

►冬日飲鹿肉蔬菜湯有利溫補。



## 冬日進補鹿肉蔬菜湯

寒風漸起，萬物收藏，冬天向來被視為進補養身的好時節。在眾多滋補食材之中，鹿肉自古便佔有一席之地。早在農耕社會，山林資源豐富，鹿肉曾是中國百姓飯桌上的常客；而在更高規格的宴席上，它更是身份與尊貴的象徵。鹿肉一度走進宮廷，成為帝王與達官貴族專享的珍饈。紅燒鹿筋、烤鹿尾等名菜在《滿漢全席》中便赫然在列，滋味與寓意並重，象徵着強健與長壽。

隨着時代變遷與生態保護意識的提升，鹿不再是可隨意獵取的野味。由於動物保護相關法規的完善，中國在二〇二〇年五月，正式將鹿業納入畜牧業管理體系，使鹿肉的來源更為規範，也讓這份古老的滋補食材重新回到現代餐桌，少了爭議，多了安心。

談到鹿肉的養生價值，便不能不提明代醫藥學家李時珍。《本草綱目》中，他對鹿的評價極高，認為「鹿之一身皆益人」，無論是煮、蒸或風乾佐酒，皆為良品。他更將鹿視為「仙獸」，認為其性純陽、多壽，能通督脈，因食百草而集其精華，因此鹿肉與鹿角皆「有益無損」。這種評價，既反映了古人對自然的敬畏，也體現了中醫食療「以形補形、以性養性」的智慧。

在寒冷的冬日，慢火燉煮一鍋鹿肉湯，可以加入胡蘿蔔、薯仔和適量綠菜，燉出來的湯色清亮，肉質細嫩，入口溫潤而不燥。熱氣氤氳之間，不僅暖了腸胃，也祛除了寒意。但一碗足矣，不可多食，容易上火。

對許多人而言，這不只是一碗湯，更是一種順應時節、滋養身心的生活方式。冬日進補，一碗鹿肉湯，喝下的是溫補之味，也是延續千年的飲食文化。



樂 活  
潘 少

逢周一、二見報

## 執念不只是熱血

西方文學最早的史詩之一《伊里亞德》的〈第二卷〉，在整部史詩中顯得異常安靜，也常常被人忽略。沒有英雄對決，沒有鮮血橫飛，甚至差一點，連戰爭本身都要消失。希臘聯軍準備收拾行囊，拖船下水，回家了。

如果從表面看，這一卷幾乎不像史詩，它更像一個集體意志突然鬆動的瞬間。正因如此，它其實比任何戰鬥場面都更殘酷。

事情的起點很簡單：阿加曼農假意試探，下令撤軍。他或許以為眾人會拒絕，會激憤，會用行動證明忠誠。但現實完全相反。命令一出，士兵們立刻行動，沒有討論，沒有猶豫。回家，成了一條突然被允許的路。

這一幕揭露了一個極不浪漫的真相：人不是靠理想前進的。面對難關，一旦「退出」成為選項，多數人都會選擇離開。〈第二卷〉真正關心的，不是誰對誰錯，而是一個更深層的問題——熱情，究竟靠什麼維持？

為了解答這問題，奧迪修斯登場了。他在軍中奔走，對貴族好言相勸，對平民厲聲喝止。他甚至動用權杖，將人打回隊伍。這些行為揭示了一個冷酷的現實：群體的投入，從來不是自發的，而是一種需要被管理的脆弱平衡。

這正是「執念」與「熱血」的差別。熱血靠情緒，一旦退潮就什麼都不剩，而執念靠結構，於是在動搖時，你仍然在結構中留下。

從這個角度看，《伊里亞德》〈第二卷〉非常現代。它不歌頌「追隨內心」，也不鼓勵「即時滿足」。它反而一再提醒：真正困難的，從來不是事情的開始，而是在你終於被允許放棄時，還要思考是否要繼續。

