

## 新疆冬季的美食暖爐



▲美味羊肉湯。

新疆旅遊今年就沒有淡季這一說，起碼南疆沒有。烏魯木齊已經降雪，喀什古城的民宿卻還是沒有空房。在喀什開餐廳的朋友天天在朋友圈中「凡爾賽」：「好想休息啊！」

作為中國的邊沿經濟特區，「五口通八國，一路連歐亞」的喀什除了其重要的經濟樞紐地位，從古至今都是不同文化的交匯之地。在本月初正式揭牌成立的新疆自貿區中，喀什就憑藉其外向型經濟的開發區地位成為了自貿區的三個片區之一。

因為喀什的大部分居民是維吾爾族，所以民族美食也讓喀什成為了新疆「最好吃」的城市。烤包子、抓飯、鴿子湯、手抓肉……如果在喀什街邊的烤肉爐上看見一排排茶缸大小的老舊瓷缸，一定別以為那是茶，那可是民間美食缸缸肉。

一邊享受着撲面而來的香氣，一邊吹涼涼的溫度，緩緩地吸入嚥下，感受這一湯匙暖流在身體經過，再被味覺上留下的肉香味拉回神，趕緊進入下一步，吃羊肉。

它可以說是清燉羊肉的精華版，但又無法被其替代，因為一旦換了容器，就不是缸缸肉的味道了。一塊肥瘦相間的肉骨頭，幾塊香甜軟糯的黃蘿蔔和紅蘿蔔，都是優質的原味與口感。喝幾口清澈的肉湯再泡入饅餅，在吸飽湯汁徹底變軟前夾出，口感則更有層次。

近年來，有些缸缸肉中出現了鷹嘴豆，這味原本就是維吾爾醫學常用的藥材加入肉湯中不僅沒有違和感，還更讓這道美食增添了營養。它是養生功效極佳的超級食品，越來越多的新疆現代與傳統料理中都開始使用鷹嘴豆了。

在新疆的冬天，零下十幾攝氏度都不可怕，一杯缸缸肉就是最有溫度的美食暖爐。



樂活潘少

逢周一見報

今年的「雙十一」數據顯示，男人的消費能力首次超過了狗。這個消息一下子登上了熱搜。那麼，力壓狗狗的男同胞都買了些什麼呢？根據天貓發布的消費榜單，前三位商品分別是公路自行車、電競產品和衝鋒衣。分析家驚訝：「他經濟」或將崛起。可嘆的是，這三樣東西我今年都沒有買過，在這場男人與狗的消費競賽中，很慚愧沒有為自己的族群作出貢獻。

長期以來，電商界有個「魔咒」：男人的消費能力還不如狗。當

## 「雙十一」的消費競賽

然，此處的「狗」，是寵物的代名詞，畢竟，不論資歷還是數量，狗在寵物界都佔據着優勢。據說這條包含了男人與狗的消費「鄙视鏈」是這樣的：女人、小孩、老人、寵物（狗）、男人。女人高居首位，男人恭陪末席，屈居寵物或狗之下。

我兒時在鄉間養過狗，那種看家護院的常見土狗。那時沒有寵物概念，比起現在被稱為「兒子」「閨女」的狗來，土狗活得很潦草，我們吃啥，牠就吃啥，我們啥時候吃，牠也啥時候吃，其實卻更像真正的家

人，而今的寵物狗反而有點像客人。當年既然沒有特意為狗花過錢，牠的消費能力也就無從測算。定居城裏後，我沒有再養狗。目前家裏的寵物只有一隻休儒兔「絨球」。比起狗來，兔子的消費能力要低得多，但比起我來，似乎仍可以穩操勝券。

記得把「絨球」從寵物店接回家時，店主三令五申，不能餵牠剩飯剩菜剩水果，必須吃免糧。別看這傢伙不聲不響，飯量着實不小。除了免糧和乾草，除臭劑、磨牙棒也是常備的養兔耗材。這就迫使我把定期為牠網

