

世界最好吃的蒙布朗

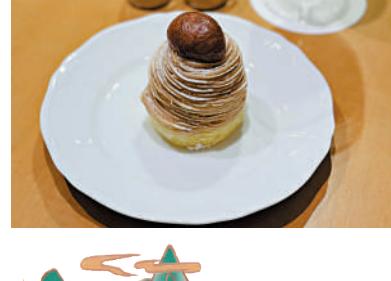
八月的梨棗，九月的山楂，十月的板栗笑哈哈。從天氣的變化可能都還未必感覺得出冬天的來臨，但是從飄進地鐵站口的糖炒栗子的香味一定能知道，冬天來了。

秋去冬來，天氣漸涼。街頭上的色香味多了起來，烤紅薯、炒栗子、冰糖葫蘆……將南北方的冬天連結在一起。甚至在日內瓦、維也納、佛羅倫斯等歐洲城市的街頭都會出現烤板栗的食物亭。栗子拿來烤或炒就最能發揮其淳樸的香味，先在其外殼上用刀劃出個十字切口，烤着烤着，黃澄澄的栗子在高溫中就能掙脫「內衣」而暴露在切口下，閃閃發光。

這個季節，烘焙店會做出最好吃的栗子醬、栗子撻、栗子蛋糕和栗子馬卡龍，它們共同的特點就是栗蓉綿密又香甜、且濕潤，或配上濃郁牛油香的酥脆撻胚，或融入比海綿蛋糕稍硬身的蛋糕，或夾在甜膩的蛋白霜之間。更有高級的甜品店會在栗子撻上綴以金箔，或在蛋糕中安放一顆松露朱古力，或在馬卡龍外部滴一滴松露油。上周路過東京車站的百年老店千疋屋，被櫃檯裏精緻的Mont Blanc牢牢吸住了目光，沒有猶豫半刻就衝進了店裏。

從一八三四年有了攤位，千疋屋自銷高檔水果和精美甜品已經在日本開了上百家。價格不菲，甚至一塊網紋蜜瓜都標價上百塊錢，但是只要你嘗過就一定會甘心情願地為它買單。日本的草莓香甜眾所周知，但這裏的草莓不僅是甜，更是兼具恰到好處的酸味、顏色、光澤、形狀等。

