



▲Milligram Coffee出品。

# 享用豐盛的早餐

復古日式庭院的一角，這是走進Milligram Coffee時最直觀的感受。掀開門簾，一棵樹，些許盆景，鵝卵石……都是會讓人靜心並自覺調低音量的元素。幽靜到，彷彿能聽到從枝葉間傳來的牆上那個AICHI TOKEI愛知時計老牌鐘錶的歲月。恍如隔世，在禪意中從今天的中環穿越到昨天的京都，只要一杯咖啡的功夫。

在如此環境中，當all day breakfast（全日早餐）裝在日式便當盒裏呈現的時候，似乎它本就是精緻的日本料理，沒有一點違和感。是的，儘管是來咖啡店，我還是會點全日早餐。我喜歡咬下軟滑的炒蛋和微熱的牛油果一同放在脆邊吐司上的口感。

當全日早餐的風潮在香港「才露尖尖角」之時，我並不情願接受這個概念：全日都能吃的，就不叫早餐，那就是茶餐廳的常餐。但當不管是街頭熱店還是隱世小舖抑或是星級酒店都開始販售和包裝all day breakfast時，良性的行業競爭使得全日早餐從十五世紀英國貴族的鄉間別墅捲進了如今的飲食潮流。

《洛杉磯時報》曾刊登了一篇熱門社論《享用豐盛的早餐》：對於那些從歐洲大陸的岩石中開闢出新文明的人們來說，火腿、雞蛋、培根、玉米粉、蕎麥蛋糕、楓糖漿、鱈魚丸、大杯咖啡、熱餅乾、無限量黃油、炸馬鈴薯、蘋果派、農場製作的奶油乳酪、碗裝溫熱泡沫牛奶——憑藉這些早餐，年輕的共和國成長為世界霸主。然後有一段時間，美味的、古老的美式早餐暫時黯然失色。以吃點東西來開始新的一天已經成為一種時尚，而不是真正地吃東西。

這是一種對全日早餐的高度評價，很顯然，這種早餐永遠不會過時。

## 樂活潘少

逢周一見報



## 清華尋舊

如何記述我們的過往，就是如何定義自己的身份。

三月到清華大學查閱歷史資料，去了檔案館又到了校史館。清華校園包括圓明園的一部分、近春園舊址。小橋流水，樹木假山，像個景區，難怪參觀者一直絡繹不絕。正值農曆早春二月，早櫻盛放，迎春花開，拍照者眾。不過，目前還需預約入校，純粹的遊客不多，基本都是來清華辦事的外來人員或者清華員工的家屬。

清華校內的建築大略可分新老兩種。一九四九年前遊美學務處、清華學堂、清華學校到國立清華大學各個時期的大部分建築都有點洋氣。老物理樓如羅馬式建築，中心為八角亭，樓前兩側有兩翼張開的紫藤架。老清華學堂帶黃磚屋頂的白色大樓呈L形，營造出大都市街角見樓見角的美感。新清華學堂有個設備齊全的高端演出大廳，外部赭紅，形如蛋糕。亭台建築以外，清華校園裏還有多處「非物質文化遺產」的展示。新清華學堂旁邊的校史館在展出一百一十周年校慶的圖文資料。小荷塘邊有自清亭，大荷塘邊則有聞一多雕塑和箴言牆。

北京師範大學文學院大樓裏有面「作家牆」，展示魯迅、馮沅君、蘇雪林、牛漢等校友或教授作家的照片。中國人民大學校園裏有老校長、教育家吳玉章的雕像。還有隨處可見的紅心雕塑，上面鐫刻「黨辦的大學讓黨放心，人民的大學不負人民」，彰顯其前身為延安陝北公學的「紅色基因」。

春色爛漫，兒童笑鬧，恬不知愁，不顧歲月倥傯，滄海桑田。

## 墟里葉歌

逢周一、五見報



清明假期，回鄉掃墓，取道杭州，女兒近來痴迷蘇東坡，便留了大半天遊蘇堤。正是杭州最美的季節，滿眼深深淺淺的綠，雜花春鳥，芳香脆鳴，令人不忍離去。遊船碼頭對過就是蘇東坡紀念館，不大，二層小樓，展示東坡生平特別是在杭事跡。

