大公報
2025年9月18日 星期四

看山還是山

看山是山，看水是水；看山不是山，看水不是水；看山還是山，看水還是水……這本是佛教的參禪悟道，後來被形容是人生的三大階段、三重境界。先是由簡入繁，想得多，做得多；最終卻又鉛華洗盡，反璞歸真。但此時的「簡單」理解，已不同於最初的那種「簡單」，而是一種懂得取捨、學會放下之後，才有的簡約之道。

寫東西，也是如此。

近日在網上看到一篇關於「最快女護士張水華」事件的評論文章，篇幅不長，但讀得很痛苦。一千多字裏，充斥着「職場文化的原子主義傾向」，「康德式個人主義的道德哲學」，「霍布斯式的一切人反對一切人的戰爭」，「馬基雅維利式的利己原則」……

這讓我想起了大學時的一樁往事。某次，新聞評論寫作課的作業，我起筆就是：「以邊沁式的功利主義倒推……」老師在旁邊批了四個大字「裝腔作勢」。一開始我心裏並不服氣，但仔細看看，這句話去掉，其實並不影響原意，反而更簡練。老師提醒我們，文章要注意節制，這比堆砌辭藻更難。

當我們還是一隻「小學雞」的時候，寫作文，都是一字一句的幼稚筆觸，無非是小貓跳小狗叫，小樹彎腰小花笑。隨着年齡漸長，自覺本事大了，各種形容詞、副詞、成語、典故、格言，言必稱「主義」，想方設法地花團錦簇，甚至無病呻吟，故意賣弄。及至後來，人生經驗漸多，才慢慢明白「大道至簡」，看山還是山。

百歲作家王鼎鈞曾憶及讀小學時，為自己「秒手偶得」的佳句沾沾自喜：「時間的列車，載着離愁別緒，越過驚蟄，越過春分，來到叫作清明的一站。」老師淡淡地說：「這是花腔，不如老老實實地說清明到了。」這種提倡內容質樸、反對矯揉造作的教導，令王鼎鈞受益終身。

瓜園 蓬山

逢周三、四、五見報

地中海的鮮

在很多文藝青年的記憶裏，鳳尾魚是模糊而寂寞的，穿過弄堂小巷，化作蘇麗珍旗袍上暗暗盛開的花。那時候它還不是這個名字，被喚作「烤子魚」，特指初夏雌魚，肚裏滿是魚籽，主婦們買回家過油、浸醬，才有了電影《花樣年華》中深沉、倔強的味道。

可到了地中海沿岸，一切又變得不一樣了。東方土地上故人般的含蓄感，瞬間被着上重重的色，化出艷麗的妝。打開一隻小鐵罐，恨不得立刻停下鼻息，才能稍稍頂住這撲面而來的霸道。是鳳尾魚沒跑了。只是不明白這些其貌不揚，身長不過一掌的小銀魚們，究竟有何魅力，能在卧虎藏龍、人才輩出的地中海食譜中，扎根千年？

若論風土，這裏的確為鳳尾魚的生生不息提供了極佳條件。加上它們喜歡結隊洄游，數量龐大，捕撈容易，就成了百姓們餐桌上最常見的風味之源。特別是在意大利和西班牙，至今仍保留着手工醃製作坊，而這食材的發揮創意也接近頂峰。

拿意大利舉例，哪位老饕沒吃過鼎鼎大名的「鳳尾魚披薩」？作為不可或缺的鹹鮮擔當，它既能平衡酸甜，又可以提升奶酪和醬汁的風味層次。也有店家會在瑪格麗特披薩裏悄悄加入剁碎的油浸鳳尾魚，真的不是黑暗料理，當你把焦香酥脆的披薩放入口中咀嚼，就會猛然悟出這一絲醇厚的「弦外之音」，哪怕只一閃身，都出神入化。

