

家鄉的早點

最近在讀唐魯孫先生的《中國吃》，其中一篇小文《故鄉的早點》，挺有意思。文中說，大部分人對北平早點的認知就是燒餅油條豆漿，其實北平的早點種類還多着呢。老先生就



人與事

楊不秋

如數家珍一般向大家普及了豐富的早點大全：單說燒餅就分好多種，哪些就果子吃或者糖皮兒、鍋鼻兒，哪些夾肉或者夾菜吃；燒餅果子也不搭配豆漿，而是搭配稀粥或者麵茶，順便還提到了苦杏仁茶、肉片打滷豆腐腦、炒肝和血餡蒸餃。看到這品種繁多的早點，寫出來的字大家都認得，可是具象形容就全靠唐先生的文筆描述，各位要在腦海中自由發揮想像了。

祖國地大物博，各地風土差異在一日三餐之首的早餐就已經盡顯端倪。熱乾麵已然成為武漢的一張名片，牛肉拉麵讓人立刻想起蘭州，腸粉代表廣東，糯米糍飯連着江浙滬。以我的家鄉來說，最有特色的早餐，我想應該還是一碗熱氣騰騰的胡辣湯。胡辣湯內容豐富，味如其名，以胡椒和辣椒作為主要的調料，主打一個麻辣鮮香，配菜一般會有牛肉、花生、木耳、金針菜、麵筋、海帶絲和粉條等。湯中加了粉芡，所以黏稠不瀉，故有時也會寫做「糊辣湯」，突出了湯的質感。胡辣湯盛碗之後的最後一步調味，就是再加幾滴香油和香醋，一下子就能激發出整碗

湯厚重又多層次的口味。胡辣湯主要搭配油條、油饅頭、肉餡餅等一系列油炸麵食，湯的麻辣可以沖淡麵食的油膩，油炸的香脆也能讓麻辣化尖銳為綿軟。作為一份重口味的早餐，胡辣湯醒神的效果明顯，滿口的鹹鮮麻辣瞬間能把人喚醒。

雖然，胡辣湯在河南人的早點菜單上常年霸榜，賣胡辣湯的早餐舖子一般也都提供豆腐腦這個選項，同樣是搭配油炸麵食的好夥伴，口味比胡辣湯略清淡一些。為了滿足兩樣都想要的食客，「兩攪」也成為頗受歡迎的一種選擇。像我這樣比較堅持維護食物秩序並且反對隨意混搭的人是無法理解這種把胡辣湯和豆腐腦各占一半摻攪在一起的吃法，不過顯然這種「兩好併一好」的跨界操作還是相當有群眾基礎的。

於花開開外才開始操筆記錄眾多京味兒飲食和故鄉的風土，唐先生大概是為了留下一些紀錄和紀念。好像他在這篇文末感懷，「海天北望，不禁口涎欲下，有些北平生的娃娃，生下來就來台灣，腦子裏就知道北平早點只有燒餅油條豆腐漿，所以寫點出來讓小朋友們知道知道。」幸運的我們這一代人，現如今無論身居何處，都可以便捷地獲得大江南北的特色早點，解饑又解思鄉。唐先生如果泉下有知，應該會十分欣慰和羨慕吧。



「大唐東都」



市井萬象

山西青銅博物館正在舉行「大唐東都——唐代洛陽文物精品展」，展出陶器、金銀器、石刻造像等一百餘件（組）唐代文物，從隋唐洛陽城、唐代的對外交流、皇室貴族墓葬、唐人社會生活和精神世界等多個方面，反映唐代洛陽社會的繁榮發展的面貌，折射盛唐開放包容的精神。

中新社

美酒百搭



自由談

吳捷

一切神佛妖魔都改變不了人類把不同食物和飲料勾兌混搭的天性。

奶茶加咖啡不算新奇，今年二月星巴克往咖啡裏兌橄欖油，九月初茅台加咖啡的「醬香拿鐵」在內地轟動一時。其實各國人民早已往飲料和甜食裏勾兌酒類了，不但創造了五花八門的咖啡利口酒（coffee liqueur，一譯力嬌酒），近年還變本加厲，混搭出儀態萬千的咖啡雞尾酒、酒香濃郁的甜點、兌入啤酒或威士忌的罐裝可口可樂、成人級（21+）摻酒雪糕。美酒是百搭，日常飲食皆可添加，茅台只是有意無意匯入了這一世界潮流而已。

