



►江南特有的鹹肉蒸黃鰱。

江浙滬餐桌上的黃鰱

在江浙滬這片魚米之鄉，有句相當寫實的俗語——沒有一條黃鰱能活着游出這片地方：只因當地人實在太會做黃鰱美食了，從選材到刀工，從調味到火候，都蘊含着江南人代代相傳的水鄉智慧。黃鰱肉質細嫩鮮美，富含優質蛋白、鐵元素、維生素A與多種胺基酸，向來被視為滋補佳品，「水中人參」是也。

在眾多烹飪方法中，響油鰱糊堪稱一道經典。新鮮鰱魚去骨去刺後切成細絲，以大火快炒成糊狀，最後淋上滾燙熱油，油花落盤時「滋啦」一聲響脆，香氣立刻席捲整桌。甜香濃郁，舉箸便停不下來。若說響油鰱糊是味蕾的狂歡，那麼紅燒鰱段便是江南人醬香情懷的體現。鰱段經黃酒、醬油與冰糖慢火收汁，色澤紅亮、油潤晶透，嘗來黏唇生香，是典型本幫菜「濃油赤醬」的代表。只需一勺湯汁淋在白米飯上，就能讓人心滿意足。

若想體會江南農家菜的樸實與溫柔，鹹肉蒸鰱則是不容錯過的一味。鹹肉切片鋪底，鰱段置於其上，清蒸過程中鹹肉油脂釋出，滲入鰱肉纖維，使鮮味更添厚度。這道菜不需繁複調味，卻能吃出江南炊煙人家的踏實與歲月。對許多江浙人而言，黃鰱的美味甚至與清晨的一碗麵緊緊相連。蘇式麵館裏備受追捧的鰱絲麵，白湯清爽、紅湯醇厚，金黃鰱絲覆在細麵上，湯鮮滑口，鰱絲細嫩，晨霧般的江南氣息便在舌尖綻開。

黃鰱一旦游進江浙滬，命運似乎就注定了。這片土地以溫柔巧手和深厚底蘊，將黃鰱化作一盤盤香氣四溢的佳餚。江南人或許從未真正思考為何如此眷戀鰱味，但每當鍋中油聲作響、甜醬在湯汁裏慢慢收亮，那份根植於水鄉的飲食情感便已不言自明。



逢周一、二見報

別怕沙蟲

在海鮮版圖上，沙蟲大概是爭議很多的一位了。灰不溜秋，樣不討喜，就像一隻被海水泡發的橡皮筋，很多人第一次見牠都退避三舍。可就這麼一個「怪咖」，卻成了兩廣、福建一帶老饕眼中的頂級食材，在卧虎藏龍的「海味俱樂部」中，早已是「終身制評審」。

沙蟲學名叫「方格星蟲」，能在這個以貌取「食」的世界裏活下來，自然是有點真本事的。之所以流行，答案就藏在體內的「鮮味密碼」中，牠富含多種氨基酸，簡直是大自然生產的天然味精，早在調味品還不發達的年代，就是當地人給菜餚提鮮的「秘密武器」。要這樣類比：別看海參魚翅名氣大，但論鮮美程度，都要在這隻「蟲」面前低下頭。牠也不用誰來烘托，單獨登場也能撐起一桌好菜。而這特質又跟生存的環境相輔相成，只選水質乾淨的地方安家，很多「吃貨」順勢把這點當成了海洋環境風向標，也可以說，能吃到沙蟲的地方，幾乎都是海清沙細的「風水寶地」。

福建是牠的發源地之一，尤其在廈門、泉州一帶，沙蟲是讓人驕傲的本土符號。街頭小吃攤上，隨處可見「土筍凍」，簡單樸實，蘸上一點醬油和芥末，便直勾勾地上頭。等再往南走，湛江的蒜蓉蒸沙蟲堪稱一絕，將洗淨的沙蟲擺在粉絲上，撒薑末蒜末猛火一蒸，滿屋飄香。也可以用青紅椒爆炒，考驗的是分秒必爭，能吃到沙蟲剛剛熟時最具靈氣的滋味。如果忽略樣貌不計，沙蟲的口感其實是相當「漂亮」的。當地人會把牠叫做海裏的筍，外殼脆嫩，裏面軟彈，不似螺肉那麼韌，也不會像蝦那麼細，是一種介乎於脆和嫩中間的微妙平衡，邊咀嚼邊能感受到清甜的汁水一股股襲來，吃着吃着，你會更明白那句話的奧義，「勇敢的人，先享受生活」。



