

美味體驗難割捨

距離日本將一意孤行地排核污染水入海已不剩多少時間。

雖然國際原子能機構（IAEA）已就日本核廢水排放計劃的安全性檢視發表總結報告稱其符合安全標準，且對環境影響「微不足道」，但IAEA作為一個非環境評價機構，出具如此公信力不足的報道，日本周邊國家和地區都不買賬。正如中國外交部所說，IAEA根本沒有評估日方核污染水淨化設備的有效性和長期可靠性，更無法保證未來三十年所有核污染水都能處理達標。

特首李家超上周亦表示，特區政府要確保食品安全，可能會禁止大量日本海產進口。可想而知，以後再想吃到日本空運的海鮮，難於上青天。於我唯一割捨不下的，就是日本海膽，這是加拿大或其他海域的海膽不能替代的。尤其是北海道最多的馬糞海膽，口感是綿密的「天花板」。六、七月是其最肥美的季節。若這段時間能來到函館的朝市，親手挑上幾個，讓老闆現場打開處理內臟後，就這麼新鮮地吃，鮮甜伴隨着淡淡的海水味，入口即溶，真是人生中可遇不可求的美味體驗。

大阪有一間平價海膽飯小店「豪快立ち壽司」，一碗鮮甜的海膽飯僅僅約合百元港幣。雖然沒有高級日料店的海膽品質那麼高，但很新鮮，並不會因為便宜就有腥味和黏嘴的口感。海膽和大粒三文魚籽鋪滿了整碗醋飯，每吃一口都很飽滿過癮，是海膽迷的天堂。正計劃趕在日本排核污水之前，再去大阪大吃三天。

周作人先生年輕時在日本留學多年，直到七十多歲，仍去信多封給香港翻譯家鮑耀明，索要雲丹等食物，他稱：「老饕以口腹世故累人遠寄，亦可笑也。」此時，我竟能感同身受。



▲豪快立ち壽司的海膽飯。
樂活潘少
逢周一見報

美國紐約布魯克林藝術團體MSCHF創作出一款「比鹽粒還小的微型手提包」，線上拍賣，六萬三千七百五十美元成交。貴不貴？作為一個手提包，而且是啥也裝不了的手提包，實在太貴了。但作為藝術品，可能不算貴。藝術尤其是當代藝術的價值在於引發反思，獲得啟迪，而這無法用金錢衡量。

這包包的藝術性來自哪裏呢？首先是小。普通之物在視覺上極致呈現，是藝術創造的手法。舉世聞名的大黃鴨，如果縮小到橡皮鴨的正常大小，或便無可觀之處，當它巨靈神似地浮在水上，就成了藝術景觀。不過，小還不足以讓手提包賣出如此高價，更重要的是它對標LV。這款657 x 222 x 700微米大小的「手提包」如果放大再放大，與某款LV手袋形制一樣。LV是奢侈品的典範。而奢侈品的本質是價格的標籤，實用性不那麼重要，微型「LV」把原型LV殘存的那點實用性一併清除乾淨，真正奢侈到了家。這款「鹽粒包」用比奢侈品更奢侈的價格促使人們反思奢侈本身，像童話裏的孩子那樣說出了奢侈

微型「LV」有什麼用

品的真面目。奢侈品的唯一用處在於給人貼上「有錢人」的標籤，製造身份區隔。讓一群人顯得和另一群人不同的方式有很多，擁有奢侈品是最簡單粗暴的一種。如果你有很多錢，卻一分辦成兩半花，只能算隱形有錢人。如果你有很多錢，並且不停地花，但都花在了窮人也想花的地方，還不足以貼上有錢人的標籤。如果你有很多錢，不停地花，而且都花在了窮人根本想不到的地方，有錢人的標籤才貼得穩牢。花幾萬美元買個LV，已經超越很

多窮人的想像了，拎在手裏，可以自己貼上有錢人的標籤。如果再買一個根本無法拎，連肉眼看都看不見的手提包，不但超越了窮人的想像，連拎着「LV」的普通富人也自愧不如，那麼，有錢人的「標籤」當然更加「金光閃閃」。這，大體就是微型「LV」的用處，以及它比LV更值錢的地方。