這些內容我大體是了解的，在館中隨興瀏覽，卻有一事令我駐足。唐代杭州刺史李泌——應該就是《長安十二時辰》裏李必人物的原型——曾引西湖水作六井，後來刺史白居易又沿湖浚井，造福鄉里。蘇東坡任職杭州通判時，六井久不整治，百姓用水成了難題。蘇東坡與太守陳襄一起浚井，具體辦理的是四個和尚。他在《錢塘六井記》寫到「僧仲文、子圭辦其事。仲文、子圭又引其徒如正、思坦以自助」。

十八年後，蘇東坡再度到杭州任職，六井又壞，為了修井，他想起了當年的四個和尚。可惜時光流逝，在世者只剩子圭一人了。他告訴蘇東坡，上次修井時，以毛竹作水管，易腐爛。於是，這一次採用了陶瓦管子，且上下鋪磚石保護，六井恢復了活力。

講蘇東坡在杭政績的文章多矣，大都會寫到六井修治之事，關於「四僧」則只有片言隻語。這師徒兩代四個和尚的相貌生平，我們不得而知。不過，腦補四僧助蘇東坡浚井，尤其是多年後蘇東坡尋訪四僧而與子圭相遇時的場景，真叫人心酸眼熱。

畫史上以弘仁、髡殘、八大山人、石濤這四位畫家合稱清初「四僧」。上世紀八十年代汪曾祺曾在《大公報》發表的散文《四僧》，描寫了遊峨眉碰到四個和尚，感嘆「和尚也是各式各樣的」。在蘇東坡的故事裏，一個懂民心有擔當的文人與四個懂專業有技術的僧人，合力完成一段佳話，十八年後又續佳話。出家在家，袍子袈裟，善心義舉打破了僧俗之隔。歷史的縫隙最幽深。如有小說家從這裏寫進去，必能敷演出一大篇好故事。

畫史上以弘仁、髡殘、八大山人、石濤這四位畫家合稱清初「四僧」。上世紀八十年代汪曾祺曾在《大公報》發表的散文《四僧》，描寫了遊峨眉碰到四個和尚，感嘆

## 知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報



## 憤怒是一時的

你憤怒時的樣子是怎樣的？在一世紀時，斯多葛派哲學家塞尼加（Seneca）著有《論憤怒》一書，描述人憤怒時，雙眼發出怒火、臉紅耳赤、嘴唇顫抖、肌肉擴張，而憤怒乃「所有情緒之中最可怕且最狂熱的」，是一種「短暫的瘋狂」。

塞尼加認為，憤怒可以將文明的人類，頃刻間變成類似野獸的存在，但我想：如果一個人文明地憤怒，他又會是怎樣的呢？

魏末晉初，有七位名士並列「竹林七賢」，當中包括嵇康與山濤。嵇康性情孤高，只想與山水為伍，彈琴賦詩，豈料有天收到消息，說好友山濤（字巨源）竟然推薦他入朝為官，他一怒之下，便寫了一封《與山巨源絕交書》。

在絕交書中，嵇康寫道：「夫人之相知，貴識其天性，因而濟之」，也就是說，人與人的交往貴乎了解彼此天生的本性，進而協助對方依循本性發展。言下之意，他怪責好友山濤明明知道他「剛腸疾惡，輕肆直言，遇事便發」的性格不宜當官，卻要強迫他到官場去。

接着，嵇康為了說明「人之相知，貴識其天性」，便列舉了一個又一個的例子：夏禹即位後，沒有強迫隱居山林的伯成子高做官，以保其高節；春秋時，孔子知道學生子夏生性吝嗇，不跟他借車蓋，以防暴露其缺點；東漢末年，諸葛亮不忍徐庶左右為難，夾於劉備與曹操之間，便不逼他入蜀；三國魏文帝的相國華歆也不勉強同窗管寧作卿相。

嵇康的確憤怒了，否則實在用不上一連串例子來說明同一個道理。這就像一些情侶間的吵架，每一次吵架都是連珠爆發列舉事件，分別在於一般人列舉的是對方的錯事、往事，而嵇康的「文明」，在於他即使罵人，

