

九州

「九州」是中國的代稱。比如，每逢國慶日，城市街頭常見到「九州同慶，盛世華誕」的標語。按照《尚書·禹貢》最早的劃分，九州順序依次：冀州、兗州、青州、徐州、揚州、荊州、豫州、梁州、雍州。其地域分布，大致上，冀州相當於今天的山西、河北和京津一帶；兗州和青州在山東北部；徐州在淮海地區；揚州佔據江蘇、安徽、浙江、江西大部；荊州以兩湖為主；豫州在中原河南；梁州、雍州平分西部，梁州位於西南的四川陝南，雍州則是西北陝甘地區。可以說，面積都是十分廣袤的，大部分相當於現在一省或數省之地。

經歷兩千多年的變遷，時至今日，九州之名，有的以不同方式得以保留，有的則消失在歷史煙雲之中。仍然作為行政區之名的，尚有六個。其中，地級市有三，包括江蘇徐州市、揚州市和湖北荆州市。其中，荊州面積最大，超過一點四萬平方公里；徐州經濟規模最大，去年已接近一萬億人民幣。縣級市有一個，即山東的青州市。縣級區有三個，分別是河北衡水市冀州區、山東濟寧市兗州區、湖北荆州市荊州區。「兗州區」是現存最小的「九州」，面積只有約五百平方公里。「荊州」的利用率最高，市、區上下兩級雙重配套。當然，「冀州」在某種程度上也算重複利用，除了設置冀州區，河北省也簡稱「冀」。河南則簡稱「豫」。「冀」「豫」二字，都掛載在當地車牌上，印製在各種文件、證件上，以這種方式保存了悠遠的歷史印記。

然而，雍州、梁州則完全退出了歷史舞台。這一命運，也可說早已注定。漢武帝劃分十二州刺史部時，採用了九州中的七個名稱，卻「改雍曰涼，革梁曰益」。其後一些王朝，雍州、梁州雖多次重置，最終卻未能保存下來。



逢周三、四、五見報

龍舌蘭的烈與蜜

如果說墨西哥是一片被太陽特別眷顧的土地，那龍舌蘭一定是它深情的回吻。誰能想到，這株形似巨型蓮花的植物，能從荒漠裏搖身一變，成為餐桌上最柔軟多變的存在。小到醬汁調味，大到糖漿烈酒，曾在烈日下默默蛰伏十年的龍舌蘭，就為了某一刻華麗綻放，說它是「大器晚成」的代表，絕對實至名歸。

龍舌蘭叫Agave，在西班牙語中意為「高貴」。這份高貴可不白來，它生長在墨西哥的高原和懸崖邊上，天生適應能力強，哪怕灼熱陽光和貧瘠土壤也能頑強活下來，甚至在海邊的岩石堆上都能扎根。成年的龍舌蘭重達十幾公斤，葉片邊緣有刺，宛如一個武裝到牙齒的衛士。它生長周期極長，一般要等八到十年才成熟，更絕的是，一生只開一次花，等綻放過後就謝幕凋亡，所以也被稱為「世紀植物」。聽起來有點悲壯，也有點浪漫，彷彿一輩子的積累，只待一鳴驚人。

這位「硬漢」，也是那個派對上讓你一口接一口停不下來的「罪魁禍首」。不同於其他作物，龍舌蘭汁液富含糖分，但要經過發酵或蒸餾，才能化身成美味。仔細想想，這不就是墨西哥「國魂」——Tequila嘛。但要注意，並不是所有的龍舌蘭酒都叫Tequila，只有在特定產區，使用特定品種，藍龍舌蘭「心臟」——piña釀成的酒，才能用這個名字，就如香檳的冠名一樣講究。根據陳年時間，Tequila可以分成四大類，年輕的Blanco清澈透明，帶著新鮮的柑橘、草本香；在木桶中小憩幾個月的Reposado顏色金黃，添了一份焦糖溫柔；如果你是老江湖，就直接去找Añejo或Extra Añejo吧。一個陳釀至少一年，一個三年，顏色更深，風味複雜，甘甜和辛辣舉案齊眉，最後還留下一抹煙熏和胡椒香，讓你走到哪，都忘不了這荒野刺客的雄渾和粗獷。



