

▲格魯吉亞代表美食 Khachapuri。



再邂逅高加索美味(上)

「格魯吉亞的每一道菜都是一首詩。」普希金說的。格魯吉亞的美食不僅風味獨特，更充滿濃厚的歷史文化底蘊，是高加索地區最具代表性的美食之一。這個位於歐洲與亞洲交匯處的國家，憑藉其多元的地理環境、深厚的歷史背景以及熱情好客的民族性格，孕育出具有地方特色的飲食文化。

第一次與格魯吉亞菜結緣是在奧地利讀書時，於維也納的人氣餐廳Alaverdi，來自格魯吉亞鄰國阿塞拜疆的幾位同學聲稱這是他們在國外吃過最正宗的高加索菜餚。當時同去的來自歐美亞非澳洲的大家都愛上了這極具親和力的口味。

格魯吉亞美食的獨特性，在於它融合了東西方的烹飪智慧。這裏既有中東地區的香料運用，又有歐洲的烹飪技法，更有自己獨創的美食哲學。正是這種融合才能創造出讓各國食客都感到親切的味覺體驗。

如果要挑選一道最具代表性的格魯吉亞美食，Khachapuri絕對是當之無愧的「國菜」。這道菜可以說是格魯吉亞版的披薩，但卻有著獨特的造型和風味。Khachapuri的經典版本被稱為Adjarian Khachapuri，它呈現出「兩邊尖、中間圓」的形狀，彷彿是一艘芝士小船，在麵包的「船體」中間，填滿了格魯吉亞特有的sulguni乳酪，經過烘烤後，再打上一顆生雞蛋，趁熱攪拌，讓乳酪、黃油和蛋黃融合在一起，形成香濃且柔滑的口感。

先用手撕下一塊邊緣的麵包，蘸取中間流淌的乳酪和蛋黃，再送入口中。麵包的外皮鬆軟而有嚼勁，乳酪的鹹香與蛋黃的滑潤交融，每一口都令人回味無窮。除了Adjarian版本外，格魯吉亞還有不同地區的Khachapuri，如Imeretian Khachapuri（扁圓形、乳酪夾心）和Megreli Khachapuri（乳酪不僅夾在麵包裏，還撒在表面一起烤）。無論是哪種版本，Khachapuri都能滿足芝士愛好者的味蕾。

逢周一、二見報



你會說話嗎？

美國哈佛大學商學院的行為科學家Alison Wood Brooks年輕時和某男約會。此人英俊，多金，年輕，但二十分鐘談話中只有她在發問，對方一個有關她的問題都沒提。半小時後她找藉口離開，兩人就此告吹。很多人以為說話和吃飯、走路一樣自然，不用學習。作為「談話教授」，Brooks卻認為我們都該努力提高談話水平。

她把談話喻為金字塔，最底層是無關痛癢的輕鬆話題，如周末做了什麼，最近天氣如何。中間一層較貼近對方的興趣、專長，最高一層則是深入分享情感、思想。不一定每次談話都要或能達到金字塔頂端。出門碰到丟垃圾的鄰居顯然不需要一場「心靈交流」。不過，進行重要談話前最好想好議程，準備話題，以保證談話過程讓人滿意。會說話的人未必天生如此，不少人只是像準備職場發言那樣提前做了準備而已。

Brooks發現，多發問是好事。「四分快速約會」中，哪怕只多提一個「跟進式」問題，就能多一次繼續約會的機會，因為發問者表明他們傾聽了對方的回答並有深入了解的興趣。而且，發問時最好多提開放性問題，有助於對方更自由地分享觀點、需求，這一點在談判中尤為關鍵。當然，要避免只為便於自吹自擂的「迴旋鏢式」發問。另外，不要怕打斷別人講話，只要此舉能深化同一話題，而不是無視對方需求，突然轉換題目。最理想的是談話雙方互相補充，共同「講好故事」。還有，不要擔心奉承顯得「油膩」，被誇者只會覺得受到認可，心情振奮。

總之，說話學問大，我們都可以通過改善談話技能，提高人際交流的質量。



逢周一、五見報

搬家瑣記

上沾染的東西愈多。隨著年紀增長，搬家時要挪動的東西越來越多。而搬家的間隔逐漸變長，屈指算來，這次搬家距上一次已十六年矣。如果把每一次遷居畫成套圈，應該像北京的環路那樣越往外越疏朗吧。

