



▲蘇黎世differente餐廳的「韃靼交響曲」一次可試六種口味。

韃靼牛肉之美

每次在歐洲吃厭了或烤或炸的大塊肉類但仍想吃肉的時候，韃靼牛肉（beef tartare 或 steak tartare）絕對是不二之選。

韃靼牛肉是一種用新鮮、高品質的生牛肉，通常是西冷 Sirloin（西冷）或 Tenderloin（裏脊），或生馬肉，用刀切碎、混和不同香料，配上生雞蛋或鵝鴨蛋而成的一道法式料理。雖然是法式料理，但在整個歐洲都是很受歡迎的前菜或主菜。

有野史記載稱，韃靼牛肉最早是由蒙古騎士部落流傳開的。行兵打仗的騎士把牛肉掛在馬鞍上，經過長時間的摩擦變成了肉糜，不願浪費食物的騎士把肉糜加上中亞的香料和草原產的岩鹽食用，發現竟非常美味，便在草原上流傳開來。

上個月去歐洲度假，因為喉嚨痛，需要吃便於吞嚥的食物，便吃了很多餐韃靼牛肉。每次都選擇不同的口味，所以雖然都是生牛肉，但每次仍新鮮感十足。添加了奧地利產的杏仁口味的燒酒、威士忌、無花果的韃靼牛肉尤其令人回味無窮。先在烤過且尚有餘溫的多士上塗一層黃油，再用抹刀將牛肉薄薄地抹在微微融化的黃油上。一口下去，從軟到脆，酒香、肉香、黃油香和草本香料獨特的香融合在一起，必須親身品嚐它的美妙。

許多人對韃靼牛肉感到擔憂的最大原因是認為生牛肉會讓他們生病，但其實它就像吃菜單上的其他食物一樣安全。對於那些擔心細菌的人，其實專業的廚師知道如何處理生牛肉，包括將牛肉浸入沸騰的鹽水中十秒鐘，再將其放入冰水中浸泡十秒。而且當肉被煮熟時，會殺死許多重要的酵素。無菌的生牛肉對健康有益，並且保留了所有營養成分。

下次請勇敢地點一份韃靼牛肉吧！

樂活
潘少

逢周一見報

的士司機的負擔

出差珠海，回程航班多次變更，最後不得不從珠海唐家灣打車到廣州白雲機場。行程一百五十公里，開車兩個半小時，不過也有幸和出租車師傅聊了一路。

司機Y師傅，五六十歲，身材偏瘦，膚色黝黑，頭髮一把紮在腦後，行動麻利。剛上車就聽到她手機響，她三言兩語說完掛斷，後面還有兩個電話沒接。她解釋，母親住在湖南老家農村，熱水器壞了一個星期，最後還得遠在廣東的她出面解決。而且母親每次有需求一準找她，而不是家鄉的姐妹、弟弟。

Y開車已三十年了。她在大山裏長大，小時要走半個鐘頭山路才能坐上大巴，所以常「蹭」上山運貨的卡車，立志日後也要開大車。她十六歲考到駕照，二十六歲開上了貨車，兩年後轉開出租車。她的廣東丈夫也開出租車，兩人勤勤懇懇養大了一雙兒女。女兒大學學的建築專業，工作難找，目前在深圳做客服，去年結婚了，還沒生孩子。「再等下去我就帶不動娃了」。兒子則「做製造業」，尚未成家，和父母一起住珠海。「每月讓他交兩千元生活費，他只交一千，隨他了」。

Y勤儉一輩子，看不慣拿錢不當錢的生活方式。她抱怨年輕人的消費方式讓她「看不懂」，也不滿老家的賭博風氣盛行。弟弟千里迢迢來珠海，居然只為去澳門賭場消遣。姐姐看病、姐夫失業都向她借錢，且有借無還，也加重了她的經濟負擔。

儘管年近花甲，Y對事業還有想法。她希望能取消出租車公司這道中間環節，允許出租車司機個人買每年的車險後上路。無論這個設想是否可行，我都很佩服她的奮鬥精神，也希望她的兒女、家人能多體諒她的不易。

