

野山野水野性

科技在進步，社會在進步，野性，越來越成為稀缺品。動物園裏的獅虎，懶洋洋的飯來張口，吃了睡，睡了吃，名副其實的躺平。飼養員為了訓練其野性，不時地丟一隻可憐的活雞進去投餵。但這跟開卷考試差不多，沒什麼難度，也就檢驗不出真材實料。人們也失去了對野性的審美，「萌虎」的受歡迎程度遠遠超過「猛虎」。

不知不覺間，山，水，也一步步褪卻野性。一座山，沿着山脊用木板、塑膠、鋼鐵，整修了幾十公里的步道，固然方便了行山，然而相比在花叢間腳踩泥土，不時驚起幾隻蚱蜢蜂蝶，少了太多興味。一條河，禁錮在水泥澆鑄的河道裏，整齊劃一，兩岸乾淨得連一絲泥土、一棵小草都沒有，規規矩矩地為網紅打卡充當背景板。

園養在景區裏的山、水，用各種工業品造就的圍欄、鐵絲網、台階以及售票處、崗哨、鐵塔、電線、水管，捆紮得嚴嚴實實，想照一張原生態的照片都不可得。一切都調得井井有條，也就失去了野性，被人工琢蝕掉了生機活力。

在野山，一樹一樹的花開，品種隨意，橫斜自由，淡妝濃抹。茂密的草，低矮的灌木，五顏六色的小花，恣肆瘋長，野得叫不出名字。花草混雜的濃郁氣息，一經陽光調和，簡直讓人微醺。荆棘和尖刺，傲慢地保持着各自的地盤。土坑、石塊，也是俯仰由我。於是，在柏油路、花磚、地毯、電梯上嬌生慣養了的腿腳，行在野山，就不免苦，累，委屈。

野渡無人舟自橫，野水閒流春自碧，野山如畫碧玲瓏……對野境的追求，對野趣的偏愛，本是一種天然的自覺。「開上山來看野水，忽於水底見青山。」才是天人合一、物我兩忘的大自在。到野山野水間去，讓腿腳、心、腦，在野性裏淬煉，洗個澡吧。

瓜園蓬山

gardenmarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

黑暗墨魚麵

用「黑暗料理」來形容失敗的烹飪作品已是老生常談，以至於刻板印象既成，沒有哪盤菜想跟黑色沾邊。廚房新人避之不及，但高手卻無懼走偏鋒，如若到美食寶庫意大利逛一圈，威尼斯的墨魚麵一出场，就會讓人顛覆想像，從頭到尾來個三百六十度大轉彎。

威尼斯這座城，哪怕放在浪漫劇本裏，都堪比夢幻港灣。有人說這是上帝流下過眼淚的地方，循着文藝復興的痕跡，處處都透着致命吸引力。近二百條水道和四百座橋連成一體，千回百轉、縱橫交錯。漂浮在水上的城市，海鮮自然是看家本領，但最負盛名的墨魚麵在當年卻是一次陰錯陽差。十四世紀黑死病流行，人人草木皆兵，愛吃墨魚麵的威尼斯人卻能免遭厄運，於是玄學甚囂塵上，能「辟邪」的黑色料理名聲大噪，從意大利走向了整個地中海。

用墨魚汁調配意麵，此等創意堪比第一個吃螃蟹的人。畢竟在我們腦海裏，這還是動畫或紀錄片中的經典一幕，危機降臨，大量墨汁瞬間噴出，敵人眼前一黑，墨魚便能輕鬆逃生。很難想到那些攪渾海水的墨汁，有天會被放在餐桌上。錯愕不假，吃下去的美味也是真的，因為富含蛋白質、脂肪和氨基酸，墨魚汁在地中海國家被譽為天然醬汁，能讓平平無奇的意麵、米飯、麵包瞬間昇華。墨魚麵所用的麵，跟普通的意麵（Spaghetti）也有差別，麵身更寬，柔軟爽滑，沾到滿滿的墨魚汁，烏黑透亮，再細細看，是讓人屏住呼吸的美。入口鮮香濃郁，有介乎於蛋黃和貝類間的神奇糝雜，說新奇、香滑、豐腴，都顯得俗套，只感覺海底更深處的一道大門向你打開，緩緩走進，全是尋常不得見的風景。只有一點切記，吃完忌張嘴，忌大笑，否則敞開的烏黑大口，可能會嚇到身邊人。