知見錄 胡一峰
逢周一、三、五見報

俗語說，休息是為了走更遠的路，但我們真的為了走更遠的路，而學習如何休息，重視怎樣休息嗎？

我們活在一個「妖魔化」休息的世界，不但成年人休息不足，就連小孩也越來越少休息。以英國的學校為例，過去二十年來的休息時間一直減少，以便多出的時間用於額外課程。如今，僅有百分之一的英國中學有下午休息時間，而弔詭的是，教育學研究早已證實：休息有助於學生的專注力。

為了正視這個問題，以及認知更多關於休息的學問，克勞蒂亞·哈蒙

德（Claudia Hammond）於二〇一六年，進行了一項稱為「休息測試（Rest Test）」的大規模調查，調查內容是一份長達四十分鐘的問卷，而研究最終得到了來自一百三十五個城市的超過一萬八千人的詳細回答。

哈蒙德整理了這次調查的內容，歸納了十項最受訪者放鬆的休息活動，並寫成了《休息的藝術》（The Art of Rest）一書。在這十項活動中，排行第五的是：什麼事也不做。

哈蒙德好奇，明明「休息」一詞，本身就應該是「什麼事也不做」，為什麼這本質上的休息活動只

可以排名第五呢？原來，人們往往將「什麼事也不做」等同「無所事事」而非「休息」，而當真的要嘗試什麼也不做時，他們會發現自己難以做到，然後問：我應該做什麼，才可以什麼也不做？

為什麼大家做不到什麼事也不做呢？因為怕無聊。天天向上的勤奮文化，長期貶低了無聊的價值。在此，哈蒙德提及了一項研究：兩組受試者，第一組在測試前，花了一些時間手抄電話簿裏的號碼，即「無聊」了一陣子，而第二組則直接開始測試。測試的內容是要兩組人想出塑膠杯的

用途，想出的答案越多越好。那麼，哪一組人的答案更多？是的，就是進行了無聊電話簿任務的那一組。

無聊，除了提升創造力，還可以增強記憶力。一項於二〇〇四年對患有中風後失憶症的人進行的測試便顯示，無所事事組的表現比一般組高出百分之三十五。



自我完善 米哈
逢周一、五見報

《正好遇見你》

內地網絡劇《正好遇見你》沒有「大卡士」演員，劇名亦看似平平無奇，本來以為沒有什麼看頭。我閱讀宣傳文案後，得悉該劇有關「綜藝團隊為了展現中華文明之美，齊心協力推出一檔文化類電視節目的故事。」心生好奇而追看全劇三十五集，猶如發現了一個文化寶庫，獲得視聽娛樂，亦增進中華文化知識。

個性獨特，凡事執著的女生魚在藻，透過人事關係而進入電視製作機構，於藝術推廣節目「傳承」擔任編導。在藻初生之犢的個性，初期引來

團隊的冷漠對待。然而，在藻對於傳統文化的敏銳觸覺，以及鍥而不捨的創作精神，令她製作的節目發揮高度水平，吸引現代觀眾追看。從戲劇構成而言，團隊內有不同崗位的角色，包括老闆、導演、攝影師、造型設計師、客座主持，還有一個主要角色是為拍攝節目提供資料的文物專家陶唐教授，各角色與在藻產生不同層面的關係，當中有誤會，亦有互助，在爭論拍攝內容時各自發表對於傳統文化的不同見解，由此而令節目內涵得到提升。角色的故事圍繞着在藻的身份

秘密，對她獨特的個性暗藏懸疑性，以至最後兩集的大結局好像偏離了全劇的主旨。

《正》的骨幹故事也許與一般電視劇無異，但是整體結構和呈現手法卻是甚有心思，真實的製作團隊對於文物研究和文化知識，在資料搜集方面花了不少功夫。全劇其實分開十六個不同主題的單元故事，主線是魚在藻參與的拍攝過程，實際是每單元以不同文物或文化為主題，通過文物介紹，例如玉雕、陶瓷、木版水印、鐘錶刻復等硬件，引出中華傳統的技