逢周二、三、四見報

萬眾矚目的十五運會已圓滿落幕，賽場上的歡呼與吶喊漸漸遠去，但那些鐫刻在時光裏的瞬間，依舊值得反覆回味。此次全運會上，一批傳奇老將以優雅的「收官之戰」為職業生涯定格：三十六歲的蘇炳添仍堅持在接力賽道追風，賽後更動情告別，感念賽場陪伴，直言與隊友並肩至終即是圓滿；與其同歲的鞏立姣完成鉛球比賽最後一投後，振臂高呼，淚灑賽場，感謝自己的堅持和不放棄；三十八歲的拳擊名將劉偉無緣半決賽後，工整疊好拳服深吻拳台；五屆全運傳奇劉虹在競走賽道以第四名落幕；舉重老將石智勇勿別槓鈴的瞬

在中國人的觀念中，寫自傳似乎都是「大人物」的事。本世紀初山東畫報出版社出了個《老照片》系列，大力推動普通人寫自己的「故事」——由此普通民眾開始意識到：原來自傳並不是「大人物」的專利，老百姓也可以寫自傳。

普通人寫的自傳雖然沒有名人傳記的那種「名人效應」，卻因為可以從中看到更多的人間煙火氣和真實的日常百態，讀起來更有一種親切感——因為與我們的生活密切相關。安徽大學王宗法教授的自傳《夢非夢——紅塵回眸》，就是一部記錄當代普通知識分子成長過程的傳記作品。

近年來，我經常擔任各類型學校戲劇比賽的評判，這是我熟悉的工作，也是我的個人興趣。觀賞主要由學生創作的戲劇，讓我可以理解年輕人關心的事物，令我更貼近年輕人的思想，也為自己注入一些生命力。去年我曾擔任「阿爸、阿媽，食飯喇！」戲劇比賽其中一位評判，今年我再獲邀擔任決賽評判，可再次見證年輕人的創意和心思。

該戲劇比賽的副題是「區區顯濃情」，學校創作的戲劇內容需要與兩個主題相關：家庭倫理親情、社區關



自以為不會跌下來的人，其實他遲早會跌下來。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

「工業衛星城」

香港佔地面積不算大，城市建成區的密度更是驚人，金融中心、零售中心各司其職，構建了恢弘的維港夜景。在維港夜景霓虹燈的輻射範圍以外，香港也有不少「衛星城市」。

「衛星城市」是城市規劃的一個概念，指大城市邊緣的小型城市，為在大都市工作者主要的居住地。如果將中環比作「行星」，那麼香港的「衛星城市」無疑就是散布在各處的各大新市鎮。這些新市鎮各有特色，沙田像是商業、工業、教育都齊備的小城市，功能完備，自給自足；將軍澳則更像是香港市民特別是中產的「睡城」，主要承載了居住功能，是港島辦公一族的夜晚美夢；觀塘與荃灣，這一對分布九龍東西的孖生兄弟，是香港首批開發的地區，都有了歲月的痕跡，不少基層市民居住在此。

但新市鎮中，「遺世獨立」的，莫過於屯門。屯門坐落於香港新界最西側，曾經是內河碼頭，上世紀七十

間，更讓無數觀眾動容。這些老將的「最後一舞」沒有悲情，沒有不甘，唯有滾燙的熱愛與無悔的堅守。

人們常說「成敗論英雄」，尤其在競技體育的賽道上，獎牌似乎成了衡量價值的唯一標尺。但老將們卻用明知巔峰難續、卻依然站上賽場的身影告訴我們，真正的奮鬥，是拋開「會不會輸」的顧慮，專注於「要不要拚」的決心；真正的熱愛，是日復一日的堅持，是抵禦歲月漫長的勇氣和力量。它無關年齡，無關結果，哪怕最後沒有站上領獎台，哪怕留下些許遺憾，只要曾為熱愛傾盡全力，這段征程就已足夠耀眼。