食色判答

逢周二、三、四見報

據說，找個公園待二十分鐘，即使不做任何運動，也能帶來更好的狀態。此訣竅出自專業研究。不過，即便沒有這背書，我亦深信不疑。幾年前我的住處不遠有個公園，心緒不寧或心情不佳時，便去「步療」一番。搬家之後，離公園遠了，心中不爽時下樓在社區裏走一圈，多少也能緩解幾分。

最苦的辛苦是「心苦」。心中有歡喜，軀體的疲憊算不得什麼。稀釋「心苦」的辦法之一是通過改變環境而轉移注意力，雖有些自欺欺人，卻

在近期一檔演員專業藝訓真人騷節目中，吳鎮宇以導師身份出現，點評年輕演員的表演。因為在很多場合毫不掩飾自己的觀點，提出問題直言不諱，有時甚至用犀利尖銳的語言批評，他被網友稱為最強「嘴替」。

「嘴替」是近年一個網絡流行熱詞。演藝行業將燈光替身稱為「光替」，將手部替身、腳部替身稱為「手替」「腳替」，「嘴替」最早是指拍攝嘴部特寫的替身。在此基礎上，「嘴替」的含義又有所拓展，當一個人無法或不便使用恰當的語言去表達自己的觀點、態度和想法，而有

「人生總在轉場路上，心中有愛，處處是家。」

甚麼是轉場？進入戲院觀賞內地電影《遠去的牧歌》前，我滿以為是類似職場的轉場。《遠》述說生活在天山腳下的牧民四十年來的生活變遷。即是靠畜牧為生的游牧民族，每隔一段時期便要轉換環境，好讓牛羊能有足夠飼料。牧民的生活看似逍遙自在，但隨着時代巨輪不斷前進，年輕一代亦需與時並進，牧民最終亦要踏出新的路徑。

《遠》是一齣拍攝得像紀錄片的

也有效。何況，許多「心苦」本是心結。力氣再大的人也無法揪着頭髮把自己從地球上拎起來，力氣再小的人也可以邁開雙腳讓自己從一種環境走到另一種環境去，而在環境變化的過程中心緒往往隨之改變。

「不識廬山真面目，只緣身在此山中。」有時，走入某種情緒，猶如步入廬山深處，千轉百回，疲而無功，所謂「鑽牛角尖」也。兒時捉蟬，在長竹竿上綁一開口塑料袋，看準了蟬，對牠兜頭罩去，那蟬被裹在袋中，只顧向前頂着袋子亂撞，斷想

人正好精準地把自己的心裏話給說出來時，就說對方是自己的「嘴替」。

「帶薪年假是每個勞動者的福利，合理請假老闆必須要批。」去年底，劉德華在杭州路演互動環節幫打工人工想出上面的請假理由，網友將他稱為「打工人工嘴替」。今年元旦，熱映電影《年會不能停！》將當代職場打工人工對大型企業管理制度的「槽點」進行了搜集和提煉，把職場不合理之處反映得很真實，堪稱大廠打工人的「嘴替」。「八十平米的小窩，還有一個溫柔的好老婆，孩子能順利上大學，畢業就有好工作，每天上下

二十分鐘效應

不到一返身就能輕易飛脫，像極了死鑽牛角尖的人。此時，二十分鐘公園效應就能派上用場了。

當然，療治心情，未必在定位於公園，也未必可丁可卯的二十分鐘，關鍵在於從一種狀態進入另一種狀態。創意無敵的網友們已經從二十分鐘公園效應衍生出二十分鐘菜市場效應、一分鐘麻將效應，等等。在心理調適的問題上，本無對錯好壞，只有合適為王。不過，公園在今日又確有其特殊意義。如今是信息四處填塞的社會，信息製造與傳播平台恨不得全

時段無縫隙地掌握人的感官。目之所及，耳之所聽，無不在信息包圍圈內，放空之難，令人慨嘆。於是，一片空曠的公園對於城市居住者的價值，絲毫不亞於豐美的草場之於牧民，讓我們得以突出信息的重圍，在風吟鳥鳴、葉浪草波中獲得一絲安適。