而到西班牙，小酒館中的醋漬鳳尾魚有多靈？哪怕請出珍饈佳餚都千金不換。半透明的魚肉泡在橄欖油、醋和蒜的懷抱中，清涼、酸爽，而這股酸又並非粗暴簡單，像海風一樣徐徐撲面，用醋和檸檬交織的力度，扣響味蕾邊緣。浸漬後的鳳尾魚柔軟纖細，幾乎一抿就碎，放在脆麵包片上咔嚓咬下，就是Tapas歡愉的最終樂章。

食色 判答

逢周二、三、四見報

體育「外賣」送到家

周末的深圳社區公園裏，往日追跑打鬧的孩子們多了新內容：有人跟着教練練跳繩，有人抱着籃球學運球，還有人在練羽毛球。這些不是學校組織的活動，而是家長們手機下單的體育「外賣」。

放在幾年前，想給孩子補體育課，總得掐着點送進培訓機構，家長在門口等上一兩個小時，遇上堵車還得慌慌張張。如今打開手機APP，選好感興趣的「課程」，再備註「配送地點」：小區健身區、樓下公園，甚至自家樓頂露台，約好時間，教練就背着裝備包上門了，活脫脫像點了一份「運動套餐」。

這「外賣」的花樣還不少。怕孩子一個人練着悶，能約上鄰居家孩子拼個「團課」，人均費用砍半，幾個小夥伴一起練投籃、賽短跑，累了坐在草坪上喝口水，比悶在教室裏有趣多了；要是孩子體能弱、需要糾正體態，「一對一私教」就像定製餐，教練會拿着泡沫軸幫他放鬆緊張的肩背，再設計些趣味小遊戲，把枯燥的核心訓練藏在「跳格子抓尾巴」裏，孩子笑着跑着就練了體能。

教練們的「裝備包」也是個小百寶箱：摺疊跳繩、便攜式籃球架、可調節重量的小啞鈴，連測跳繩次數的計數器都帶着，不用家長費心準備器材。這種「把體育課搬到家門口」的模式，正好戳中了深圳家長的痛點。工作日忙着通勤，周末想偷點懶，又不想讓孩子窩在家裏玩手機，體育「外賣」既省了接送的時間，又能讓孩子在熟悉的環境裏撒歡。小區的籃球場、公園的空草地，甚至海邊的沙灘，都成了天然的「運動教室」，吹着風、曬着太陽鍛煉，比在封閉場館裏舒服多了。

體育「外賣」的品種從剛開始的跳繩、籃球，到現在的游泳私教（教練上門接孩子去附近泳池）、中考體育衝刺班，連體態調整、少兒體適能這類細分需求都能滿足。

黎園 灣區聽雨

逢周四見報

信任危機

文學史上有一段公案，作家卡夫卡在去世之前，曾多次囑咐好友布羅德在他死後把所有未出版作品的手稿銷毀，但布羅德完全違背了卡夫卡的要求，不僅出版了卡夫卡的小說，還出版了他的日記和信件。儘管布羅德辯解，卡夫卡明知他不會照做還找他，就是不想真銷毀作品，但其沒有遵守遺囑畢竟是事實，用今天一個流行的網絡用語就是「背刺」：布羅德背刺了卡夫卡。

「背刺」通常發生在有一定信任基礎的關係上，特徵是對信任的違背與出賣。有一個經典的笑話：甲對乙說，我給你說一個秘密，這件事我只告訴你，你千萬別說給其他人，結果沒兩天，周圍人都知道了他們之間本該「天知、地知、你知我知」的事。

多數人心裏很難藏住秘密。陶淵明寫《桃花源記》，教科書解讀是通過對世外桃花源裏安寧和樂生活的描繪，表達作者對理想社會的追求和對當時現實生活的不滿。但細讀下來，它何嘗不是一個有關「背刺」的故事，住在桃花源裏的人盛邀漁人到家裏，「設酒殺雞作食」，停留了數日後那位漁人要辭去，桃花源人囑咐「不足為外人道也」。武陵漁人當時大概率是答應不語外人的，但出來上了船，「便扶向路，處處誌之。及郡下，詣太守，說如此。」到了郡城，馬上就向太守報告了桃源經歷，武陵漁人「背刺」了桃花源人。

