

金燦燦的傳說

十六世紀，西班牙人與奧斯曼土耳其人為爭奪地中海霸權，在北非搏殺。但西班牙軍隊士氣低落，他們抱怨：「這裏可不像秘魯，走出門就能撿到寶石。」彼時，他們有不少同胞在新大陸發了橫財。秘魯當然不是遍地寶石，其危險和艱苦也不亞於土耳其人作戰。但這類金燦燦的傳說，卻縈繞歐洲數百年。歐洲人堅信，在南美茂密的亞馬遜叢林裏，掩藏着一個「黃金國」。《馬可·波羅行紀》則讓人們相信，東方中國和印度也有取之不盡的金銀。

若以後來人的上帝視角來看，傳說似乎有些可笑。然而，這種希望、寄託、信念，卻支撐了有些人毅然決然去探索蠻荒，有些人熬過了海上的狂風烈日。固然，也有人到頭來發現「貨不對辦」而心生幻滅的。

而今，人們總喜歡將「詩和遠方」掛在嘴邊。無形之中形成的概念是「詩在遠方」。那片遙遠的綠草如茵的心靈牧場，是完美的庇護所和棲息地。想來，這何嘗不是一種金燦燦的傳說，只不過，更加個性化。

《海女》裏的天野春子，少女時代就下決心要離開鄉下去東京，終於在北三陸電車開通當天，就離家出走。《村崎太太的巴黎》的「村崎太太」，「我心裏難受的時候，就會想像巴黎的街道……總之，距離那麼老遠有那麼美麗的地方，我再怎麼難過，那些地方也永遠是美麗的……」

「遠方」一旦到達，往往會有更遠的傳說。文藝一點來說，這種是對眼前苟且的超脫與拯救；管理學上來說，算是一種項目驅動。傳說的最大的魅力在於未知的可能性，那層金色，是自己塗抹上去的。就算新興科技縮短了距離，就算漂泊的艱辛多過收穫，那些公路、海灘、小巷、古鎮，依舊要靠自己的腳步去丈量，去驗證世上最美的風景。

瓜園蓬山 gardenemarvin@gmail.com 逢周三、四、五見報

傳奇奔富

想了解澳洲葡萄酒，「奔富」是本活生生的教科書。哪怕在中國，行家們也常調侃這是繼「拉菲」之後，又一個家喻戶曉、橫掃千萬萬馬的王者。它不僅是釀酒文化中新世界的代表，也讓澳洲穩穩衝進了主流市場，成為光彩熠熠的明星。

奔富酒庄（Penfolds）位於南澳最著名的巴羅薩谷產區，被稱為澳洲酒業貴族。創業者原本是位來自英國的醫生，最初為了研究葡萄酒的藥用價值而開始栽種，他去世後妻子將酒庄規模擴大，二十世紀初，奔富剛好趕上了加度酒紅極一時的風口，在市場站穩腳跟。二戰後，葡萄酒世界巨變，首席釀酒師麥克斯又是位不走尋常路的怪才，堅信在澳洲土地上也能釀造出跟舊世界一樣複雜驚艷的好酒。新的發酵技術和不銹鋼桶就在那時候誕生，也奠定了酒庄的風格：口感豐富、酒體濃郁，結實的單寧跟迷人的果香互不衝突，形成一個完整而神奇的立體結構。

二十世紀五十年代，奔富越戰越勇，做出了一款至今都讓同行業無法超越，把酒庄樹立成市場標桿的葛蘭許系列（Grange）。葛蘭許的重大意義不必說，作為頂尖乾紅，它擁有令人驚嘆的結構和平衡感，也讓奔富反傳統的釀酒技術逆風而上，從此之後，誰還敢輕視混合釀造的實力？也正是這個歷史性的轉變，引領了新世界風潮。當然了，昂貴的葛蘭許不是人人都能承受，酒庄不同等級的出品豐儉由人，比如中產最愛的Bin系列，在全世界都廣受歡迎。從經典的赤霞珠到如今風頭正盛的西拉，還有價格只佔十分之一，但被稱為「小葛蘭許」的Bin 389。他家一目了然的標籤絕對懶人友好，Bin後的編號即是酒窖號，一個號碼代表一款酒。即便是「酒王」葛蘭許，真名也不過是樸素的「Bin 95」。

食色判答 逢周二、三、四見報

信佛者吃素，吃素的不一定信佛。這些年，吃素和養生、環保、動物保護等新理念互為裹挾，漸成時尚，身邊的素食者多了起來。不過，素也有各種吃法。有位朋友從小隨母吃素，但限於肉魚禽、蛋、奶以及蔥薑蒜等辛辣不忌。另一位吃「鍋邊素」，照樣參與聚餐，但只在黃瓜肉片、小雞蘑菇中揀些黃瓜、木耳、蘑菇來吃，與人方便與己方便。