這塊Mont Blanc上有一顆糖漬栗子，甜糯到值得單獨售賣的程度。綿軟的栗泥下還藏着栗丁，令口感多層，很是驚喜。不論是配咖啡還是紅茶，都是幸福的味道。



►千疋屋的Mont Blanc。



樂活潘少

逢周一見報

~~~~~

若問我最喜歡冬日裏哪個時間，答案是早晨六點半。在我生活的這座北方城市裏，冬天黑得早，亮得晚。六點半的天色雖不足以遠望，近觀已毫無障礙，於是便能看清城市的面貌。生活在這裏的人們，上班的大人、上學的小孩、遛彎的老人，此時大半已起床，或被鬧鐘喚醒的，或少覺以至於失眠的，但多數還在家中做着出門的準備，街上行人並不多，例行的早高峰還在醞釀中。城市像一頭閉嘴酣睡的小獸，擁堵、尾氣、噪音，這幾顆咬人的獠牙尚未露出，是

一副萌軟無害的樣子。

因為是冬日的清晨，太陽沒人起得早，室內有暖氣烘着，室外則寒意冽然，出門者大都裹了大衣，戴着圍巾、帽子，捂得嚴嚴實實。不知為何，這個時間出門者的衣帽總是比較「老氣」的，不那麼活潑鮮艷。為防北方冬日常見的沙塵，也可能是後新冠時代心有餘悸，不少人又戴着口罩，這就更難辨認長相了。此故也就沒有什麼人大聲交談笑鬧，大家只是默默專心行路。又因為時間還早，行人不論走路還是騎車都不是急趕趕

的。一切那麼篤定、坦然，正是生活本該有的模樣。

然而六點半又是個臨界點。天漸走漸明，直至大白。而人聲與天色似又遵從同一個指揮的手勢，伴着天光從上空灑遍城市，喧鬧也自地面升騰起來，與陽光匯作一處，和空氣一道填滿了天與地之間的空場。而空場上的人們受此感染，腳步挪得更急了，單車蹬得更快了，愈多的汽車已須見縫插針才能不落後於人了。也就半個鐘點不到吧，在人潮的推搡中，生活巨人成功翻了個身，把B面朝向了我

們。

A面與B面均是生活本相。當我們看膩了A面，便想着B面，與B面處久了，又會盼起A面來。在不同的季節和城市裏，生活的節律不一樣，兩面翻轉的時機也就不同。在我居住的這座城，在冬日，這時間，便是早晨六點半。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

## 冬日六點半

## 成功也可以是失敗之母

的，使我更強大」，而他以自己的傳奇證明了「我」的強大與成功，有時甚至可以超越生命。

在世時沒有得到成功，卻難說死後可能成功，那我們豈不是不可能失敗嗎？不是這樣的。我不是在解說那些愚蠢的正向思考，也不是要說什麼失敗乃成功之母的所謂道理。我想說的是：成功，不靠別人來定義，而是取決於自我的專注。

換言之，當專注力消散，那就是失敗的起點。在北宋宋宗慶曆年間，岳州知州滕宗諒得知洞庭湖的船舶常常遭受風浪襲擊之苦，故此決定興工

修築偃虹堤。到了完工之時，滕宗諒請人帶書信與地圖給歐陽修，希望他為此新堤寫一篇記文。

在這《偃虹堤記》一文，歐陽修以自己與送信人的對答，交代了偃虹堤的狀況，並且寫下了以下一句話：「夫事不患於不成，而患於易壞。蓋作者未始不欲其久存，而繼者常至於殆廢。」

這句話的意思是：不擔心事情做不成功，而應該擔心事情容易衰敗，興建的人一開始時總想把事情做得長久牢固，但是後繼的人卻經常將其荒廢。的確，一時的成功不代表永恆，

若然我們做不好持續的專注與努力，成功也可以是失敗之母，而多大的成功，也就換來多大的失敗。

又說，人家新堤建成，一時的成功也應該得到一時的讚美，歐陽修的感嘆雖然發人深省，但也實在有點掃興。



古文日常 米哈

逢周一、五見報

## 我愛博物館

除了劇場和電影院，閒時我最愛流連的場所就是博物館。出外旅遊我亦會搜尋所在地的博物館，盡量預留半天時間參觀。我並非自命清高或故作高深，參觀博物館其實也是一種消閒活動。

顧名思義，博物館就是「博」大精深、收藏文「物」的重要場「館」。若要成為真正的博物館，必定要有具代表性和主題標誌的藏品，甚至是擁

