

宮保雞丁與張知縣菜

有些菜，因與官員掛鉤，戴上了特殊光環。東坡肉，前身是蘇軾任徐州知州時創製的「回贈肉」，在其黃州任上進一步發揚光大。宮保雞丁，出自太子少保（簡稱「宮保」）、四川總督丁寶楨之手。常見不明就裏的商家，誤為「宮爆雞丁」。至於湘菜館常見的「左宗雞」，其實跟左大帥沒什麼關係，而是湖南籍廚藝大師彭長貴在台灣創製，堪稱湘菜版的美國炸雞。

在湖北崇陽縣，蘿蔔有個別名，叫作「張知縣菜」。北宋名臣張詠，年輕時擔任鄂州崇陽縣知縣。某次看到當地有農民進城買菜，張詠便訓誡道：縣城的市民，無地種植，而且可從事其他職業，可以買菜；而村民都有土田，為什麼不自種而費錢買菜？經過張詠勸喻，當地農民每家都開闢菜圃，解決了吃菜問題。尤其是廣泛種植的蘆薈（蘿蔔），更成為「張知縣菜」，以感念張詠的惠政。

另一個去古未遠的例子，是「王崇倫豆腐」。上世紀八十年代，著名的全國勞動模範王崇倫擔任黑龍江省哈爾濱市委副書記。黑龍江是全國大豆主產區，但哈市卻面臨着豆腐短缺問題。王崇倫便到豆腐生產廠點調查，找出了設備、技術等方面的各種問題。這位「發明大王」親自動手，改造鍋爐，設計「優選法」六道工序，改革運輸、銷售流程。一段時間後，哈爾濱豆腐消費量一躍而居全國大中城市首位。市民譽為「王崇倫豆腐」。

宮保雞丁與張知縣菜，名字雖然都與官職有關聯，但到底是為了一己口腹之欲，還是為了黎民百姓待哺之口，格局層次是不一樣的。然如今，宮保雞丁仍聲名遠揚，「張知縣菜」這個名字基本消失於歷史塵煙。原因也不複雜。精緻美食一經定式，可隨着商業手段複製傳播；而大眾食品與官員的施政緊密關聯，往往只局限一隅。



瓜園蓬山

gardenmarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

「查字典」式讀書

女兒的暑假作業之一是閱讀斯諾的《紅星照耀中國》。幾天前，我檢查作業，問她此書讀完否。她答道：該讀的都讀完了。我不解地問：什麼叫「該讀」的。她說，就是老師布置了作業的部分。原來，她是根據老師布置的閱讀題，按「題」索「文」，把答案用得到的內容通讀了一遍，至於其他部分，匆匆翻過而已。對此，我大不以為然。

讀書需常備字典，但讀書不是查字典。一本書是一個整體，各部分之間互有關聯。還以《紅星照耀中國》為例，

主體當然是斯諾的採訪紀錄，擇其片段讀之，也有其趣味，但若從第一章開始，帶着斯諾去延安前那些「未獲解答的問題」逐章讀去，閱畢全書得到的便是中國紅色革命的整體輪廓，而不僅是幾位革命家的速寫或作者片段的議論。「查字典」式讀書，充其量只能了解一些孤立、零散的知識，無從體會貫通全書的情感和文氣。

不過，書不應當字典查，字典卻可以當書讀。字典不僅可讀，而且，讀字典可謂閱讀的極高境界。大學者錢鍾書

把字典作為旅途良伴，別人舟車勞頓，他卻手捧字典讀得津津有味。字典的內容是缺乏連貫性的，能當書來讀，先得有強大的專注力，做到不分心，不走神。還需要有良好的記憶力，無關聯的東西最難記。沒有好記性，就無法把字典裏讀過的條目聯繫起來，更談不上觸類旁通。

移動互聯網時代的碎片化閱讀，以搜索引擎為主要手段的知識積累方式，不但讓如我女兒般的少年把圖書當字典用，而且也讓他們冷落了字典。從書裏

翻找老師布置的閱讀題的答案，已屬難得，更簡便的方法是上網一搜，再照着搜索結果一抄了事。其實，信息越是碎片化呈現，越需要完整閱讀，把書和字典放在一起，邊查字典邊讀書，認真讀完整本書，才能真正享受閱讀的樂趣並從中獲得知識和思想的收益。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

