

▶ 夏至推薦料理。



## 夏至餐桌的飲食智慧

夏至是一年中最長的一天。當陽光走到最盛處，暑氣也悄然登場。古人觀天時而調飲食，講究「順時而食」，以食養身。民間素有「冬至湯圓，夏至麵」的說法，冬至吃湯圓求團圓，夏至吃麵，則寄寓「嘗新納福、長長久久」的美好寓意。

夏至的飲食，恰恰是那些看似平凡的時令食材，最能撫慰被暑熱消磨的胃口。

夏至少不了一碗麵。傳統陽春麵、炸醬麵各有風味，但若換成更符合現代人口味的做法，不妨試試榨香雞絲冷麵。以手工細麵冰鎮後，搭配雞胸肉、小黃瓜絲與溏心蛋，再淋上檸檬芝麻醬汁，清爽不膩，酸香開胃。若偏愛外國風味，一碗蕎麥冷麵配上蘿蔔泥與海苔，也能讓人在炎炎夏日瞬間恢復食慾。

談到消暑，綠豆自然榜上有名。許多人兒時記憶裏，都有一碗冰鎮綠豆湯。如今，綠豆也能變得更時髦：加入燕麥與鮮奶熬煮成綠豆燕麥奶昔，或做成綠豆冰沙，既保留清熱解暑的傳統智慧，也更符合年輕人的飲食習慣。

苦瓜與冬瓜，則是夏至餐桌上的「低調高手」。苦瓜雖苦，卻是夏日降火佳品。將苦瓜切薄片，搭配蜂蜜油醋與堅果製成苦瓜沙拉，苦味柔和許多；冬瓜除了煲湯，也能與蝦仁、乾貝同燉成冬瓜盅，鮮甜清潤。

飯食方面，小米粥值得重新被認識。小米易消化、口感溫潤，在暑熱中尤其養胃。加入南瓜熬煮成南瓜小米粥，或搭配百合、蓮子慢燉，不僅色澤金黃誘人，也讓人吃得舒心安穩。

節氣飲食的迷人之處，不在於拘泥古法，而在於理解自然與身體的節奏。夏至提醒：當萬物生長至極盛，人的生活反而應懂得「減法」——少些燥熱，多些清淡；少些匆忙，多些品味。



樂活

潘少

逢周一、二見報

## 白新娘與黑新娘

故事之所以引人入勝，有時在於引導讀者期待「必要場景」的一刻。瑞典的民間故事《白新娘與黑新娘》便做到了這一點。

從前有一位國王，女兒美麗善良。後來，國王再婚，新王后也有一個女兒，自己卻醜陋惡毒。國王死後，繼母虐待繼女，把後者當成下人使喚。有一天，善良的女孩在閣樓看管糧食，見一群小鳥飢餓，便拿糧食餵牠們。小鳥為了報答她，祝福她：「她走到哪裏，玫瑰便開到哪裏。她一生愈來愈美，每次笑，口中都會掉出金戒指。」

繼母知道後，又妒又恨，便叫自己的女兒也去閣樓，希望得到同樣的祝福。可是那女孩嫌棄小鳥，拿掃帚趕走牠們。於是，小鳥給她的是相反的詛咒：「她走到哪裏，荆棘便長到哪裏。她愈來愈醜。她一笑，口中便跳出癩蛤蟆。」

後來，善良的女孩被迫到了森林，卻被王子遇見。王子看見她的美貌、玫瑰與金戒指，便娶她為妻。故事若到這裏結束，不過是一個善良女孩得到幸福的童話。然而，真正的故事還未開始。

王子成了國王後出征，年輕王后即將臨盆。繼母趁機施法，讓自己的女兒冒充王后，並把真正的王后變成一隻小鴨子，趕到河裏。國王回來，見「王后」容貌大變，笑時不再有金戒指，反而有癩蛤蟆跳出來，而腳邊也不是玫瑰，而是荆棘。國王懷疑，卻未能拆穿。

