



止觀小館的美食。
「止觀」，佛教術語，止能斷貪，觀能斷惑。
李鴻章故居，中式美學，四合院，藝術館，米芝蓮一星，以上的標籤沒有一個能和東北菜聯繫到一起。

止觀小館，這個全球唯一一家在米芝蓮摘星的東北菜就毫不違和地將這些元素融合在了一起。再加上遼河口漁家菜講究「不時不食，不地不食」，這個飲食哲學也值得被尊重。雖然米芝蓮餐廳予我從來都不是中菜的美食標準，但如果遇到也是有興趣去感受。

憑藉渤海灣黃蚬本身的優質，將近兩寸大的黃蚬嚼起來有滿足感，配上薄荷調味，加倍清新，是不可錯過的前菜。

盤錦河蟹豆腐，它是一道「吃蟹不見蟹」的「神菜」，無論形貌還是口感都極似豆花。會有廚師推着食材在桌邊講解烹飪，在增強就餐儀式感的同時，也保證了溫度的要求。此菜的製作過程繁複，需先把蟹洗淨，取出蟹黃，把蟹搗碎，再兌入一定比例的純淨水，過濾出蟹汁，加入蛋清拌勻，用小火推熟。火候是這道菜靈魂的工程師，要用文火，一點點很精細地把它推熟，這樣才能烹製出豆花一樣鮮美細嫩的口感。一碗下去，身體都暖了。

鍋包肉，不少網友在評論中提到，鍋包肉這道東北家常似乎沒有必要端上高端餐飲的餐桌。但為什麼呢？止觀小館的鍋包肉肉質薄嫩外殼脆而不厚硬，糖醋汁調得酸甜比例相宜，沒有很多餐廳過重的噴了醋的刺鼻味，是吃上兩三塊心情會很好的菜餚，是鍋包肉的精品。

松仁自製黑豆腐、海膽餃子、牛莊餡餅、酸菜血腸沙鍋……止觀小館的每一道菜都如此合人胃口，令人吃得開心，這是近兩年都沒有過的讚嘆。

樂活潘少
逢周一見報

驚喜後的思索

近日收到格林內爾大學圖書館特藏部工作人員電郵，告知有研究者諮詢我中國留學生的信息，知道我在進行相關研究，向我求助。我把手頭的資料發給她請她轉交，並表示願意和這位研究者直接溝通。

稍後對方發來電郵，說找尋二十世紀初在我校留學的南開中學校友的照片，以便比較研究。巧合的是，他是「嚴修研究」公眾號發布的一篇論文的作者之一，文中談到一九一八年嚴修、張伯苓、范源濂和孫鳳藻四位教育家到格林內爾大學訪問的往事。有鑒於當年南開畢業生對我校「情有獨鍾」，頭天晚上我還在思考怎麼設法聯繫作者，跟進研究。通過電郵、微信聯繫，我了解了幾位早年南開校友的中文姓名和後續發展，他也確認了格林內爾校友去南開教學的信息。我們一見如故，分享信息，正好中美雙方互補，希望今後有機會進一步合作。

機緣巧合，中美兩地學者能線上聯繫，互通有無，是個意外驚喜。但如果沒有我中國圖書館人員熱心答覆，從中牽線，這樣的合作不可能發生。可能因為理念不同，國內大學檔案館、校史館不說管理水平，服務意識似乎不足。內地偏重保存、保護歷史檔案，保密意識、「領地思維」強，對線上諮詢少予理會，線下查詢要單位介紹信。美國高校檔案館則希望且支持校外學者利用他們的收藏，不但毫不猶豫地答疑解難，有的如史丹福大學胡佛圖書館，還為外地研究人員提供經濟資助。

文科研究要創新，沒有扎實的史料功夫很難。想在國際上創一流，爭高下，可以考慮先在學術領域拆除壁壘，盡量滿足研究需求。

墟里葉歌
逢周一、五見報

春天是賞花的季節。北京賞花的地方不少，大覺寺的玉蘭，法源寺的丁香，天壇的杏花，景山的鬱金香，元大都遺址的海棠，玉淵潭的櫻花，還有城裏城外常見的山桃，有些是資深景點，有些是新晉網紅，新歡舊愛，一任愛花人遊覽。賞蠟梅的去處是香山東側的卧佛寺。

卧佛寺在國家植物園北園內，是一座古廟，始建於唐，元明清陸續修繕。唐時廟內有檀木卧佛，元英宗時又鑄了釋迦牟尼涅槃銅像，用銅五十萬斤，寺名由此而來。木佛早在清代就不見了，銅佛留存至今，雄偉莊嚴，靜卧殿中。近十幾年，卧佛寺香火頗旺，乃因「卧佛」與offer諧音。常有學子至此祈求留學、求職順利。