王宗法是國內最早從事台港暨海外華文文學研究的學者之一，在他的自傳中，有不少關於台港暨海外華文文學研究發展歷史的個人觀察，這部分我讀起來覺得特別親切，也從中了解了許多我們這個學科的一些早期歷史。從第二屆廈門會議開始，王宗法就參加了台港暨海外華文文學研究領域兩年一次的「年會」，他對這些會議的詳細記錄，可以說是台港暨海外華文文學研究領域的第一手資料——這些內容既是他的個人參會史，某種程度上講也可以視為是學科發展史。

讀王宗法的這本自傳尤其令我感

係人情。五間入圍決賽的學校都有將主題貫注在劇情當中，惟是手法略有高低。我較欣賞的其中一齣作品名為《閉門》，故事有關兩個獨生子家庭，其中一位年輕人是自閉症青年豪仔，他的好友是經常沉迷電子遊戲機的阿希。豪仔的父親昌叔在茶果嶺村經營冰室，但面對社區改造拆遷，冰室亦難以維持。豪仔意欲繼承冰室，但昌叔卻擔心豪仔不能承擔，致父子二人產生摩擦。阿希一直開解豪仔，最終卻是阿希自己得到覺悟。全劇終結於兩位年輕人與父親冰釋前嫌，但

某男士指着走過的老人和女傭說：「她每天在外走八小時，工人姐姐都喊累。」看那老人紋着兩條細眉，眼珠突出，但仍有光澤，只是瘦得很。男士與她家相熟，佩服她的體力：「別說她八十六，活到一百六都行的。」哈哈！誇張了。

港人長壽，八十、九十歲通街走的確實大把人在。一位友人已經八十八歲，仍是腰背挺直步履穩健，我希望自己到她的年紀，也有這麼好的生命狀態。

年代，隨着屯門公路的建成，終於與城區連成一片。儘管如此，動輒一小時、幾十公里的路程，也讓不少人望而卻步。如果從屯門港鐵站走出，會感受到與港島、九龍截然不同的氛圍。或許是土地不再稀缺的緣故，屯門站周邊的建築竟給人一種東歐建築的粗獷感受，裸露在地面的鐵軌與公路、沾染着歲月痕跡的玻璃幕牆、拔地而起的公屋，以及屯門河西側一座巨大的物流中心與工業大廈，似乎都停留在了上世紀七八十年代。

隨着屯門碼頭新城區的建築拔地而起，這座「工業衛星城」，描摹着香港過去五十年的工業發展歷史，猶如鋼鐵洪流中的巨人，逐漸走入了歷史的煙塵。



逢周一見報

賽場終章 榮光不滅

有人說，體育的魅力在於「永遠有人正年輕」，但更動人的，是「年輕的人」永遠能從「老去的人」身上，接過那份對熱愛的堅守、對夢想的執著。十五運會的賽場，我們送別了一批傳奇，卻也迎來了更多希望；我們見證了轉身的優雅，更看見了起跳的力量。老將的堅守，是為體育精神刻下的豐碑；而新秀的成長，是為這座豐碑添上的新的註腳。這份傳承，早已超越了賽場，成為照亮我們生活的光。

賽事落幕，但精神永不退場。老將們的身影漸漸遠去，可他們留下的熱愛與堅守，卻如滾燙的火種，終將

到親切的，是他在書中提到有次在南京轉車受師母湯淑敏邀請，在我的導師葉子銘教授家住了一晚，看到「葉先生只穿了一件舊背心」，「拿着一根針線縫補靠背破爛了的一把藤椅，那麼低眉俯首、專心致志」。我跟葉老師讀了五年書，卻從未有機會看到過他的這一面。王宗法自傳中寫到的這個葉老師形象，豐富了我對葉老師的認識。此外，有年在河南開會，會後王宗法、趙稀方和我受樊洛平教授邀請參觀鄭州大學，那次我們三個人在鄭大新區逛了一下午，非常開心——這些內容書中也寫到了。

