

台階上看風景

每一座城市都有台階。有的位於河邊、湖邊、海邊；有的位於通衢大街的路邊、宮殿的門前、廣場的周圍；有的位於胡同小巷的交叉口，或是某個街心小公園的角落。它們銜接着安靜與喧囂、狹窄與開闊、山與水、高與低，等一個路人歇腳，等一杯咖啡降溫，等一場黃昏沉入街景。

某天，在東京，路過新板橋地鐵站旁邊的一處台階，我驀然想起幾年前在香港工作時，好幾次坐在灣仔克街附近的一個小台階——也是這麼窄窄的、陡陡的——吃着一餐從附近茶餐廳打包的乾炒牛河。

每到一處，我總會刻意尋找一個台階坐一坐。不是因為走累了，而是因為那一坐，就像進了一座劇場。眼前的車水馬龍、行人魚貫，沒有啟幕，無需綵排，也沒有結尾。而我恰好買到了最前排的票。

而且，每一個城市的台階，都有自己的節拍。巴黎蒙馬特高地的聖心教堂前，台階像一張展開的信紙，寄滿了遊客的嘆息與街頭藝人的歌聲。伊斯坦布爾的台階，是一部歷史的斷簡殘篇，嵌在老街和塗鴉間，上面彷彿一層層疊滿了羅馬騎士、希臘詩人、威尼斯富商、東正教牧師和土耳其帕夏的腳印。我每次都盼望會偶遇一位賣「鉢扎」的小販，但一次都沒實現。而東京的台階，更像是悠長假日的留白。這些台階懂生活，也懂藝術，它們不只是用來走的，還能用來冥想、做夢。

台階不講效率，不爭高度。不高，卻將塵囂稍稍隔在腳下；不平，卻托起一份從容的心境。它提供一個遞進的視角，讓你能跳脫匆忙，短暫停駐，按下生活的暫停鍵。你不需要和它說話，它也不會問你從哪裏來、要去哪兒。風景未必驚艷，但生活，就在身邊。你只是坐一坐，風吹過，陽光灑落，時間就慢了下來。

逢周三、四、五見報



綠果逆襲

都知道吃牛油果好處不少，但很多人還是會因為它的「枯燥」「無聊」敬而遠之。明明是乖巧軟嫩的綠色小果，大概因為「開發程度」有限，這麼多年也只在視覺圈裏打轉，不管是牛油果沙拉還是牛油果抹醬麵包，君只見健身達人們仰頭拍照，美食博主們絞盡腦汁凹造型，卻極少見誰真的跟它紅塵作伴不離不棄，於一日三餐中瀟瀟灑灑。

其實這問題從牛油果最初的走紅，就可見端倪。人們對它的青睞更多在理性、營養層面，比如不飽和脂肪酸，再比如維生素E和膳食纖維，聽着言之有理，卻總少了一點放肆和衝動，彷彿是健身黨熬夜黨的「續命神器」，卻始終無法撞擊到人心更深處。

直到最近，一次早午餐的成功DIY讓我對這顆綠果徹頭徹尾重新認識，甚至「陷入愛河」。一份牛油果烤蛋，於極簡中重塑靈魂，在懶人包裹翻雲覆雨。幾天前還無法想像，看起來泯然眾人的料理怎麼能如此熨帖溫暖，險些錯過一段「正緣」。做這道菜，幾乎不用動腦。把牛油果對半切開挖掉核，磕個雞蛋進去，記得不要攪碎，保留原樣撒些鹽和胡椒，如果想精緻點，就加把芝士碎或培根丁，然後扔進烤箱。等它們從烤箱中出來，活像個冒熱氣的翡翠盞，碧綠的顏色格外討喜，勺子一挖，半熟蛋開始流心，鋪在綿密的牛油果肉上，真的像吃進了雲朵。滑嫩、鹹香，還帶着芝士的濃郁，幾種口感在舌尖狂舞，說它是鹹味布丁，卻充滿了烘烤的煙火氣；說它是牛油果料理，卻早早高出了預期，在驚訝和上癮間反覆橫跳，沒有一絲油膩，倒是將牛油果的無趣跟雞蛋的樸實，烤出了一種無與倫比的宿命感。最後不得不推翻之前的自己，心悅誠服，接受這個「真香定律」。