「我不夠好」

自卑與進步，貌似一負一正，卻又是互為因果的怪圈。因為自卑，所以我們尋求進步，但有時，過度的自卑，又會摧毀想去進步的意志。因此，在鼓勵自己進步的路途上，我們需要先弄清楚自卑的構成。

布芮尼·布朗（Brené Brown）是休士頓大學社工研究院的研究教授，她花了十多年時間研究人類心靈的各種脆弱。在其著作《我已經夠好了：克服自卑！從「擔心別人怎麼想」，到「勇敢做自己」》，布朗提到，構成自卑的其中一個關鍵元素是羞愧。

布朗訪問了三百多人，問他們如何

經歷羞愧，而她得到了幾個發現：首先，羞愧是一種本能的負面情緒（這也不算什麼發現吧）；其次，羞愧與被拒絕，以及被揭露了一些我們想隱藏的事情有關（這或許喚醒我們一些個人經驗）；還有，羞愧是很難去準確描述的情緒，但總的來說，那就是一份「我不夠好」的感覺。

布朗提出了以下的定義：羞愧是深刻的痛苦感，源於我們認為自己不夠好。這種「我不夠好」的感覺，在大多數情況下，發生於我們想尋求同情或理解，卻得到了拒絕的時候。

舉例，其中一位受訪者說到，在她

高中時，母親自殺身亡。那是她需要支持和同情的時候，但偏偏惹來了同學的排擠，因為她是一個「吊死自己的瘋狂女人的女兒」。

在我們需要支持時，偏偏換來了拒絕與傷害，這樣的打擊造成了即時的羞愧，以至長期的自卑。然而，布朗也提醒我們：每個人都會經歷大大小小的羞愧，真正重要的是我們學會如何處理它。

布朗以自己的經驗作例子：有次，在一個忙到不可開交的周末，女兒的學校偏偏辦了一個派對。在派對前，布朗答應為女兒準備曲奇，但她忘了，直至

到達現場，老師問布朗的時候，她才撒謊，指着桌上某包曲奇，說是她帶來的。

這件撒謊事件，製造了極大的羞愧感，而且令布朗越想越羞愧，想到「我不夠好的母親」。她怎樣處理這一份羞愧呢？下回分解。



自我完善 米哈

逢周一、五見報

芭比與阿Ken

電影《芭比》大收旺場，在暑假假期成績驕人，不單芭比捧場，沒有玩過芭比的人，也被吸引。

筆者看後同意這電影值得進影院觀賞，因為畫面構圖、色彩運用、人物造型、布景道具等都極具心思，既高度重現了芭比世界與玩具人物的特色，角色更演活了各個系列的芭比玩偶，生動傳神，熱鬧繽紛，幕幕皆讓人目不暇給。

女主角瑪歌·羅比金髮大眼、身材姣好、表情生動，活像天生的洋娃娃，可說是演繹真人版芭比的不二人選。筆

者慶幸製作人忠於原作，沒有因顧忌輿論而在選角和造型上刻意改變經典芭比的種族、膚色與外形，更聰明地透過安排生產商歷年推出過那些不同款式的芭比與阿Ken成為角色，在電影中大量出現，以滿足不同觀眾的需求，相得益彰。

電影的故事不算太複雜，也許要遷就未成年觀眾，但已恰如其分地藉着芭比與男女闖入人類世界而掀起對性別議題的反思，包括性別的角色責任與難處、兩性相處的地位平衡、父權社會的影響等，均能引起觀眾思考個人身處現

實世界的價值和意義，可謂娛樂與教育意義兼備。

縱然電影着重女性視角，但最打動我的卻是阿Ken。在芭比世界中他是一個悲劇人物，因為所有阿Ken都只能圍繞着各式芭比團團轉，他們沒有獨立的故事，像附屬品，只望討芭比的歡心，打從出現開始就是主角的陪襯。其實阿Ken的心態和遭遇更貼近現實，因為在真實的社會，不論種族和性別，大部分人都不會如芭比般完美，也不會如她般是眾人的焦點。許多人努力奮鬥、營營役役，無論有多出色，極其量都只是配