前不久，我去寺中遊玩時，求offer的還不多，賞蠟梅的已不少。環繞大殿的二三十株梅樹周圍，幾乎每株都擠滿了人，盛開的那幾株下更架起了「長槍短炮」的專業攝影設備。小巧的蠟梅花綴在少葉的枝條上，遙看似有若無，近觀可見其精緻的瓣和蕊，縷縷清香，沁人心脾。花瓣狹長而尖者，為狗牙；大而厚質者，為素

運動，大家都說它有益，但究竟是怎樣的一種有益呢？運動可以強健體魄、促進新陳代謝、舒展身心、有助社交生活。這些都是常識，而我想，在此之外，運動更是讓人安全而有效發洩多餘能量與激情的方法。

我們常常聽到有人說：「只要讓我跑步數公里，出一身汗，心情自然會好起來。」這固然有其生物上的原因，但也內含了一種哲理。

十六世紀法國哲學家蒙田寫道，人是激情的動物，會將內心的感受宣洩到這個世界。激情與感受，有正向

有負面，一旦人無法透過適當方法宣洩之，就會「欺騙」自己，然後「創造一個虛幻的主體」，對其盡情發洩，這主體可以是某人、某物，甚至是自己。簡單來說，這就是我們生氣時，遷怒局外的某人、亂砸無辜的鍵盤，又或自己怪責自己的行為。

因此，蒙田認為，我們需要學會處理激情的走向，而其中一個方法是「瞄準某個目標，然後對它發洩」。我們可以瞄準一個工作計劃，將多餘的精力與情緒傾瀉其中，也可以瞄準一項嗜好或運動，將激情投入。

據悉香港粵劇界的資深擊樂領導高潤權，將於四月初於西九戲曲中心大劇院舉辦鼓板五十年紀念演出，可惜屆時碰巧我將離港外遊，未能目睹高師傅的舞台風采，唯有預先向高師傅的成就致敬。

大部分觀眾都會愛戴舞台上的演員，其實粵劇的配樂亦十分重要，乃粵劇藝術不可缺乏的元素。粵劇配樂以鑼鼓與弦索音樂組成，並且中西合璧，融會貫通。上世紀二三十年代起，粵劇開始引入西樂例如梵鈴（小提琴）、色土風（薩克管），甚至爵士鼓於演出當中，但是粵樂本身的板、鼓、鑼、鈸，仍然是粵劇配樂的主要擊樂樂器。粵劇亦稱為「大鑼大鼓」的大戲，說來有因。

粵劇表演的現場樂隊稱為「棚面」，主要由擊樂和音樂兩支小隊組成。有別於西方管弦樂隊的總指揮，粵劇擊樂和音樂有各自領導指揮，前者稱為「掌板」，後者稱為「頭架」。二人領導小組不同樂師伴奏，但同時要有高度默契，互相配合，為粵劇「唱口」（即演員）作出即場伴奏。

現古典音樂界幾乎最頂尖的大師們都曾到此一遊，一戰後二十年代尤其頻仍。

在依靠海航的日子，音樂大師們一般演出路線從東京開始，南下上海、香港、南洋等。例如一九二三年十月小提琴大師海費茲（Jascha Heifetz）也原定從上海來港演出（見附圖）。可惜臨時取消。香港聽眾要多等四年才首次觀賞大師的風範。三年後大師回港再演，同樣一票難求。

海費茲的兩位師兄較他來得更早。一九二一年 Mischa Elman、一九二四年 Efreim Zimbalist 在舊大會堂皇家劇院演出。該五百多座位的劇院隨舊大會堂於一八六九年落成，是大部分來訪音樂家的主要演出場地，包括鋼琴家 Leopold Godowsky、Benno Moiseiwitsch，結他大師 Andre Segovia、小提琴家 Jacques Thibaud 等。

地皮於一九三三年賣給滙豐銀行，即今天總行所在地。劇院拆卸後，戲院和酒店成為訪港大師的演出場地。例如波蘭鋼琴家魯賓斯坦，一九三五年在中環香港大酒店的天台花園餐廳（現址為置地廣場）演出三

伏牛山喬苓
逢周一見報

卧佛寺賞蠟梅

心；又有名聲口者，鮮黃的瓣包着暗紅的心，十分嬌艷。
從植物學上說，蠟梅不是梅花。《本草綱目》載：「蠟梅，釋名黃梅花，此物非梅類，因其與梅同時，香又相近，色似蜜蠟，故得此名。」蠟梅之蠟，指其花質如蠟，「類女工捻蠟而成」，又作臘梅，以明其花期。南宋王十朋詠蠟梅曰「一經坡谷眼，名字壓群芳」，說的是蠟梅在蘇東坡黃山谷兩位筆下得到加持而名聲大著。