購，而我自己，和大多數中年男人一樣，食求簡，衣尚舊，沒有旺盛的網購剛需，過得像鄉間的狗那般潦草。

無法預測，這次男人對狗的消費超越是偶發現象還是會就此改變「鄙视鏈」的結構。不管怎樣，這是刺激市場的好事。或許我下次把免糧加入購物車時該順手放進一件衝鋒衣了。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

## 安全感的快樂

小時候，我們讀北宋文人范仲淹的名篇《岳陽樓記》，總會牢記着老師將重點放在兩句話：「不以物喜，不以己悲」、「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」。

我們都知道這兩句話的意思是「不因為外在環境或自己的遭遇而悲喜」，「在天下人還沒憂慮以前，就先憂慮；在天下人都得到快樂以後，才享受快樂」，但大家有沒有想到是什麼樣的人，才能達到范仲淹想倡導的修養要求呢？

「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，即無論憂樂，都是置於天下

之外，先於天下，又後於天下。這實在是偉人的位置，也就是范仲淹所稱的「古仁人」，而當還未成為偉人之前，又應該怎樣面對憂與樂呢？

對一般人來說，如果我們持續憂慮一些還未發生的事，那叫杞人憂天；當我們應該快樂時，卻沒有享受一絲快樂，這更是一種抑鬱。英國精神科醫師連恩（R.D. Laing）認為，這既害怕遭逢天外橫禍，又不懂得安於當下的不安狀況，很可能源於一種「本體不安全感」（ontological insecurity）。

「我們的自我認同總是搖擺不

定。」連恩寫道：「有時想完全遠離人群，有時又想徹底融入社會。因此，人的主體經驗總是被各種人事物所淹沒，有時會令你一成不變，甚至覺得生活困難重重」，而處在這未知的狀態，便會造成人們的不安全感。

連恩的看法，有助我們更好理解范仲淹的指導。原來，偉人之所以做到「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，基於他已經「不以物喜，不以己悲」，即是他先擁有了踏實的安全感，情緒穩定，才可以有效地為世界或憂或樂。

「世界，個人，悲喜」三者的關

係是流動的，個人的身份認同之轉變，影響到自我與世界的互動，又從而影響到個人的悲喜。世界上沒有多少偉人，而我們也沒有必要勉強自己成為偉人（也勉強不來），而無論是一般人，還是偉人，或許大家都需要找到自己於世界的位置，從而把握那一份不怕悲喜的安全感。



古文日常 米哈

逢周一、五見報

## 《臍帶》

以內蒙古為拍攝地點的電影《臍帶》，不單述說着尋常的母子親情，更引領觀眾感受大自然的奇妙和藝術的靈性。

在北京工作的年輕音樂人阿魯斯，得悉家鄉的哥哥及嫂子未能好好照顧患上腦退化症的母親，於是毅然返回故鄉，陪伴母親走訪故居和草原，為母親尋找其上輩的回憶，並且共度餘下寶貴的時光。

老年人患上腦退化症是近年各地社會都出現的情況，《臍帶》的母親亦不能幸免。電影故事並沒有說明母

親的年齡，但她看起來精靈好動，活潑跳脫。長長的頭髮有時梳成一條及背的粗辮子，有時在頭上左右梳成兩條小辮，再加身上的蒙古服飾，外表端莊美麗。然而，母親開始認不出兒子，日間四處奔馳，晚上不能入睡，甚至出現失禁，病情日漸惡化。阿魯斯為免母親走失，唯有在二人腰間繫上一條粗麻繩，恍如胎兒在母親子宮內的臍帶，兩條生命互相關連。

《臍帶》以獨特的拍攝手法述說平常的人生故事。全片以內蒙古小城及呼倫貝爾大草原為主要場景，除了

母親、哥哥及嫂子為專業演員，其他角色都由素人飾演。擔演阿魯斯的伊德爾本身就是一個民族電子音樂唱作人，他周身本領，懂得不同樂器，電影裏彈奏馬頭琴更別具一格。他真實自然的演出，讓電影展現紀錄片的質感。