觀察許多隔閡，多是一方未守信用，沒有「言出君口，止於我耳」，讓另一方產生「背刺」之感。古人總結的教訓是「莫信直中直，須防仁不仁」「逢人且說三分話，未可全拋一片心」。北宋人富弼晚年將「守口如瓶，防意如城」八字書於屏風作為處世準則，嚴把口風，要像瓶子加蓋一樣封得嚴實。當代作家賈平凹曾說自己的座右銘是「心繫一處，守口如瓶」，他的孩子在卧房也寫了這八個字的座右銘，但寫成「心繫一處，守口如平」，意即守口要像爸爸一樣。

喬苓 伏牛山

逢周三、四見報

白切雞

跳水名將全紅嬋的哥哥全進華在電視烹飪綜藝節目中，用自家養殖的走地雞做了一道白切雞參加比賽。然而，評委認為雞肉不夠嫩滑且口感偏老，於是將他淘汰。全進華隨即表示不滿，並指出廣東白切雞的精髓是雞味而非肉的嫩滑程度，不單不追求童子雞的肉質，甚至要選一百八十天走地老雞才有肉質緊實和脂肪分布均勻的效果，也才是廣東的地道風味。

由於評審或較少吃廣東菜，所以比賽結果隨即成了網絡熱話。當中涉及南北兩地百姓對口味不同的堅持、廣東白切雞不同烹調方法的討論、白切雞應求肉嫩還是肉緊的爭議。一道看來十分簡單的菜式，可以引起百姓對飲食文化的關注，並踴躍發表對飲食要求的意見，只要留言和評論不是無謂的意氣與口舌之爭，無疑是個具正面意義的現象。

筆者不懂做白切雞，但如不少廣東人一樣，吃的經驗多得很。家家戶戶不單逢年過節要吃雞，連日常吃燒味飯，白切雞也是人們熱門的選擇。至於白切雞應求肉嫩還是肉緊，對筆者而言絕非着眼點，因為更重要的是吃白切雞一定要醮薑蓉，否則即使肉質滑不溜手，也索然無味。故此，在香港賣燒臘的食肆門前，常會聽到外賣「切雞飯」的顧客強調要多薑蓉，比飯盒中放的是哪部位的肉還緊張。

全進華被淘汰，因為他的作品不受評審的青睞。口味因人而異，烹調方法亦多種多樣，實不必太過介懷。筆者記得，全進華前往巴黎奧運比賽現場為妹妹全紅嬋打氣時，曾說妹妹回家就弄白切雞給她吃。那份親情與溫情，相信在全紅嬋與其家人的心中，已是最珍貴上乘的風味。能夠一家人整整齊齊吃飯，飯桌上有肉有魚有菜就是福氣，因為不論食材和烹調方法如何，都及不上團圓相聚的美好。

