

茄子怎麼吃

茄子「果實球形或長圓形，紫色，有的白色或淺綠色，表面有光澤，是普通蔬菜」。對於茄子怎麼吃，袁枚在《隨園食單》中有個「茄二法」：一為「將整茄子削皮，滾水泡去苦汁，豬油炙之。炙時須待泡水乾後，用甜醬水乾煨」；二為「切茄作小塊，不去皮，入油灼微黃，加香油炮炒」。此二法前者「甚佳」而後者「亦佳」。

當然，說到茄子的吃法，就不能不提到《紅樓夢》中的「茄釐」。要做此味，須「把才下來的茄子，把皮剝了，只要淨肉，切成碎釘子，用雞油炸了，再用雞肉脯子合香菌、新筍、蘑菇、五香豆腐乾子、各色乾果子，都切成釘兒，拿雞湯煨乾了，拿香油一收，外加糟油一拌，盛在磁罐子裏，封嚴了，要吃的時候兒，拿出來，用炒的雞爪子一拌，就是了」。經過如此繁雜加工的茄子，吃到嘴裏已然失卻了本味——難怪劉姥姥吃了之後對「茄子跑出這個味兒來了」大感詫異，經過再次「細嚼嚼」後她還是滿心疑惑：「雖有一點茄子香，只是還不像是茄子。」

「茄釐」只能算是有錢人變着法兒搞出來的奢侈花樣，茄子這麼吃終究少見多怪。民間日常的茄子吃法不外油燜茄子和肉末茄子。油燜茄子講究的是「油」和「燜」——肉末茄子不過是在油燜茄子中加入了肉末。這兩種茄子的吃法一個共同特點是味重油多。最近幾年興起了一種新菜叫「土豆茄子一把抓」，是乾鍋的樣式，一樣油多，端上桌來能給人以「油畫」的感覺。由於茄子在這道菜中與土豆、辣椒、四季豆等「融為一鍋」，往往連「茄子香」都沒有了。

袁枚的「茄二法」中還曾提到一法：將茄子「蒸爛劃開，用麻油、米醋拌」。袁枚說此味在「夏間亦頗可食」——其實不是夏天茄子也可以這麼吃。我就經常將土豆和茄子放在一起蒸，蒸熟後將土豆搗爛茄子劃開，淋以麻油和醬油一起攪拌，這樣吃茄子既有土豆的甜柔也有茄子的清香，堪稱「水墨」版的土豆茄子一把抓，誠為茄食妙品。



逢周一見報

湯圓「黑暗料理」

元宵節將至。這麼一個傳統而又獨具魅力的節日，當然遠不止鹹甜之爭，我們自以為早有了正確的「打開方式」，來來回回不過都是在自己的舒適圈裏打轉。放心大膽多向前邁幾步，一個奇妙的世界在等着你。

說美食，貴州絕對特立獨行，哪怕在「正月十五」的語境中，都稱得上劍走偏鋒，卓爾不群。幾乎每一個到過貴州的朋友，都會跟我大力推薦當地的傳統湯圓，末了不忘記補充一句，「味道極佳，真的不是黑暗料理。」

能讓人誤會成黑暗料理，這湯圓應該是從一開始，就「絕非善類」吧？

想吃地方特色，得先去趟遵義革命老區。那裏的苕粉圓子名聲赫赫，在構建個性小吃的江湖傳說中，起到了關鍵作用。苕粉是紅薯粉的南方稱謂，這幾年在北方也有了自己的市場，網紅小吃烤苕皮大行其道，誰還沒來過兩串？嚴格地說，苕粉圓子也屬於「鹹黨」，將肉餡包在苕粉皮裏，最後蒸出來。吃過煮湯圓、炸湯圓，蒸湯圓果然不同凡響。更特別的是，蒸好的湯圓還要加上紅油、胡辣子，最後撒點折耳根，方算大功告成。這麼一聽，是不是已經望而卻步了？說心裏話，除去折耳根這個「爭議」不談，苕粉圓子溫和油潤，外皮微甜，內陷鹹香，雖然跟認知的湯圓不太一樣，但卻有能力同包子、餃子這類美味一較高下。