本來嘛，咖啡和酒是極常見的飲料，雙劍合璧是自然而然的遲早之事。第一個用咖啡兌酒喝的人，也許只是失業當天偏逢失戀，淚眼朦朧沒看清，把酒倒在了咖啡杯裏。嘗一口：噢，好好味！過幾天：呀，仰未死！此所謂tried and true，經嘗試證明可行，於是咖啡利口酒誕生：濃縮咖啡、烈酒、香料等按特定比例加工即成。從前同事晚餐聚會，幾位老教授美滋滋細品波本威士忌和干邑白蘭地。我不善飲，兩杯下肚就會堅信一加一等於三，他們就推薦我喝偏甜軟的澳洲咖啡利口酒Mr. Black，融合冷咖啡、伏特加、香草、檸檬、黑巧克力，果然清新甘苦，醇香十足。

咖啡利口酒添加更多酒類和調味料，就是其進階：咖啡雞尾酒。著名的Black Russian以Kahlúa（朗姆酒加香草等等）這種墨西哥咖啡利口酒搭配伏特加，若再加奶油即是White Russian，還可以往裏面兌可口可樂或健力士啤酒。Irish Coffee混合熱咖啡、愛爾蘭威士忌、奶油和黑糖，適合寒冬夜飲。二〇〇七年，北歐首創濃縮咖啡與通寧水這對網紅妖異組合，而通寧水的老搭檔是杜松子酒，因此Coffee G&T三位一體，大勢所趨。

所以，你看，美酒加咖啡早已不稀罕，只是每年都有新品種踴躍而出。二〇一七年哈根達斯Spirits系列雪糕和雪酪上市，此後新品不絕，添加酒類包括威士忌、利口酒、朗姆酒、黑啤和三種夏日雞尾酒，不過酒精含量都不到百分之零點五，購買時不必出示ID，也請勿夢想借之澆愁。烈酒系列帶有西

歐及加勒比色彩。這兩個地區充滿了美國人詩意的幻夢，所以雪糕名稱中的法語、西班牙語、意大利語詞彙以及西歐甜點和熱帶水果名，都顯著提升了雪糕的「格」，將之穩穩安放在鄙视鏈頂端。

如果覺得這種酒味雪糕是小打小鬧，那就請嘗嘗美國的21+雪糕。Topsy Scoop, Proof Hard, Buzzed Bull, Boozy B's……看名字就知道這些商家的紙杯和甜筒裏究竟是什麼。它們有的專門生產21+品種，有的是普通店舖增添21+新款。比如一杯啤酒或氣泡酒之上浮動一球雪糕（beer/fizzy float），就是把傳統雪糕梳打的汽水換成了酒。21+雪糕的酒精含量至少有百分之五，與普通啤酒相當，更有高達百分之十以上者，所以一律聲明「購買須出示ID」。一些21+冷飲店與本地伏特加、威士忌、葡萄酒或啤酒廠合作，不時推出限定款熱鬧一番，且以本地採購、有機食材、有益環保等標籤吸引中產顧客。有些門店明示「兒童不宜」，但也有「歡迎全家惠顧」的：父母養成人款，孩子享受普通款，不衝突，沒毛病。

茅台去年在內地發售茅台冰激凌，今年與網紅咖啡企業聯手，想打年輕牌。有人說了：這無非是商家的推銷術，為了利潤，整出點兒噱頭吸晴。但，也許沒這麼簡單。

小時候有沒有往老輩人的白酒杯裏偷偷倒雪碧或摻啤酒？把幾種東西隨便混在一起，然後就沒有然後了，那是一時調皮或炒作。然而，在咖啡和雪糕裏兌酒的這股新潮，裏挾的卻不僅是年輕一代，而且是湧流