逢周二、三、四見報

大部分時候，湯，是個好東西。按照傳統養生家或美食家的說法，菜餚的所有營養都在湯裏。故而，凡滷肉鋪，必以老湯為標榜，有的甚至號稱百年老湯。北方人吃餃子、吃麵，講究喝一碗煮餃子、煮麵的湯，原湯化原食，被認為是最好的搭子。而在我南方老家，熱熱乎乎的湯泡飯，舒心暖胃，亦是從小吃到大的家常美味。

網絡文化裏的「湯」，形象就不那麼美好了。不知從何時起，「雞湯」，不再是營養豐富、滋味鮮美的食物，而是虛情假意的關心、似是而非

在「灣區升明月」2025大灣區電影音樂晚會上，內地歌手單依純演唱了歌曲《君》，「任時光匆匆流去，我只在乎你」「好花不常開」「月亮代表我的心」……這首歌選取十六首都麗君經典歌曲，串聯成為了一首作品。

想起王安石的一首名詩《梅花》：「白玉堂前一樹梅，為誰零落為誰開。唯有春風最相惜，一年一度一歸來。」這首詩其實也是「串聯」起來的作品，四句詩依次分別採自唐代詩人蔣維翰的《春女怨》、嚴憚的《落花》、楊巨源的《和練秀才楊柳》和宋代詩人詹茂光妻的《寄

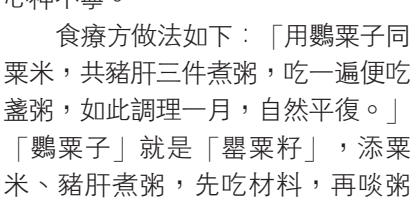
不少戲劇都以時間旅程為故事內容，相關人物穿梭不同時空，尋找生命真諦。類似故事在古今中外比比皆是。觀眾不忘《西遊記第一百零一回之月光寶盒》，周星馳飾演的至尊寶穿越五百年，幾經磨練看破生死轉化成齊天大聖孫悟空。對於過去、現在和未來的連繫，荷里活電影《回到未來》系列亦讓觀眾留下深刻印象。所謂回到「未來」，其實是主角意外地從一九八五年回到三十年前，遇到親生父母而阻礙了他們的感情發展，因此主角要想盡辦法再重新返回未來，

一五七一年九月二十九日，意大利巴洛克繪畫巨匠卡拉瓦喬呱呱墮地。這位才華橫溢卻性格暴戾的畫家雖然年僅三十八歲便英年早逝，但卻憑一己之力影響了整個巴洛克時期的歐洲繪畫。本周剛過其誕辰四百五十四周年紀念日，應景推薦一張以他畫作為封面的唱片。專輯由英國廠牌SAGA於一九六五年灌錄並發行，蘇格蘭指揮家雷吉納德·斯圖爾特攜手英國大提琴家奧多·帕里索和巴爾的摩音樂學院管弦樂團，聯袂演繹兩位意大利作曲家譜寫的三首大提琴協奏曲，分別是博凱里尼的《B大調大提琴協奏曲》、維瓦爾第的《第三號E

活動後想吃下午茶，想要清清腸胃，到了太子吃粥。參看餐牌，見及第粥，已有十來年未吃，點了一試。熱粥藏豬肝、豬心、豬粉腸，材料新鮮沒異味，吃着出汗，用後反覺舒爽。

「豬肝」，粵語又名「豬脷」，「肝」、「乾」同音，「乾」意頭不好，換成相對的「潤」，皆大歡喜。朝鮮古書《醫方類聚》，記錄中國古代醫方，書中提到「養胃湯」，就有豬肝與粥的搭配。書中有食療方，專治「膈宿」，意思是「今日吃物，來日吐出，心嘈、腹脹、迷悶」。「心嘈」簡單來說就是胃部不適，「腹脹」就是腹脹，「迷悶」指泛指心神不寧。

食療方做法如下：「用鴨栗子同粟米，共豬肝三件煮粥，吃一遍便吃薑粥，如此調理一月，自然平復。」「鴨栗子」就是「罌粟籽」，添粟米、豬肝煮粥，先吃材料，再啖粥



逢周一、二見報

在網上喝「湯」

非的哲理，又衍生出雞湯文、雞湯劇、雞湯文案，甚至毒雞湯。歷史學家說，今天的麵條即古代的「湯餅」。而「餅」的網絡形象也不比「湯」好到哪裏去，它是無法兌現的承諾甚至欺騙的代名詞。對於不少打工

