

# 不吃肉的德國人



柏林漫言  
余逾

是不是很難想像，以豬蹄、香腸為美食代表的德國，竟然漸漸出現越來越多素食主義者。以柏林為例，現在有相當多的公立幼兒園午餐已是全素營養餐。

我們最開始也是從學校午餐發現這個趨勢的。從最開始每周一次全素午餐，到每周只有兩頓肉，這個轉變也挺大的。先生在家長會上提出是不是應該多一些葷素搭配，特別是肉類，增加蛋白質的攝入。其他家長和老師表示，這個餐飲計劃是經過了營養師分析和搭配，是非常健康的。再加上學生中有很多來自素食主義家庭，所以每周兩次肉類再合適不過了。

我和先生當然會擔心，如果沒有足夠的肉類，小孩成長需要的蛋白質從哪裏來，整體營養如何得到保證，會不會影響身體發育長不高……「但是我們班上最高的男生其實是素食主義者。」兒子雖然從來不喜歡學校的午餐，但是聽到我們的擔憂卻說，「而且他的父母也並不是特別高。」從他們剛入學，我們問兒子和女兒午餐吃的什麼，他們都是一樣的答案——「土豆土豆土豆！」要仔細盯着問幾次，他們才會「絞盡腦汁」想起——

「那天吃了意麵，有天吃了沙拉……」

「肉呢？」

「魚算不算？某一天吃了魚。肉丸算不算？有一天吃了肉丸子，還吃過香腸……」

我不由得想起了兒子在國內讀幼兒園時，豐盛又美味、幾菜一湯的午餐。

其實不光是學校，在餐館，你也會發現餐館的菜單也悄悄起了變化。

就拿漢堡和三文治來說，很多餐館都推出「素肉」漢堡和「素肉」三文治，並且把它們的口感做得和真肉漢堡三文治接近。而這些「素肉」基本上都是用豆製品製成，有的會用一些品種的蘑菇代替肉類。總之，儘管是吃素，但跟我們想像的嚼之無味吃生菜，可是完全不同的體驗。就連烤肉卷Kebab，也有了素食版本。

隨着吃素的人越來越多，柏林的全素餐館也如雨後春筍般新開了許多。有一部分是專做沙拉的，用芝士、豆製品和雞蛋等等來保證餐食中的蛋白質含量；而另一部分則是想方設法用豆製品和菇類做出與肉製品口感相似的餐食。別說，有很多技藝精湛的廚師做出來的「素肉回鍋肉」，不仔細分辨，你還真不知道它竟然是素的。

另外，還有純素的嬰兒奶，純素的巧克力，純素口紅，純素歐米伽3膠囊……以及素的「皮」鞋、「皮」衣……是不是有點意思？

有次我很好奇想知道兒子女兒學校的同學為什麼吃素。問了幾個小朋友，才發現各有各的理由。主要是三種——有的是家裏父母是素食主義者，所以從小就不吃肉，習慣了吃素；有的小孩家裏父母並不是素食主義者，然而他們「不忍心」吃肉，覺得吃肉就在殺害傷害動物，他們不能接受；還有一種是純屬覺得吃素比吃肉更健康，從健康的角度考慮決定吃素。

不管怎樣，人人都有各自的口味和選擇，可以找到自己大快朵頤的地方，足矣。



暄暖人生  
香寧

口口相傳，八年了，May照顧了四十九個寶寶，零投訴。她至今仍與很多的家庭保持着聯繫，第一個寶寶，如今已九歲。有的家庭聘請她的時間長，相處出感情，走的時候，與她抱頭痛哭，在門口半小時都走不掉。有的成為朋友後，請她一同免費旅行，「八天七夜的豪華旅行！」May很得意地對我說。最讓我吃驚的是，是一對已經生了孩子的夫妻，想生第二胎，還打電話問May的「檔期」。我想，人生的成就感，不過如此了！我們在人間奔波，追求着各式各樣的成就、渴望得到盡可能多人的認同和讚美，我們以財富、地位和權力，展示人生的成就。可對May