所謂「全力投入」，在這裏並不是燃燒自我，而是一種反覆抵抗衝動的能力。不是因為結果一定值得，而是因為一旦離開，所有意義立刻歸零。〈第二卷〉交出的生命課題，並不溫柔。它沒有告訴你熱情會帶來成功，只告訴你一件事：熱情若沒有被固守，很快就會被現實取消。持續，是極為困難的事。



普通讀者  
米 哈

逢周一、五見報

臨近歲末，網絡熱梗「愛你老己」席捲社交平台。這個「老己」就是「自己」，而當自己以「老己」的身份出現，一個「我」就如元神出竅般站在了面前。這個「我」，可能很开心，也可能很沮喪，更有可能面無表情。而當「我」直面「老己」，忽然發現，對他／她應該好一些。於是，點兩杯奶茶，「老己一杯我一杯」；「老己想吃，帶自己去吃」，因為，「只有我最理解老己」。

反觀自我，自我觀照，在哲學上是個老話題了。前人有「我與我

.....

偶然點開視頻平台上一位已故用戶的主頁。視頻仍在，彈幕依然有人定時來「打卡」，彷彿他只是遠行，頻道成了他永遠在線的紀念館。於是想起《玩轉極樂園》的台詞：「真正的死亡，是世界上再沒有一個人記得你。」這些永不消逝的影像，是否讓該用戶在某種意義上抵達了永生？這與古往今來文人著書立說、渴求「藏之名山，傳之後世」的心念，何其相似。只不過，載體從竹簡紙帛，換成了服務器裏的數據流光。

這些承載着一個人生活印記、

.....

內地電視劇《小城大事》重現了上世紀八十年代的城鎮發展狀況。全劇的時空跨越十多年，但是劇情沒有說明實際年份，也沒有藉畫外音或字幕交代時間資訊。編導手法高明之處，是透過角色處理事情的經過，以及背景中出現的環境和物件，具體地展現時代巨輪如何向前推進。其中一件並不顯眼但是具代表性的物件(道具)就是電話。

《小城大事》講述公職人員李秋萍和鄭德誠，在資源不足的情況下，將鄉村發展成城市。當時的物

.....

送蛇迎馬前夕，香港紫荆中樂團率先舉行「新春音樂會」。印象中這是該團前年首演後的第三次亮相，這次請來新加坡指揮鄧環紳執棒，首次與年富力強的鋼琴家牛牛合作演出多首新編鋼琴與樂隊作品，掌聲拾級而上（附圖）。

二月一日晚大會堂音樂廳迎來一眾愛樂者，其中包括財政司司長陳茂波、財經事務及庫務局局長許正宇。後者胞姐是已故民政事務局前副局長許曉暉，生前曾對筆者撰寫文藝評論給予多番支持，此處也趁機向她表示惦念。

音樂會由大家熟悉的《春節序

.....

## 燕菁小米湯

身體還是不好，想吃粥的時候特別多。記得在山西小店，點個小菜主食，加數塊錢，就能任嘗不同種類的粥，當中就有小米粥，還有大豆粥、雜糧粥，五花八門。慢慢吃，確實能吃上好幾碗，再添再吃，別有一番風味。離開餐廳，食物很快就消化，想必米糧十分優質。

想要吃得健康，食用小米看來是從古到今的常見方法。見清代《清稗類鈔》記一條「洛陽產婦飲小米粥湯」，言：「洛陽婦人生產，百日之內，僅飲小米粥湯，此外概不敢食。」小米含豐富營養，也十分容易消化，不會對身體造成負擔。既清腸胃，又補充營養，這不失為一個好方法。

明代《壽養叢書》有言「粟米」，實際也是談小米，指「味鹹寒，即今之小米也，

周旋久」的說法，不過此時分離出的「我」，是一個思考之我。而作為「老己」的「我」則是渴求關懷的我。顯然，這與社會情勢演變有關。如今的生活，節奏快、壓力大、工作太卷、信息過載，讓人常有不堪重負之感。紛紛擾擾之中，人們終於發現，最應該被關注和憐惜的，正是那個扛下了所有的「老己」。

前些年流行過「對自己狠一點」，這句話和「愛你老己」，正好相對。前者用小鞭子抽向自己，把自己的時間、情緒、社交等都有

.....

