

日月星街 迷你歐洲社區



▲位於日街的漢堡店Honbo。

排隊無聊之餘，可以先叫兩杯啤酒在餐廳門口來兩局桌上足球，美式的氛圍一下子就有了。

Spare rib (豬肋排) 是肩胛部位的排骨，是五花肉最後一層和肋骨相連的部分。香港作為國際美食之都，不管是美式餐廳還是歐式餐廳出品的豬肋排都很美味，只是沒有當地大份。利東街街口的這間Dan Ryan's，菜單上標着一個星星的Spare rib，就是優秀生裏的代表者。切下一根根肋排，醬料「雨露均沾」，入味到骨，是最「曖昧」的啤酒伴侶。

「肉眼」是靠近牛胸部的肋肌，肉質鮮嫩柔軟，大理石脂肪紋多且分布均勻，中心部位有一塊明顯的油花。該部位的肉運動量小，嫩度僅次於牛柳，但脂肪含量比牛柳高，嫩中有韌。這裏外焦裏嫩的炭烤肉眼扒厚度約一點五厘米，因沒有過久加熱，所以入口不會覺得乾硬，能得到最佳咀嚼感。

從利東街任意一端向金鐘方向步行約十分鐘，路過在永豐街邊，連蔡瀾都熱捧的食材豐富新鮮的意大利超市Mercato Gourmet——一家能買到很多種意大利番茄、芝士和橄欖油的寶藏商舖，再一轉彎就到了平行的三條浪漫小道：日街、星街和月街。買手店、bistro、漢堡舖……儼然一派歐洲社區的樣貌，氛圍鬆弛得很自然。

情侶們在這裏不遮掩地綻放着愛意，城市漫遊的人們只好低頭查查攻略，好像在替別人害羞。乾脆就走到最裏面的日街，去這家不得不去的、被Bloomberg選為「2020年全球最佳漢堡」唯一入榜的香港漢堡店Honbo，「炫」一個混合了美國牛肋肉、牛肩肉和香港本地牛腩扒的「Honbo 2.0」。半溶芝士流動在指尖，自家製麵包的牛油香充斥在口腔。從此，風靡過一陣的Five Guys是路人。

(香港citywalk二)



樂活潘少

逢周一見報

人生「含詩量」

電影《長安三萬里》帶火了唐詩，讓人們又想起了李白、杜甫等中國詩壇的資深「頂流」。有人統計並列出了影片提到的四十八首詩詞，我匆匆一覽，有幾首比較陌生，暗愧人生「含詩量」不足。

說到詩，中國人最熟悉的無疑是唐詩。《唐詩三百首》大概是普及率最高的詩歌讀物。網友說唐詩能喚起「血脈覺醒」，此言不虛。唐代是詩的百花園，詩人風格各異，李白飄逸似仙，杜甫渾厚如聖，不論是狂浪高歌人生，還是頓挫表達心曲，都叫人

讀出一種真。一千多年過去了，這些詩句還能引起情感共鳴，讓我們大呼真乃吾之「嘴替」也，就是因為詩人的語言撥開了浮世遮蔽，直抵人性的本根，而人性，雖也是會變的，但這種變化遠非一兩千年的時間尺度可以丈量。人同此心，心同此理，通心達理，其惟詩乎。

優秀的詩歌，不管語言多麼柔軟輕快，都會像一把堅硬的錘子，敲掉包裹住人性內核的鎖絆和醜陋的東西，讓最灼熱最真摯的部分袒露出來。如把人生當作一趟不斷求索本性的旅行，提高「含詩量」就更有必要了。讀詩是最方便的，也是最複雜的。詩歌大都短小，零碎時間，廁上枕上，都能讀上兩首。若是讀長篇小說，則需較長的時間，讀到緊要關頭，又無法放下，真真熬人。因此，詩與這個碎片化的時代頗為相宜。不過，讀詩又是對心境、情境要求最高的。一個不曾離開過家鄉的人，有可能感動於小說中飄零者的命運，卻難以體會《靜夜思》裏的情感，直到某天客居異鄉被照進窗戶來的月光驚醒。