於是，素菜館子也隨之多起來。二十多年前，我在湖北武當山腳下吃過一次全素宴。滿滿當當一桌子菜，

《管子》裏記載，齊桓公曾問：「天財所出？地利所在？」說白了就是如何找礦尋寶。管仲回答：「上有鉛者其下有鈇銀，上有丹砂者其下有鈇金，上有慈石者其下有銅金。」

兩千多年前，沒有精良的探測儀器，古人就能根據礦山的表徵看到其內核，實在是很厲害。近日到大冶銅綠山古銅礦遺址參觀，看到一種開紫色的花，花形向一邊倒，莖直立，花開狀如今天的牙刷。講解員介紹，它的名字叫銅草花，學名香薷，自然界

裏有的植物喜陽光，有的喜水，銅草花卻獨「喜銅」，古人也根據礦山上是否長有銅草花，判斷是否有銅礦。歷史學家認為，春秋戰國時期，大冶所在的楚國能一度稱霸諸侯，其中一個原因就是掌控了那個時代最重要的戰略資源銅。要鑄造大量的青銅兵器必須找銅礦，而小小的銅草花，為古時的探礦人提供了重要的指引。「牙刷草，開紫花，哪裏有銅哪裏就有它。」「銅草花，銅草花，哪裏有銅哪裏有家。」大冶銅綠山上流傳

二〇一五年的動畫卡通片《玩轉腦朋友》，不單適合兒童觀看，更能令家長重新認識子女成長時期的愛惡感覺，從而能夠更加了解子女的身心發展。我有一位從事言語治療工作的朋友，甚至認為《玩》電影具有心理療愈的作用。時隔九年，《玩》第二集登場，我再同現已就讀初中的兒子一起觀賞該電影，感受仍然深刻。

故事延續上集的女主角韋莉，當時十二歲的她與父母搬家而要面對新環境，情緒因而備受波動，腦海內的五個情緒專員，包括：阿樂、阿燥、

乍一看，雞鴨魚肉一應俱全，吃到嘴裏才發現都是豆製品。有葷形而無葷實，做工精巧，油香撲鼻。有人說，既要吃素，何必把素菜做出葷菜樣子來呢？嘴裏吃的是素，眼裏瞧的、心裏想的卻是葷，就失去了吃素之真意。

人過中年，飲食清淡起來，我雖偶然進素菜館換換口味，但自己不吃素也不倡導別人吃素，更不抱連葷形都拒絕的「素食原教旨主義」；對於吃素被賦予的超自然意義，我持存而不論的態度；至於吃素在養生保健方

面的那些益處，則姑且聽之；但是，對於吃素的人，我始終保持着一份敬意。

我之敬意源於他們的堅持。吃素是一種戒斷。而戒斷都需要恆心與毅力。若對此不以為然，不妨去試試網絡戒斷。上網如今已和吃飯一樣成為剛需。那麼，卸載手機裏的某個軟件，不論是聊天的、視頻的或遊戲的，以此戒斷網絡生活中的某一方面，即與吃素相仿。當然，吃網絡之「素」不妨採用類似「鍋邊素」的法子，暫且把軟件保留在手機裏，但告

訴自己只作最低限度的使用。老實說，我曾試過幾次。到今天，除了不發微信朋友圈已堅持一年多，可算小有成就，其他均以失敗告終。

作為自我塑造的方式，戒斷有助於培養專注力。身處信息包圍中的我們，嘗試着做一個信息「素食」者，應該會帶給心靈一些有益的變化吧。

英叢生，說明土壤板結偏酸性，需要灑草木灰中和；看見三三兩兩的野菊花，說明土地貧瘠乾旱，需要澆水灌溉；看見馬齒莧，說明土壤肥沃不需要再追肥；地裏多小螞蟻，可以判斷地力已經變「瘦」，而若是多蚯蚓，則仍是肥土。

大自然經常給人類提供這樣的信號，有心人會充分利用這些訊息。小時候上莊稼地，經常見大人通過雜草和蟲子判斷土壤好不好：地頭長了車前草，說明地質硬，需要鋤土；蒲公

時，腦海內湧現了多位新加入的情緒專員：羨慕他人的阿羨、內向害羞的阿慚、心理焦慮的阿焦、消極厭世的阿厭。新專員互相爭執，因應韋莉面對不同事情的取態而爭取主導權，令韋莉及其周邊友人，以至韋莉的家長，都要經歷一番挑戰。