思想火花乃至商業價值的賬號與內容，便成了我們這代人獨特的「數字遺產」。然而，當資產的主人離去，如何處置它們卻成了全新的難題。法律上雖有原則性認可，但具體操作仍一片模糊。平台協議、個人隱私、家人情感與財產價值交織一處，讓每一起繼承都像在迷霧中摸索。有人認為賬號是純粹的個人人格延伸，應隨風而逝；也有人視其為可繼承的財產。糾紛，往往比制度來得更快。

於是，人們生前的意願變得前所未有的重要。有人生前就設定好

.....

質條件並不發達，兩人聯同其他人員草創鎮政府，辦公室只有一部公家電話。政府人員以電話聯繫公務，若是處理私人事務便要自費付錢。市面上亦只有一些小店提供電話，由此反映當時的社會狀況。隨着時間推進，主要角色為百姓解決生活困難，並且協助個體戶發展事業，李秋萍的辦公桌出現了直線按鍵電話，讓她可以更迅速地處理公務。再往下來，個體戶投資建設工業園，推動印刷業和禮品業。商人先以傳呼機互相聯絡，後來更有商

.....



曲》揭幕，歡快的氛圍縈繞全廳。由於樂團預設擴音，各聲部定位產生新的效果，例如中段由嗩吶吹奏的抒情中板，聲量從後排躍到台前；全奏時通過擴音聲響的立體感遠遠不如自然定位。這個問題與銅

.....

山東最多」。同時記了專「治反胃食入即吐」的食方，言：「以粟米春為粉，水圓如梧桐子大，每九個煮爛吞之，得下即效，日三五次」。小米磨粉，加水搓成小丸，如梧桐子大（白胡椒大小相若）煮熟食用，一天吃數次。

小米另見明代《普濟方》，食方能「治飲酒連日醉，不醒」，煮法如下：「用燕菁菜並小米，熟煮去滓、冷。納雞子三枚，調勻飲之，二三升。無雞子則單飲。」用燕菁和小米同煮，只取湯放涼。可添生蛋食用，不加蛋的版本，衛生安全更佳。



古聞港食  
蕭欣浩

逢周一、三見報

## 當自己成為「老己」

效率地管理起來，激發「內在的能量」；後者則呼籲自我釋放，為「我」減壓。二者反映出不同的處世態度，或許都有其道理，選擇適合自己的那一種，其實也是對「老己」的尊重。

「為老己買單」帶火了情緒消費，催生了「悅己經濟」。帶有解壓、治癒效果的產品，不論是一個小包掛還是一部微短劇，都符合愛「老己」的訴求。然而，「悅己」的意義不應只是經濟現象，更應是一種文化生活。去年，愛閱讀的「工地大叔」劉詩利迎來高光時

.....

身後事的指令：或發布訃告，或刪除所有數據，願所有瀏覽紀錄與私密日記徹底清零，求一個「落了片白茫茫大地真乾淨」的灑脫。也有人嚮往更浪漫的留存，比如將自己最愛的視頻或作品生成二維碼，銘刻於墓碑，讓掃碼觀看成為一種穿越生死的對話。

我該如何處置自己的數字痕跡呢？是該細細整理，將社交賬號託付給值得信任的摯友，還是「死去元知萬事空」，設定一個倒計時，在寂靜中悄然歸零？我翻看自己的相冊、那些僅自己可見的草稿，乃

.....

人以「大哥大」，即早期的手提電話洽談業務。由此可見，劇中角色都能逐步致富，奔向美好的未來。

在戲劇世界裏面，電話是一件具象徵意義的道具，能夠有效地呈現時代變化。在現實世界，手提電話已演變成為智能手機，輔助個人的日常生活，為人們解決不少疑難。另一方面，智能手機亦會形成一些生活障礙。我的友人曾經遺失手機，向相關單位報失之後，另行購買手機及安裝網絡便可重新使用，但是重開電話卡仍需要大概一

.....

