

「冬暖花開」



數九寒天，雲南一派「冬暖花開」的繽紛景象吸引了各地的人們走進彩雲之南，開啟一場與春天的約會。

新華社

市井萬象



欖仁樹



自由談
文秉懿

我終於主動尋求樹的名稱，只因好奇心作祟。我偶爾發現它改變了模樣，本來綠油油的樹葉，不知道什麼時候竟然混雜上紅葉，變成紅綠參半的雙色樹。一年裏面，這棵樹多數時候都是滿頭濃密的翠綠，葉子大片，質地厚實，表面油亮亮的，像分泌出油脂，叫人覺得滋潤豐富。樹的生長形態像巨大的太陽傘，街坊在夏季的晴朗天坐在安置在樹下的石椅子上，「黃金沙粒」透過枝桠和葉子的縫隙，灑落人們一身。溫度得到過濾，減退幾分炎熱的兇悍，換上溫暖的純良。

到了秋季，爽快的涼風把熱空氣驅散，氣溫驟然由高而低，下得乾淨利落。於是，樹葉瞬間變紅。一覺醒過來，走到街上，發覺變了天地。遺憾捕捉不到變色程序啟動的時刻，心有戚戚然；幸好能夠欣賞換上紅衣的結果，也是安慰。這種紅色沉鬱敦厚，偏深，色暗，跟楓葉那種爭強好

勝的鮮豔嬌縱有異。紅色的欖仁樹，安寧和樂，顯現另一種美態。年年如是，心裏有數。

可是今年的情況不尋常。我慣見這棵欖仁樹頂着茂密的翠綠，也熟悉它成熟的紅臉，只是紅綠夾雜，似乎不曾遇到；也許遇過，卻是沒有印象，原因不明。

出現雙色樹，我猜測與氣候變化有關。長期溫暖，自然綠意綿綿；溫度驟降，當然一夜紅顏。只是氣溫變化無序，連樹木也無所適從。時冷時熱，轉換拖泥帶水，紅綠進退失據，於是出現半紅半綠的尷尬情況。

誰料到這造就了另外一番景致？

放眼看去，紅葉和綠葉的數量相近，無眾寡之分，沒有誰搶了誰的鋒芒。分布方面，頗為均勻，兩色並綴枝頭，紅綠錯落有致，不分主次，和諧共存。欖仁樹有開花，花顏色綠白或淡黃，談不上搶眼；花為穗狀，長而纖細，抬頭看去，不似花朵，倒像掛着串串毛毛蟲，與肥大的葉子並不匹配。唯有雙色欖仁樹截然不同，紅葉哪裏是葉子？根本就是花！是與葉子同形異色的花！是毫無保留綻放的花！是在健壯的綠葉之間闖出一片天的花！知否？知否？竟是綠豐紅腴，樹飽滿起來，歡悅起來。在我家樓下生長出紅綠諧協的樹木，是對家庭的祝福，我喜歡。

既然已經曉得樹的姓名，我們就是朋友，以後我見到它，都會跟它打招呼：「你好！欖仁樹。」



人生在線
管淑平

臘月的風，帶着微骨的寒冷，不知疲倦地侵蝕着大地，卻怎麼也吹不散鄉村那濃稠的年味。對於生活在農村的人來說，臘月是一年之中最忙碌也是最歡樂的月份。

那時，進入臘月，人們就開始為過年打點着一切，大大小小的事情，像涓涓細流一樣湧來，人們也樂於將時間用在這些零碎的事情中。一大早，家家戶戶的煙囪就慢悠悠地升起了炊煙，蒸饅頭、炸丸子、爆炒臘肉等熟悉的氣息混合在空氣裏，順着炊煙飄到了我們的鼻尖……一道道美食傳達的是人們對新年的期待。