因此之故，讀詩的最好辦法是先記下來，腦子記不住就抄在小本上，像老牛反芻那樣反覆吟讀。當不經意間觸動心中某塊記憶，一種情感便如被驚醒的池魚，活泛起來，四下游躍，那幾句詩也隨之變得敞亮，詩境與心境同時被打開，人生「含詩量」便在此時悄悄增長。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

在有生之年克服眾人的嫉妒

英國哲學家霍布斯(Thomas Hobbes)曾寫道：「我只認識他一個，能在有生之年克服眾人的嫉妒，建立起新規章。」這個人是威廉·哈維(William Harvey)。他是誰？他又建立了什麼新規章呢？

在《喚醒你心中的大師》一書，作者羅伯·葛林(Robert Greene)便提到了哈維的故事，並指出了一個成為大師的本領：輻光養晦。

在一六〇二年，哈維正在意大利修讀醫科。當時對於血液的認知，源自公元二世紀希臘醫師加倫(Galen)的主張，認為血液由肝臟

與心臟分別製造。換言之，這理論認為血液從肝臟和心臟產出，然後慢慢流到各個器官而不會回流。哈維疑問：身體怎可能製造並消耗這麼多的血液呢？血液到哪裏去了？

後來，哈維成為了英王詹姆斯一世(King James I)的御醫，他持續研究心臟與血液的關係，並在一六一八年想到一個理論：血液不是製造出來又消耗掉，而是持續在體內循環，心臟像一個泵。

這是一個劃時代的理論，但這理論尚未得到驗證。問題是：唯一的驗證方法就是剖開人類的心臟，但以當

時的技術，那人亦會當場死亡。

哈維轉移從動物實驗與屍體解剖之中，得到更多肯定理論的證據。當他做了許多有控制條件的實驗後，確信自己的理論是對的，同時，他知道這理論太激進，激進到會引來醫學界的狂追猛打。因此，他選擇等待進一步的機會才發表理論。

有次，有一位青年在鄉間重創了左側胸腔，留下了一個可以直接看見心臟的傷口。哈維得知後，聲稱要醫好這青年，便將他帶到宮廷，並讓國王查理一世(Charles I)親眼見到心臟收縮的情況，而哈維則在旁解說自

己的理論。

最終，哈維在一六二八年成功發表理論，而在第一頁上，他寫道：「動物的一切活動均倚賴其心臟，為所有精神與力量的源頭。同樣，國王乃是一國的根基、小宇宙的太陽、一國的核心；國王是所有權力與慈悲的源頭。」

哈維的故事，除了教我們要輻光養晦，還教懂了大家什麼嗎？



自我完善 米哈

逢周一、五見報

值得推廣的好故事

都是希望獲得聽眾讚賞和打賞。

說故事是最傳統的表演方式，中國戲劇常見說書人的角色。北京人民藝術劇院的戲寶《茶館》，開場便有「數來寶」對觀眾說起故事。一口京片子，手裏打着竹板，為看官(觀眾)將老裕泰茶館的事跡娓娓道來。只要說得精彩，動人心弦，觀眾便會投入故事，並且獲得共鳴。

特區政府宣揚要說好香港故事，但到底怎樣的故事才具代表性？我只是一介文藝中年，但我知道具感染力

的故事，起碼具備三個條件：正氣的主人翁、動人的情節和明確的主旨。

每遇天災或危難事件，香港市民都會義不容辭，籌款賑災。一九七二年的「六一八雨災」，香港的電視台便破天荒進行馬拉松直播籌款節目，粵劇名伶任劍輝和白雪仙義唱《李後主之去國歸降》，該次也是任劍輝最後一次在電視公開演出。