知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報



「嘴替」

班很暢通，沒有早晚交通高峰。」十年前的春晚舞台，黃渤身穿民工裝邊走邊唱這首《我的要求不算高》，也是妥妥的打工人「嘴替」。

生活中，我們經常喜歡找一個「出頭鳥」當「嘴替」。小時候夏天，當我們兄妹幾個想吃冰棍，總是「委託」最受大人疼愛的堂姐去表達「訴求」，這樣成功率更高一些，萬一大人心情不好也不捨得反手給一個巴掌。上中學時，數學老師的女兒和我們一個班，每次放假前如果預留作業太多，老師的女兒就會被「推舉」為所有同學的「嘴替」，去和她的媽媽

《遠去的牧歌》

劇情電影。上周末我在香港的戲院觀賞首映禮，內地製作人員專程來港介紹攝製背景：全片拍攝三年，跨越六千里，接近一萬名牧民參演，幾近三十萬頭牲畜出現在鏡頭裏。壯麗景觀，橫空超越，不論是荒漠遷移，抑或雪山崩塌，製作人員表示全片沒有運用電腦合成科技，即是全賴拍攝人員與演員在現場展演真實情境。拍攝過程的難度，可想而知。

人生就是經歷春夏秋冬。《遠》的故事以十年為一章節，從上世紀八十年代開始，述說哈薩克族草原民族

兩個家庭的人情與環境變化。故事以狩獵者胡瑪爾為核心，他與族人一起經歷游牧生活，撫育下一代逐步成長。電影的特色是以四季為背景，先以八十年代某個冬季起始。牧民因應突如其來的雪災，需要在短時間內作出轉場決定。胡瑪爾指派好友哈山去轉移駱駝群，哈山卻意外失蹤，導致哈山的妻子哈迪夏對胡瑪爾怨怒指責。然而，民族關係沒有因為一次意外而化作仇恨，兩個家庭一直為民族堅守家業，並且互相扶持。冬季展示了牧民於大自然生活的困難，接下來

「交涉」。

鄰居老太太快八十歲，平時和我母親來往多。結婚幾年我和媳婦還沒生養小孩，每次回家鄰居老太太都熱心地旁敲側擊，仔細聽全是母親想說而沒有說的話。老太太是長輩，媳婦當面只有點頭稱是，待回到房間再拿我出氣，挖苦我說：「媽媽也有了『嘴替』啊！」

樸散為器

馮愛枝

逢周三見報



九十年代的春季和二〇〇〇年的夏季，牧民的生活都陸續改善。隨着年輕一代知識化和現代化，牧民於秋收時節，跟隨時代步伐脫離游牧生涯。從荒漠上的轉場，演變為轉往城市，符合了故事的主旨：「心中有愛，處處是家。」

文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報



福斯卡里父子

之一的何塞·卡雷拉斯、意大利女高音里恰蕾莉、男中音卡普奇利和美國女低音拉梅聯袂演繹這部威爾第名劇。唱片封面選擇了德拉克洛瓦的同名畫作《兩個福斯卡里》。

畫作從十五世紀威尼斯真實的歷史中汲取靈感。時任威尼總督弗朗西斯科·福斯卡里領導「水城」與土耳其人進行多年鏖戰，在因戰爭失去了三個兒子之後，僅存的小兒子雅各布卻因通敵被控叛國罪。一四四五年二月二十日，他在被嚴刑拷打之後當堂認罪，被判處終身流放。德拉克洛瓦所選擇的便是總督在宏偉的大廳中

接受兒子審判的一幕。坐在高背椅上的老福斯卡里面色凝重地低着頭，不僅為兒子的罪行感到羞愧難當，也為自己大義滅親之舉而備感絕望。身旁一襲黑衣的法官正在宣讀審判書，而台下赤裸上身掙扎着懇求寬恕的男子便是小福斯卡里，他的妻子痛哭流涕地跪在地上，雙手緊緊拽着他的胳膊。德拉克洛瓦標誌性的濃郁色彩、生動的肢體語言與鮮活的情緒塑造將