墟里
葉歌

逢周一、五見報

在幾大傳統節日中，我以為端午是鬆弛感最強的一個。比起春節、元宵、中秋、重陽來，它少了些父子子的倫常訓誡；比起七夕來，它沒有少兒不宜的標籤；和清明比呢，端午雖以祭祀詩人屈原為由頭，卻不以哀傷為主調。端午的習俗之一是賽龍舟，在其他傳統節日裏，試問又有哪一個會這般比拼力量與速度呢？以運動和競技含量論，端午是當之無愧的獨一份。

過節離不開吃，傳統節日都有標誌性的吃食，端午當然不例外。而在

當年，蘇軾準備離開徐州至湖州赴任之時，他感慨自己如無根浮萍，四方流離，好不容易結交了新知新友，過不了多久又不得不與友人道別，於是寫道：「天涯流落思無窮，既相逢，卻匆匆。」

我喜歡念誦這句詞，喜歡它的韻，喜歡它的節奏，也喜歡它寫到的淡然淒涼。人淪落在外，內心愁緒無盡，人來人往，相遇又分別。但，若然沒有「既相逢，卻匆匆」，又何來「思無窮」呢？若然不是有這樣對於人際的認知，大概人也不會有深刻反思何謂朋友的機會。

說到端午節，首先想起的當然是屈原。香港學校的中文課本，必定有教授屈原的章節，故此學生自小都會認識該位愛國詩人。以屈原作為主角的影視作品多不勝數，我的最深印象卻是來自香港舞台劇，上世紀末香港話劇團邀請內地導演王曉鷹來港執導《春秋魂》，就是有關屈原的故事。我更深刻印象是飾演屈原的演員周志輝，於一九九八年舉辦的第七屆「香港舞台劇獎」頒獎禮，憑着飾演屈原而獲得最佳男主角。周志輝獲獎致辭說：「我要感謝屈原，賜給我獲獎的

近日一張全新製作的古典唱片，集音樂、文字、環保及中外文化交流於一身。製作過程，從落筆到落弓，全部由一個人幕後策劃，讓人側目。

所言者是香港大提琴家李垂誼剛剛出版的CD，題為《被中斷的四季》（Seasons Interrupted），對過去、現在與未來氣候的抒發。難得的是，他策劃、改編和演奏以外，還親自撰寫唱片小書序言和導賞，內容豐富、文風秀麗。一面聽他的演奏、一面閱讀他的講解，極視聽之娛。音樂家如此多面向投入，在唱片出版界非常罕見。

上月他請來唱片中擔任伴奏的英

元宵、月餅、糉子這些節日限定美食中，糉子的吃法似乎又是最多的。和元宵、月餅一樣，糉子也遵循着南鹹北甜的規則。北方的甜糉子有小棗的，也有豆沙的，南方則有鹹味肉糉、鹹蛋黃糉，當然均可三拼或多拼。不過，以鹹甜給南北糉子劃出涇渭分明的分界線，其實並不科學。

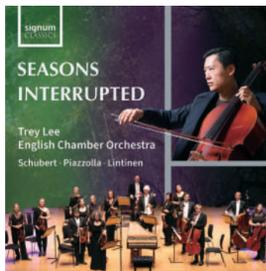
至少在我浙江老家，從來都是有甜糉子的，只是似乎不作為端午的標配，而是當作一般的點心，而且多不包餡，純用糯米，裹以箬葉。吃時將青衣剝去一小半，一手持之，蘸以白

因為際遇，蘇軾被迫要與親朋好友生離，而因為戰爭，法國哲學家伊曼紐爾·列維納斯（Emmanuel Lévinas）被迫要與認識的人死別。列維納斯從納粹集中營存活了下來，卻失去了很多很多的親朋好友，他不禁自問：「為什麼只有我活了下來呢？我繼續活着的意義又是什麼呢？」