除了苕粉圓子，貴州的炒湯圓也很出名。跟川渝地界不同的是，這邊更進一步跟甜「割席」。湯圓炸到焦香後，放進蔥、薑、蒜、辣椒煸好的另一口鍋中，加入酸菜末、鹽，翻炒均勻。出鍋後能讓人同時享受到勾魂攝魄的酸辣氣，以及湯圓本身爆漿濃郁的黑芝麻香。要知道，別處是原湯化原食的爨帖，在貴州，湯圓可是寸步不讓的一道「大菜」。



逢周二、三、四見報

蛇年央視春晚，一群穿着花棉襖轉手絹的人形機器人迅速走紅，也讓它們背後的研發企業宇樹科技的創始人王興興進入了公眾視野。回顧自己的創業經歷，他坦承十幾年來「幾乎沒有一件事是一蹴而就的」，不過他堅信，「世界上永遠有比你更聰明的人，有比你資源更多的人，但只要你持續地每天、每月、每年保持學習和進步，就有可能拔得頭籌」。

這樣的長期主義成功範例並非個案。創下中國影史票房紀錄的《哪吒2》中，時長僅十秒的破「穿心咒」

內地春節檔電影捷報頻傳，國產動畫電影《哪吒之魔童鬧海》橫空出世，截至二月十日累計票房逾八十億人民幣，超越美國影片《星球大戰：天行者崛起》，成為首部闖進全球票房前四十的亞洲電影，令人不禁感嘆：「哪吒」威武！

雖然《哪吒之魔童鬧海》尚未在香港上映，但哪吒的故事，很多香港觀眾都耳熟能詳。多年來，香港拍攝和播映有關哪吒的電影、電視劇等，層出不窮，推陳出新，哪吒的形象深入人心，展現了中國傳統文化生生不息的生命力。

春節假期當然要進戲院觀賞一些娛樂電影，以添喜慶。這期間有幾齣賀歲港產片，但是關於賭博、拳擊或追女仔的題材，都不太適合我帶同兒子一起進場；《射鵰》及《封神》都是超過兩小時的大型製作，較適合我留待稍後有更充裕時間才欣賞。於是我和家人作出另類選擇：以動物及細胞做主角的電影，成為我家新春假期的節目。

《柏靈頓：秘魯大冒險》是續集式電影。柏靈頓小熊是英國傳統兒童故事的主要角色。上兩集述說小熊從

橋段，主創團隊耗費了整整一年時間來完善。國產遊戲《黑神話：悟空》也是製作公司用了六年時間不斷打磨的心血之作，最終以精細逼真的視覺衝擊、氣勢磅礴的原聲音樂、跌宕細膩的情感敘事，為「悟空西行」贏得現象級破圈。

身處當下這個信息爆炸、節奏超快的社會，我們就像在一場永無止境的追逐賽中不停奔跑。各種「一夜暴富」的成功學「毒雞湯」縈繞耳邊，極易讓人產生錯覺，似乎只要循着捷徑亦步亦趨，勝利就唾手可得。而短

一九七四年由張徹執導的電影《哪吒》，是一部根據《封神演義》部分情節改編的香港功夫片，影片講述了哪吒因打抱不平而闖下大禍，為救全家不惜削骨還父、割肉還母。後來，獲神仙太乙真人重新復活的哪吒，降妖除魔，解救受苦的百姓。影片主角哪吒，由男演員傅聲飾演。

一九八六年七月在香港亞洲電視首播的二十五集電視劇《哪吒》，由李元科執導，內容大部分來源於《封神演義》，講述中國古代神話中哪吒鬧海的故事。劇中哪吒，由女演員方國珊飾演，這是她從政之前演藝生涯

南美洲國家遠道來到英國倫敦，成為布朗先生家庭的其中一員。小熊需要學習城市生活，另外亦為布朗的家庭重建關係。今集仍然保留各個主要角色，熊仔與布朗家庭一起返回秘魯亞馬遜叢林，尋找熊仔失蹤的姨媽，過程中受到壞蛋阻撓，最後當然逢凶化吉，團聚完場。