還是一邊罵，一邊援引歷史上的聖賢名人。

無論如何，憤怒是一時的，短暫的瘋狂過後，嵇康還是十分珍惜和信任山濤這位好友。根據《晉書·山濤傳》記載，嵇康臨終前，便對兒子嵇紹說道：「巨源在，汝不孤矣。」

## 古文日常

米哈

逢周一、五見報



## 地震意外

就如許多香港人一樣，我和家人在復活節假期離港外遊。由於年初時已到廣州遊玩，另亦預計這個長假期將有大批港人北上，故此我們選擇前往港人喜愛的旅遊地之一：台灣。我們先在台中遊玩兩天，途中乘火車到集集小鎮騎自行車觀光。太太已很久沒騎自行車，騎行不久便發生意外，在路上人仰馬翻，幸而只是一點皮外傷，並不影響行程，故此我們便按原定計劃，從台中轉往清境。現在想來，這是旅程的第一宗意外，當時仍能順利渡過。

清境是位於台中和花蓮縣之間的山區，最著名的就是山上的「青青草原」，大小綿羊在山坡自由自在地吃草，遊人可以近距離地與羊群玩耍。另亦有一個馬場，這期間便有來自蒙古的馬術隊進駐，為遊人做出高難度的馬術表演。我們預訂了山區的特色民宿，那是一所三層高的木製民房，重新裝修氣派不凡，房間清靜優雅。店主人和服務員彬彬有禮，雖然我們只是小住一晚，但亦有賓至如歸的感覺。

四月三日早上醒來，突然房間內

的古式吊燈左右搖晃，木地板劇烈震動。多年前我在廣東汕頭工作，曾經遇上一次輕微地震，故此是次我便確認地震無疑。說時遲，那時快，腦海根本無暇多想，只知道應該馬上逃離房間，否則樓房塌陷，更加不堪設想。酒店本身並沒有升降機，我們很快便跑到下層，直達戶外空曠之地。

「這應是二十五年以來最強的地震。」店主人對我們說，然後她便繼續為客人在戶外提供早餐。所有客人都戶外等待，也不知餘震會否很快到來。等了差不多一個小時，我們預

約的汽車按時到來，將我們送到高鐵站。車站的列車時間表全部延期或取消，我們唯有靜觀其變，又等了個多小時便能乘車離去。「遇到任何意外，都必須要盡量保持冷靜，然後再想解決辦法。」我對兒子如是說。

## 文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報



## 不一般的音樂對話

可以想像八千支音管的管風琴與八十支笙，再加上編鐘的對話？如此難得一聽的編制，正是香港中樂團為本年香港藝術節閉幕的亮點（見附圖）。

這場樂團與藝術節的「樂旅中國」系列，自二〇〇七年起由總監關惠昌展現弘揚中華美樂的力作，記憶中這是十八年來構思最大膽的一次，所動用的資源和請來的客席音樂家以至會嘉賓都讓人眼前一亮。坐在筆者前面是曾經以編鐘為香港回歸創作《天地人交響曲》的譚盾，趣味盎然觀賞。

音樂會三首作品均有管風琴的參



與。擔任獨奏的北京中央音樂學院副教授沈媛，全程駕馭，既與獨奏樂器對話，也跟樂隊互動，功架盡顯。

開場由台北作曲家王乙聿為笙、管風琴和樂團創作的《簧》，通過樂團笙首席陳奕濶吹奏三十七簧笙，悠

悠長音帶出遠古氛圍，管風琴徐徐進入，兩者奏出和聲。作品末段出現儼如蹦跳聲效，那是鮮有演出的「口簧琴」在音符間穿梭，效果奇特。

接着是伍卓賢創作《幻境》的世界首演，也是上文提到的亮點。一開始是編鐘清脆的高音階聲響，蕩漾整個音樂廳，緊接低音弦樂與吶吶發出不協和音效，為管風琴的長音鋪墊。經過一輪協奏，阮成和低音革胡等彈撥下，管風琴低音吟唱，編鐘發出細膩的音符，如幻如真。接着管風琴兩側，由香港、深圳八十多位年輕笙演奏員首次站立面向管風琴吹奏，形成東西對話的視、聽覺效果，場面震