列維納斯的答案是「沒有意義」。他發現，生存了下來，早已成為了一個「無存在者的存在」，而可以救贖他的「存在」的，就是「與人相遇」。列維納斯將所有

機會……」

事實上，演員都希望遇到好角色，從而可以發揮演技。屈原是一位文人，風高傲骨，正氣凜然。他也是一位詩人，可以想像他出口成文，鏗鏘有聲，這樣已能為演員塑造角色形象。周志輝是香港話劇團現時最資深的演員，也是香港電影界的配音能手。他的聲線醇厚，外形成熟，年輕時已經開始擔演「老角」。如果客觀條件許可，我真希望再看到他在舞台上演繹屈原的角色，讓新一代觀眾可以一睹風采。



格蘭室樂團，在中環大館演出「活化的藝術」音樂會，演奏巴赫到布烈頓名曲，作為傳統與現代的對話。加奏是唱片中的一段，以此宣布新唱片誕生（見附圖）。

「五毒日」安康

「五月裏正端陽，採艾蒿插在房，屈原投汨羅江，吃糉子飲雄黃。」今天是農曆五月初五端午節。民間認為，蛇、蠍、蜈蚣、蜘蛛、蟾蜍這五種厲害的毒蟲都在五月五日午時開始孽生，因此端午也叫「五毒日」。在家鄉，人們會在屋角和陰暗處灑石灰，燃藥煙，或者採艾草懸於門上，來滅「五毒」邪氣。

以前五月稱「惡月」，從俗語「五月蓋房，令人頭禿」，五月裏蓋房頭髮會變禿……可見舊時人們對五月有多忌諱。五月五日更是「毒日」，由於月、日重單（都是單數），被當作很不利的忌日，王充《論衡》更是聲稱「五月子，殺父與母，不得舉也，已舉之，父母禍死」，此日由此被當作「生子不舉日」。有說法，五月五日出生的宋徽宗趙佶為避凶，硬是把生日改為了十月十日。

文學作品中也可見五月五日的禁忌。馮夢龍所著《警世通言》裏有

伏牛山
喬苓

逢周一見報

端午節的鬆弛感

糖，清香鮮甜，小兒最喜。另一種吃法是下鍋油炸，稱為「油沸糉子」，炸至周體變黃，外層糯米變為脆殼如鍋巴，內裏仍是軟糯，一口咬下，層次分明，口感極好。這類白米糉和專為端午節包的鹹肉糉外形不同，前者個頭小、三角錐狀，吃時剝開尖頭，探入糖罐，輕輕旋轉，糖粒便自動均勻包裹其上。後者個頭更大、四角四面，如出自巧手主婦，那麼，四個角各把一方、互為對頂，構成四個等腰三角形。這樣的糉子隨意擺在盤中都躺得整整齊齊，絕無四仰八叉、橫躺

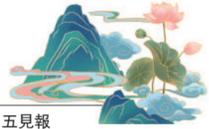
側臥的奇葩睡相。

端午美食不少，除了糉子，至少還有雄黃酒，江浙一帶又講究吃「五黃」，於是鴨蛋黃、黃鱔、黃魚、黃瓜之類帶「黃」字的被一網打盡。至於佩香囊、掛菖蒲、熏艾草、畫額等習俗，更為端午增添了老少皆宜的無窮樂趣。

知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報



既相逢，卻匆匆

相遇相識相知的人命名為「臉孔」（visage），他們包括已經逝去的人、現在活着的人，以及未來要遇見的人。

對於列維納斯來說，所謂倫理，就是去理解和接受與自己不同的種種「臉孔」，而人的使命，是繼承逝者的人生，繼續活下去，拋棄對自我的執著，好以將自己從「無存在者的存在」之中解放出來。換言之，人的倫理價值，建立在與異於自己的「臉孔」共同生存的基礎之上。