與現今盛行的電腦特技電影比較，《柏》的科幻效果並不算特別出色。整齣電影最有趣之處，就是將小熊人型化，他會行會走會說人類話語，旁人亦不會將他視作異類。然

期利益帶來的機會誘惑往往讓人難以抗拒，很多人習慣了快速切換賽道，投資失敗了就轉個場，工作沒起色就跳個槽，主打一個「不求穩就求快」，急功近利成了大眾追求，心浮氣躁也便成了社會常態。

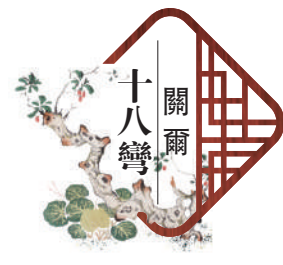
但實際上，正如古語所言，「緩而圖之，則為大利；急而成之，則為大害」。很多時候，夢想與現實之間巨大的落差，常常會讓我們懷疑努力的價值。但人生是一場艱辛長跑，並非一段限時衝刺，不必急着要生活立刻給出所有答案。

的的代表作。

二〇〇一年七月，四十集《封神榜》在香港TVB播出，這部改編自《封神演義》的古裝電視劇，講述商末紂王暴虐，民不聊生，姜子牙攜手哪吒等英雄，助西伯侯姬昌舉兵反抗，共誅暴君的故事。劇中星光熠熠，由陳浩民飾哪吒，溫碧霞飾妲己，並融入動作和搞笑等元素。該劇遠赴廣東韶關丹霞山和南雄市取景拍攝。

此外，TVB還與內地合拍電視劇《哪吒與楊戩》，早於二〇一五年四月開機，同年七月殺青，曾被列為二

世上沒有白費的努力，更沒有碰巧的成功。以上等等案例證明了，真正的高手，大都是長期主義者。正因為他們敢進窄門，願走遠路，持之以恆，鍥而不捨，最終才能建立起屬於自己的無上榮耀。



逢周一見報

港版「哪吒」

〇一六年香港國際影視展十二部推介劇集之一。惜種種原因，尚未在任何平台播放，觀眾至今未能一睹王祖藍飾哪吒、羅家英飾姜子牙的「真容」。



逢周二、四見報

小熊與細胞

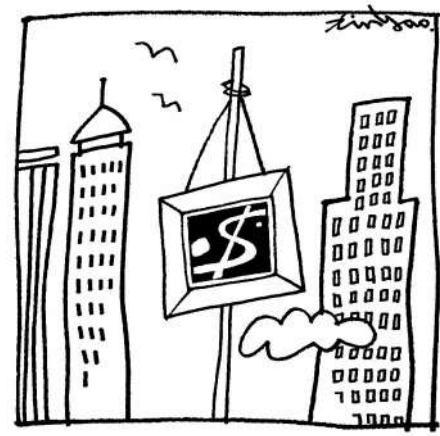
而，小熊的心境始終保留動物純真個性，故此行事與人類仍有分野，喜劇效果因此而起。

我們另外看了日本電影《工作細胞》。這是「無心插柳」的結果，為了填塞拜年時間的空檔而作出的選項，卻有意外驚喜。全片由真人演員演出，主要角色卻是人體內的紅血球、白血球和其他細胞。故事講述高中女學生日胡原本身體健康，卻突然染上惡疾，於是體內活躍的紅血球和白血球便奮勇作戰，誓要打敗體內惡毒的病菌。該電影讓我勾起一些童

年回憶，那些病毒及細菌都是特別造型打扮的角色，就像我小時候在電視觀看日劇《幪面超人》中各壞蛋的形象，外表猙獰，卻又可愛。《工作細胞》除了簡單的正邪對立故事，亦有明確的主旨：人們都要愛惜自己的身體，保持身心健康。



逢周一、二、三見報



在商人眼中，購置一幅名畫猶如購置一塊掛在牆上的「地皮」。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

天地變了模樣

友人打開手機讓我看太原某博物館圖片：一個個巨型蛋糕杯燈光通透，那些建築似是用紙張摺出來的。她知道我在山西大學工作過，前年她參加醫護界旅行團去五台山遊覽，又在壺口瀑布旁高歌《黃河大合唱》……回來後便曾讚過山西。