# 奶媽May姨（下）

而言，一個天生的付出型人格，每一個健康的寶寶，每一天交回寶寶父母的手中，在短暫的一個月、兩個月中，把他們養得肥白白、健健康康，就能給予她最大的幸福。

沒有難哄的寶寶，或者刁鑽難對付的父母嗎？當然有，May說，人最大的弱點就是貪心。貪心的僱主會希望你做更多月嫂之外的工作；而作為月嫂，也不可貪心，不可以仗着自己照顧着父母的寶寶就索取更多回報，或者介入私人的問題。她堅信吃虧是福，絕不八卦，永保專業態度。用無私的愛，把每個寶寶當作自己的寶寶來照顧，就可以做好。

我猶豫着、小心翼翼地問她，帶過那麼多寶寶，你自己還會有遺憾嗎？當然不會，她笑盈盈，我覺得我不只是月嫂，我更像奶媽，雖然餵的不是我的母

乳。月嫂很多人都能做，奶媽只有一個。我當他們如己出，哪怕只是短短相處幾個月，很多寶寶現在都喊我奶媽呢。她有點不好意思地補充，但我有一個原則，一歲以上的寶寶我就不帶了。我好奇問她為什麼。她說，因為剛出生的寶寶是最依賴你的，我想把這最美好的時光留在記憶中。當他們大起來，對你的依賴會減少，我怕有失落感。在他們最需要的時候，照顧到他們，我就滿足了。

作為一個沒有孩子的契媽，我無法判斷她照顧凱凱是否專業，但凱凱此刻正舒適地躺在他懷中露出微笑的小酒窩，May凝視他的眼神，充滿了愛，和溫柔。她說，等我照顧到一百個寶寶，就可以退休啦！

寶寶們和May，溫暖了彼此，願這樣的愛一路眷顧May。

# 千秋史傳記前賢



維港看雲  
郭一鳴

棉湖老鄉、國際潮團總會副秘書長林濤兄在春節前發來《一代楷模郭之奇》一書的電子版（揭陽市潮汕歷史文化研究會、揭陽市榕城區郭之奇文化研究會編著，中國華僑出版社），希望我能夠寫一篇書評。因為年底雜事纏身，未能抽暇讀書，故一直未有動筆。蛇年春節汕頭探親歸來，偷得浮生兩日閒，窗下讀郭子奇，彷彿回到金戈鐵馬、天翻地覆的年代，「書生老去血猶沸，天涯誰解壯士心？」作為潮汕郭氏後人，對這位血性先賢深懷敬意。

郭之奇（一六〇七至一六六二年），崇禎元年戊辰科（一六二八年）進士，歷任福建提學參議，詹事府詹事。郭之奇是文學家、詩人、書法家，著有《宛在堂詩文集》。郭之奇一生忠於明朝、從容就義的氣節，尤為後世稱頌。作為南明最重要的抗清人物之一，他追隨桂王永曆帝跋涉於粵桂南交一帶抵抗清兵，累官至禮、兵二部尚書，太子太保，武英殿大學士，被俘後寧死不屈，乾隆時賜諡「忠節」。

郭之奇文韜武略，立德立功立言，是古代潮州七賢之一，但在潮汕地區，其知名度不及明朝的翁萬達、林大欽等前輩鄉賢，也許與其功業主要在南明年代有關，郭之奇卒於明永曆十六年，時為康熙元年。筆者孤陋寡聞，直到二十幾年前讀國學大師饒宗頤教授年輕時客居揭陽期間撰寫的《郭之奇年譜》，才知其人其事。二〇一九年應邀到揭陽出席當地郭之奇研究會舉辦的學術研討活動，參觀郭之奇故居太史第、金馬玉堂，返港後於本欄撰《高士存千古》一文。兩年前有揭陽籍政協委員告訴我，他寫提案揭陽市政府將郭之奇故居列作揭陽古城的一張文化名片，加大保育力度，此議得到市委市政府的高度重視，還聽說有心人打算投資拍攝郭之奇為題材的電視劇或紀錄片。