逢周二、三、四見報

我今年端午假期的最後一天是在海坨山消磨掉的。海坨山橫跨北京與河北，分為大海坨和小海坨，從北京開車，一個多小時，就可以到其南麓。海坨山的玩法很多，爬山、徒步、觀鳥、露營、野餐，或啥也不幹，吹吹山風，看看林綠，放空心腦。離城不遠，有這樣一座充滿野性的山，對於苦城居久矣者，真是上天莫大的恩賜。

那天是陰天，晨起出門，雲層低厚，擺出分分鐘下雨給你看的樣子。我們反覆查了海坨所在區域的天氣預報，決意不改行程，但選擇了海拔較

「散步的時候，有時我突然不說話了，我女朋友就問我『你是不是要回去寫作了？』我說，是。」湖北作家劉楚昕日前在第二屆灘江文學獎的獲獎感言刷屏網絡。一個不知名的新人作家屢遭退稿，女友卻始終溫暖相伴，然而當他終於站上領獎台實現夢想之時，女友卻已患病離去。

劉楚昕出生於荊州，十三歲就萌生作家夢，多年來經常被退稿，卻屢敗屢戰堅持寫作。今次他獲灘江文學獎虛構類獎的小說《泥潭》，以清末民國時期的荊州為背景：西邊是漢人居住，東邊是旗人，辛亥革命來臨，

內地電視劇《藏海傳》以欽天監正蒯鐸的滅門慘案開展故事。蒯鐸的幼子稚奴在滅門之夜僥倖逃生，十年後化名藏海進行復仇計劃。故事的其中一個處境就是大雍朝的欽天監，即是專門處理天文、風水，以至修繕皇陵的部門。蒯鐸本身便是天文學說的專家，稚奴自小受到父親耳濡目染，早已有天文學說基本知識。稚奴逃生後被「恩人」收養，並獲師傅傳授堪輿和風水之學，令「重生」的藏海具備超越常人的本領。

藏海的本領是堪輿和風水，他上

今天是德國浪漫主義作曲家理查德·施特勞斯誕辰一百六十一周年。本周應景地推薦一張由兩位二十世紀指揮大師所演繹、收錄作曲家三首代表作的黑膠唱片。專輯出自飛利浦唱片公司於一九八四年灌錄並發行的「偉大作曲家和他們的音樂」系列，由尤金·約胡姆、伯納德·海汀克攜手阿姆斯特丹皇家音樂廳管弦樂團，分別演繹交響詩《蒂爾·艾倫施皮伯格的惡作劇》、《唐璜》和《查拉圖斯特拉如是說》。專輯封套選擇的是十九世紀英國浪漫主義風景畫家約翰·馬丁的代表作《尋找忘川之水的薩達克》。

雞湯蔬菜羹

到澳門了解飲食文化，走到祐漢新村，搜一餐廳，以炸乳鴿著名。推門進店。剛好有位，後來沒預訂的客人，通通無法堂食。乳鴿即點即炸，皮脆肉嫩多汁，鴿肉味足，不需蘸鹽。另上櫻花蝦醬汁蝦仁炒飯，材料豐富，味道很好，酒樓製法，「茶記」價錢，性價比高。

再上椰子花膠雞湯，湯清不膩，花膠厚身大塊，配蟲草花、木耳，夏日飲覺補水舒暢。中菜多見雞湯，輕滾久燉皆有，適合飲用、煮茶，北魏《齊民要術》有「作雞羹法」，煮法如下：「雞一頭，解骨肉相離，切肉，琢骨，煮使熟。漉去骨，以葱頭二升，棗三十枚合煮。羹一斗五升。」先將雞的骨肉分開，肉切小，骨琢細，用水煮熟。隔去骨，雞肉與葱頭、乾棗同煮成湯。

明代《山居本草》有記「蔬菜」一條，煮菜同用雞湯，文說：「生湖澤中，葉如苔菜而差圓，形似馬蹄，

低、遊人較多之處作為目的地。說是低，山頂海拔也有一千五百米。山中濕度大，驅車上山，從車窗望出去，前方大霧鎖路，四面皆似雲海。慢悠悠開到了停車場，穿上衝鋒衣，手持登山杖，緩步上行。山路鋪着台階，一些是條石，一些卻是圓木，大霧泡過，濕漉漉的。兩旁的樹比城裏更茂密、更亂、更綠，樹下各種野草，長得茁壯、自在，讓人看了心情大好。

