賀歲，務求用最佳狀態迎接新年。其二，愛勞動。這想法沒什麼人提及，卻是我每次到廿八時會想到的。其他國家民族在節慶前都有大同小異的活動，如市集展銷、嘉年華會、巡遊表演，一起在愉快狂熱的氣氛下購物吃喝。中國人卻會在上述活動之外強調大

掃除，哪怕家財萬貫，家務有傭人代勞，大年初一前還是會親自察看居室環境，看看是否整潔妥貼。一般百姓更不用說，同一屋簷下的人忙裏忙外，抹窗拖地、換床單被鋪、擺放賀年花卉等，既有上下一心與分工合作的溫情，也有集體勞動，不能頹廢躲懶，必須積極生活的象徵。民間習俗是民風的反映，增進下一代對國家民族的了解，最好的方法是透過日常生活去感受。環境清潔只需時間、工具和人力，但一洗個人頹氣還需懂得自省、自愛與自強，難以一朝一夕

可見成績。可喜是中國人對未來總有美好的盼望，如我們相信春暖自會花開，迎春就能接福。香港經歷了數年風風雨雨，也是時候掃去霉氣，各家各戶把握時機，長幼一起了解感受節慶文化與享受家人共聚的天倫之樂，齊心合力邁進煥然一新的癸卯年。



竹門日語 簡嘉明
逢周四、五見報

通則不痛

「通則不痛，痛則不通」是中醫的一種說法。意思是說如果氣血暢通就不會疼痛，如果疼痛就說明氣血不通。緣自中醫經典《黃帝內經·素問·舉痛論》。不通的弊病何止痛，血管堵塞，可引致中風，造成人間大痛。

香港與內地之間因新冠疫情引起的通關限制，在個人及家庭方面，親人隔絕，有病無法探望，死亡未能相送，父母子女夫

妻不能相聚，其痛唯當事人方知其苦。對工商業來說，主事人不能親臨監察一切，做香港和內地旅客生意的商店門可羅雀，影響生存和發展，有被迫結業離場的，是事業上的痛。

在長達三年的相隔後，終於迎來通關，我們看到許多親朋相聚的喜悅鏡頭，互相擁抱親吻，流下喜悅的眼淚。

瀕臨結業的商店，準備重振旗鼓，讓生意起死回生。兩地的

經濟將恢復增長，文化藝術也有更多交流。希望兩地大門長開，人貨川流不息，再無不通之痛。



南牆集 阿濃
m.facebook.com/A.Nong.cps
逢周四見報

雙城生活

周日早上第一件事是上網提交「內地入境衛生健康申報」，手機收到二維碼，馬上截屏，再次檢查身份證、回鄉證、核酸證明，出門乘港鐵到達落馬洲支線口岸，這是新冠疫情三年來第一次回內地，心裏滿是忐忑。

疫情前經常往來深圳，多數是即日往返。疫情改變了一切，原本簡單的事情變得複雜了，過關預約、申報手續繁雜，好多事情都會反覆確認，心裏那種不安全感增添了不少。

口岸過關的人比想像中少，我前面排隊得大概有四五十人，但隊伍挪動得特別慢，有工作人員在一一檢查過關預約登記、核酸證明，一些稍微上一點年紀的人，一會打開手機尋找，一會從包裏翻出紙質報告，手裏還拿着身份證，拖着行李，整個人手忙腳亂的。這一隊排到過關就用了三十分鐘。接着內地海關增加了一排檢查健康申報設施，掃了二維碼才能過關，我一早在家做好了申報，大約十分鐘就順利過關了。深圳福田口岸過年的氣氛很濃，現場有春聯免費送給旅客，紅火的燈籠掛滿了整條街。