簡嘉明 竹門日語

逢周四、五見報

養身先養心，養心須修身。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

嘀咕

嘀咕，小聲埋怨，表示不滿。

愛嘀咕的人，多是老人家，其次是小孩。一般是弱勢一族。

埋怨是心有不滿，但不敢大聲說出，只能小聲地嘰嘰咕咕。

老人對食物不滿，味道淡，嚼不動，來來去去那幾味。

也曾表達過，回覆是健康飲食，少鹽少油。食品價格飛漲，只能揀便宜的買，選擇就少了。

提議既然無效，心中不滿仍在，只能小聲抗議，怕聲音大了遭到訓斥。

孩子的不滿也很多，同學有的玩具他沒有，姐姐的新衣她沒有，一味執姐姐的「二攤」，十分不公平。也不是沒有申訴，可能得到的回應很難聽：「可惜你不會投胎，來到窮人家。」

面對老人家和孩子的嘀咕，身為家長，首先不該生氣，並且有個警覺：我是不是以威權治家？

隨後想一想他們的要求是不是有合理的成分？老人的飯餐可不可以多點變化？間中叫外賣或外出用餐。

妹妹生日或新年是不是也有新衣服穿？

然後是主動聽取他們的意見，營造一個民主家庭。

阿濃 南牆集

逢周四見報

蒙古風網球

走進呼和浩特市這座巨大的白色氣膜網球館，彷彿步入了一個連結未來與傳統的運動新空間。館內配備專業空氣調節系統，保持着全年恆溫恆濕。三片硬地場和一片紅土場，依次排開，頂部的燈帶延伸到場館盡頭，猶如一條時空長廊，這座新穎的網球館正在改變當地人的運動方式。

在與來自蒙古國的年輕教練對拉時，我才得知她只有十九歲，她和弟弟一起在這裏執教，是高中畢業後做為期一年的工作實踐，之後將繼續大學學業。她說蒙古國將網球列為中學必修課，烏蘭巴托幾乎每個區都有公共網球場，收費也很親民，孩子們從八歲起就能接受系統訓練，這也造就了許多年輕的專業教練。據說蒙古國教練將蒙古傳統摔跤的爆發力訓練融入網球教學，通過改良「搏克式」步伐，讓學員在移動中保持更穩定的重心。

得益於地緣優勢，內蒙古自治區和蒙古國在多領域開展合作，網球便是其中之一，兩地每年都舉辦「中蒙網球青少年夏令營」，這種跨境合作教育，不僅提升了兩地青少年的網球技能，更搭建起文化交流的橋樑。在網球普及率頗高的內蒙古，一名當地的學生憑藉出色的網球特長，成功入讀香港大學，他在申請材料中提交了多項網球比賽獎項，這項特長成為他錄取中的顯著加分項。

網球館特意為蒙古國教練配備蒙漢雙語翻譯，陪伴整場訓練。傳統與現代在此交融，讓擊球伴隨着草原文化的悠長餘韻。

薩日朗 九連環

逢周四見報

靚人靚衫的聚會

每年一度的電視台選美節目已於日前舉行，吸引了不少喜愛看選美的觀眾收看，既有佳麗們的美貌與歷屆港姐的聚會，還有名歌星的表演節目，很高興看見仍是美麗如昔的鄺美雲，一件紅色旗袍領、閃片寬袖晚裝，配寶石耳環，華麗與端莊並存。

觀眾喜歡觀看港姐節目，除了是看港姐的競選程序外，當然愛看到不少的服裝設計，縱觀今次的整個選美項目，美貌與靚衫都沒有令觀眾失望。當晚服裝各有不同特色，評判席上，樂基兒與余安安兩位都是穿白色低胸晚裝，也同是有美艷的面貌。另兩位評判，一位斜肩青綠色晚裝，配項鏈、手飾和耳環套裝，很美，以及另一位評判的紅色晚裝，配銀色耳環，十分搶眼。

每年都受注目的司儀組合，麥美恩白色晚裝，因為衫身設計頗特別，沒有搭配項鏈，只用耳飾配襯；錢嘉樂的黑色暗花禮服，閃耀生輝，葉蒨文的藍色晚裝，胸前花飾是設計重點。

全晚焦點佳麗們，分別穿上不同的裝扮表演才藝項目，有以不同花式及色調設計的薄紗裙，每件服飾都經精心設計，有金色大蝴蝶結，有細緻的花朵，亦有黑色線條的宮廷式設計。節目進入後段，眾佳麗分別穿上淺藍色亮片、肩上配有花飾的旗袍，由色彩到設計都十分高雅。上屆冠軍倪樂琳穿紅色V領晚裝，為本屆的冠軍陳詠詩加冕，完美結束了本屆的港姐選美節目。

蕙蕙 衣尚

逢周二、四見報