連續三個星期四夜，真正的王后從河裏回來，問她心愛的小狗有沒有食物給她，又問那個黑新娘是否正和她的小王子睡在樓上，而故事終於來到它的必要場景：真王后第三次回來，國王躲在門後，終於親耳聽見一切，之後，他用銀刀劃開王后的小指，三滴血流出，咒語解除，真相顯形。

原來，前面的玫瑰、金戒指、癩蛤蟆、荆棘，不是瑣碎的花招，而是讓真相最後能被辨認的證據。好的故事，不會忽略細節，有足夠的細節，才寫得出好故事的必要場景。



普通讀者

米哈

逢周一、五見報

## 司馬遷的AI之旅

司馬遷最近悄悄火了。有人開發了「司馬遷.skill」項目，用來生成數字傳記。只要你提供自己的基本資料，就可以生成《某某列傳》的「輕列傳」卡片，對你進行簡要介紹，如果提供詳細資料，還能生成「精列傳」。開發者表示，選擇「司馬遷」這個名字，是為了紀念他為普通人立傳的精神。

當然，司馬遷選擇的「普通人」只是相對於帝王將相的「普通」，在他的「遊俠」「龜策」「貨殖」「刺客」諸列傳中留下身影的，無一碌碌之輩。AI時代的「司馬遷.skill」卻讓

每個人都能擁有被「司馬遷」記錄的可能，或者說，讓每個人成了自己的「司馬遷」。

開發者以「司馬遷.skill」致敬司馬遷和普通人的同時，另一位開發者把目光轉向了《史記》，對五十七萬字的全文進行了標註和拆解，使其從一本書變成了一個系統。常坐地鐵通勤的人打開這個系統一定會感到親切，因為一張「史記地鐵圖」呈現在眼前，一百三十條交互式時間線，三千一百九十七個站點對應三千一百九十七個歷史事件，給讀者提供了新的體驗。

當司馬遷有了「.skill」的後綴，當《史記》變成知識庫，我們這個時代的知識生產方式正在悄然改變。由於AI的輔助，前人皓首窮經的攻書之道似乎變成只可致敬無需仿效的「故事」。

比如，「考異」是古籍研究的重要方法，歷代學者於此耗費極大心力。而《史記》知識庫提供了檢測功能，司馬遷在不同章節有意或無意留下的相互矛盾的記載，系統便能自動識別，讓研究者得以發現問題並進行溯源。有了此等利器，考異之精神仍然重要，但文本研究及成果表達都

有了新的方式。

一個時代的知識建構塑造着這個時代的精神面貌和結構，正如建築物塑造了這個時代的物質面貌和結構。司馬遷和他的《史記》AI項目只是一個案例，AI對知識生產的深度介入，必將把我們帶入一個開放性、互動性、流動性更強的知識新宇宙。



知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報

## 「消失的挪威人」

日天氣惡劣，不適合登陸；而來自美國的氣象學家則根據歷史天氣資料，堅持六月五日天氣將會放晴。雙方各執一詞。最終，英明的統帥拍板，相信了男主的判斷。後來的事實也證明，男主是對的。

或許是為了讓現代都市觀眾有代入感，整部電影透着一股「披着軍裝的現代職場劇」氣息。領導永遠要求下屬在不確定性的客觀環境中，給出確定的答案；同事中必定安排一個處處唱反調的「宿敵」；而在各種派系與人事鬥爭面前，基於科學與數據的理性推論反倒成了其次。

整部電影最令我如鯁在喉的，是片中一個「消失的挪威人」。真實歷史中，這支氣象團隊確實存在；關於六月五日是否適合登陸的爭論，也確實存在。但電影刻意塑造出的「英國對美國」、「正確對錯誤」的二元對立，其實並不準確。當時參與決策的，還有一位極其重要的人物——來自挪威的氣象學家斯維爾·佩特森（Sverre Pettersen）。他不僅作出了與英國專家相同的惡劣天氣預測，甚至更早、更準確。結果，他在電影裏被徹底刪除了。若我是挪威人，恐怕要在戲院裏當場氣死。