不過，這話或許是文人一廂情

投入的激情與格調

說到瞄準與投入，不期然想起古人的投壺。投壺是古人的一種投擲運動，基本玩法是在地面上放一個細身小口的高身壺，然後參與者在一定距離外向壺內投箭，並以投中多少和位置定勝負。

投壺，既是運動，又是社交禮儀，多在宴飲時玩，於戰國時流行，而到了唐宋時期，更是普及的全民運動，普及到連司馬光也曾寫了一部《投壺新格》，總結和確立投壺的規則。

宋人王闢之寫道：「司馬溫公既

戲曲高氏世家

跟隨原有曲譜繼續演出。
高潤權於二〇一七年獲香港藝術發展局的「藝術家年獎」；高潤鴻早於二〇一四年已獲相同獎項。高潤權的兒子高永熙現時亦是新進擊樂領導，高氏世家為香港粵劇界的承傳作出不少貢獻。

音樂傳奇香江芳蹤

場。
隨著戰雲密布，大師們的來訪不再。仍然來港演出的，主要是華人音樂家，包括在香港大學演奏的國樂大師衛仲樂，在半島酒店籌賑演出的男低音斯義桂、小提琴家馬思聰等。

發言「流量密碼」

在完整達意的基礎上，有趣的言談更能讓人興趣盎然，日常生活中如此，在重要的全國兩會更是這樣。每年，來自各地的兩千多名全國政協委員與近三千名全國人大代表匯聚北京，積極建言獻策，但歷數下來，能夠上熱搜廣泛傳播的，幾乎多具備最接地氣的言談。

前幾年，內地學生課外作業負擔多，一位委員在談到教育問題時調侃「如果家長都爭着讓孩子上輔導班，那乾脆把輔導班變成義務教育算了」，以幽默的方式表達了他對教育公平性的關注。另一位委員對於鼓勵創新說「科創就像炒菜，需要不斷嘗試新的配方和烹飪方法，才能炒出美味佳餚」，形象的比喻讓人很容易就感受到科技創新的樂趣。還有基層代表分享經歷說：「基層工作就像打地鼠，這個問題剛解決，那個問題又冒出來了，但我們就是要不斷地打，直到把所有問題都解決掉。」發言既展示了基層工作的艱辛，又體現了他

樂觀向上的態度。
一些反映社會生活、或貶或讚的「順口溜」，形式對仗押韻，琅琅上口，易記而且易傳，是常登熱搜榜的代表與委員的「流量密碼」。

「脫貧四五年，一病回從前」「農民打不起噴嚏，城裏人怕感冒」「小病拖，大病抗，重病等着見閻王」，代表委員的這些發言形象反映了部分地區仍存在的看病難、看病貴問題，而「種田不交稅，上學不繳費，盤古開天地，這是頭一回」的惠民政策解讀，則讓人聽了又感到欣慰。一位農民代表介紹家鄉時稱，以前「污水靠蒸發，垃圾靠風颳」，這與早已為人熟知的那句「出門靠走，治安靠狗，通訊靠吼」一樣，表連接地氣，讓人印象更深刻。

距離14:24還有三十秒，我有些希望這三十秒快點過去，又有些希望它走得慢一點。

事情還要從我中午用外賣APP叫午餐說起，落單之後我就將手機放在一旁繼續工作，當感覺到有些異樣，思緒被飢餓感打斷時，我點開手機看了一眼：落單是13:10，現在已是13:40，而送遞員居然還沒有到店鋪取餐。訂單詳情上當眼位置顯示着「預計13:59-14:09送達」，還有一行較小的字：「14:24未送達，本單完成後可獲贈\$10.00現金券」。雖然根據顯示，店鋪距離我只有八百米，但APP預計需要五十分鐘，或許是因為我點的照燒雞扒飯需要更多的烹飪時間，又或許正是用餐高峰期送遞員忙不過來，無論如何，既然沒到預計的時間，我也沒有什麼可以抱怨的。

但飢餓感才不具備理性分析的能力，我在它的抗議下再次點開手機時是14:12。訂單詳情卻已悄然

願。我住的小區牆外路邊，曾有一棵老蠟梅，枝條橫逸斜出，雖無人照料，卻不誤花時，自願自開個痛快。路過停步觀賞拍照的，未必知道蘇黃詩文。卧佛寺裏看蠟梅的人更多，想來也多沉浸於自然美景之本色，不曾顧及植物學或文化人的咬文嚼字。

知見錄 胡一峰
逢周一、三、五見報

古文日常

米哈
逢周一、五見報

樂問集

周光葵
逢周一見報

大川集

利貞
逢周一、三見報