有「鎮館之寶」，這樣才可以吸引訪客參觀。另一方面，博物館可供參觀的面積不能太少，須既能將展品有條

不紊地展示，同時可讓訪客有足夠距離和空間觀賞藏品。我愛博物館的另一原因，就是因為博物館寧靜而寬敞的空間，讓我可以靜心遊覽。設計完善的展館會呈現一條不經意的通道，令訪客自然地順着展品特性而逐步參觀。大部分展館亦會預留可供閒坐的位置，不僅讓行走疲累的訪客稍事休息，更讓訪客身心凝聚，思索展覽提供的訊息和感受靈性。

現代化博物館除了收藏和展示的效用，還有研究和教育的功能，這樣才可物盡其用，更重要是能夠吸引更

多訪客，讓博物館可以維持收入來源。像我般的家長，都會帶同孩子參觀博物館，讓孩子寓學習於娛樂。

從博物館的質量可反映城市文化面貌和深度。香港寸土寸金，但是博物館數量不少，涵蓋歷史、藝術、科技和文化的各個領域。閒來無事，我便帶同兒子到訪各個博物館。兒子幼年時經常前往科學館，近年較多參觀文化博物館和藝術館。除了本地市民，全港多個博物館亦吸引不少外國或內地訪客，場面十分熱鬧。

特區政府計劃設置國家發展和成

就專館，實在令人期待。可以預期該館將會展出國家各項現代化發展成果，尤其是航天科技，能夠吸引年輕人觀賞，提升學習的意欲和興趣。屆時香港整體的博物館布局便能更加蓬勃，包羅萬有，港人足以自豪。



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

## 音樂家的身體形態

曼尼諾夫都有一雙可以橫蓋十三個琴鍵的手掌。對於吹管樂器，牙齒以至嘴唇的形態也有直接關係。

一般來說，指揮家身形都比較精幹輕巧。大家熟識的卡拉揚、他的柏林愛樂樂團前任指揮富特文格勒（Furtwangler）、傳奇的托斯卡尼尼都屬於纖瘦但力發千鈞的指揮。身形較為肥胖的指揮為數不多，印象中有奧地利指揮Josef Krips，以及前年去世的大都會歌劇指揮James Levine。

提琴獨奏家一般以標準身形為主，演奏大提琴、低音大提琴的高個子不少。小提琴把手窄小，手指肥大

者能夠在指板上飛舞又按出完美音準，可謂奇跡。上世紀大衛·奧依斯特拉赫（David Oistrakh）就是一個奇跡。

這位身形肥胖的小提琴大師不但無礙於體重，而且將能量轉成音樂功力。用他的鋼琴拍檔、同樣傳奇的歷克特的原話：「他的音韻有一種不可思議的美感、一種不用使勁的力量。他演奏時身體移動極少，小提琴就像他身體的延續，整個動作完全由他的雙腿



和肚皮支撐……聽來也許很搞笑，但腹與腿正是拉奏美妙音樂的動力。」

有意思的是，Oistrakh一九五七年在北京演出，為他伴奏的指揮李德倫分量不輕（見附圖），惺惺相惜。



樂問集 周光葵

逢周一見報

## 建築師與表演者

一個人的身形與職業往往有密不可分的關係。以運動員為例，籃球員的高挑、長跑的纖瘦、短跑的健碩等，都是人所共知的事實。

近日外遊，一次長途航班因坐在靠過道座位，胳膊、膝蓋每次受幾位身形龐大、肥胖的空中服務員無情撞擊後，都無奈地問：這樣的身形，在狹小飛機通道工作，為何獲得錄用？據不完全統計，這個問題大概問了起碼二十次。

關於身體的形態，其實對音樂演奏也一定影響。例如手的大小直接與琴鍵有關，鋼琴巨擘李斯特和拉赫

曼尼諾夫都有一雙可以橫蓋十三個琴鍵的手掌。對於吹管樂器，牙齒以至嘴唇的形態也有直接關係。

如今，陌生朋友之間的聚會破冰，已經不是互相問對方是什麼星座了，而是問對方是哪種人格。「你是I還是E？」「果然這是I人天堂呀。」「你這麼隨心所欲，一定是F人無疑了。」的確，相比起根據一個人出生在幾月幾號就能夠推算出這個人是什麼性格的星座，回答了一堆問卷才得出結果的十六型人格測試應該更準確也更科學一點。欸，是不是只有更強調理性的J人才會如此思考？

最初被朋友慇懃去做網上問卷的時候，一邊做我一邊嘀咕：「我清楚地知道自己是怎樣的人，為什麼還要花時間花力氣來做這個？」等看到結果的時候，我心裏也在暗