有位同學在西北工作，早年在三亞買房，每到深秋便攜妻駕車南下，邊走邊玩一個月，來年開春又慢慢地北上，我在地圖上跟着他們看山看

水，總有收穫。

處處美景不同美食也不同，一次與苑苑保安聊天，說起各地美食，他問：「去過順德嗎？周圍人都說順德的東西特別好吃。」聽他這麼一說，又很想去順德看看了。

平日裏忙着工作，忙着照料家庭，生活中幾十年來都定格在香港，不太清楚內地經濟突飛猛進的具體情況，也不太清楚內地人的生活水平到了怎樣一個高度。終於，去年遊覽了大江南北一些地方，尤其

是看過大灣區幾個內地城市的繁華，以及鄉村的新貌，深有感觸，為國家翻天覆地的進步高興，更為自己是中國人而感到自豪。



逢周二見報

網球教練

我已在居住的小島租住多年，最近數年，由於通勤時間確實頗長，一直在尋覓合適的新居住所，可多年的生活，總會有些留戀不捨的人與事。在這座小島上，提起不捨，第一個想到的，或許就是一直耐心細心教學的網球教練了。

我租住的屋苑單是網球教練便有好幾名，可談及認真、負責、有愛心、溝通順暢，或只有我的網球教練能滿足這些。跟着教練學球多年，欣賞的不止是他的性格，更是他悠然自得的樂活態度。

如果說營營碌碌的港式快節奏是打工人傳統的都市生活方式的話，那麼類似網球教練的生活方式則是一種與眾不同的樂活style。

教練講起，他也曾經與我們這些打工人一樣，在香港市區過着朝九晚五、晚上應酬不斷的生活。但或許是某一天突然「開悟」，他厭倦了打工生活，轉而靠自己的雙手

支持一家人的生活。

作為在屋苑教授網球的教練，他的學生源主要是靠住戶口口相傳。他的學生中，既有像我這樣想出汗學個新運動方式的普通白領，也有已經頗有基礎想再強化訓練的進階人士，更多的是想學習網球技能的小朋友。學習的人數也不是定數，有時是四人一組，有時又是一對一教學。變數不斷，但教練憑藉着數十年的教學經驗總是能應對自如。多年的戶外教學，教練有着黝黑的皮膚、精瘦的身材，也有了花白的頭髮，然而他的動作與聲音中，卻永遠充滿活力，或許這就是可以自如支配生活的快樂。



逢周二見報

易於配搭的時裝

圖案的造型可以很廣泛，用在服飾設計上，一般是形象與色彩的搭配，形象是指圖案，如卡通的主角、電影角色人物，都可以成為形象設計的焦點。

最近的熊貓熱潮，有可愛的熊貓T恤、熊貓針織衫和毛衣等一系列形象有趣的搭配單品，這些以流行元素為設計的款式，沒有既定的類別，可以有不同種類，圖案的設計亦會因應不同的靈感，像法國的某名牌時裝，曾從藝術的角度出發，將經典圖案用於時裝產品上。

因為設計簡單利落，所以一般的棉質襯衫廣受歡迎，主要因舒適百搭，可提升日常穿着；色彩方面，大部分採用純色，在搭配上更有更多的選擇。同是比較簡約設計的橫條紋恤衫和上衣，可以輕鬆配合時尚的外套，特別是牛仔服裝類。

而形象較鮮明的圖案上衣，近年亦很流行印字款式，較適合配純色外套。圖案上衣比較有吸引力，不論是春夏季節，或秋冬的毛衣，時尚服飾POLO的熊仔標誌，是很受歡迎的圖案，最近的時尚造型十分可愛，小熊穿上藍色外套，神氣活現。與熊仔一樣，受歡迎的還有一系列的迪士尼主角們，米奇與米妮及史迪仔，一大班人氣角色陪伴我們成長。

時裝除了是一種時尚的體現，形形色色的各種設計，無論是名牌產品到一般的簡約服飾，都為我們的日常生活平添不少樂趣和動力。



逢周二、四見報