故事的發展是老生常談。每個人都有成長階段，如何控制情緒，以及怎樣理解和體諒他人，可說是終生學習的課題。韋莉最終都能與新朋友相處，她有時會自誇自大，有時又會失落躊躇。只要沒有傷害自己及他人，

並且遵循社會法則，每個年輕人都可以發展自己獨特的個性。電影完場，我與兒子一同離開影院，我問他看到什麼故事，他只是嬉皮笑臉，支吾以對。我也不再追問。我兒已是青少年，也許有他自己的想法。

文藝中年輕羽 逢周一、二、三見報

「碟中畫」馬勒《第二「復活」交響曲》／《神一人》

藝加之言王加 逢周三見報

恭攸煮海螺 或只以台州小者為佳。」明州即現在的寧波市，台州即台州市。書中又言：「諸螺之中，此肉味最厚，南人食之。」螺肉烤炙燉湯、涼拌熱炒皆可。明代《星槎勝覽》記載古時「蘇祿國」，即現時菲律賓蘇祿省，同樣有近海吃螺的習慣，「民下捕魚蝦生啖，螺蛤煮食。」靠海吃海，古今全球皆適用。

日本古醫書《醫心方》，記載治酒醉醫方，同用上螺，載：「取水中生蝦蚶，若螺蚌輩，以蒜豉合煮，如常食法，亦飲汁。」「蒜」即「蒜菜」，又名「蒼蓬菜」，粵地多言「豬飽菜」，添豆豉，取螺蚌蝦蚶等海鮮同煮，肉與湯同用，可緩連日喝酒引致的躁煩。偶到台灣餐廳，嘗「螺肉魷魚蒜鍋」，朋友說是用以應酬酒，果真與古方相類。

古閩港食蕭欣浩 逢周三見報

古閩港食蕭欣浩 逢周三見報

素食者說

面的那些益處，則姑且聽之；但是，對於吃素的人，我始終保持着一份敬意。

我之敬意源於他們的堅持。吃素是一種戒斷。而戒斷都需要恆心與毅力。若對此不以為然，不妨去試試網絡戒斷。上網如今已和吃飯一樣成為剛需。那麼，卸載手機裏的某個軟件，不論是聊天的、視頻的或遊戲的，以此戒斷網絡生活中的某一方面，即與吃素相仿。當然，吃網絡之「素」不妨採用類似「鍋邊素」的法子，暫且把軟件保留在手機裏，但告

訴自己只作最低限度的使用。老實說，我曾試過幾次。到今天，除了不發微信朋友圈已堅持一年多，可算小有成就，其他均以失敗告終。

作為自我塑造的方式，戒斷有助於培養專注力。身處信息包圍中的我們，嘗試着做一個信息「素食」者，應該會帶給心靈一些有益的變化吧。

英叢生，說明土壤板結偏酸性，需要灑草木灰中和；看見三三兩兩的野菊花，說明土地貧瘠乾旱，需要澆水灌溉；看見馬齒莧，說明土壤肥沃不需要再追肥；地裏多小螞蟻，可以判斷地力已經變「瘦」，而若是多蚯蚓，則仍是肥土。

大自然經常給人類提供這樣的信號，有心人會充分利用這些訊息。小時候上莊稼地，經常見大人通過雜草和蟲子判斷土壤好不好：地頭長了車前草，說明地質硬，需要鋤土；蒲公

時，腦海內湧現了多位新加入的情緒專員：羨慕他人的阿羨、內向害羞的阿慚、心理焦慮的阿焦、消極厭世的阿厭。新專員互相爭執，因應韋莉面對不同事情的取態而爭取主導權，令韋莉及其周邊友人，以至韋莉的家長，都要經歷一番挑戰。

故事的發展是老生常談。每個人都有成長階段，如何控制情緒，以及怎樣理解和體諒他人，可說是終生學習的課題。韋莉最終都能與新朋友相處，她有時會自誇自大，有時又會失落躊躇。只要沒有傷害自己及他人，

並且遵循社會法則，每個年輕人都可以發展自己獨特的個性。電影完場，我與兒子一同離開影院，我問他看到什麼故事，他只是嬉皮笑臉，支吾以對。我也不再追問。我兒已是青少年，也許有他自己的想法。

文藝中年輕羽 逢周一、二、三見報

「碟中畫」馬勒《第二「復活」交響曲》／《神一人》

藝加之言王加 逢周三見報

恭攸煮海螺 或只以台州小者為佳。」明州即現在的寧波市，台州即台州市。書中又言：「諸螺之中，此肉味最厚，南人食之。」螺肉烤炙燉湯、涼拌熱炒皆可。明代《星槎勝覽》記載古時「蘇祿國」，即現時菲律賓蘇祿省，同樣有近海吃螺的習慣，「民下捕魚蝦生啖，螺蛤煮食。」靠海吃海，古今全球皆適用。