或許遊人太多的緣故，林中少聞鳥叫。大部分遊客來自北京、河北，不少人扶老挈幼，牽着小狗；還有幾撥外國遊客，隆鼻深目的歐洲人、梳

越過山丘

武昌起義波及此地，書寫發生的一些民族和階層衝突。小說取名《泥潭》，亦是比喻他的寫作經歷——創作時就像陷入泥潭一樣，總想快點把它寫完。

站在領獎台上，手握獎盃的年輕作家用微微有些發顫的聲音講述自己的愛情故事：二〇一七年，在武漢大學讀博期間劉楚昕遇到了初戀女友，當時，他正朝着自己的文學夢奮力趕路，每次散步的時候跟女友說要去寫作了，女友雖有些不開心卻還是每次都放他回去。作為新人作家，當時的劉楚昕只能給女友「畫餅」，說如果

京之後得以進入朝廷而修墓，墓穴裏機關重重，劇情仿如荷里活電影《奪寶奇兵》般，藏海以風水學說應對各式各樣機關裝置，高潮迭起，驚險萬分。除了復仇之外，劇中另一條主線就是當年蒯鐸受大雍皇帝所託，遠赴邊疆冬夏皇朝尋找寶物「癸璽」。蒯鐸找到「癸璽」後雖然交予皇帝，但卻藏起打開「癸璽」的鑰匙「三條銅魚」。全家因此惹上殺身之禍。

「癸璽」其實是一個礦石印鑒，能夠引起殘酷戰爭。藏海在復仇之餘，並沒有忘記人性初心，決心追尋

尋找忘川之水的薩達克

約翰·馬丁的作品以其宏大的歷史及宗教題材敘事、崇高的美學思想、史詩般的氛圍塑造和在壯觀風景中納入微小人物而聞名。作為他廣為人知的代表作，《尋找忘川之水的薩達克》的創作靈感出自十八世紀英國作家詹姆斯·萊德利於一七六四年撰寫的《精靈故事集》。波斯貴族薩達克的愛妻被蘇丹擄走，為平安換回妻子他踏上了尋找忘川之水的艱險旅程。畫中的薩達克位於作品最底端，試圖抓住一塊



岩石向上攀爬，剩餘畫布則由一幅氣勢恢弘、具有強烈明暗對比的風景畫所組成：除了層巒疊嶂的險峻山峰，湍急的瀑布傾瀉而下落入深不見底的漆黑深淵。從左上角灑下的強光暗示着光明和希望正在前方，如熔岩般火紅的山巒頗有種《指環王》電影的戲劇性，與深色的陰影對比營造出一種浪漫主義風潮獨有的崇高壯麗氛圍與情感張力。馬丁共創作了兩個版本的《尋找忘川之水的薩

逢周一、二見報



着許多小辮的非洲人、還有與國人形似神異的日韓遊客。大家的共同目標是臨近山頂的咖啡館。抬頭看到「1743」幾個白色大字嵌在前方緩坡上，再往上不遠，咖啡館就到了。

這是一座兩層的木頭房子，帶一個小露台，擺着幾十張桌子，售賣咖啡、茶、牛奶以及甜點、簡餐，還有文創。價格麼，當然比山下要貴一些，但大家都能接受，畢竟這是在海拔一千七百四十三米的高處，成本自然要高一些。味道麼，或許和山下無大區別，但捧着一杯熱乎乎的飲品，吃一塊甜膩膩的小蛋糕，望着屋外無

小說發表了、獲獎了，一定給她買化妝品、買衣服。

女友愛聽的歌裏有句歌詞「越過山丘，卻發現無人等候」，他以前覺着有些莫名其妙，女友對他說如果有一天他獲獎了，她卻不在他身邊，他就會明白歌詞的意思。二〇二一年，女友在讀博期間不幸患病去世，還沒能看到他舉起象徵夢想的獎盃，就永遠離開了他。整理遺物的時候，劉楚昕發現了一封留給他的信：希望你在痛苦中，寫出一部偉大的作品！

越過山丘，很多人已白了頭，越過山丘，卻發現已無人等候。如詞人

癸璽與三條銅魚

「癸璽」與「三條銅魚」的下落，以免大雍皇朝的人民陷入戰亂深淵。由是，《藏》劇不單是古裝傳奇劇，也是一齣解構人性的宮廷權鬥劇，描繪朝臣的權力爭鬥，劇力不凡。

《藏》劇的角色眾多，肖戰飾演主角藏海，差不多從頭到尾主導劇情。藏海的角色深藏不露，時刻需以眼神演戲，肖戰演來格外用心。黃覺飾演藏海的頭號仇人莊蘆隱侯爺，在全劇前半部分與藏海二人勢均力敵。莊蘆隱的個性猶如梟雄曹操，專橫跋扈、殺氣沖天。莊蘆隱從懷疑到接納