男人們則會在天氣晴朗的時候，扛起鋤頭，走進自家的菜園，挖出一個個飽滿的蘿蔔，再摘下一把把新鮮的蔬菜，用來醃鹹菜。午後，他們又會找來木板和工具，開始

過年的變遷

打造新的桌椅板櫈，叮叮噹噹的聲音在村子裏迴盪，忙裏忙外，為家裏添加一些東西。

孩子們也沒閒着，一群群在村子裏嬉笑打鬧，時不時被大人們喊去幫忙。幫忙搬柴火，雖然小臉被凍得通紅，但那歡快的笑聲卻能穿透寂靜的寒冬。

到了臘月中旬，鄉村的集市便成了最熱鬧的地方。人們背着背篋，從四面八方趕來。狹窄的街道被擠得水洩不通，嘈雜的聲音也堵在我們的耳朵裏，回聲般傳來傳去。大人們精心挑選着過年的物品，孩子們則盯着攤位上的糖果和玩具，眼睛放光。

如今，過年的方式發生了許多變化。臘月的鄉村，不再像過去那般熱鬧。年輕人大多外出工作，留在村裏的多是老人和孩子。曾經那熱火朝天的準備場景漸漸消失，取而代之的是在超市裏購買現成的年貨。年糕可以在市場上輕易買到，不再需要自己費力地磨粉製作。新衣也不再是親手縫製，而多是在網上挑選購買。

城市裏，過年的氛圍也有所不同。雖然街頭巷尾依舊張燈結綵，但人們更多的是通過手機發送祝福，少了面對面的親切交流。年夜飯也不再局限於在家中自己烹飪，越來越多的家庭選擇去就近的飯店或者餐廳享用。鞭炮聲因為環保的要求而變得稀稀落落，曾經那震耳欲聾的熱鬧場景只能留在記憶深處。

然而，儘管過年的方式在改變，但過年的意義始終不變。它依然是家人團聚的時刻，是對過去一年的總結，是對新的一年期的期許。無論歲月如何變遷，過年的燈火可親和與家人圍坐的團圓卻始終不曾改變，因為過年是鑄刻在我們華夏子孫的腦海中的集體記憶，人們對過年也從未輕視。

其實，在如今快節奏的生活中，我們或許會懷念過去那種充滿煙火氣的過年方式，但也要以更加寬容和開明的心態，欣然接受時代帶來的變化。

小小的情緒價值



寒山明月。

作者供圖



君子玉言
小香

偶探京郊密雲的一個山莊。山莊建在山腳下，大堂在中間，兩翼依坡漸起，因而從大堂走到兩翼，這裏的電梯一層已經高了大堂兩層，相當於大堂的三層。

因為地形複雜，走來走去幾趟，終是沒搞懂。臘月的京郊，風寒景淡，不過山區傍晚的落日晚霞和清晨的月亮，還是有點驚艷。

山莊有泳池有溫泉。游了一個小時，數了十個來回。水質水溫都OK，游得很舒服。請服務生幫忙錄了一段，check一下影像，發現泳技還沒有生疏。現在游泳的頻次差不多只有一年一次了，但好在沒忘。有人說游泳和騎單車是一旦學會就終生不會忘的兩項技能，果然是耶！游完之後頸椎脊背都舒服了，心情也大為舒朗。我很開心。

當年初到香港，我便下決心學會游泳，不然枉在一個濱海城市待過，枉費了香港那麼好的游泳條件——在物價騰貴的香港，能稱得上價廉物美的東西不多，游泳是其一。游泳館遍布各區，從宿舍步行六七分鐘即達。票價平常日十七港幣，節假日十九港幣，刷八達通即可。月卡三百港幣，不限次數。泳池有室內也有室外，無論冬夏，水溫永遠剛剛好，水質檢測更換都很嚴格規範。泳池開到晚上十點。常常加班回來，匆匆換好衣服，去泳館游上幾圈，伏案一天的頭暈腦脹都好了。

居港期間游泳紓解了案牘之累，而今，游泳更令身心俱爽。沒想到游泳不僅是技能，也撫慰心情，成了治愈系之一呢。小小的一場游泳給足了情緒價值。

剛學游泳時總想拚速度，熱身不夠，節奏也不夠從容，急於求快，反倒沒游多久就累得氣喘吁吁。後來調整心態，自己又不是運動員，自在一點、舒展一點不好嗎？把快板改成慢板，把進行曲改成抒情曲，狀態卻好了，游游歇歇可以達到千八百米。