▲郭之奇故居位於今廣東省揭陽市內。資料圖片

郭之奇生逢亂世，明知不可為而為之，其忠肝義膽，寧為玉碎不為瓦全，是絕佳的影視題材。筆者不久前在西營盤香港潮州商會大廈六樓資料室，無意中發現一排塵封的《潮州文獻叢刊》，由時任潮州會館主席廖烈文作序，其中「潮州書舊集」卷卅三至卅四為「郭忠節宛在堂集——揭陽郭之奇」，當中記載郭之奇的最後歲月：「辛丑八月，交人執獻於廣西使臣。時門人彭而述等為監司，勸以異順求全，毅然不顧，對問無回辭。被羈越歲，賦詩二百七十餘首。壬寅八月十九日，臨刑西向再拜，口稱高皇，神色不變，年五十五。」短短數十字，郭之奇忠君不二、視死如歸的形象呼之欲出。這一段內容，在《一代楷模郭之奇》一書中分成兩個章節：「忠魂不滅，義氣長存」和「忠魂永存，血灑桂林」，文字通俗易懂，這也是這本書的上篇《故事編》最精彩的部分。

這本書的下篇《府邸篇》也有不少可讀之處，對整個郭之奇故居建築群的介紹甚為詳細，圖文並茂，當中包含豐富的潮汕民俗歷史文化知識。而筆者最感興趣的是「揭陽榕東郭氏宗祠」一章，作者引述揭陽縣志，介紹榕東郭氏宗祠為三世祖南峰公所建，揭陽榕東郭氏始祖節推公，字元公，係汾陽王第六房暖公之後裔，傳至四世祖靜湖公（郭之奇祖父），邀集潮州府各縣郭氏宗親至揭陽集議，拈鬮派定房位，到會者分為六個房頭，包括潮安、揭陽、潮陽、普寧等縣鎮鄉。因此，榕東郭氏宗祠成為潮汕地區郭氏的共同宗祠，每年正月十一，各地郭氏後人齊集金馬玉堂舉辦祭祖活動。而各地郭氏祠堂皆掛「忠節」橫匾，分享乾隆賜諡郭之奇的榮耀。我相信所有潮汕地區郭氏宗親，一定會對這一段追根溯源的文字感興趣。

總體而言，《一代楷模郭之奇》一書，是繼兩年前出版的《郭之奇傳》（林元灝著）之後，又一部研究郭之奇的力作，前者注重學術性，旁徵博引，比較適合研究者；後者偏於可讀性，文字通俗，比較適合青少年讀者。在國家大力推動文化自信、重視青少年愛國主義教育的今天，《一代楷模郭之奇》的出版饒有意義。我非常認同書中的一句話：「郭之奇不僅是郭氏家族和揭陽家鄉人民的驕傲，而且是永遠值得國人學習的光輝典範和榜樣。」謹以郭之奇故居其中一對長聯後半句，為這篇短文作結：千秋史傳記前賢。

# 梅花盛開引遊人



市井萬象  
中新社

每年冬季，尤其是春節期間，福建福州林陽寺的梅花盛開，吸引了大量遊客和攝影愛好者前來賞梅。圖為遊客於林陽寺窗前賞梅。



# 愛的不同表達方式



人與事  
尹晝

去年秋天，我過生日時，婆婆給了我一個大紅包。

好像是從前年開始的。每逢我、老公、兒子生日時，婆婆都會送我們一個鼓鼓囊囊的大紅包。

老公說，可能媽媽覺得自己年紀大了，開始有意無意地把錢轉給我們。

那一回，我點數時發現了一個小細節。一疊嶄新的人民幣，號碼都是連着的。但是很奇怪，尾數全部跳開了「四」和「七」。

一個月後，老公過生日，婆婆又給了一個大紅包。我再次發現了相同的細節。不由好奇心起，微信問婆婆。婆婆說她不喜歡「四」和「七」，所以也就不送給我們了。原來如此。我把這個細節告訴了老公。老公說媽媽一定很欣慰，因為她的良苦用心被我看到了。我想像着婆婆一邊數鈔票，一邊把「四」和「七」抽出來，那謹慎的舉動是她對愛的一種表達方式。