人而言，吃「大餅」就「雞湯」，成了厭煩而逃不開的日常。最近，「湯」族又添新品，是為「絲瓜湯」。網上流傳的一部家庭情景短劇中，一位媽媽不顧兒子多次婉拒，反覆要求他「多喝絲瓜湯」，最終又把兒子態度不好歸為肝火太旺，結論仍是喝絲瓜湯補補。這個梗戳中

遠」。選取前人之句，按照自己的構思意圖組合成的新詩，在文學上稱為集句詩、集錦詩。集句詩自西晉開始，始盛於宋代，王安石尤長於此，他晚年退休後閒居金陵喜為集句之詩，有「集句詩」一卷，具有很高的藝術水準，南宋周紫芝評價說：「集句近世往往有之，惟王荆公得此三昧。」集句詩看似是一種「遊戲筆墨」，實則要求很高，既要考慮韻腳，語意連貫，也要渾然天成，妙合無痕，作詩人必須博學強識，融會貫通。

在所有詩人裏，杜甫的詩作被選用的最多。王安石《招葉致遠》中

《十二封信》

再令父母能夠按照已發生的歷史繼續前行。相關故事其實都在提出相同問題：如果生命可以重來，是否就能夠改變現在？內地電視劇《十二封信》同樣有關時間穿梭的故事，只不過並非主人翁親身經歷時間旅程，而是他們透過一個獨特的郵筒，放入郵筒的信件便能於一九九一年和二〇二六年之間來回，兩個時空的收信人因而得以連繫。

《十二封信》是一個奇幻而傷感的故事。主人翁唐亦尋是一名孤兒，

小調大提琴協奏曲》和《第五號A小調大提琴協奏曲》。專輯封面選擇的是卡拉瓦喬最著名的靜物畫《水果籃》。這幅米蘭昂布羅休美術館的「鎮館之寶」不僅是卡拉瓦喬唯一一幅靜物畫作品，更是西方美術史早期獨立靜物畫的代表作。儘管相似的水果籃還曾出現在畫家另幾幅風俗畫中，但這樣一幅獨立的靜物在當時較為罕見。卡拉瓦喬用精湛的技法試圖準確描摹各種水果的質感：晶瑩剔透的葡萄、略

底，用來調理腸胃。古代另有用雞肝煮粥的方法，明代《普濟方》載「烏雞肝粥方」，專「治肝臟風虛、眼暗」，提到：「用烏雞肝一具，細切，以豉汁中，和米作羹粥食之，以效為度。」細切烏雞肝，用豉汁先醃，再加米煮，煮成稀湯、稠粥都可，吃到身體改善為止。雞肝以外，羊肝同樣可以煮粥。明代《老老餘編》有一道「羊肝粥」，材料要先處理，羊肝去筋膜、細切，蔥子炒熟磨成末，「蔥子」又名「葱實」，是蔥的種子。後續做法是羊肝與蔥子末，先用水煮，羊肝熟後，隔渣留水，再添水加米煮成粥食用。羊肝熟後可食用，配粥、蘸醬都可。



了許多年輕人的痛點。確實，當父母使用健康養生等話題對孩子提要求「壓服」時，比起老套的「大道理」，更能佔據「為你好」的制高點，也更讓孩子在回應乏力中感到苦悶。

「絲瓜湯」流行演變為一種新話術，即「絲瓜湯文學」。在職場上、生活中，任誰免不了與人爭辯，臉紅脖子粗之際，拋出一句「你肝火太旺，喝點絲瓜湯降降火氣」，不失為幽默的情緒疏解。不論是父母端上的，還是朋友、同事甚至路人甩來的。「絲瓜湯」反映的無不是人際溝

「嫩蕊商量細細開」，《浣溪沙》中「小院回廊春寂寂」等詩句，都出自杜甫。在王安石之後，文天祥是集句詩的又一大家，而與王安石不拘於一家相比，文天祥則是專集杜甫，像他所作絕句：「讀書破萬卷，許身一何愚。赤驥頓長轡，健兒勝腐儒。」「天地西江遠，無家問死生。涼風起天末，萬里故鄉情。」第一首集合了杜甫的《贈韋右丞》《自京赴奉先縣詠懷五百字》《述古》《草堂》，第二首集合了杜甫的《送崔侍禦》《月夜憶舍弟》《天末懷李白》等諸詩。有統計稱，文天祥共作有兩百首「集杜（甫）詩」。