「區區顯濃情」

是劇情與社區的發展關係只是蜻蜓點水，較為可惜。

另一齣《如影隨聲》無論在故事內容和表演形式都較為全面。女主角盈影的父親是皮影戲的表演者，早年奔波於內地香港兩地表演工作而不幸去世。盈影亦熱愛皮影戲藝術，在香港考取了上海戲劇學院戲曲系的入學資格，希望能夠到內地學習。盈影的媽媽不願女兒獨自離家，此時盈影的父親亡靈透過皮影與家人連繫，解開彼此心結，讓盈影能夠從心所願。該劇不單闡述了父母關愛子女，亦關注

有質量長壽

幾年前在泳池碰到，她指點我的不足，說這樣游會較累，觀她的動作，慢慢划水，慢慢蹬腿，緩緩前進。有人問我她為何這般大年紀還有如此身形？我細想了一下，她喜跳舞，會溜冰，懂水性，大約便是原因吧？有時與她外出，她會提醒我，放下肩膀，挺胸收腹，還說找時間教我幾個舞蹈動作。

她會幾種語言，英語、印尼語，粵語、普通話、潮州話，也曾熱愛唱歌，後來因病失去了好嗓音。她學化學教化學，「我不大看

就算沒什麼方向感的人都能夠感覺到城南小學應該在城市的南面。而我意識到這一點時已經上初中了。小學時我家住在老城區正中的老宅子裏，而學校卻在南邊的「新村」中。按照學籍所在街道，我該去讀市中心的剡山小學，那學校據說是蔡元培創建的，清朝的時候是個書院。小時候進去過一次，發現鋪台階的磚上竟刻着「嘉慶某某年」字樣，實在了不得。但因為父母臨時決定讓我提前半年上學，於是報名不及時，名額早就被佔光，我就只好去新建的城南小學了。

學校的建設實屬不易，當時學校東邊側樓是校辦工廠，具體做什麼我就無從知曉了，辦廠目的估計也是為學校籌集經費。總之我們也是為學校的建設出過一些力的，譬如有一次班主任要我們溜進其他小學，看看他們走廊裏貼着的名人畫像下都寫着什麼名

在歲月中代代相傳。當我們不再用結果定義奮鬥，不再因時光忽略熱愛，不再因困難放棄堅守，不再以逃避敷衍告別，便會發現生活的每一段旅程，都值得用心對待；明白每一次全力以赴，都已是最好的答案。這便是十五運會留給我們最珍貴的回響。



逢周一見報

普通人在自傳中寫出的凡人歷史，其對大眾讀者而言所具有的親切感是「名人傳記」難以企及的。而在這種「歷史」中看到自己出現產生代入感，那就更不是名人傳記所能做到的了。



逢周一見報

年輕人的學習和就業機會。故事能夠宏觀地將香港投放於內地的大環境，讓年輕人可以追求更大的發展空間。表演學校有不少學生參與，除了主要角色，亦有多位群眾演員，反映學校全力支持，眾志成城。



逢周一、二、三見報

閒書的」，她所說的「閒書」，範圍應是很廣吧？她如今常在打機，玩三國遊戲。

熱愛生活，心態淡定，自會溢出一份優雅，這樣的長壽較有質量。



逢周一見報

樓裏樓外(一)

言，逐一抄錄，愈多愈好。於是我就拉着表哥去了，不知是去了哪所中學或者小學，總之抄了非常多的名人名言。等到第二個學期，我們城南小學的走廊裏也多出了名人畫像，下面印着我們抄來的名言。在那個沒有網絡的年代，我們就扮演了搜索引擎的角色。

操場東側本有一座簡陋小屋，用來放置體育器材，現已沒了。我之所以記得這小屋是因為先上體育課一用到壘球，我就會失手把壘球拋到那屋頂上。粗略統計，那屋頂上至少有我五個壘球。

（城南小學生系列）



逢周一見報