收拾完舊家的東西後，沒看黃曆，就約了一家搬家公司。在我的「老經驗」裏，搬家公司派出的師傅多為五十多歲，體格壯實，帶着繩索和氈布，大件的傢具捆起，小件的零碎裹起，上肩，哈腰，走，合作搬運時輕聲喊號子，有時會為先搬哪件後搬哪件激烈討論，讓搬家成為一次熱鬧鬧的活動。這次來的三位搬家師傅是二十多歲的樣子，有些瘦弱，令我擔憂他們的搬運技巧和能力，沒想到他們把要搬的東西有條不紊地堆放在平板小推車，默不作聲，幾個來回，裝車完畢，順利出發，到新家後，又如法炮製，把東西搬到室內。

除了和我確認哪些東西需要搬走，以及放在哪裏，年輕的搬家師傅們一句多餘的話也沒說，安安靜靜完成了所有任務。下單、結賬是在搬送的App完成的，搬家車的行駛路線也是電子地圖事先設計好的。此時，心中忽然冒出黑豹樂隊的歌：「不必過

分多說，自己清楚，你我到底想要做些什麼」。這歌唱的是愛情，而在網絡時代，包括搬家在內的許多活動也都把語言「驅逐」在外了。



逢周一、三、五見報

角色像人，但不是真人

是「人物真相」，也就是他在內心深處究竟是怎樣的人。

他是忠誠的，還是反叛的？勇敢的，還是懦弱的？善良的，還是殘酷的？這些問題並不能靠外在形象來回答，而是必須通過角色的選擇與行為（甚至不是他的說話）來呈現。

最能揭示人物真相的方式，就是讓他面對「兩難」。當角色入了絕境，他做出的選擇，才真正展現出他的本質，這就像「電車難題」(Trolley Problem)：他應該拉杆，犧牲一人來拯救五人嗎？還是應該什麼都不做，讓悲劇按本來的軌跡發生？

人物真相，也包括慾望。我們甚

至可以武斷地說：一個活生生的角色，必然有強烈的慾望，例如尋寶、報仇、贏得愛情，總之就是有深層次的驅動力。慾望讓角色變得有血有肉，正如人類的行動都源於內在的渴望。

然而，光有慾望不夠，像人的角色便需要合理的「動機」：為什麼角色想要這件事？他的過去經歷了什麼而塑造了慾望？他真的想慾望被滿足，還只是追求那追求慾望的過程？

現實中的人是矛盾的，角色也是如此。最能打動讀者或觀眾的角色，通常不是完美的英雄，而是內心充滿掙扎的人。角色的選擇不一定是對

的，但卻是符合他們的人物真相。

當以上元素交織在一起，角色便真正「活起來」。他們像人，卻不是真人，因為他們更清晰，也更永恆。



逢周一、五見報

《六姊妹》

向光明歲月。

何常勝與劉美心誕下了六個女兒，並與何常勝母親何文氏一起共住。常勝與美心都是勞動階層，雖然生活艱苦，但是樂天知命，對女兒和長輩都愛護有加。好景不常，常勝中年遇到車禍喪生，遺下一屋女子，各人唯有努力為生活打拼。

由於角色眾多，《六》劇並不如《小》劇般細水長流，延綿細膩。全劇三十八集大概可分為三個段落，前三分之一主要交代六姊妹的成長過程，尤以大姊家麗為軸心角色，呈現

女性如何擔起半邊天；中段各女兒長大成人，各自尋找歸宿，婚姻關係各有不同；末段因應社會變遷和發展，住房問題成為姊妹間利益衝突的導火線，其中六姊妹喜險些令何家陷入分裂狀態。

何家作為主要骨幹，發展至六姊妹各自家庭，再延伸至其下一代，《六》劇將家庭和個人的連繫娓娓道來，但是前半部分並不深刻。直到中段以後，個人的發展與社會改革扣上關係，大部分角色從國營企業下崗另謀發展，既要掙扎求生，亦要維繫親

情，戲劇矛盾才更加明顯。不過，末段猶如莎劇《李爾王》般，年邁的劉美心身心孤寂，先與大女兒家麗決裂，並沉溺於六女兒家喜的甜言蜜語，從而演變成倫理肥皂劇，這與全劇前半部分的風格差距較大。



逢周一、二、三見報

無遠弗屆貝多芬



為貝多芬作品具有國際認受性。

巧合的是，幾乎在同一個時候，北京正進行一次大規模歷史性排練和演奏：貝多芬第九交響曲。相信不少音樂愛好者都知道，《貝九》的北京首演是合唱指揮大師嚴良堃從莫斯科畢業回國的代表作。但多少人知道，

