



新疆馬「三寶」

►新疆美食馬「三寶」。

據《漢書·烏孫傳》記載：「天馬來兮從西極」，「其國多馬，富人至四五千匹」。自古以來，新疆便以盛產良馬聞名於世，是中國最重要的馬品種資源寶庫之一。如今，新疆境內仍保存着哈薩克馬、焉耆馬、巴里坤馬、柯爾克孜馬、伊犁馬與伊吾馬六大馬種，既是養馬重地，也是馬文化的活態展示場。

與養馬文化相伴而生的，是馬肉美食的深厚傳統。在這片遼闊的土地上，馬肉不僅僅是一道佳餚，更是連結家庭記憶與民族文化的紐帶。對於在新疆長大的孩子來說，馬肉是冬季與節日的味道。

熏馬腸，是馬肉料理中最具代表性的佳作，也是哈薩克族人的獨家美食。以前有碎肉和塊肉兩種，但現在碎肉馬腸已不常見。

新鮮製作的熏馬腸，腸衣緊實包裹着切成小塊的馬肉，肉質肥瘦相間，色澤澄亮。經過煙熏處理後，馬腸帶着特有的木柴香氣與肉香交融，越嚼越香，脂肪豐富卻不油膩。與其他紅肉相比，馬肉的熱量更低、蛋白質更高，既美味又健康，適合冬日進補。手工灌製的馬腸更見民族匠心，講究「油肉分側」，即灌腸時將油脂與瘦肉分開放置，確保切開後的每片腸子都呈現出均衡的肥瘦比例。

除了熏馬腸，馬肚與馬鬃也是饕餮客的心頭珍品。馬肚爽脆彈牙，適合涼拌或清燉；而馬鬃因其油脂細膩、香氣濃郁，更是被視為上品。這些部位由於數量稀少、製作費工，在市場上更為難求。

新疆的馬肉美食，不僅僅體現在食材與手藝，更蘊含着人們對土地與生活的熱愛。在這裏，馬肉早已超越了食物的層面，成為一種文化的象徵，一種節日餐桌上的儀式，一段口口相傳的記憶。



逢周一、二見報

生活管理

又到一年報稅時。美國居民每年四月十五日前必須填報個人所得稅或申請延期，所以俗語有云：只有死亡和交稅無可避免。另外，生活中總有表格要填，賬單要付，時間要約。這些在工作場所秘書、經理拿工資辦的事，在家我們卻要無償奉獻時間來處理。哥倫比亞大學法學教授Elizabeth Emens將這些佔用時間的「無形勞動」稱為「生活管理」(Life Admin)，並在同名專著中提供建議，幫助讀者有效應對，順利過關。

她說，首先要認可、接受「生活管理」確實存在，十分重要，必須完成。其次要了解自己的「管理風格」。世上有四種人，有的以完成此類雜事為樂，有的不情不願地完成任務，有的逃避任務但又為此內疚，還有人完全不做且不以為意，因為別人會替他們解決問題。Emens建議對症下藥，了解自己的風格後找到合適的方式來完成任務。比如，你喜歡「低科技」還是「高科技」的工作方式，用紙、筆還是電腦程序？喜歡細水長流還是一鼓作氣完成？要不要把賬單貼到冰箱門上？要不要用手機拍張照片存檔？最後，可以找小夥伴一起「做功課」。比如，在某人家聚會，吃點零食，然後一起開動，分別處理自己的文書任務。或者約好線上見面，打開攝像頭後各自埋頭工作。

總之，她認為我們毋須為討厭這些「成年人的功課」羞愧，因為生活中的文書工作除了瑣碎難辦之外，別人通常無法理解當事人為之花費的時間、精力，也不會感激他們付出的勞動。現代生活的確變得越來越複雜。如果無法簡化人生，能找到朋友互相支持，並肩作戰，也是一種福氣。



逢周一、五見報

到揚州的第二天，友人說鑿真大道的櫻花開了，可去一賞。忙完瑣事，又是傍晚時分，打車到鑿真廣場。正準備步行導航，一對小情侶向我問路：櫻花大道怎麼走？我笑着揮了揮手機：我也在找。