在歐美（以及曾是其殖民地或勢力範圍的中美洲）豐厚的酒文化、咖啡文化和甜食文化之上。以酒而言，啤酒、葡萄酒、杜松子酒、朗姆酒、伏特加、龍舌蘭酒、威士忌各自別有洞天，從中更衍生出雞尾酒這種無限配方、無限可能的飲料形態。酒、咖啡、碳酸飲料、果汁和香料，本身都自成小宇宙，還可在雞尾酒杯裏進一步混搭，流光溢彩星斗滿天。說到咖啡，意大利一地的種類已令人眼花繚亂，星巴克則青出於藍。至於甜點，加勒比地區傳統甜食是朗姆酒蛋糕；一百多年前的歐洲，酒心巧克力正式問世；白蘭地蘋果派和朗姆酒提拉米蘇已成經典；21+雪糕只是諸多摻酒甜食的一種而已。因為酒、咖啡和甜食都豐富多彩，稍作混搭就花樣百出。

物質和文化只是一堆燃料，創新的烈焰有待靈感的火花。Buzzed Bull的創始人某日邊飲威士忌邊吃雪糕，感覺不錯，卻找不到售賣摻酒雪糕的實體店或網店。沒有現成噁心水的飲食，就自己想辦法做出來並發展為商機。如何勾兌混搭？與誰跨界合作？怎樣不會如倒入杯中的啤酒泡沫，其興也勃，其亡也忽？心存好奇，不拘一格，掌握食品科學、市場營銷等知識，整合已有資源，嚴謹試驗，不斷推陳出新：許多著名品牌的發跡之路皆是如此。

美酒是百搭，而混搭出來的能否為大眾欣賞，能否成為恆久配方和品牌，就像調一杯雞尾酒：你需要酒作為基底，需要香料、咖啡等增添風味和口感的輔助成分，更需要能夠點燃這一切底蘊的巧思和苦功。



美酒加咖啡形成一種飲食潮流。

資料圖片

芋頭說

說到芋頭，我的老家江蘇海門特產的香酥芋，有特別的香氣，遠近聞名。去年底芋頭長勢最旺時，姑媽已寄來一箱食訖。好在有互聯網，我就在網上專買海門的香酥芋，價格不便宜，還搭上有藥理作用的海門特產小香芋，《紅樓夢》裏也提過一筆的。



如是我見

侯宇燕

一直吃到四月份，商家說，現在賣給你的都是留的種子了，請待九月底再來吃新芋吧。我就將眼光轉向了雲南的棉花小芋頭——名如其物，這種芋頭軟綿綿的，吃起來也很可口。後來我還買過山東的芋頭，林林總總。直到父母說這些芋頭外皮都有些農藥味——大概是保存過程中添加了藥物一

一到底不是吃芋頭的時節啊。我才又把目光轉向了著名的荔浦芋頭。因為吃慣了小芋頭，所以最後才考慮這種大個頭的芋頭。這是名產，有超市還一直抽真空包裝了賣，切成小丁炒毛豆很好吃，有時炒久了，芋頭化成了泥。蒸來吃卻乾、硬，早晨捨棄了甜蜜蜜的豆包而吃兩片蒸荔浦芋頭，每吃一口必須就着牛奶或豆漿才嚥得下去——想起了《紅樓夢》裏的尤二姐，直着脖子硬吞金塊。

草木蟲魚、民間本色，我們應該深深地尊重它們。面臨虛空的時候，有這些普通卻意義突然變得重大起來的食物保佑着我們，我們應該深深懂得感恩。

拖延，不是天生的



自我完善

米哈

近年，大家都說自己有拖延症，但事實上，只有當一個人的拖延問題，影響到正常生活運作，那才稱得上拖延症，但哪怕我們未至於「病入膏肓」，每一個人或多或少都有一些拖延問題。

拖延，這個看似無害的習慣，往往成為生活中拖着我們後腿的敵人。拖延指的是整天都在刷社交媒體，或玩手機重複性遊戲，卻不肯動手寫報告；拖延也是將書格與筆記逐一整理，卻遲遲未開始寫論文；拖延還是在網店無目標地瀏覽，卻不去填寫擱置了好一陣子的稅單。