除此之外，「香港的女兒」謝婉雯醫生也是另一個值得傳揚的香港故事。當年「非典」侵襲香港，謝醫生

是屯門醫院的駐院醫生，她自願從內科病房轉到高危病房，並親自為一名「非典」病人插喉護理，可惜因而遭受感染，不幸逝世。謝醫生的父親為此留下幾句話：「希望謝婉雯的勇氣和犧牲精神，能夠鼓勵港人永不放棄……」我覺得這些都是值得推廣的香港好故事。



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

書展音符處處聞

剛剛結束的第三十三屆香港書展是疫情以來首次「自由行」，成為炎炎夏日七天避暑勝地。對我等樂迷，今年書展可以說是個大豐收。關於音樂的新書層出不窮，從粵劇到搖滾，個別更由作者以至書中主角與讀者面談，打卡簽名，盡興而歸。

不知是否與今年進行的「香港流行文化節」有關，不少新書都以流行音樂及樂手為題。例如流行樂隊Beyond及其靈魂人物黃家駒就佔了兩本。此外，殿堂級詞作家鄭國江等一眾有心人撰寫《盼望的緣份——陳百強》，深情紀念

已故萬人迷。至於親臨會場是號稱「五虎」的溫拿樂隊，作者簡嘉明坦言撰寫《溫拿50》前後只有一個月。這與筆者出席另一個講座所推介的新書，醞釀了超過半世紀形成強烈對照。

所言者是專程從美國來港分享的榮鴻曾教授，介紹上世紀七十年代他與地水南音大師杜煥的訪談，以及在上環富隆茶樓歷時三個半月的演出實況錄音



(見附圖)。這本他與吳瑞卿博士合著可以說是一代宗師的絕唱，榮教授更強調書中附帶選輯精華唱段的CD，只有第一版才有，值得珍藏。

同為南音大師的阮兆輝除了為上述新書寫序，也出版《此生無悔付甌甌》，圖文並茂詳述他參演多達四十部的粵劇戲寶，裏面角色分析和體會，內容深入淺出。另一本他亦撰寫序言的，

是記述已故「萬能泰斗」前輩鄧寄塵，由他的三子、鄧兆華醫生執筆。裏面有一個音樂環節，提到鄧老先生的成就，附錄更列出他灌錄的三十八張唱片詳細資料，極具參考價值。

歷史悠久的八和會館近年與時並進，新書以《八和的華麗轉身》記述過程，由主席汪明荃、總幹事岑金倩離任前執筆，在現場與讀者交流分享，成為今年書展的一大亮點。



樂問集 周光榮

逢周一見報

書展寶藏

一年一度香港書展，看着各家書商賣力促銷，總提不起買書的興致——想看的書早已入手，處於已看完、正在看、準備看三種狀態之一，並沒有什麼書是一定要來書展才能買到的。

但在走走看看之間，我卻發現了書展的寶藏。這是一間舊書店的攤位，書架上擺放着一排排二手書籍，因為書籍內容實在太多太雜，所以擺放沒有什麼規律，卻完全滿足了我「淘書」的愛好——《中國歷史故事》，中國青年出版社一九七九年出版，定價零點二八元，現在標價二十五港幣；《美國特種作戰部隊與特種作戰》，國防大學出版社一九九五年出版，定價六元，現在標價二十港幣；詩集《大寨戰歌》，中國青年出版社一九七六年出版，封面上還蓋着「港九工會聯合會工人俱樂部圖書室」的印章，當年定價零點四八元，如今標價二十港幣。

拿起一本一九九五年由中國物價出版社出版的《企業收購戰實錄》，定價十三元，如今十五港幣就可以拿走。翻開目錄，這三十年前的商戰教科書，分

為了「土洋之爭」、「固若金湯」、「梅開二度」、「鶴蚌相爭」等等不同章節，一眼看去居然有一種「武林秘籍」之感。隨手翻到「鶴蚌相爭」一章，沒想到講解的剛好是香港的案例，是一九八六年三月二十四日至六月五日，劉鑾雄成功收購華人置業的案例。