角。當人們由兒時的玩具世界過渡到成長後的現實人生，意識到自己只是「阿Ken」的時候，究竟應如何面對自處？兩小時的電影，不宜喧賓奪主，如要深入探討，相信要開拍阿Ken外傳了。



竹門日語 簡嘉明

逢周四、五見報

《胤禛行樂圖冊·刺虎》

上周末欄介紹了《弘曆薰風琴韻圖》，乾隆皇帝讓自己走入畫中，像是在進行「Cosplay」（角色扮演）。其實角色扮演並不是乾隆首創，他的爺爺康熙和父親雍正也玩「Cosplay」。今天我們就來看看雍正的「二次元夢想」。

在一些熱播清宮劇裏，雍正整天忙着跟后妃談戀愛。然而史書中對雍正的評價卻是「宵衣旰食，夙夜憂勤」，談戀愛的時間非常有限。雍正一年三百六十五天有三百六十四天在工作，唯一沒有工作的那天竟然是他的生日，工作模

式可謂古代版的「007」。「絕望」的雍正在工作忙碌之餘，只能假裝自己活在一個安靜閒適並且沒有公文的世界——他設想自己可以到河邊撫琴，到江邊喝點小酒，培養閒情逸致的同時享受一個人的寧靜時光。

雍正的想像經由宮廷畫師的巧手，變成了《胤禛行樂圖冊》。在圖冊中，雍正皇帝脫下了黃袍，換上了不一樣的服裝，享受專屬文人的愜意。

故宮博物院藏有兩套《胤禛行樂圖冊》，分別由十六幅和十三幅獨立的絹本畫頁構成。十六像本《胤禛行樂圖

冊》每組畫像的服飾和身份各異，雍正有時穿文人裝，有時則變身為漁夫或道士，各頁人物面容一致、身份迥異。而十三像本中，雍正同樣扮成不同身份，變化更為顯著，有漢裝文人、道教法師、蒙古汗王等諸多裝束，甚至還出現了着西洋裝、頭戴假髮的「刺虎行樂圖」（附圖）。

歷代皇帝大多有行樂圖的留存，只是他們的行樂圖大部分都像風景畫。而雍正的行樂圖特別不一樣，在他的行樂圖中，雍正才是主角，它是同時結合風景畫和肖像畫的存在。



館藏擷英 閻雅

逢周五見報

暑假為英國兩所高校評估博士論文，產生了一些感慨。當初我一年之內寫完論文，通過答辯，但有同學花十幾年才博士畢業。人各有志，讀書經歷因人而異，毋須一致。但出於實際考慮，準時畢業，及時就業，開啟人生下一階段大概是多數人的心願。

怎麼在個人可控範圍內避免不必要的拖延呢？首先要理解寫博士論文目的何在。論文的功能是向專業評估者展示自己掌握了本行業的技能，做足了研究、寫作的功課，但成品一般離正式出版還有相當距離。所以，寫論文不必追求完美，要適可而止。如，博士論文要專精一個課題，出版書籍卻須深入淺出，吸引更多受眾。論文要引用已有研究，出版卻要凸顯個人貢獻，引用太多，過猶不及，會造成散亂無序的印象。

其次，避免「寫作障礙」（writer's block）的好辦法是別把寫作看成單向、線性過程。著名科幻作家阿西莫夫聲稱他從未經歷過寫作障礙，因為一旦筆下生澀，他立刻會換個題目或項目。我們沒有名家的技能、自信或市場，但可力求全景式俯視自己的作品，看到整體框架及各部分間的關聯。要是某部分暫時無法推進，換個章節繼續寫，直到文思再次受阻。這樣，每次動筆都充滿激情、興趣，也為日後整合打下良好基礎。再次，準備工作有時比下筆更重要。動筆前要調查研究，發散思維，記錄心得。有時寫作障礙源自個人理解不足，信息不夠，還需積累材料、想法。寫作第一稿其實已行進到寫作過程的中段了。