父子二人的悲痛與無奈刻畫得傳神精道。畫作曾在一八五五年的萬國博覽會（今世博會前身）上展出。由於版式所限，封面僅保留了父子在堂上訣別的一幕。

「碟中畫」威爾第歌劇《福斯卡里父子》

藝加之言

王加

微信公眾號：Jia_artscolumn
逢周三見報



滾湯煮烏鰂

朋友即興約飯，手機看看地圖，心想不如試試傳統飯店。走到油麻地砵蘭街，店在宜發大廈，入內直上一樓。牆身貼滿菜式介紹，人客圍坐圍欄摺枱，傳統飯店裝潢，恰如其分。滴水鷄片、椒鹽魷魚先上，是日常三五知己小聚的味道。再點酒水雜錦，紅腸、鵝腸、喉骨、腩肉，混合堆疊，還是有尋寶的樂趣。

接續上冰鎮墨魚片，色白爽口，蘸醬油、青芥辣，涼吃不俗。潮州打冷，常見墨魚，墨魚的名目、吃法，古代早有記載。明代《本草綱目》提到烏賊魚，又名烏鰂、墨魚、鱧魚。古時言「鰂」，所指墨魚。「烏」表明墨魚藏墨，「墨魚」一名說得更清楚。

古時「鰂」「賊」同音，大眾多取常用「賊」字，流傳至今，亦是「烏賊、墨魚」兩稱為主。宋代《癸辛雜識》有提及，墨魚被冠名「賊」的原因，頗為有趣，說墨魚的墨可用於書寫，騙徒可用來修改文書，釀成騙案，墨魚間接成了幫兇。

清代《清稗類鈔》亦談烏鰂：「有白色小囊，中貯墨汁，有急，則噴之以自匿，故俗又稱墨魚。可鮮食及製羹行遠，為吾國海產之一大宗。」墨魚特性，清楚說明。墨魚鮮食，可現灼，可酥炸。稍加功夫，可製丸，可成膠，另釀料重製皆可。「煮」為乾魚，墨魚同樣可晾曬成乾，易於攜帶、收藏。墨魚乾亦可見，泡水再發，作小炒、炆豬肉、煮清湯，一樣出色。

墨魚可炆煮、可酥炸，軟爽不同，清代《農圃便覽》早提到墨魚煮法，如下：「煮烏鰂，先以涼水洗淨，乘滾湯下鍋。煮滾，停住火，少刻再煮，即爛。若先熱水洗，則不爛。」想要軟身，墨魚可一煮再煮，長浸湯內。想要爽口，先灼一下，現代做法會再過冰水。

古聞港食

蕭欣浩

逢周三見報



AI象棋

路過灣仔港鐵站口，見到路邊圍着五六個人，正與一部AI機器人對弈中國象棋。

乳白色的AI機器人由一部主機和一塊棋盤和一隻機械臂組成。人類對手在棋盤上移動棋子之後按下按鈕確定。機器人經過短暫的思考後就作出反應，伸出機械臂移動到己方棋子上，將其吸附起來，移去合適位置再放下，完成一個回合。

執紅的一方是AI機器人，而執黑的一方則是由一群五六十歲大叔組成的「人類智慧集合體」。反正機器人聽不懂人言，也不會出聲抗議，大叔們就放心大膽的「大聲密謀」，公然討論下一步「作戰方略」，達成共識之後才由一位代表執棋落子。旁觀片刻，在大叔們的「同仇敵愾」之下，黑方氣勢如虹，直搗黃龍將紅方將死。此時，旁邊一位年輕人擠進來，宣布黑方獲勝，AI戰敗。大叔們臉上頓時綻放出驕傲的笑容。執棋大叔靦腆又

自得地問：「這是簡單模式的哦？」年輕人一愣，隨後顯示出極高的情商：「不是不是，這是中等難度。」大叔們滿意地點頭離開，新的一群大叔又圍過來擺好陣勢與機器人再戰三百回合。年輕人默默退出人群，我看到他身邊的易拉架，上面寫着這是「香港創科節」的其中一個推廣項目，旨在拉近科技與市民生活云云。

之前也曾見到在公園下棋的大叔們為了一步棋而爭得面紅耳赤，如今有了「共同敵人」，倒是可以團結一心，聚焦棋藝；再加上同一部AI機器人難度可調，棋力不一的大叔們總可以找到與自己旗鼓相當的對手，既不會贏得輕而易舉，又不會輸得毫無還手之力，若是能推廣開來，真是一樁美事。

大川集

利貞

逢周一、三見報