日本古醫書《醫心方》，記載治酒醉醫方，同用上螺，載：「取水中生蝦蚶，若螺蚌輩，以蒜豉合煮，如常食法，亦飲汁。」「蒜」即「蒜菜」，又名「蒼蓬菜」，粵地多言「豬飽菜」，添豆豉，取螺蚌蝦蚶等海鮮同煮，肉與湯同用，可緩連日喝酒引致的躁煩。偶到台灣餐廳，嘗「螺肉魷魚蒜鍋」，朋友說是用以應酬酒，果真與古方相類。

古閩港食蕭欣浩 逢周三見報

古閩港食蕭欣浩 逢周三見報

面的一些益處，則姑且聽之；但是，對於吃素的人，我始終保持着一份敬意。

我之敬意源於他們的堅持。吃素是一種戒斷。而戒斷都需要恆心與毅力。若對此不以為然，不妨去試試網絡戒斷。上網如今已和吃飯一樣成為剛需。那麼，卸載手機裏的某個軟件，不論是聊天的、視頻的或遊戲的，以此戒斷網絡生活中的某一方面，即與吃素相仿。當然，吃網絡之「素」不妨採用類似「鍋邊素」的法子，暫且把軟件保留在手機裏，但告

訴自己只作最低限度的使用。老實說，我曾試過幾次。到今天，除了不發微信朋友圈已堅持一年多，可算小有成就，其他均以失敗告終。

作為自我塑造的方式，戒斷有助於培養專注力。身處信息包圍中的我們，嘗試着做一個信息「素食」者，應該會帶給心靈一些有益的變化吧。

英叢生，說明土壤板結偏酸性，需要灑草木灰中和；看見三三兩兩的野菊花，說明土地貧瘠乾旱，需要澆水灌溉；看見馬齒莧，說明土壤肥沃不需要再追肥；地裏多小螞蟻，可以判斷地力已經變「瘦」，而若是多蚯蚓，則仍是肥土。

大自然經常給人類提供這樣的信號，有心人會充分利用這些訊息。小時候上莊稼地，經常見大人通過雜草和蟲子判斷土壤好不好：地頭長了車前草，說明地質硬，需要鋤土；蒲公

時，腦海內湧現了多位新加入的情緒專員：羨慕他人的阿羨、內向害羞的阿慚、心理焦慮的阿焦、消極厭世的阿厭。新專員互相爭執，因應韋莉面對不同事情的取態而爭取主導權，令韋莉及其周邊友人，以至韋莉的家長，都要經歷一番挑戰。

故事的發展是老生常談。每個人都有成長階段，如何控制情緒，以及怎樣理解和體諒他人，可說是終生學習的課題。韋莉最終都能與新朋友相處，她有時會自誇自大，有時又會失落躊躇。只要沒有傷害自己及他人，

並且遵循社會法則，每個年輕人都可以發展自己獨特的個性。電影完場，我與兒子一同離開影院，我問他看到什麼故事，他只是嬉皮笑臉，支吾以對。我也不再追問。我兒已是青少年，也許有他自己的想法。

文藝中年輕羽 逢周一、二、三見報

「碟中畫」馬勒《第二「復活」交響曲》／《神一人》

藝加之言王加 逢周三見報

恭攸煮海螺 或只以台州小者為佳。」明州即現在的寧波市，台州即台州市。書中又言：「諸螺之中，此肉味最厚，南人食之。」螺肉烤炙燉湯、涼拌熱炒皆可。明代《星槎勝覽》記載古時「蘇祿國」，即現時菲律賓蘇祿省，同樣有近海吃螺的習慣，「民下捕魚蝦生啖，螺蛤煮食。」靠海吃海，古今全球皆適用。

日本古醫書《醫心方》，記載治酒醉醫方，同用上螺，載：「取水中生蝦蚶，若螺蚌輩，以蒜豉合煮，如常食法，亦飲汁。」「蒜」即「蒜菜」，又名「蒼蓬菜」，粵地多言「豬飽菜」，添豆豉，取螺蚌蝦蚶等海鮮同煮，肉與湯同用，可緩連日喝酒引致的躁煩。偶到台灣餐廳，嘗「螺肉魷魚蒜鍋」，朋友說是用以應酬酒，果真與古方相類。

古閩港食蕭欣浩 逢周三見報

古閩港食蕭欣浩 逢周三見報