手機告訴我，鑿真大道就在附近。鑿真大師六次東渡，終於成功。弟子為老年大師塑過一尊像，「頂骨秀、顴骨張、鼻樑高、唇緊閉、靜含臉、浮微笑」，我印象中的大師容貌即源於此。鑿真大道兩端也各有一座鑿真像，一坐一立，面容似壯年，神情莊重慈悲。

承上回，十九世紀法國畫家德拉克羅瓦(Eugène Delacroix)的藝術追求，是一種如同自然本身那般自在而生動的構成，更是一種雖不規則卻又動人心弦的激動。《公園中傾覆的花籃》一畫看似無意，實則處處經營。從色彩的鋪排、筆觸的層疊到光線的安排，皆透露出畫家對畫面和諧的敏感。

這幅畫誕生的時間，也不容忽略。一八四八年的巴黎血流成河，社會混亂，而此時，德拉克羅瓦選擇遠離塵囂，返回他在香普羅塞的鄉間宅邸。在那裏，他面對自然的寧靜、生

二〇〇四年內地電影《天下無賊》賣座滿堂紅，故事描述純樸農民傻根深信世上多善人，於是懷揣着巨款乘搭火車回鄉過年。然而，車廂內滿布不同個性的小偷、扒手，交織成一幅人間眾生相。近期內地電視劇《黃雀》，同樣以火車站周邊的反扒警隊和各式扒手述說故事，角色眾多，關係複雜，人性偽善，正邪難分。

二十四集《黃雀》以內地南方的荔城為背景，交替呈現二〇〇年前後十多年間的故事。主要角色郭鵬

去年《破·地獄》逾億元票房，港產電影界為之振奮。陽間與陰間的互動，古今中外不乏神話傳說。從古希臘悲劇到當今周星馳電影《濟公》，道出各自故事。

歐洲文藝復興最著名歌劇《奧菲歐》(L'Orfeo)正是以地府救妻的希臘神話為題材。一個多世紀後，巴洛克作曲家葛路克(Gluck)重新創作同一題材的歌劇，但以夫妻團圓為結局，皆大歡喜。

上周四在紅磡高山劇場由「非凡美樂」製作的《奧菲歐與尤麗迪采》，述說主角奧菲歐破地獄尋妻。演出雖為「高中生藝術新體驗計

蔥白冬瓜粥

到澳門交流，晚餐由學生安排，一行人坐車到航海學校街，穿巷進邨，走入客滿的火鍋店。學生想吃「青芥末手撕雞」，早經預訂，率先上桌，雞肉混芋筍，添芥末混和，微辛惹味，風格強烈。火鍋湯底，點選「卜卜蜆鍋」和「冬瓜盅粥鍋」，蜆鮮熱煮，開口即吃最宜。冬瓜粥清，添蝦滑、牛肉等料滾煮，原汁留粥，滋味豐富。輕刮瓜肉配粥，消暑清心。

《古今醫統大全》早有記載「冬瓜粥」，材料有去皮冬瓜、豆豉、蔥白，只有簡述做法，三種材料「煮作羹，下五味和，常食。作粥尤佳。」冬瓜蔥白，大塊切切，悉隨尊便，調味也隨心，煮湯可，煮粥更好。清代《宋稗類鈔》提到「嫩冬瓜煮紫裙羹」，「羹」又稱「水魚」，水魚多見燉湯、炆煮，水魚裙邊煮冬瓜湯，不知味道如何。

冬瓜食用方法多，清代《本草綱

大道兩側櫻花盛開，粉白相間，團團簇簇，枝條帶着花朵凌空舒展，如一張綴滿春意的大幕，籠罩在大道之上。賞花遊人不少，抱孩子的，攙老人的，牽小狗的，着漢服的，玩二次元cosplay的，沉浸在各自的樂趣中。剛才問路那對情侶也消失在人群中了。看他們穿着，像在揚州務工的外地人，或許也剛忙完一天的工作，趁着黃昏的餘暉，來赴一場與春天的約會吧。

