大公報
2025年5月5日 星期一

潮汕牛肉火鍋崛起

▶潮汕牛肉火鍋忠於食材。

在中國火鍋的江湖裏，長久以來都是紅油翻滾、麻辣爭鋒。四川火鍋以其熱烈奔放的滋味，幾乎成了火鍋的代名詞。近幾年來，一股清新之風悄然興起——潮汕牛肉火鍋以其清淡、樸實而不失鮮美的特色，逐漸打開市場，風靡全國。不論是北方大城市的高檔商場，還是南方小鎮的街邊巷口，潮汕牛肉火鍋店如雨後春筍般出現，深受不同年齡層消費者的喜愛。

與重口味、重麻重辣的川味火鍋不同，潮汕牛肉火鍋走的是一條極簡卻講究的路線。這種火鍋不靠萬千香料，也不講麻辣衝擊，而是以一鍋清湯，一抹醬油，和幾片新鮮現切的牛肉，俘獲了眾多食客的心。在城市的高樓之下，在鄉鎮的老街深巷，無論是霓虹閃爍的商場，還是斑駁牆角的小館，都能見到它的一席之地。潮汕牛肉火鍋如一位不爭不搶的隱者，憑藉真味與誠意，在麻辣橫行的世界中殺出一條血路。

它的湯底只用牛骨與白蘿蔔慢熬，不多言、不多語，卻有一種沉靜的力量。現切的牛肉——刀工之細，宛若書法中的一筆行草，藏鋒於無形；肉質之鮮，彷彿還帶着牧草間的氣息。不同部位各有風骨：匙仁如玉，吊龍似雲，五花趾則柔中帶剛。輕涮數秒，即可起鍋，肉色轉粉，不見血絲，正是入口最佳之時。蘸一點葱花醬油，就是最鮮的味道。

潮汕牛肉火鍋之所以迷人，不止於味，更是一種生活的態度，它營造了一種「慢食」的氛圍。不喧嘩，不躁動，讓人們在火鍋邊靜靜品味食材的本味，也品味人與人之間的溫度。它就像一封手寫信，在快節奏的生活中提醒人們慢下來，去感受每一次咀嚼，每一縷煙火。

樂活 潘少

逢周一、二見報

男女有別

性別差距體現在美國社會的諸多方面。教育上，據權威機構匹尤（Pew）中心統計，到二〇二四年，美國二十五到三十四歲的女性中百分之四十七擁有學士學位，同齡男性中則只有百分之三十七獲得學士學位。中、小學時女生也比男生成績更好。健康上，女性比男性壽命更長，但她們的心理健康比男性的受關注，而男性的身體以往是醫學研究的中心。男性不如女性願意看病，而醫生對女性身體不適的自白比對男性的信任度低。

政治方面，美國的近期趨勢似乎是女性「偏左」，男性「偏右」。人身安全方面，美國有百分之五十的女性會遭受來自伴侶的暴力侵害，百分之九十五的家暴受害者是女性。每年有超過兩百萬男性遭到暴力侵害，他們比女性更易受到陌生人傷害，但也比女性更易犯下暴力罪行。甚至有民意測驗顯示，女人說她們寧願和一頭熊而不是一個男人一起呆在樹林裏，因為「如果熊咬人，我不會被質問怎麼惹到牠了」。

但事實真的如此黑白分明嗎？近期收聽本地廣播台的系列節目，對美國性別差距的根源有所了解。專家解讀，女性比男性長壽，退休後依賴社會保障金的時間更長，她們也比男性更易感到經濟地位不穩，所以希望政府提供相關幫助，表現出「左傾」。而男女受暴力侵害的情況有別也和從小受到的教育有關。女孩總被教導要對陌生人提高警惕，容易忽視來自「熟人」的危險。男孩則被告知遭到冒犯要奮起反抗，流淚、逃避都是「懦弱」，「以暴制暴」被合理化。另外，家庭、學校裏和社會上「榜樣」的力量至關重要。