他回國首次指揮中央樂團演出的是貝多芬《英雄》交響曲？

一九五九年七月在首都劇院演出的（見附圖），雖不能說是中國首演（一九四一年復活節由上海工部局樂隊演過），但從指揮、獨唱、樂隊、合唱全華班擔綱演出，第四樂章《歡樂頌》更首次以中文唱出，「中國唱片」亦出版黑膠唱片以資紀念。那絕對是炎黃子孫的首次。

《貝九》七月首演，三個月陸續為總數二萬五千聽眾演出後，十月國慶十周年作獻禮演出。一個月後更由到訪的德國德累斯頓愛樂樂團，連同

中央樂團，組成一百六十人樂隊，在剛剛落成「十大建設」之一的人民大會堂演出。首三個樂章後，德國指揮把指揮棒交給嚴良堃，演出《歡樂頌》，以誌中德建交十周年。那是一個鏗鏘的歷史時刻。



逢周一見報

蜜汁醃炙豚

活動經過金鐘，想到灣仔吃燒味，新店位處蘭杜街，門外已排人龍。又燒用西班牙豚肉燒製，標榜豬隻食用粟子、五穀等飼料。又燒分兩種，梅頭較瘦，豬腩肥瘦相間，「腩又」厚切，「燻邊」豐腴，配爽身白飯，一絕。另配茅油雞，帶酒香，加點鮮雞肝腸，甘軟不膩。

愛吃又燒者，或喜蜜汁，有「蜜汁又燒」一名，古時烤豬，已有相類做法，見北魏《齊民要術》談到「炙豚法」，做法簡單：「以蜜一升合和，時時刷之。」「純」為「豚」的異體字，豬肉切好醃好，肉上蜜糖製，燒時再勤掃蜜糖。現時又燒仍存相類做法，蜜與肉汁相混，蘸肉配飯俱皆。

南宋《事林廣記》另記「生燒豬」一法，同可烤羊，烤法食味不同，做法較詳，如下：「先將好腿精肉批切片，以刀背勻搥三兩次，切作塊子沸湯內燙，令白色，布內扭乾，入好

醋、鹽少許。」豬腿肉厚切打鬆，切成肉塊，像現在所稱「骰子豬」大小。肉先燙，醋、鹽先上底味。

豬肉原材料備好，再入味烤製，食譜後繼續談到：「肉一斤，入麵四錢，炒油二兩，料物少許，乾薑、蒔蘿、茴香、馬芥為末，淹豬羊一盞時。剉子炭火燒，令焦黃色。用杏酪、生葱細切入碟，同燒肉供之。」「淹」此處意思同「醃」。豬肉加麵粉和油，再添調味與香料，一同混和，醃一段時間。後炭火烤肉，另配杏酪同吃解膩，或搭生蔥添香。此法醃肉火烤，像現時烤肉店的做法，不同肉類先醃上桌自烤，再隨喜蘸醬加料。



逢周一、二見報

《周四推理俱樂部》

整個二月的碎片時間，我都在讀《周四推理俱樂部》——根據閱讀APP的統計，四冊七十二萬字，我總共花了二十八小時讀完。閱讀體驗是愉悅的，每次發覺自己有空繼續點開這本書時，我的整個身心都會沉浸在喜悅與期待之中。每次閱讀——十五分鐘也好，半小時一小時也好，都從未讓我失望。

《周四推理俱樂部》的主角是四位年齡超過七十歲的老人，他們住在英國鄉間的養老社區，卻能用奇思妙想解決各種各樣的懸疑案件。要說這系列最大的亮點，自然是作者理查德·奧斯曼幽默又透着智慧的文筆，在優雅而尖銳的英式幽默中塑造出的一個個鮮活的人物；而這些個性鮮明的人物，隨着引人入勝的情節逐漸鋪開，不單能夠從各自的性格特徵出發為破案「各出奇

謀」，還通過抽絲剝繭的過程延續並豐富了各自的人物形象，非常出色。這群老人顛覆了推理小說的潛規則，當社會將老人視作待廢棄機械，他們正用智慧證明靈魂永不鏽蝕。

讀完之後心滿意足的我，一查才知道，原來這套小說本身獲獎無數，其影視改編權已經被史提芬·史匹堡的公司買下，目前正在由《寶貝智多星》(Home Alone，內地譯名《小鬼當家》)以及《哈利波特：神秘的魔法石》的導演基斯·哥倫布執導拍攝中。果然，「英雄」所見略同呀。



逢周一、三見報