游泳期間有不少趣事。自二〇一七

年十一月開始學習游泳，斷斷續續學了半年多。香港天氣溫潤，一年四季都可以游泳。教練是個做保險的中年港人（我猜他可能四十多歲吧，看起來蠻年輕），Lee先生。因為工作不坐班，業餘時間滿香港跑教游泳課。教課聊天，他用整腳的普通話、我用很爛的廣東話，反正都能聽懂。他很耐心也很nice。我總覺得自己很笨，又怕水又協調能力差，他總是鼓勵我「好聰明的！已經學得好快啦！」半年多時間裏，我主要在摩理山泳池學習——離公寓近，過馬路再穿過利景酒店，走幾分鐘就到——偶爾去維園，Lee教練也在那邊帶學生。

摩理山有四個泳池，室內兩個，一大一小一深一淺，室外兩個，室外的主要在夏天開放。維園的泳池更大些，人也更多。幾個池子游下來，喝了不少水，我告訴Lee教練摩理山泳池的水口感更好些，維園的似有點鹹——Lee教練笑彎了腰。室外池晚上尤其是雨後容易漂飛蟲，救生員在岸邊看着游泳的人們，同時用網袋撈飛蟲。我在水裏緊張地苦練，教練一邊指點一邊順手撈飛蟲，「小心不要喝肉湯」……慢慢地我不再緊張，慢慢地掌握了「手動腳不動，腳動手不動」的技巧，後來一位師長傳授呼吸秘訣「搶氣」（在水下把氣吐盡，揚頭時快速大口吸氣），令我突破瓶頸。二〇一八年回老家，我邀請媽媽觀摩我游泳，娘兒倆特意

打車去市體育中心，我在泳池游。媽媽坐在看台上一直盯着我，衝我伸大拇指。出訪時，我也不惜早起抽半個小時體驗過聖彼得堡、克羅地亞酒店的泳池……

在我急着趕速度時，耳邊只有水流的聲音，外界的任何聲音都聽不到，總覺得水下寂寞漫漫，又累又乏味。當我調整好節奏，去體會游泳的感覺時，突然發現游泳很有趣。你的手脚不再沉沉地墜着，你的身體變得很輕，水下令你有幾秒鐘「與世隔絕」的短暫瞬間，那一刻只屬於你自己——身體不像你，腦子卻回歸自己。你專注着自己的呼吸，專注着自己的收放，你還可以悄悄看看水池底部的花紋，抬頭時瞥一眼天上的星月、窗外高樓的萬家燈火、夜色中的木棉花……游泳給你的情緒價值，是身心的自在輕盈。

山莊有半露天的溫泉湯池，可以一邊泡溫泉，一邊賞山邊的晚霞。一道配紅沿着山巒輕輕一抹，寒樹瘦枝頓成剪影。只是時已近晚，水熱頭冷，不敢久泡。幾位新認識的女性朋友一人一瓶啤酒，邊聊邊喝，也是有趣得很。清晨，山巒之上的一輪明月，山色青黛，月形圓滿，似乎上面的陰陽起伏都看得到。久在城裏，這樣的清晨之月，這樣乾淨透澈的月色，難得一見。

其實說來說去，最好的情緒價值在於自己的內心。內心花開，事事皆美，處處皆美。

春宜食韭

二月三日立春，春季正式開始了，溫暖的陽光，濕潤的雨水，使萬物蓬勃生長，這時大量蔬菜上市，其中韭菜就是最能代表春季時令的蔬菜。

北方人特別稱春天的韭菜為青韭，唐代孫思邈曰：「二月宜食韭，大益人心」。春天氣候忽寒忽暖，多吃韭菜能溫中行氣，補肝腎，暖腰膝，有散瘀活血、消積滯、健脾理胃等功效，有利人體提升陽氣，特別是寒性體質及肥胖、高血壓的人士可多吃。據說有一個簡單的減肥菜式，是用韭菜來煮冬瓜，但如果是陰虛火旺之人就不適宜了。

韭菜營養成分以胡蘿蔔素和鈣、磷、鐵等礦物質為主，膳食纖維含量豐富，是有利腸胃消化的蔬菜。中醫認為，韭菜有補腎溫陽的功效。

韭菜為蔥屬多年生長的植物，生命力很強，春天的韭菜更受古代人推崇，甚至作為祭祀之用，《禮記》記載：「庶人春薦韭以卵」，就是說春天時老百姓用韭菜和雞蛋做祭品。杜甫詩云「夜雨剪春韭，新炊間黃粱」，朋友用春韭來招待杜甫，是杜甫甚為難忘的一頓飯。