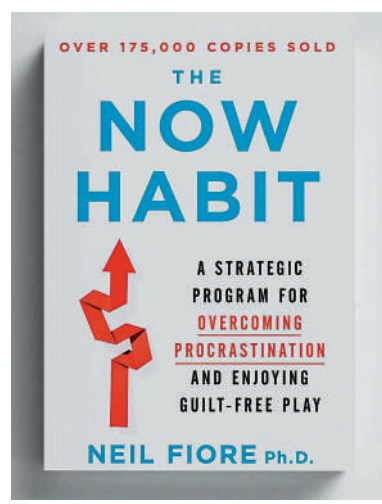
拖延，因為我們天生懶惰嗎？美國心理學家尼爾·費歐（Neil Fiore）在《擊敗拖延，就從當下的三十分鐘開始》（The Now Habit）一書告訴我們：拖延並非與生俱來，懶惰也非我們天生的特質。

費歐寫道，當我們觀察孩童的行為，自然會發現孩童從來不會拖延。相反，他們想到什麼就做什麼。這說明拖延是一種後天養成的不良習慣。可幸的是，既然拖延是一種學來的行為，我們也可以逐漸克服它。

的確，大人常常會制止孩童想做便做的行為，我們稱之為紀律。紀律，本來是為了

防止我們犯錯的，但過分強調犯錯的教育，又令人越來越怕犯錯。因為怕犯錯，所以我們延遲行為，好以延遲犯錯的可能，慢慢便養成拖延的習慣。正因如此，拖延問題常常發生在工作領域。當我們面臨一項特定的任務，如寫報告、組織研討會或公眾演講時，拖延便悄然而至。

拖延，不是懶惰，而是怕犯錯。在此，完美主義者的感受更深，他們對自己的表現極度在意，覺得必須做到最好，否則就等於



就從當下的三十分鐘開始》（The Now Habit）。▲美國心理學家尼爾·費歐著《擊敗拖延，

「沒有盡全力」。然而，費歐寫道，事業有成的人往往不是完美主義者，他們不會被結果困擾，不怕犯錯或遭遇挫折，而是毫不猶豫地去嘗試，並透過不斷嘗試來增加成功的機率。當我們覺悟到不必要害怕犯錯，自然就能戒掉部分的拖延問題。

那另一部分的拖延問題呢？這可能出於那些任務的厭惡性。我們不會拖延去吃喜歡的拉麵、去看期待已久的演唱會，或去買心儀的冬季外套，但我們會拖延每天的工作。

撇除了完美主義的問題，我們討厭「工作」本身，也是造成拖延的關鍵。再一次，費歐強調，這是後天學習而來的。在學校，我們早早學會了工作與玩耍截然不同，小息是玩耍的有趣時間，而剩下來的就是乏味且沉悶的工作；在家庭，父母也常常說：「你要先做好作業，才能去玩耍！」如是者，我們二分工作了工作與玩耍，前者是苦，後者是樂。

面對這問題，費歐認為我們要重新審視自己的喜好，我們不必要喜歡現有的工作，但應該盡力找到自己喜歡的工作。若然我們真的要處理不想要做的工作時，怎樣辦呢？這時，我們通常會搬出責任感，跟自己

說「我必須要做」、「我應該要做」。費歐卻說，「我必須要做」的真正意思是「我不想做」，每當你說一次「我必須要做」時，也是多說一次「我不想做」。

因此，費歐提供的一個技巧是：當你的內心想說「我必須要做」時，你用力地跟自己說「我想要做」、「我會做」或「我決定了什麼什麼時候便開始做」。如此積極的自我溝通，可以令精力集中在一個方向去完成任務。

另外一個拖延問題的根源是分心。分心，來自干擾，而最難處理的干擾來自於內心的雜念。我們可以關了干擾我們的電視機，但怎樣關掉雜念呢？在你未學會冥想之前，費歐指導我們準備一張紙。

當你需要專心時，手邊都要有一張紙、一本筆記簿，或是一張小清單，每當有一個突如其來使你分心的想法湧出來的時候，你便盡快把它寫下來，然後立即回到原本的工作。

事後，一旦你完成了你想做的事情，你可以看一看這張雜念清單，檢查你寫下的東西是否真的如此緊急或重要。你很可能會驚訝地發現：怎麼都是一些雞毛蒜皮的事？