俗話說「寫完的論文才是好論文」。人生各階段各有特定任務，理性規劃，有序推進最好。

圍棋熱度

圍棋在中國流傳數千年，發展到現代，雖然要面對人工智能的衝擊，卻依舊聚攏了一些人氣，特別是近年流行的追棋星，也在內地一些城市掀起了熱潮，令大眾感受到原來傳統文化也可以產生流量明星的效應。

「棋星」，這裏說的是下圍棋的人，他們在國際上頗有名氣，其比賽所到之處，也引起了眾人的關注。筆者日前到河南省鄭州市參加由中國圍棋協會主辦的第五屆「Mlily夢百合盃世界圍棋公開賽」，親身感受一眾棋星之魅力，以及追棋星的快樂。

圍棋門檻高，原本以為粉絲並不多，現場卻是聚集了過百人，且不同於一般的追星族可以到演唱會現場看到「愛豆」表演，追棋星的粉絲只能在場外等待，為棋手加油助威，一等就是幾個小時。而且心態也很「佛系」，不會出現時下有些「飯

圈」的瘋狂行為。再說參加比賽的一眾國內外棋星，柯潔、申真諤、大西龍平等，全無架子，耐心為粉絲簽名、合影，還各有特點。來自日本的大西龍平，更在對局時打破常規開局，起手不佔角地，而是在棋局中腹落下第一子，「將節目效果拉滿」。

作為一項傳統競技，圍棋能收穫一眾粉絲，比如近年如柯潔、戰鷹等一眾棋手也是不走尋常路。他們下好棋的同時，也做起了直播，與粉絲線上互動，都收穫了不小的成效，也吸引了愈來愈多人學習圍棋。



談文論藝 嘉妍

逢周五見報

漏網藍蟹

到意大利旅遊，品嚐經典美食蛤蜊煮意麵，讓人一試難忘。意大利是歐洲最大的蛤蜊生產國，也是最大的蛤蜊消費國，有關蛤蜊的菜式佔據菜單重要一頁。不過，這種食用蛤蜊的「自由」，因不速之客「藍蟹大軍」的到來而正在改變。

近年，外來物種藍蟹，大舉入侵意大利沿海且繁殖極快。主要以蛤蜊、貽貝為主食的藍蟹，給當地養殖業帶來重創，蛤蜊主產區波河三角洲更是重災區。當地海洋生物專家警告，藍蟹吃掉了百分之九十的幼蛤，未來蛤蜊產量將大幅下降。

八月七日，意大利政府緊急撥款二百九十萬歐元，資助那些透過大規模捕撈行動以抑制藍蟹數量的業者。在波河三角洲，儘管每日捕撈的藍蟹高達十二噸，但對於兵多糧足的「藍蟹大軍」似乎影響甚微。

這種情況讓人想起西班牙。二〇一二年，在埃布羅三角洲首次發現藍蟹入侵，因無天敵阻礙，藍蟹大量獵食本地蟹及蚶類，氾濫成災。至二〇一九年，西班牙人用網大規模捕捉藍蟹，在埃布羅三角洲水

域，每日成功活捉約一噸藍蟹。藍蟹，學名Callinectes sapidus，來自希臘語「美麗」和「游泳者」。以修長的寶石藍的腿和前螯著稱的藍蟹，常棲息於泥岸、海港和三角洲。令人感興趣的是，以往主要分布於西太平洋至墨西哥灣海域的藍蟹，如何遠渡重洋「移民」西班牙和意大利？據了解，藍蟹作為美國東海岸的重要漁獲之一，常被用船運往其他國家出售，途中部分藍蟹或因船身放水減壓而隨水排出。這些漏網藍蟹，終被遺留在西班牙、意大利等海港及附近海域，落地生根。

源源不絕被捕獲上岸的藍蟹，為西班牙的飲食業帶來厚利，不少餐廳已加入藍蟹作為新食材。而向來無食用藍蟹習慣的意大利人，目前計劃更多的是將藍蟹加工成動物飼料。



萌宠集 佑松

逢周五見報



墟里葉歌

逢周一、五見報