另一方面，整齣電影沒有運用現在流行的電腦科技，但是自然環境和色彩調控匠心獨運。特寫鏡多為手搖鏡，近距離捕捉角色的真實感；遠鏡和航拍鏡頭則呈現大自然的原始面貌，遼闊的草原和無邊的天空，以至

故居的室內環境，各自展現不同的色調效果，再加上尾聲時草原原野的典禮，螢火散發夜空，真實與虛幻互相連結，反映人生交錯，似真還無。

導演喬思雪親臨香港於電影放映會後與觀眾會面。我驚訝該位九〇後女導演如此年輕，前途無可限量。



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

## 馬友友的人文魅力

對大提琴家馬友友來說，人文與音樂猶如一塊銅板的兩面。從他而出的每一顆音符，幾乎都聽到人文素養的基因，那也是他備受國際樂迷愛戴的原因之一。

本月初香港樂迷有幸欣賞馬友友以兩場不同內容的曲目，展示爐火純青的演奏境界。消息一出，引來一股購票熱潮。

印象中他自一九八六年多次來港演出，包括二〇〇八年他連續與港樂和香港中樂團演出，世界首演趙季平的《莊周夢》，之後更以革胡合演《十面埋伏》，但也沒有像這次轟動。十一月六

日首場九百多張門票更以抽籤來決定。成功抽中者須在演出前一個半小時到香港文化中心實名取票，長長的人龍，蔚為奇觀。

儘管過程艱辛，但相信在此座的每一位聽完馬友友與多年鋼琴拍檔 Kathryn Stott 的演奏（見附圖），都盡興而歸。當晚節目首先是五首古典及當代短曲，不間斷演奏，大提琴的音色柔和抒情，極富歌唱性，效果飄逸。

演完佛瑞德《蝴蝶》後，馬友友站起



維契大提琴奏鳴曲徐徐開展，其中第三慢板樂章的悲愴音符，聞者動容。法朗克奏鳴曲後，加奏《愛的禮讚》和《愛之悲》，我等陶醉不已。

來介紹節目背後的意義，首先以廣東話說：「蝴蝶，好靚，邊啲唔鍾意（有誰不喜歡）？」接着以普通話、英文說：「宇宙，我們生在其中，有時候學會，有時候學不會。」正當大家在思考時，蕭斯達高

兩天後再次聽到感人氛圍，馬友友與香港管弦樂團在梵志登指揮下合演德伏扎克協奏曲，第二樂章悠悠琴音流露思鄉之情，有若天籟。

演畢，他不用話筒與聽眾分享，提出聆聽的重要性，接着加奏作曲家創作《新世界》交響曲第二樂章主題的原始素材，說明只有聆聽才有美好的結果。



樂問集 周光蓆

逢周一見報

## 警隊諧音梗

如果你還沒看過香港警隊官方視頻號最近發布的新視頻，那一定要去看一看。

本來在寫這篇專欄的時候我還在糾結，如何才能既告訴各位讀者視頻的吸引之處，又不會劇透：這條視頻儘管只有短短的三十秒，但前二十秒精心鋪排伏筆，最後十秒「圖窮匕見」之時，讓人恍然大悟又不禁莞爾。但突然發現視頻的標題——《票一定要投》，我就釋然了：人家從標題開始就自己劇透了，我也就不糾結了。

視頻的故事發生在一間舊式飛髮舖，三位男客在討論髮型：「最近流行白髮，你說漂不漂頭好呢？」「漂頭好傷的呀，你考慮清楚呀！」「我頭髮還很黑，我就不漂了。」猶豫不決的客人於是求助理髮師：「那漂還是不漂呀？」此前一直看不到臉的理髮師此刻露出「真容」：是香港警務處處長「警隊一哥」蕭澤頤。「理髮師」說：

「頭可以不漂，但票一定要投！」四位演員一起面對鏡頭：「1210區選齊投票！」

哈哈哈哈哈，笑完一輪，真的很想給香港警隊點個讚。最近政府各個部門、各級官員呼籲區選投票的視頻很多，總體而言四平八穩，唯有警隊這條充滿了社交媒體的「網感」，若是細想，投票和漂頭真的是風馬牛不相及的兩件事，但無厘頭加諧音梗，網民哈哈一笑之餘，「投票」的概念早已入腦。