琴合奏時更為明顯。

原名張勝量的牛牛是音樂會的一大亮點。他首先以獨奏身份，與樂隊演出《山河謠，九州韻》，以「串燒式」不間斷演奏《茉莉花》《鳳陽花鼓》等中國名曲。下半場他領奏三首室內樂小品，其中之一是他本人創作的

《晴天》，改編後以高胡、二胡、揚琴、低提五重奏演出，全曲頗有爵士即興悠閒氛圍。同樣編製用在《一步之遙》，由胡琴拉奏探戈，別有韻味。之後演出由駐團作曲家羅彥瑾編配的《西韻東和——

.....

早晨跑步，在老家的河濱公園見到幾位六七十歲的女子，個個打扮精緻，做了頭髮化好妝，穿着時髦的短大衣、短款羽絨服，足蹬半靴。她們找到一株還帶着紅葉的槭樹，擺好姿勢，拿出手機，咔嚓咔嚓一通互拍，興致勃勃。

不知何時起，常有人在微信發帖詬病「油膩大媽」，指責她們的「三件套常規武器」：墨鏡、五彩絲巾、大花外套，還詳細指點她們應該怎麼購衣、着裝、理髮。什麼黑白灰最經典啦，鬆垮上衣、闊腳褲不可取啦，凌亂長髮最顯老啦，也不知目標受眾是否買賬。我對此一向不以為然。發帖人最多只能為自己的審美觀代言，並無可靠資質或資格評判別人的時尚品味，誰知道他們此舉是不是為了推銷某種商品呢？

大媽愛怎麼打扮都可以，用不着旁人來說三道四。二十世紀中期曾有二三十年內地民眾穿衣普遍以

刻，也再一次昭示了閱讀對於生活的意義。《人民日報》發表了他的《讀書，把自己弄得好一點》。劉詩利的故事告訴我們，愛「老己」的方式是多樣的，可以是一頓美食、一杯奶茶，也可以是一本好書，或者是一種讓自己放鬆的習慣，比如閱讀。



知見錄  
胡一峰

逢周一、三、五見報

.....

至網購平台購物車裏的閒置物。它們構成了另一個「我」，一個更龐雜、更本真，或許也更不堪一擊的數字化身。這個「我」，有資格要求被記住，或被遺忘嗎？

此刻，我仍無答案。唯一清晰的是，在數字世界，關於生命的告別，我們才剛剛開始學習。



大川集  
利 貞

逢周一、五見報

.....

個工作日的時間。在這期間，友人未能處理各項銀行事務，因為所有相關的應用程序，登入系統時都需要電話信息認證來確認手機用戶的身份。友人未能使用手機，就像「沒法證明自己的存在」。由是，人們在現代社會必須小心保存手機，否則難以「保持原有身份」。



文藝中年  
輕 羽

逢周一、二、三見報

.....

西方古典名曲的中樂協奏》，以對話構思連演《野蜂飛舞》等六首選段。接着牛牛告訴聽眾，他以壓軸的《躍馬迎春——威廉泰爾序曲與賽馬的對話》，恭祝大家「馬年大吉、馬到功成」。最後他還加演《獅子山下》、《東方之珠》，以及樂隊演奏《金蛇狂舞》，為音樂會畫上歡欣的句號。



樂間集  
周光藹

逢周一見報

.....

黑灰藍為主色調。七八十年代改革開放，各種「奇裝異服」橫空出世，百花齊放，不管是否適合自己也無論別人是否看得慣。父親有位老同事曾是高中物理特級教師，上班時衣着樸素，齊耳短髮，戴黑框眼鏡。退休後簡直判若兩人。某次在公交車上看到她梳着兩條麻花辮，穿着大花褲子、大花上衣，和街上跳廣場舞的大媽別無二致。我猜這可能是她放下工作時的矜持後，放飛自我的表現。

其實，無論年齡、性別，每人都有權追求自己的獨特風格。對別人的穿衣打扮，不欣賞也不必苛求。各美其美，美美與共，方能社會和諧，天下大同。



墟 里  
葉 歌

逢周一、三見報