水果籃

成年後只能在村鎮做一個小混混。阿尋結識了不斷被父親虐打的高中少女葉海棠，他只希望能保護阿棠，並讓阿棠能夠考上大學從而脫離父親的魔掌。阿尋與阿棠於一九九一年在梅灣鎮相遇，並在阿棠兼職的書店門前發現一個獨特郵筒，從郵筒收到來自二〇二六年的信件，發信者竟然是阿尋於未來的女兒余念，以及阿棠於未來的兒子沈程……藉着郵筒穿梭往來的十二封信件，劇集揭開一段持續三十多年的感情關係。阿尋與阿棠於原本的時空並

顯啞光的梨和蘋果、沒有光澤的無花果等都盛放在藤條編織的水果籃中。值得一提的是，畫家所描繪的水果並不是完全新鮮的，有蟲洞的蘋果和枯萎的枝葉均反映出真實的自然狀態，以及包含生命轉瞬即逝的「虛空」哲學思考。此外，水果、枝葉和果籃相互交織的光影也凸顯了卡拉瓦喬譽滿天下的「明暗對照法」。不過，整幅畫作最不經意間的巧思來自果籃與

在香港這個效率至上、壓力無處不在的都市裏，快樂早已成為稀缺的資源。寫字樓裏的燈火通明，港鐵裏的疲憊面容，都在訴說着這座城市高速運轉背後的精神消耗。於是，周末的呼蘭脫口秀專場《草台班子》成了我和同場觀眾的「續命神藥」。

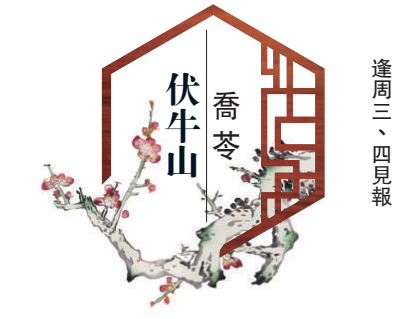
「草台班子」，原指鄉間簡陋戲台上的雜牌戲班，在如今的網絡世界儼然成了當代生存的絕妙隱喻：世界像個巨大的草台班子，我們都是其中即興演出的非專業演員。這比喻裏，有看破不說破的通透，更有與不完美共舞的豁達。呼蘭的段子，便是在這「草台」上，將職場、生活與人性的「湊合」與「假裝」一一拆解。他调侃職場中的「承重牆」——「那幾面牆支撐整棟樓，其他牆都在假裝承重」，台下港島寫字樓裏的你我，想必會心一

通之難。而溝通，說難也不難，多一些理解，少一些武斷，多一些换位思考，少一些自以為是，如此而已。換句話說，煮一份「絲瓜湯」，分成兩碗，給別人一碗，別忘了給自己一碗。



逢周一、三、五見報

專集一家之詩詞，除了集杜詩，還有集陶（淵明）詩、集李（白）詩、集蘇（軾）詩等。按此，單依純今次演唱的歌曲《君》，也稱得上是一首「集君詞」了。



逢周三、四見報

未能成為眷屬，只落得一場遺憾和痛悲。沈程為了母親的幸福，決意改變以往的歷史，讓母親的生命重來一次。然而，倘若阿棠能與阿尋開展新生活，沈程便不會來到人世。《十》劇其實是一個有關犧牲自我的故事。



逢周一、二、三見報

桌子的銜接處。桌沿的一點陰影營造出果籃擺放在桌邊的立體感，對「錯視」技法的使用也是卡拉瓦喬不動聲色炫技的方式。遺憾的是，封套裁切掉了這個亮點，以及畫中大部分的空白，僅保留了「主角」水果籃。「碟中畫」博凱里尼和維瓦爾第大提琴協奏曲／《水果籃》



逢周二見報

笑。在香港這座高度規範的專業化都市，即使有各種規定與守則，在實際操作中依然離不開「二字真經」——「執生」，執者把握也，生者生機也。在這個世界上，哪有那麼多準備充分、胸有成竹、手到擒來，絕大多數時候，都是在千頭萬緒之中抓住一線生機，雖倉促上陣，但憑隨機應變也安然度過。無他，善執生耳。

在節奏快、壓力大的香港，的確需要這樣一場演出，用笑聲承認：認真演好自己這場戲，本身就很英雄主義。



逢周一、三見報