韭菜是中國的原產蔬菜，栽種歷史悠久，北方人特別喜歡吃冬末春初的頭造韭菜，用來做涼拌、包餃子和炒菜，這時的韭菜鮮嫩翠

綠，散發出特有的香味，但到了夏天，韭菜就不大受歡迎了。《本草綱目》中說韭菜是「春食則香、夏食則臭」。這正是因為韭菜是連續收割，由春天收割到夏天，韭菜開始老化，品質已下降，加上夏天氣溫高，韭菜不易貯存，容易變質，發出難聞的臭味，所以民間有句俗話「六月韭，驢不啖」，就是形容韭菜到了農曆六月，連驢子都不願意吃了，事實上北方人比較愛吃韭菜，南方天氣濕熱，人們對韭菜的興趣就不是很大了。清代美食家袁枚在《隨園食單》中提到韭菜：「韭，葷物也，專取韭白，加蝦米炒之便佳，或用鮮蝦亦可，蝦亦可，肉亦可。」可見作為杭州人的袁枚，也對韭菜的味道有偏見，只取韭菜中之韭白，而不愛吃韭菜葉。

北方人和福建人都有在立春時節聚在一起吃春餅的習慣，稱為「咬春」，而春餅餡料中就一定有韭菜，寓意生機勃勃。古代人拜祭春神，會獻上春盤，盤中奉有韭菜、大蔥、小蒜、芫荽、苔菜等五辛，寓意在春天開五臟祛伏氣，祈求健康。在宋朝時期，有記載皇帝在立春日向百官賞賜春盤。後來春盤演變成春餅，上了百姓的餐桌，餡料則按各地喜好增加了多種的野菜時蔬和海產，吃時各人自己動手用薄餅捲着來吃，是年節歡聚的佳餚，福建泉州人稱之為潤餅，在馬來西亞的華人都廣為



菜脯韭菜煎蛋。

作者供圖

流傳。

韭黃是韭菜的產物，韭菜的葉綠素對光照十分敏感，韭菜埋在地下的一段是白色的，而農民用塑料布或棚架蓋住韭菜，韭菜因曬不到陽光，無法進行光合作用而產生葉綠素，缺乏葉綠素的韭菜葉便會變黃，便成為韭黃，另有風味。韭菜還有一個分段產品，就是韭菜花。韭菜和韭菜花是同一株植物，韭菜是莖葉，韭菜花是花蕾莖莖，韭菜花爽脆可口，可以炒、

灼，也可做韭花醬。

俗語說「生葱、熟蒜、半生韭」，意思是葱可生吃，青蒜要煮熟才能吃，韭菜則宜煮至半生熟來吃。韭菜易熟，下鍋炒時稍見軟身即可食用，韭菜若炒至全熟就會減少香味，而且會變韌。

家中若有花園或露台，不妨試種些韭菜，韭菜很容易種植，粗生粗放，只要在採食時不要連根拔起整株韭菜，剪了後還會再自動生長出來。朋友來了臨時想加道菜，最簡單不過就是去剪一把自家種的韭菜，抓一把甜菜脯或蘿蔔乾，做一道香噴噴的菜脯韭菜煎蛋。

菜脯韭菜煎蛋做法：五十克甜菜脯洗淨便可，不用浸水，要保留菜脯本來的鹹香，切碎備用。一百五十克韭菜切去白色莖部分，洗淨切碎備用。兩湯匙清水拌勻一湯匙木薯粉（或生粉）放置幾分鐘，沉澱後輕輕倒去上面的水分，即成濕粉。把三隻雞蛋打勻，蛋液中放入濕粉，作用是幫助蛋餅煎成型，在蛋液中加入少許鹽和麻油一起打勻。燒熱油，把甜菜脯和韭菜放入略炒即取出放入蛋液中。把平底湯匙燒熱，放入油燒熱滑勻鑊底。把蛋液與材料拌勻倒入鑊中，用中火煎蛋餅，先把它煎至硬身呈金黃色，才翻過去煎另一面，中途盡量不要把蛋餅反覆翻來翻去。可以按個人喜好加入其他切碎的材料，例如熟火腿、洋葱等。