藝。全劇主旨在於探索文化價值和娛樂價值之間的平衡。每個單元持續兩至三集，故事結束之後另有一訪談環節「守望、傳承」，由現實生活中的文物或文化專家對該單元的主題作出講解，讓觀眾參與一節活潑生動的藝術課堂。



文藝中年 輕羽
逢周一、二、三見報

從兩則紐約愛樂花絮說起

上星期本欄簡評紐約愛樂樂團在香港的兩場演出。演奏之餘，有兩則台上、台下的花絮，現場所見，值得向大家報道一下。

首先是台下的情況。所言者是首場音樂會下半場演出柴可夫斯基第六交響曲期間，個別聽眾離場。首先在第一樂章完結時，幾位聽眾離開音樂廳。接着陸陸續續有人離場。最突兀的，是全曲最澎湃的第三樂章演出前，在管風琴下的一位聽眾徐徐步上台階離場。該位置正對指揮梵志登，他的眼睛隨着那位聽眾，這大概是他指揮香港管弦樂團十年來從未見

過的。筆者翌日在電台評述，提出對聽眾離場的不理解。音樂會既一票難求，每張門票也價值不菲，為何中途離場？次場演出前，一位康文署負責人上前解釋，原來那些聽眾離場是為了趕在簽名會排隊。所索取的當然是小提琴家漢恩（Hilary Hahn）的簽名。據悉，當晚簽名會來者不拒，一直到十一時才結束，獲簽名者達四百人之多，包括一位拿着小提琴來要求在琴上簽名。

如此簽名會現象一般在古典音樂會比較罕見，筆者也建議盡快安排漢

恩來港演出獨奏會，肯定賣個滿堂紅。記憶中這位美國小提琴天后曾與港樂合作多次，但聽眾反應都沒有如此激烈，原因有待理解。

筆者也特別留意次場演出，在沒有漢恩演出情況下，還有沒有聽眾提早離場，答案是零。因此肯定是漢恩的星級作祟。

另一個台上花絮是尊貴的紐約愛樂樂團，竟然有一位成員以便裝參與演出。那位在台右拉奏低音大提琴的樂手，看似台後工作人員，沒有外



樂問集 周光蓀
逢周一見報

套，也沒有結領帶（見附圖）。直至他拿起琴弓拉琴，才知悉他是位樂隊成員。該團六訪香港以來首次有這樣的情況，不得不嘆一句時移世易。

「藥膳」雜菜

「雜菜」是韓國的傳統料理，據說人人愛吃，且是逢年過節的特殊菜品。六月底在韓國大邱參加當地市政府贊助的文化推廣活動，在慕明齋韓國傳統文化館學習了如何烹飪雜菜。

慕明齋與十六世紀萬曆年間從明朝渡海援朝抗日的杜師忠有關。據傳他是杜甫第二十一世孫，戰後在大邱娶妻生子、落戶朝鮮，墓地就在附近的山上。後代子孫為紀念先祖於一九一二年建造了這個齋室，四開間，上有中國傳統的飛檐屋頂，門前柱子上刻着杜的朋友、朝鮮抗日名將李舜臣的贈詩「北去同甘苦，東來共死生。城南他夜月，今日一杯情。」齋前有「萬東門」，象徵「萬水東折」，思念明朝之意，還有杜、李二人對坐飲茶的銅像。

韓國廚師不但現場演示，而且為我們準備好了雜菜需要的食材和調料。我們兩人一組，先洗菜、後切菜。番薯粉絲煮熟、過水。菠菜焯水後放置一邊，淋上麻油和鹽。胡蘿蔔、洋葱、魚糕、香菇分別切成絲，牛柳放入加了醬油和紅糖的調料中醃漬。油鍋燒熱後，洋葱絲、胡蘿蔔絲、魚糕絲、香菇絲和牛柳先後下鍋翻炒、盛出。最後，所有炒好的配菜和粉絲一起攪拌，加上菠菜，淋上麻油就成功了。