其實，不論性別，正派、勇敢、自信、富於同情心和同理心都是優點。

墟里 葉歌

逢周一、五見報

「養年糕」

刷視頻看到網友吐槽浙江人養的「寵物」裏竟然有「年糕」，不禁啞然失笑，原以為忘卻了的記憶湧了上來。在我吃過的節令碳水中，年糕的名字最是老實。年糕年糕，過「年」時吃的「糕」嘛，又說寓意「年年高」。網上說「每個浙江孩子都逃脫不了年糕」，一過年，年糕就要霸佔餐桌好久。既然吃的時間長，保存方法就十分重要。年糕的標準儲存法是浸在水裏，而且每天需要換水，狀若養魚，所以又叫「養年糕」。

年糕浸泡在水中，一來隔絕空氣，防止腐壞；二來增加濕度，免於乾硬開裂，還能長時間保持潔白柔潤的賣相，可謂一舉多得。吃時，撈出幾條來便可。網上秘笈還說，養年糕需用「冬水」，過了立春，就是暖和的「春水」，便存不住年糕了。

我印象中兒時常吃的年糕，和如今網上圖片裏的一樣，扁圓柱形，兩頭橢圓，一副很溫馴的樣子。此為「水磨年糕」，最是Q彈軟糯。年糕的吃法很多，用梭子蟹去炒，大概是最高端的一種，家常多用肉片、筍片、韭菜，再普通一點，是和鹹菜一起炒，也別有風味。炒年糕的鹹菜在我老家又稱「踏缸菜」，大白菜做原料，把菜鋪在缸裏，撒上鹽，鋪上菜，然後用腳踩一通，再一層鹽一層菜，踩，直到菜被踩實，滷水泛着微沫漸漸浮出。和泡飯一起煮，又是一種家常吃法，如果是加了一點豬肉的菜泡飯，就更香了。還有在蒸飯時直接放上幾片年糕的，這是資深的年糕愛好者，他們不需要任何菜的輔助，只想靜靜享受原生態的年糕美味。

年糕的傳統做法是在石臼裏捶打，而今除了特意追求古意，都是機械化生產，但打年糕衍生的俗語依然流行，如「黃胖捶年糕，吃力不討好」。黃胖，或說肝病，或說鉤蟲病，得病者體虛無力。這句話魯迅給周作人的信中用過，解釋為「出力多而成績惡」，可謂精當。

知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

莫奈捕捉的一瞬光(下)

上回說到，莫奈《乾草堆》系列的意義，從來不只是「重複」，而是「不可能的捕捉」。

莫奈選擇了最平凡的題材，也就是幾堆農夫曬穀的稻草。這些稻草堆，本身毫無神秘，甚至可說是農村生活中最不起眼的景物。然而，正是這種平凡，使莫奈得以將注意力完全集中於他真正想畫的東西，即那無法用手觸摸的光，以至光所指涉的氣氛、時間，還有感知的流動。

我們總以為，看見一件東西，就等於理解它。但莫奈提醒我們：看見的，只是現實的碎片。每一個瞬間的光影，都在偷偷改變我們的視覺印象，而我們，往往察覺不到。莫奈一次又一次回到田間，不是為了畫出更多乾草堆，而是為了尋找那些平常人「看不見」的東西。

我們習慣用「記憶」去填補「看不見」的空白，於是我們自以為看懂，但實際上只是放棄了深入。莫奈用「系列」的方式，迫使自己，也迫使觀者，不得不深入地細看這種變動。

《乾草堆》不只是一系列風景畫，而是透過一個「系列」而引導的一次關於知覺的探索。朝霞時，乾草堆是粉紅與金黃交錯的柔軟；正午時，烈日讓它們變得幾近白亮；傍晚來臨，紅紫色的光從天邊灑下，將稻草染成火焰；而當雪覆蓋大地，它們又沉浸在灰藍與銀白的世界裏。莫奈不是畫二十五幅乾草堆，他畫的是二十五種光的表情。

創作的執著，有時近乎痴狂。莫奈曾經在戶外同時擺放十多個畫布，隨着光線變化，他便可以迅速更換畫布，只為追趕那稍縱即逝的色調。他知道，某些光影只會出現幾分鐘，錯過了，就只能等待不知會否重臨的下一個機會。