沒一會兒，天以加速度黑下來，我離開大道向北繞行，望見不遠處矮山上有座塔，通體亮燈，格外醒目。

德拉克羅瓦的自然課

活的安逸，創作了一幅又一幅內蘊深意的作品。

《公園中傾覆的花籃》便是其中之一，它彷彿是一種回應，一種對世間混亂的柔和抗衡。在人與人之間的秩序崩解之時，德拉克羅瓦轉向自然，在色彩與花香中尋求另一種秩序，也就是一種源於生命的和諧。

這樣的創作態度，也讓人認識到德拉克羅瓦這位浪漫主義者，並非單純的情緒書寫者，也不是沉迷於異國風情的旅人，而是一位將觀察與情感融合的藝術家。

事實上，德拉克羅瓦曾與雕塑家

《黃雀》

飛原是北方老練的反扒警員，因應自身以往曾經犯錯，於是被調至南方的荔城，夥拍年輕警員李唐一起執勤，與各式犯罪團夥周旋。其時通訊仍以普通撥號手機為主，街頭的攝錄機數量不多，故此火車站人來人往之處，尤其容易成為小偷和扒手的犯案熱點。小偷的目標是隨身貴重物品；扒手專門偷取人們身上的皮包。兩者都是神出鬼沒，防不勝防。

《黃雀》好幾位主角都有脫胎換骨的表演，例如以往多演喜劇的郭京飛飾演郭鵬飛，追捕罪犯時都有標悍



劃」，但導演梁笑君及團隊以一絲不苟的專業態度精簡作品內容，亦加入舞蹈及中文解說，拉近在座十數間院校師生的專注。全劇七十分鐘結束時，反應熱烈。

由指揮Isaac Droscha領奏下，十四人單管樂隊奏出序曲，帷幕隨小

註「冬瓜」，談到：「冬瓜經霜始美，以其時名之也。其肉可煮為茹，可蜜為果，蓋兼蔬果之用。」成熟冬瓜，皮生蠟質如霜，如冬天之瓜，因而命名。瓜肉可煮素，可蜜煎成果品，像蔬菜水果般兩用。

元代《居家必用事類全集》有「蜜煎冬瓜法」，做法如下：「經霜老冬瓜去皮，近青邊肉切作片子，沸湯焯過放冷。」冬瓜去皮切片，只取瓜肉，煮過放涼備用。取石灰水加蜜糖先熬煮，再放冬瓜片，煎煮至收乾。再加蜜糖，將冬瓜片煮至微黃，入容器，待完全放涼，再收好備用。蜜煉冬瓜，未曾嘗過，現代冬瓜配甜，多用砂糖和黑糖。



逢周一、二見報

我想，有塔必有寺，便朝着塔的方向走，想去尋一尋。不多時，櫻花大道的人聲遠去，誦經的聲音漸漸可聞。我循聲快走，爬過一個小坡，見到了寺門。原來就是始建於南朝的大明寺，鑿真大師東渡日本前曾在此傳經授戒。可惜，寺門緊閉，已過開放時間，只好拍了嵌在寺牆上的「淮東第一觀」和「天下第五泉」兩塊石碑，聊作留念。

此時此地，倦鳥投林，山樹欲靜，引我前來的誦經聲仍在繼續，想是寺中僧人在做晚課。我不懂佛經，聽不清念的是什麼，只是這一吟眾和

安托萬一路易·巴里在植物園一同寫生，長年累月地研究動物的肌理、花葉的輪廓，這些看似瑣碎的素描成為他畫作中不被察覺，但極為重要的基礎。

德拉克羅瓦在晚年選擇將畫筆交給大自然。他讓色彩隨意灑落，如同花朵在風中綻放，也讓我們在其畫中讀到他對世界的溫柔凝視。自然，在他筆下，不是迴避，而是一次重新出發的可能。而美，就藏在那不經意間盛放的花影裏。

又說，德拉克羅瓦的色彩理論，更對後來的現代藝術產生深遠影響。

表現。不知是否因為主創團隊包含不少香港的影視幕後人員，《黃雀》有着好些港劇的影子。首先，郭鵬飛的角色是典型個性缺陷的執法人員，他既要尋找失聯的未婚妻，身體有病且長期服藥，以至精神渙散。反扒警隊的其他角色都有鮮明個性，但仍然勇於捉拿盜賊。然而，反扒警隊有時過於勇進，看來像偵緝刑警，有些情況不太合理。除此之外，港劇或港產片常用的處境設計，《黃雀》亦有出現，例如首集郭鵬飛在車卡內捉拿追捕多年的扒手團夥，各人在車卡內混