我們的作品賣相漂亮，吃着可口，就是口味有點重，哪怕我已少放了一半麻油。不過，翻譯介紹，雜菜的食材源自朝鮮宣祖御醫許浚編撰的漢文藥典《東醫寶鑑》，有陰陽相濟、五行調和之功。同行的中國人私下評論：看着像東北大拉皮，不過如此。我想，無論雜菜能否驚艷四座，韓國人擅長包裝、推廣自己的文化，擴大在全球的影響卻是不爭事實。



墟里葉歌
逢周一、五見報

《長安三萬里》

特地過關去深圳看《長安三萬里》。

想必是被電影宣傳中的動畫、國風、唐朝、詩歌等等幾個點入了腦，前來觀影的八成都是帶着孩子的年輕父母。坐在我身邊的就是一對母子，孩子看上去也就小學二三年級的樣子。電影過去一半，在吃完了所有零食和飲料之後，小朋友就堅持不下去了，令人慶幸的是他沒有搗亂，而是進入了昏昏沉沉半睡半醒的狀態。電影尾聲，李白一人一舟仰天長嘯「兩岸猿聲啼不住」的時候，孩子忽然清醒，隨口接出「輕舟已過萬重山」。正在一邊刷手機的母親驚喜扭頭，望着孩子的眼裏閃爍着欣慰。

這一刻，李白是在「吟」詩，而小朋友則是在「背」詩，一字之差，小朋友又怎能理解李白彼時被捕入獄，流放夜郎，行至半途卻身逢大赦，乘舟順江而下直向江陵的驚喜交集。

雖然李白、杜甫、高適、王

維、孟浩然……這些詩人們的不朽名篇在中學甚至小學課本上就已經出現，但文章背後的錦繡山河又豈是隻言片語可以承載。《長安三萬里》不能說不適合小孩子，只是更適合成年人。這部國產動畫電影，用無與倫比的電影語言集中展示了「中式審美」：有音樂、舞蹈、書法、建築……更有貫穿整部電影的傳統詩詞，除了之前提到的李白《下江陵》一段，還有一段《將進酒》更是以奇幻而瑰麗的畫面，近乎完美地呈現出李太白浪漫的天馬行空，而這一切的背後是博大精深的中式哲學。

如果可以的話，請走進戲院去看看《長安三萬里》，如果可以的話，讓《長安三萬里》這樣的動畫電影多一些，更多一些。



大川集 利貞
逢周一、三見報

助學記

鈞鈞第一次上我的課，就讓我牢牢記住了他：遲到了二十分鐘，為此我不得不將部分內容重複一遍；他坐下還沒五分鐘，就「左右開弓」地弄出聲響，不是把桌子移動得嘩啦啦，就是把文具盒掉在地上啪嗒嗒，還和同樣與他遲到了二十分鐘的另外三名「損友」笑嘻嘻；在還有五分鐘就下課的時候，四個人找出各種理由要提前離開。在課堂上一向好脾氣的我，終於忍不住發了火。鈞鈞有些膽怯地望了我一眼，飛跑開了。

我將這事告訴了訓導主任。結果，在某個夜晚，鈞鈞發來消息向我道歉，長長的一段文字講他如何認識了錯誤。我雖然原諒了他，但並不指望他真的能堅持上我的課。那課程屬於興趣班，學校並不強行要求。誰知，鈞鈞從那天起，每周都準時出席、風雨無阻，我看得出，他中文基礎並不算好，但他真的開始勤力，也不再與幾個喜歡調皮搗蛋的同學坐在一起。

一個學期過去，鈞鈞的中文閱讀

有了明顯進步。不過，他始終不太愛講話。這個暑假前，他申請一個獎學金，需要面試。負責老師告訴我，鈞鈞表現不佳，「不夠膽表達自己的觀點，缺乏互動。」父親節那天，他約我見面，「想親口和你說一聲節日快樂。」他還告訴我，母親在生了弟弟之後，比較易怒，所以他漸漸地學會「講少點，就錯少點，也就少些被罵。」那是我第一次聽他連續又流暢地講那麼多話。「我也很想成為優等生，可是不論我怎麼努力，只要不是第一名，家裏人就不滿意。因為我姐姐從小到大都是名校生。只有你，經常肯定我、鼓勵我，謝謝。」



負喧集 趙陽
逢周一、三見報