於是我們又可以這樣想：或許，乾草堆不是主角，光也不是主角，而真正的主角是「變化」。那難以名狀的「變化」，是那種我們從不察覺，但卻真實存在於世界的微小差異，這就是莫奈讓我們看到的「真實」，同時是他努力展現的真實之美。

普通讀者 米哈

逢周一、五見報

「多一事不如少一事」

舞台藝術的特點就是千變萬化，它可以有一條基本的標準界線，同時亦可以沒有任何標準，總之就是「沒有最好，只有更好。」現代劇場的表演多元化，尤其是戲劇藝術，除了述說故事，更着重觀感體驗，並且以導演為主導，再加上各式各樣科藝技術，例如燈光、音響、錄像投影，令舞台上充滿多層次的象徵符號，雖然讓觀眾產生不同感受和聯想，但有時亦會令觀眾眼花繚亂、目眩神迷，原本的表演主旨和訊息如墮五里霧中。

現代社會有一句英文術語「Less is More」，套用在舞台藝術亦適合，意思就是舞台上呈現的一切人物或景象都有特定意義，不應存在多餘的物品。舞台上就是去蕪存菁，人、物或情景都能傳達訊息，並能與整體演出互相配合，發揮最高效用。

今天的佛誕假期，又令我想起「Less is More」，倘若意譯成中文，會否是「多一事不如少一事」？

民間從前說起「多一事不如少一事」都是略帶貶義，就像後來出現的「多做多錯、少做少錯、不做不錯」。前者表面上叫人減少爭執，處處忍讓，甚至有點低聲下氣、委曲求全的意思。後者完全是一種躺平心態，叫人不理世事，不思進取。以前亦有人認為佛教是一種避世的宗教，「多一事不如少一事」好像成為佛教徒的標籤。

「出家人都具有堅毅精神，不畏困難的。」三十多年前我曾經參與短途出家法會，當時聽過法師如是說。正信佛教的僧侶或教徒，除了個人一心向善，亦要心存大愛。學佛之人不怕路途崎嶇，只會邁步向前。故此修行之人都說「我不入地獄，誰入地獄？」這就是一種捨己為人的精神。又正如「我佛慈悲，亦要降魔伏妖。」面對邪魔外道，佛家絕對「不惹事，但也不怕事。」因此佛家從來不說「多一事不如少一事」，只會凡事盡力，事事認真。

文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

首創搖滾音樂劇

香港音樂劇近年以不同形式發展。近日一部全新製作，故事和演奏都有別於傳統音樂劇。嶄新的嘗試既豐富了表演藝術內涵，也綻放出香港的多元文化。

傳統音樂劇多以百老匯式為藍本，通過旋律優美的歌曲唱演故事，由小型樂隊伴奏。近年原創音樂劇的配器各有不同，例如黃學揚以中樂為主伴奏的《太平山之疫》，高世章的《大狀王》則使用中西樂器，《一屋寶貝》更首次以交響樂團作伴奏。另外高世章譜寫的《頂頭槌》，以運動為題材的音樂劇，由香港演到北京。

上月中英劇團首演的原創音樂劇《擊不倒的她》，在香港文化中心劇場演出八場（**附圖**），首次以女子拳擊為題材，近三小時既演帶唱，道出拳手擂台上下的心路歷程。負責全劇音樂的盧宜均決定嘗試用五人搖滾樂隊作伴奏，印象中是音樂劇的首次（包含搖滾元素的張學友音樂劇《雪狼湖》由多人創編）。

雖說搖滾樂與拳擊的節奏和爆發力很匹配，但全劇十六首歌曲及音樂的處理是多元的。例如開場時一片黑漆，一盞一盞的白色光開始甦醒躺在舞台上的各人，成為接下來全劇的一個問號。接着獨奏結他彈出音符，退役拳手Sunny（蘇振維飾）拿着相機拍照時獨白。之後在樂隊明快節奏下，眾人唱出第一個主旋律「百樣米、百種人」，到全劇最後再現時，已深印在腦中。同樣一聽鍾情是關鍵的第十三首《應該就是他（她）》，描述Sunny勉勵小卿（劉雨寧飾），二人獨唱「在那天」，副歌的旋律尤其優美。從鋼琴到全奏，與心情起伏同步。接着全劇主題曲《擊不倒的妳》，小卿在傷疤紋上蝴蝶，白光之謎終於揭曉。一句「過程無論多痛，始終會過去的」，值得玩味。