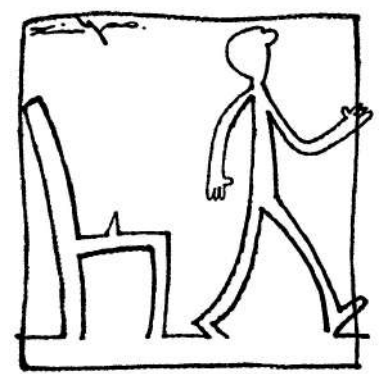


九連環 蔭日朗
逢周四見報

時尚風采看配搭

衣飾打扮要表現出獨特和時尚的一面，除了服裝本身要符合美學的標準外，很多時候造型重點還是要放在穿搭的靈敏上。在一段頗長的時間，流行純色的羊毛衣，看看存放在衣櫃中的毛衣，大部分都是純色為主。圖案方面，近年流行以品牌名字拼合出不同的模式，很受時尚迷的喜愛，雖然缺少了一點創意，但簡單容易搭配，配上色彩鮮明或花巧的外套，頗能顯示出時尚的風格。當然也有毛衣在設計上採用細緻的圖案，適合日常穿着。

為低調的冬日衣飾注入新意，有品牌推出多圖案設計的七彩毛衣，塑造出時尚新形象，毛衣用粗冷編織，混合色調中有各種不同色彩，包括粉色系列，圖案則有三角形或圓形組合。這些色彩繽紛的羊毛衣，衫身比較寬闊，所以在搭配層次上，要選擇簡單的造型，避免配太複雜的服飾。如果毛衣屬短身款，可配襪子及長靴，輕鬆打造出時尚的形



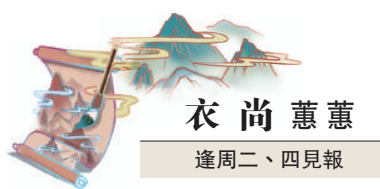
椅子不舒服，不如快走開。

漫條思理 鄭辛遙
逢周二、四見報

世人都知道雲南菜好吃，但卻少有人了解，這美味的起點很大程度上要歸功於保山。作為歷史上「絲綢之路」的重要驛站，它也是當年漢王朝開疆拓土的前沿，承載了重要的商業、文化功能。滇西山河之妙，不僅有橫斷山脈的壯闊、物產的豐富，也帶着盤根錯節的飲食風貌，多地域、多民族特色匯聚一堂，有山川勝景，也有風物詩，一張畫卷就這樣鋪陳開來了。

保山美食，首推火瓢牛肉，不僅是非遺，也是一道吃過就不會忘記的菜。就像它個性十足的名號一樣，當地人會端出一口巨大的銅瓢作鍋，架在火上烹煮牛肉。銅瓢寬敞明亮，映襯得各色食材閃閃發光。這個架勢堪稱大刀闊斧，接下來若是不大口大口吃，簡直不好意思。但如果你也吃過另一道名菜汽鍋雞，就會發現，用烹飪工具畫龍點睛，其實就是雲南人代代相傳的巧思，同樣的食材，放在不同的容器裏，味道可能有天壤之別。這就是為什麼火瓢牛肉的精髓，絕對不止於牛肉火鍋這麼簡單，底淺面大的銅瓢有極高的導熱率，均勻受熱能原汁原味保留口感，幾乎是下鍋就開。其中內容也大有乾坤，舉旗開路的醃酸菜奠定了不同尋常的基礎，讓接下來的菜，不論是鮮牛肉，還是牛雜、牛筋，都自帶「入口入魂」的濾鏡，完全不膩，味香四溢。

傳說中火瓢牛肉的誕生，要追溯到當地人的趕馬民俗。來來往往的馬幫在趕路途中，不管走到哪，就地生火，架鍋放肉。標準的商道飲食，就是如此因地制宜，快意江湖。如今的火瓢牛肉，聞名全國，微辣中是「笑迎八方客」的格局，桌邊的胡辣子蘸水，讓整道菜步步生風，軟綿酥嫩的信號從舌尖傳到大腦。讓外來的人賓至如歸，果真沒有比吃更有效的方法了。



衣尚蕙蕙
逢周二、四見報



食色判答
逢周二、三、四見報