撼。下半场樂團前任總監關惠忠《第二交響樂》，管風琴與中樂團以比較傳統四樂章曲式，重演昔日為文化中心音樂廳開幕的澎湃，不枉作曲家遠道來港的雅興。

難怪荷蘭駐港總領事會後留言：「新老音符編織出亮麗的結合，妙哉。」

## 樂問集

周光蓁

逢周一見報



## 方法總比困難多

春天陽氣生發，萬物復甦，是養生的好時節。

朋友最近迷上中醫艾灸，據他介紹，艾灸療法種類繁多，既可以将艾炷直接放在皮膚上施灸，也可以在艾炷和皮膚之間使用介質傳熱施灸，前者缺點是容易留下疤痕，後者浪費了一些能量，但受熱更均勻。

「你知道通常使用哪些介質傳熱嗎？」朋友見我這個養生門外漢感興趣，接着科普介紹，養生館一般會把新鮮生薑切成薄片，或者將大蒜搗碎後做成蒜餅，中間用針扎上幾個孔放在應灸的部位上，再將艾炷放於生薑薄片或蒜餅上施灸。

「肚臍眼是一個重要部位，在此位置進行艾灸有治療腹痛、溫補腎氣的多種益處，不過肚臍凹陷比較深，直接灸以及使用生薑薄片或蒜餅都不容易加熱。」朋友說，這個時候，中醫的做法是用大粒鹽或者鹽壘填充肚臍眼，用鹽來傳熱，

效果極佳。

「隔鹽灸」蘊含着一個簡單道理，遇到難題不怕沒辦法，最怕懶得想，問題往往往經不起琢磨。例如，以前做手術縫合需要縫線，癒合後需要拆線，病人受雙重罪，現在縫的是蛋白線，就不需拆線。還有，現在剖腹產生小孩，在保證安全前提下，醫生會將刀口盡量劃在下腹部，而且弧線形，這樣愛美的媽媽生完孩子後還能穿比堅尼。

俗話說，只要思想不滑坡，方法總比困難多。生活中遇到「欲渡黃河冰塞川，將登太行雪滿山」的時候，石以砥焉，化鈍為利，積極尋找解決問題的辦法才最重要。

## 伏牛山

喬苓

逢周一見報



## 檸啡

香港茶餐廳裏的「檸啡」，是直接將檸檬片投入未加奶的咖啡內。第一次喝「檸啡」，我像平時喝凍檸茶一樣，用勺子戳了一會兒咖啡裏的檸檬片，然後就咕嘟一大口下去，彷彿是在懲罰我沒有給予這種「港式原創飲品」足夠的重視與尊重，檸檬的酸和咖啡的苦在口腔中毫不客氣地狼奔豕突，讓味蕾受到了無法言喻的衝擊。

茶餐廳的「檸啡」和麥當勞的「精選早餐套餐」似乎有着異曲同工之妙：麥記將原本一個豬柳炒蛋漢堡的麵包、漢堡扒、炒蛋拆開擺放，就成了全新的「精選早餐套餐」，而檸啡所需的原料，也無非就是黑咖啡和檸檬片而已，兩者原本就是茶餐廳必備的飲品原料，在咖啡和檸茶的常規搭配之餘，抽出咖啡和檸檬組成新品，既為食客提供更多選擇，也不給自己增加任何成本，的確是上上之選。

千萬不要以為「檸啡」是屬

於上個世紀的「老土」飲品，其實大多數人印象中頗具年代感的「檸啡」，如今已然成為相當一部分年輕人的新寵。一張充滿「ins風」的照片，陽光射入流動的褐色，隱約之中透出檸檬的橙黃，再配上「啡檸不可」、「啡檸莫屬」之類的文字，發在社交媒體上，儼然彰顯着屬於大眾的優雅。但只須少許留心就會發現網上文章在推薦「檸啡」時，或是強調「健康減脂」，或是讚嘆「提神醒胃」，都在讚好功能的同時或有心或無意地避開了口感和味道。果然，味蕾受衝擊的並非只有我一人，會心一笑，不過要是真的功能如此強大，口感味道也就不那麼重要了，就當捏着鼻子喝了一杯苦苦的廿四味吧。

## 大川集

利貞

逢周一、三見報