於是，我們又明白，人在天涯流落，固然遇見不少「臉孔」，但重點

不在「匆匆」，卻在於「相逢」，因為每一個相逢，無論長短快慢，都建構了我們的人生，都指導了我們如何繼續有意義的活下去。

若然有一天，你聽到我念蘇軾的詞句，念成了「天涯流落思無窮，既匆匆，卻相逢」，請不要見怪，也請見諒。那大概是我的潛意識作祟。

古文日常
米哈

逢周一、五見報



屈原·天問·扒龍舟

既是經典人物，當然應該透過藝術手法予以傳揚。去年初，香港便有一齣舞台劇《天問·屈原》公開演出。該劇不單述說屈原如何關懷國事，更突顯屈原的文學思維，其作品《離騷》、《九歌》憂國憂民，流芳百世，至今仍是文學生必讀作品。另外，收錄於《楚辭》的《天問》，提出了不同問題，上至天文，下至世情，無一不問。《天》話劇借古喻今，從《天問》詩歌延伸至現代航天科技，藉此鼓勵年輕人學習屈原的提問精神，創新求進。

除了屈原，端午節在香港一定會看到龍舟競渡。好像只是幾年前，我帶尚是年幼的兒子前往大埔區觀看扒龍舟比賽，人潮如水，好不熱鬧。至今兒子已是青少年，不太願意前往人多擁擠之處。我亦不會勉強，就在今天享受寧靜的假期。

文藝中年
輕羽

逢周一、二、三見報



世界級的音樂與氣候

唱片是李垂誼去年在倫敦和柏林錄製的豐碩成果。他將四首舒伯特藝術歌曲，改編為鋼琴與大提琴二重奏，通過優美旋律回顧昔日的四季。接着「阿根廷探戈音樂之父」皮亞佐拉（Astor Piazzolla）上世紀六十年代創作的《四季》，李垂誼改編為大提琴獨奏，由上述樂團伴奏，以此描述現在的四季。樂曲由秋季開始，音樂保留探戈節奏，以及多次齊奏滑弦，頗具特色。唱片沒有提及此曲的指揮，大概是李垂誼兼領奏吧。英倫樂隊一貫高效，尤其是這隊被譽為「世界上灌錄最多專輯的室樂團」，弦樂尤其精準。

壓軸是一首全新的大提琴協奏曲，一九六七年出生的芬蘭作曲家 Kirimo Lintinen 將此曲獻給李垂誼。四個樂章描述未來的四季，標題分別是絕望、突變、反抗、救贖，其中第三樂章是華彩樂段，左、右手撥弦效果超卓，之後不間斷進入歡快的終章，其間首樂章煩躁的敲擊樂再現，提醒大家為環保，不可掉以輕心。

樂問集
周光葵

逢周一見報



新紅燈

過馬路，遠遠看到街對面同樣在等紅燈的人臉上、身上紅彤彤一片。明明是天光白日，怎會有霓虹燈？正在疑惑之際，突然發現自己身上也被紅燈照亮了。抬頭一看，在路口原本的紅綠燈之外，還安裝了一支平行於地面的新燈杆，其上安裝了一盞LED燈，在紅燈亮起的時候，就會在路口投射下一條紅色的光帶。

突然醒悟，這是為了那些「耳機低頭族」而新增的。越來越多人走路低頭看手機，並不會留意到街對面的紅綠燈，如果還戴着耳機，那更是雪上加霜——連紅燈原本為視障人士設置的提示音都聽不到，對這一群體而言，「馬路」真是名副其實的「如虎口」。如今有了這「新紅燈」自上而下的紅光，即使低頭看着手機，灑滿屏幕以及地面的紅光也無法被忽略。

特地放慢了腳步，想要多看看「新紅燈」的效果。很快，我就

發現除了想像中的作用之外，「新紅燈」還有另一個作用。以往車輛不多的時候，時不時就會有人裝作看不到紅燈而直闖過去，要說他們有多着急也未必，可能只是不想等而已。但現在有了「新紅燈」，它投射出的紅光彷彿變成了一條雖然看不見摸不着，但又有着透明實體的「門簾」，讓那些原本心存僥倖的人增加了實實在在的道德成本。

順手查了一下，原來這一舉措從二〇二二年七月就開始試驗推行了，由於試驗效果不錯，所以計劃繼續推廣，擬在今年年底之前在全港約一百個行人過路處安裝。改變雖然小小的，但切切實實以民為本，正是這小小的「跬步」，才有城市的「千里」。

大川集
利貞

逢周一、三見報