春節回老家探親。偶然看到媽媽戴着老花鏡在翻一本日記本。湊過頭瞧一瞧，滿滿寫着的竟然是菜譜。媽媽用不利索手機，不懂「下廚房」這些APP。她有時刷「頭條」，看到好的菜譜就用筆記在本子上。日記本裏還有節日菜單。正月初二午餐八個菜，晚上飯店。正月初三中午又八個菜，晚上火鍋……

掐指算算，那些菜單涉及的日子正是我們回家過年的日子。

媽媽還執拗地不同意我們插手做家务。每次過節，我就變成了白吃白喝的游手好閒一族。在媽媽心裏，哪怕女兒已經五十歲了，她還是把女兒當作孩子來看。返滬時，老公的後備箱裏，自然又塞滿了媽媽沉甸甸的愛。

抵滬已近晚餐時分，去家附近的商場，發現開了家新餐廳，名叫：撿角。這個詞是什麼意思？探尋的興趣升起，於是進店用餐。從餐牌上得知，「撿角」是台灣閩南話，意指廢物。

老闆是台北人，祖輩售賣滷肉飯起家。早年，他拒絕接手家業，常被父親大罵「撿角」。直至父親去世，他才幡然醒悟，做父親做過的滷肉飯，走父親走過的路，才找到心靈的寄託。他開了「撿角」餐廳，專售滷肉飯，這個「罵名」承載了老闆對父親的無盡思念。

這間懷舊餐廳，還原了台灣古早味，裝修擺設極具家的溫馨之感。我們點了北部艇腳滷肉飯、林森北大腸拼小腸（大糯米腸蘸滷肉汁、小香腸包蒜片吃），還有燙青菜、貢丸湯、台南義豐冬瓜茶等等，味道都很好。餐廳服務員見我愛吃滷肉，又免費添加一份，親切得像家人一樣。

回家路上我想，愛的表達方式千千萬萬，用父親「愛之深責之切」的罵語來時時提醒自己，也算是奇特的一種吧。



善治若水  
胡恩威

香港街市有自己的特色。食環署轄下現有九十六個公眾街市，遍布香港不同的舊區。傳統街市，像油麻地新填地街市和深水埗白楊街街市，由很多小型建築物建構而成。

一九七八年落成的柴灣漁灣街市，是香港首座多用途街市大廈，有濕貨乾貨街市、熟食中心和圖書館。八九十年代出現一些室內街市，香港露天街市建築陸續上樓。這些室內街市主要由食環署管理。它們有特別的建築特色，是一個綜合類型建築。上環市政大廈，樓高三十層，裏面有上環文娛中心、劇院、街市、熟食中心、體育館及政府部門辦事處等綜合性設施。在香港高密度空間裏，這種功能空間重疊在同一片土地上的規劃，是香港的一個特色。

# 香港街市

香港的傳統街市需要保育，露天街市構成香港城市空間的一個特別風景。截至二〇二三年三月，香港有固定攤位小販牌照五千二百個及流動小販牌照二百九十五個。在舊區重建的過程裏，要保育這些街市，或需審視市集發展牌制度。

香港市集建築的一個特色是具有靈活性，在過去多年出現不同的演變，由街邊木頭車到室內空調街市的固定攤檔，結構上遮風擋雨、功能上增加電力供應，提供較為舒服的工作環境。設自動扶手電梯，方便年長購物者。香港街市是重要的文旅資源，形成一種特色的都市空間和一種新的建築風格風景。怎樣保育？香港這種建築反映出香港人過去的民間智慧以及香港特色，而這個特色需要保留。

中環嘉咸街街市是香港最古老的露天市集之一，擁有超過百年歷史。街市建於嘉咸街斜路的兩旁。市建局的「卑利街／嘉咸街發展計劃」重建土地用作



▲中環嘉咸街街市擁有超過百年歷史。

住宅、商業、酒店及零售用途。重建計劃需要保育嘉咸街街市，有很多參考案例，如日本模式或韓國模式，加建一個大型上蓋，建成商店街，令街市有一個較為舒適的環境；這是現代科技和技術可以引進和構成的。

大家可以在王家衛經典電影《重慶森林》裏，見到梁朝偉在一九九四年的嘉咸街街市出現，並看到附近士丹利街大牌檔當年的風味和特色。