岩石向上攀爬，剩餘畫布則由一幅氣勢恢弘、具有強烈明暗對比的風景畫所組成：除了層巒疊嶂的險峻山峰，湍急的瀑布傾瀉而下落入深不見底的漆黑深淵。從左上角灑下的強光暗示着光明和希望正在前方，如熔岩般火紅的山巒頗有種《指環王》電影的戲劇性，與深色的陰影對比營造出一種浪漫主義風潮獨有的崇高壯麗氛圍與情感張力。馬丁共創作了兩個版本的《尋找忘川之水的薩

達克》，火紅色背景的此版是參加皇家美術學院沙龍展的首版。略感意外的是，專輯封套受版式所限僅保留了畫面正中瀑布和山巒的局部，最下端努力攀爬岩石的「畫眼」主人公薩達克則被裁切掉了。

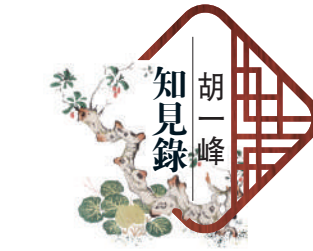
「碟中畫」理查德·施特勞斯專輯／《尋找忘川之水的薩達克》

剛剛讀完里八神所著，總共三十二萬字的小說《神變》。

最初吸引我的，是推薦語的一句話「電影《揚名立萬》編劇最新力作」。二〇二一年的《揚名立萬》，抽絲剝繭、懸疑反轉恰到好處，是近年來推理電影中的佳作。想來其編劇的新作，應該也不差吧——讀完之後，這部以「懸疑+民國+神秘主義」為標籤的《神變》，果然沒有讓人失望。小說的故事發生在一九三一年的上海，導演梁奇因為藝術與現實的衝突，正在拍攝的電影陷入停擺。絕境之際，他遇見了神秘的盲人少年蓮生。梁奇原本的計劃將蓮生塑造成神秘宗教的教主，藉機斂財，卻在過程中發現蓮生似乎真的有呼風喚雨、預見未來的神力。事情就漸漸向着梁角無法掌控的方向發展了……

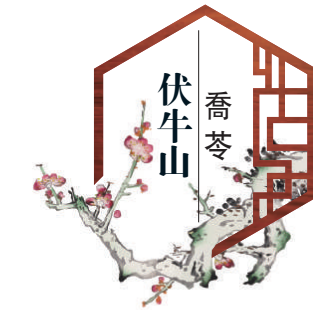
寥寥數筆，無法涵蓋《神

邊的山色，是另一種讓人暢快的滋味。而與你一起排隊買咖啡的，口音不同、膚色不同，卻登到同一海拔，陶醉在同一景致中，自然也讓人格外暢快。



逢周一、三、五見報

晏殊所寫，「當時共我賞花人，點檢如今無一半」，實在讓人悲傷。年華易逝，歲月無情，一向年光有限身，晏殊曾勸告：不如憐取眼前人。據說，頒獎活動結束後，劉楚昕一個人在雨裏走了很久。



逢周三、四見報

藏海為親信，最終被藏海設局而死，劇情鋪排細緻縝密，令觀眾看得透不過氣。黃覺之前在《繁花》中飾演強總，在股票市場與寶總二人鬥得難分難解，《藏》劇的莊蘆隱同樣具備強悍氣勢，黃覺演得更加出色。



逢周一、二、三見報

達克》，火紅色背景的此版是參加皇家美術學院沙龍展的首版。略感意外的是，專輯封套受版式所限僅保留了畫面正中瀑布和山巒的局部，最下端努力攀爬岩石的「畫眼」主人公薩達克則被裁切掉了。

「碟中畫」理查德·施特勞斯專輯／《尋找忘川之水的薩達克》



逢周三見報

神變

《神變》的吸引之處，單說自從我開始讀這本書，數日之內的閒暇時光都不自覺地全部投入其中，直到讀完最後一行，才長舒一口氣，便佐證其令人欲罷不能的吸引力。請容許我這樣說：「《神變》，以最變格的形式，講述了一個最本格的故事。」在懸疑推理的領域，能做到這一點的鳳毛麟角。

目前網上尚未有《神變》被改編成電影或電視劇的消息。若最終成功上映，想必也定然經過了大刀闊斧的刪改，所以，有空還是看看原著，領略一下原汁原味的腔調吧。



逢周一、三見報