我想視頻的創作者，當初將這個拍攝計劃拿出來給警務處處長看，是需要勇氣的；而身為警務處處長的「一哥」能放下身段「一起玩」，也是需要勇氣的。



大川集 利貞

逢周一、三見報

## 「abandon」退居第二

按單詞字母在英語字母中的順序，此前各版本的英漢詞典幾乎都把「abandon」（放棄）排在首位。不過，近日有網友發現在《牛津平裝本同義詞庫》，「abandon」不再是第一個單詞，取代它的是「aback」（後退），調侃「背了這麼多年單詞，終於背到第二個了！」

學習者如果沒有長期的學習計劃和目標，很難形成良好的學習習慣，由此就容易出現虎頭蛇尾的結果，可能過了一個多月，單詞還只背到「阿笨啲」（abandon）。剛上大學時，曾和一個老鄉雄心勃勃地約定要把有名的新概念英語第三冊背下來，臨到畢業，慚愧地仍停留在第一課，以至於現在每見到那位老鄉，他都會先來一段「A puma at large」（第一課的題目）對我無情嘲諷。誓言因為沒有堅持而折戟，只能怪自己「阿笨啲」。

中文學習也有很多abandon的現象，第一課往往尚覺新鮮，接着很快興趣殆盡。吳楚材、吳調侯精心編選的

《古文觀止》是一部優秀的古代散文選本，入選皆為語言精煉、便於傳誦的佳作，很多人將它作為學習文言文的素材，但實際中，一段時間後不少人的書籤還安靜地放在《鄭伯克段于鄆》這個《古文觀止》的首篇。

同樣，對於《論語》，大家背誦最熟的都是第一篇《學而》；對於《老子》，則多停留在開篇第一章「道可道，非常道；名可名，非常名」。

漫畫家蔡志忠說，要把精力集中起來在一個地方持續投入，這樣自然會發出無比的威力，在每一個感興趣的領域，他都會騰出一大塊時間堅持做到極致。看來，做好一件事情，還是要咬定青山不放鬆，No abandon，也No aback！



伏牛山 喬苓

逢周一見報

## 育兒經

每天去小公園晨練，總會碰到帶娃的老、中、青年女性。她們最愛的聚集地是一棵樹齡一百九十年的對節白蠟樹下。孩子還小的，就裝在袋鼠媽媽似的布兜裏，掛在母親胸前，大人背後用工裝褲似的十字帶帶控緊。孩子自己能站立、行走的話，就被抱出童車，他們扶着大人或車子，自己運動一番，還能和小夥伴唧唧呀呀交流一番。女士們則在一旁交流各自的嬰兒多大，是男是女，每頓餵哈之類的育兒經。

某日有個走不利索的嬰兒，出了童車一屁股坐到地下，開動四肢，爬行起來，惹得圍觀的大人邊叫邊笑。旁人問是男是女？帶孩子的奶奶說是男孩。另一個老太太立馬稱讚：男孩要粗養，現在的男孩都養得太「文氣」，毫無陽剛之氣。旁邊一位年輕媽媽對此似乎不以為然，但也沒進一步詰問。

在公園聽到的育兒經，很多強化了性別「刻板印象」。如，女孩一定要白哲，皮膚黑嫁不出去；男孩不能膽小，否則日後沒出息。希望女孩子文靜、嬌美，男孩子能幹、勇敢，不僅復刻了對女性陰柔、男性陽剛的傳統要求，其實暗中還重複了「郎才女貌，天生一對」，「嫁漢嫁漢，穿衣吃飯」等關於兩性關係的老話。

歲月變遷，如今女子強勢、男人溫柔也被逐漸接受，女人不必相夫教子，男子也能做飯、洗衣。所可慮者，不光是大人思維僵化，眼光老派，更是他們言傳身教，將這些陳舊思想傳播給嬰兒期的下一代，預設障礙，扼殺天性。但願這只是我的杞人憂天。但父母家人是孩子的第一位老師，平時言行不可不慎。



墟里葉歌

逢周一、五見報