而在另一側的櫃檯上，還有一些用透明膠袋細心封好的發黃舊報紙，一眼就看到了熟悉的報頭——《大公報》。一九六五年七月二日星期五的《大公報》，頭版頭條是《毛主席劉主席等接見專業會議的代表》。當年四版零售四分錢的《大公報》，如今被貼上了二十五元港幣的標籤，算起來升值了六百多倍。



大川集 利貞

逢周一、三見報

出發記

八點四十分，離集合時間還有一分鐘，兩名學生遲遲未見影蹤。作為領隊的我火急火燎打電話，其中一個氣喘吁吁：「老……老師，馬……馬上到！」另一個卻慢條斯理：「老師，我起來遲了，現在才到炮台山！」炮台山？我們二十二名老師和學生組成的北上研學團「大部隊」集合地點在上環，統一坐車去高鐵站，然後匯入那茫茫的暑期客流大軍，趕火車半分鐘都不能耽擱。我當機立斷，喝令他「直接去柯士甸，一路猛跑！」

高鐵站人山人海，可越着急越有狀況：有兩個學生的回鄉證無法刷卡進站，人工通道的值班員怎麼查都查不到她們的購票信息。明明都買過票的。幸好我事先將電子購票憑證製作了一個電子文檔存在了手機裏，連忙拿給值班員看。「原來買票時錄入的是簡體字，證件上是繁體字。難怪找不到。」值班員也趕緊放行。

好不容易熬過了進站，我們這

暫時少了一個人的「大部隊」早已被人潮擠得四散。而此時，入境內地前的「指尖海關」健康黑碼，終於發揮了巨大的作用：那是趕車路上的「腸梗阻」，之前就不止一次地聽同事說因為這段梗阻活生生地趕不上車。可眼下的好處就是，讓我們四散的大部隊終於在這裏聚攏，在學生們用微弱的網絡信號下載微信小程序、完成健康申報的時間裏，我終於有足夠的時間把一個一個地數齊。

九點四十分，檢票開始，大家陸續進入車廂。九點五十分，「炮台山友」也上了車。十點，車開了，我長長地鬆了口氣，已是身心俱疲。



負喧集 趙陽

逢周一、三見報

小張的驚嚇

十幾年前父母裝修時請了位張師傅搭建陽光房：封閉陽台，四周裝玻璃，頂上安裝可開關的鋁合金遮陽天棚。最近天棚不靈敏，母親又找他修，才知老張的生意已由侄兒小張接手。當年叔侄一起來我家工作時小張是十六七歲的學徒，如今他三十出頭，獨當一面了。夏季生意好，母親打了幾次電話，終於約好時間。誰知他一上門，卻帶來個大驚嚇。

那天小張和太太一起來了。他才爬到陽台玻璃頂上，還沒修就劃破了手指。父母趕緊找出紗布、棉花、創可貼給他包紮。我在書房突然聽到他太太尖叫、哭喊，接着父親高聲讓我叫急救車。跑出去一看，只見小張雙腿在地上，身體就往右邊倒去。幾秒鐘的功夫，我撥通了一二〇，正在報地址，他已甦醒過來，說不用叫救護車。

父親攙他到空調房間坐下，喝水，吃巧克力。他太太說他早上只吃了一個麵包，沒吃中飯，上午已工作了半天。我猜他有點低血糖，又受傷見血，體力透支了。小張在我家坐了一會，仍有點頭暈、發冷。我們勸他打車去醫院看看。他堅持收好了所有工具，才和太太一起離開。到醫院檢查後沒有問題，他休息了幾天又上工了。

小張是河南人，小學畢業就跟着叔叔到異鄉謀生，老家還有父母和上小學的弟弟，經濟拮据。兩年前他在本地結婚，增添了開銷。為省錢他沒僱助手，一個人幹。夏季炎熱，生意繁忙，他從早做到晚，營養、休息跟不上，這才有了那場虛驚。

弱勢人群買不起醫療保險，不能及時防治大病，甚至得在吃飯、吃藥間做出殘酷抉擇，這種現象值得重視。



墟里葉歌

逢周一、五見報