咕：「我的確就是這樣的人，但在做測試之前就知道呀。」後來我才發現，MBTI最重要的意義不是「讓我知道自己是怎樣的人」，而是在社交場合用最短的時間，讓對方知道你是怎樣的人。

如今，陌生朋友之間的聚會破冰，已經不是互相問對方是什麼星座了，而是問對方是哪種人格。「你是I還是E？」「果然這是I人天堂呀。」「你這麼隨心所欲，一定是F人無疑了。」的確，相比起根據一個人出生在幾月幾號就能夠推算出這個人是什麼性格的星座，回答了一堆問卷才得出結果的十六型人格測試應該更準確也更科學一點。欸，是不是只有更強調理性的J人才會如此思考？



大川集 利貞

逢周一、三見報

## 逢人說《頓》

作家徐則臣近日受北京市文聯邀請，為「文學京彩季」在線直播講帕穆克、薩拉馬戈和肖洛霍夫。讓人印象深刻的是，徐則臣對蘇聯作家肖洛霍夫的長篇小說《靜靜的頓河》極為推崇。

閱讀經常像趕路，讀者希望它早一點結束，但徐則臣對這部一百四十萬字的巨著讀得極為享受，每次重讀都興趣盎然，並逢人說《頓》，推薦閱讀。

一九二五年秋，年僅二十歲的肖洛霍夫開始創作反映頓河歷史風雲變幻的長篇小說《靜靜的頓河》。為收集材料，他遷居頓河地區的維約申斯克鎮，後來一生幾乎都在這裏度過。三年後，作品的第一部和第二部問世，引起巨大反響，二十三歲的肖洛霍夫突然就以一個成熟大作家的姿態出現在文壇之上。一九六五年，肖洛霍夫獲得諾貝爾文學獎。

徐則臣說，他以前覺得同題材的《日瓦戈醫生》比《靜靜的頓河》要好，初讀《靜靜的頓河》，詬病它的農夫一樣傳統、老實乃至笨拙的寫作

方式，而二十年後重讀，發現這正是作品的優點，《靜靜的頓河》也憑此比《日瓦戈醫生》的水平要更高一格。

「一個寫作者經年創作，一定深諳各種花拳綢腿，掌握了眾多圓熟有效的技巧，知道在哪個環節用力可以更出彩討巧。」在徐則臣看來，《靜靜的頓河》好即好在它的人物和情節「恪盡職守」，沒有取巧，而是一板一眼地認真寫故事，令人心生敬意。

據人民文學出版社的譯本序言，《靜靜的頓河》出版後，在中國最先受到魯迅先生的重視，他立即請人翻譯並親自根據日文本校對譯文和撰寫後記。魯迅先生在後記中讚賞說「風物既殊，人情復異，寫法又明朗簡潔，絕無舊文人描頭畫角、婉轉抑揚的惡習」，可灼熱窺見「充滿着原始力的新文學」。



伏牛山 喬苓

逢周一見報

因為長年服用降低胃酸的西藥，母親近日腹瀉頻繁。父親不放心，催促她去醫院做腸鏡。他們年事已高，母親又腿腳不便，託朋友幫忙，總算預約成功，安排上了。

母親第一次嘗試這種檢查，心中忐忑。父親提前去醫院幫她拿了藥，並帶回相關指令。腸鏡定於周一上午七點三十分到八點之間進行，周日晚上就要提前準備。父親帶回家兩包藥。一包是中藥「番瀉葉」，周日晚上八點泡水六百毫升，喝下汁水。另一包是叫「洗腸散」的白色藥粉，周一清晨五至六點之間用三千毫升水溶解後服下，主要作用都是排便、清腸，直到排出清水為止。

母親周一清晨五點多開始灌藥水，喝到後來上吐下瀉。父母七點不到出門去醫院。儘管提前預約，已經比大堂裏等候的大部分病人幸運，到了那裏依然好一番折騰。醫院規定「無痛腸鏡」必須當天付費買麻醉藥，當天用完。但腸鏡診所在五樓，付費、取藥在一樓。先要付費拿到收據，到機器上掃描收據上的二維碼，然後取號。再等藥房叫號，才能拿到藥。不但要來回跑，而且每道程序都要排隊。父親一個八旬老人，凌晨起床，沒吃早飯就來醫院，跑上跑下好幾趟，還虧他腿腳靈便。對身體不好或腿腳不靈，心中本就沒底的病人，這種設計實在不夠人性化。

無痛腸鏡倒是直截了當。根據病人體重，用靜脈滴注適量麻醉藥，見效後從肛門插管拍照。主治醫師看過腸鏡照片，宣布一切正常。過程雖然曲折，幸而結果良好，我們也就放心了。要是醫院能體諒病人不易，做出相應調整，那就更好了。



墟里葉歌

逢周一、五見報