樂問集 周光蓁

逢周一見報

水煮醃牛肉

帶交流團到台北，學生觀摩、學習，不忘挑選、吃喝，了解當地飲食文化。晚餐兩位學生同行，吃溫體牛火鍋，全店木飾，光亮淨潔。先點葱鹽牛舌，葱不澀，牛不腥，輕鹽對味。再來香菜辣牛肉，草香微辛，清新開胃。湯底是牛尾鍋湯，牛尾軟爛，番茄蘿蔔解膩，「水果玉米」清甜，湯底愈煮味愈足，單煮青菜一樣好吃。

生牛上桌，綜合牛雜：牛肝、牛百葉、牛心，甘腴鮮爽。拼溫體牛：「嫩肉」幼滑、「板腱」味濃、「腩肚」油豐，相間吃顯特色，專攻一味無妨。內臟全熟，鮮肉可生，店員說三、五分熟即可，口味因人而異，只要牛肉優質，生熟皆美。清代《清稗類鈔》談藏族飲食，說當地食俗是「食牛肉則微煮，不熟也。」與現代涮牛肉、煎牛扒，吃半生的方法相似。

南宋《事林廣記》有記「牛肉」一條，記載煮牛肉的方法，詳言：「猛火煮至滾，便當退作慢火，不可蓋鍋口，若誤蓋則有毒。如煮老牛肉，入碎杏仁及蘆葉一束同煮，易軟爛。」煮肉先滾殺菌，慢煮易軟，加蓋不會有毒，只是燉煮會令嘌呤增加。

明代《古今醫統大全》有「醃牛肉」一條，牛肉先醃後煮。先取冬天產的後腿牛肉，直切。再用炒鹽灑勻，肉鹽相間鋪放，不可用手摩，免細菌感染。後做法如下：「醃五日取起，穿懸煙突上，燒煙熏之半月，極乾收起。用時以水煮熟，取起候涼，捶碎絲如絨，充盤，鮮紅香美可羨。」「煙突」即「煙囪」，現代醃製不難，只是煙熏不易。

古聞港食 蕭欣浩

逢周一、三見報

《我所看到的未來》

終於看了這本大名鼎鼎的「預言之書」《我所看到的未來》。一九五四年出生的日本漫畫家竜樹諒，在一九九九年出版了一本漫畫《我所看到的未來》，這本短篇漫畫集以作者自己一九七六年起記錄的「夢日記」為基礎，描述了她從夢境中預見的未來。儘管當時並沒有掀起太大的波瀾，卻在預言了二〇一一年日本「3・11」大地震之後一夜爆紅，在二手市場上被炒到了近十七萬日圓一本。

我現在看到的，則是二〇二一年出版的《我所看到的未來》完整版。完整版在九九年版的基礎上補充了不少新的資料，包括作者自一九七六年起記錄的兩本「夢日記」的手稿照片，尚未驗證的預言補充（比如富士山噴發、神奈川海嘯等），最重要的也是最受關注的，莫過於首度公開了作者在二〇二一年七月五日夢見的於二〇二五年七月五日發生的「大災難」——日本與菲律賓之間海底火山爆發，引發超大規模海嘯。

二〇二五年七月五日，距離專欄見報之日只剩短短兩個月，信與不信，不用糾結太久，到時自有分曉。倒是「記錄夢境」這一點，引起了我的興趣。雖然記得自己曾經做過很精彩的夢，甚至夢中的自己也已意識到正在做夢，還在夢中發出了「這個夢好有趣，好有邏輯性，醒來我一定要記下來」的感慨，但一旦醒來，夢中經歷的就轉眼煙消雲散，怎麼也想不起來了。下次，定要將自己的夢記下來。

大川集 利貞

逢周一、三見報

責任編輯：常思源　邵靜怡