西式破地獄

調哀歌揭開，墓園場景中十五位合唱成員身穿黑色素服輕唱悼歌。本地假聲男高音李卓麟飾演奧菲歐，第一音以近乎斷腸呼喊「尤麗迪采」，效果震懾。只是他身穿的鮮紅色外套，跟整個音樂悲鳴氛圍有點突兀。但很快注意力由飾演愛神的沈喜詠的活潑可愛所吸引，她連唱帶跳，演活了這個重要角色。

全場最震撼是第二幕開始的地獄場景(附圖)。熊熊烈火的視覺效果，配合分布在台上飾演煉獄中折騰眾人的合唱成員，演出著名的地獄之舞。奧菲歐彈撥七弦琴音，降伏眾魔，樂隊也奏出無人識的長笛獨奏

「機械降神」——這個看上去去充滿賽博朋克與科幻風格的詞，其實最早出現在古希臘戲劇中：當劇中角色身陷絕境之時，神祇就會突然出現，救主角於水火，此前困擾主角的難題也會被神祇隨手解決。由於扮演神祇的演員往往利用機械裝飾從舞台上方降下，因而得名「機械降神」。如今，「機械降神」被廣泛用作形容電影電視、文學遊戲等作品中強行製造的，出乎意料的劇情重大逆轉。

無論古今中外，機械降神對於一個故事而言，都是非常糟糕的處理方式。「愚公移山」的典故廣為人知，佩服愚公的堅毅不屈，但又有許多人記得故事最後的「機械降神」——「帝感其誠，命夸娥氏二子負二山，一厓朔東，一厓雍南。自是，冀之南，漢之陰，無隴斷焉。」愚公

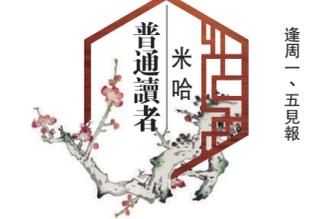
的獨特樂章自有其魔力，叫我駐足，凝神，內觀。一邊櫻花絢爛，一邊古寺清幽，看似兩個時空，但鑿真昔日之修行與櫻花今日之盛開，種因得果，千年閉環，法在其中，道在其中。(散記江蘇之四)



逢周一、三、五見報

色調的分割、對比色的使用、整體視覺的節奏，這些技巧讓莫奈、梵高等人受益良多。

可以說，《公園中傾覆的花籃》不單是一幅畫，更可能是藝術史上的一個關鍵點，預示了從浪漫主義到印象派的美學轉變。(二)



逢周一、五見報

戰，演員被「威也」(鋼索)從後拉扯，活像空中飛人，都是港劇經常出現的場面。最後，小偷集團仍然「講規矩、講團結」，套用劇中角色的警員向小偷喊叫「你們是否看得太多香港警匪片？」成為不大不小的諷刺情節。



逢周一、二、三見報

旋律，前後對比效果一流。接着就是夫妻相認但不相望戲分，飾演妻子的金雅修代替抱恙辭演的李巧臨，演和唱都很入戲，二次死亡一幕也演得出色。最後大團圓六位小愛神演的弓舞也十分精彩。

據聞這個製作九月將到瑞典演出兩場，預祝演出成功。



逢周一見報

和他的子子孫孫從未真正將山移走，而是天帝派出手下使出神力，才完成了「移山」。

《天龍八部》的最後，慕容博、蕭遠山、蕭峰、段譽、鳩摩智、慕容復等一眾高手相持不下，突然一位此前從未出現，戰力卻力壓所有人的「掃地僧」出現，一次解決了所有問題，堪稱標準的「機械降神」。

每次看到「機械降神」的橋段都非常氣憤——作家、編劇、導演，前面懸念吊得太高，坑挖得太深，結尾時自己都無法收場了，就降個神下來碾壓一切，強行收束世界線。



逢周一、三見報