我承認，若沒有這部電影，氣象學家對戰爭的影響力很可能無人問津。但這遠不能成為篡改歷史的藉口。偷換主角的背後，折射出殘酷的話語主導權。《諾曼第風暴》本該是一個挪威人的故事，但在強勢的鏡頭下，它成了「消失的挪威人」。

一個原本屬於挪威人的故事。而他，消失了。



大川集

利貞

逢周一、五見報

## 獨特的一天

專職人員看顧。由是，原本生機煥發的星期一，我至愛的親人都各有各忙，餘下一個百無聊賴，成為一個不折不扣的「閒人」。

這又令我想起西方現代戲劇《小城風光》。鍾景輝King Sir於上世紀六十年代將該劇介紹到香港劇壇，其後無論是專業劇團抑或業餘劇社，在大劇院或是小劇場，該劇都經常上演。《小城風光》以二十世紀初美國的一個虛構小鎮為處境，市民過着平凡的日子，全劇看似一幅普通生活圖像。劇中女主角愛美麗於劇末英年早

逝，其靈魂向仿如造物者的角色「舞台監督」提出重返在世間的一天。「你想返去哪天？」當觀眾以為愛美麗會向「舞台監督」作出特別要求，怎料愛美麗只選擇一個其他人覺得普通的日子。她看到父親和母親閒話家常，卻隨着時日逐漸老去。愛美麗驚覺自己原來沒有好好珍惜年輕的歲月，沒有將摯愛的親人牢牢關愛。

誠然，世上大部分人都是營營役役，儘管每人都想要活好每一天，卻容易冷落甚至忘記身邊最重要的親

人。就在那個平凡的星期一，我沒有想着怎樣將之變成獨特的一天。我先去診所幫母親配藥，然後到市場購買一束鮮花，好讓太太翌日回家可以見到她喜愛的花卉。晚上等待兒子放學回家，二人一起吃飯，順道了解他近期在學校是否快樂……



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報

## 評審的沉重

承蒙香港演藝學院音樂學院邀請，參與「演藝協奏曲比賽——中國樂器組」決賽評審。事前準備十足，但到達現場面對其他評審，以及包括華中科技大學藝術學院師生組成的「演藝中樂團」列陣台下，心情也緊張起來。

其實過去幾年都有參與評審，例如香港作曲家及作詞家協會嚴肅音樂作品選舉，筆者都有幸打分。但現場作即時評審，這還是第一次。雖說撰寫樂評，也可以說是一種評審，但斷不會即時宣布結果。現場評審就有這一關。

六月十二日晚在演藝學院區永熙

音樂廳，見證由「協奏曲盛宴」，首次改為以協奏曲比賽形式，選出得勝者，以及最受觀眾歡迎獎。西樂組比賽幾天前已經完成。是晚中樂組的四位決賽者可謂短兵相接。巧合的是，四人之中，內地、香港男女選手各一，二胡獨奏也各佔一位。

在國家一級指揮袁貝指揮下，音樂會首先演出作曲碩士生莊佳駿的新作品《千嶂間》。樂隊熱身後，首先出場是二胡碩士生黃紫柔，選演張朝《太陽祭》。此曲變化多端，獨奏與樂隊亦步亦趨，從撥弦到快速樂段都表現出色。

接着古箏碩士生王嘯辰演奏程皓



如的《九兒隨想曲》，描述《紅高粱》女主角的故事，演出流暢優雅，唯氣團像大觀園多於黃土地。

唢呐碩士生蔡暉彥演奏羅麥朔《火之舞》，是唯一一位不用擴音的，表現自由奔放，循環運氣吹奏長

音讓人咋舌，節奏變化自然，亦富音樂感（附圖）。

壓軸二胡碩士生李嘉誠演出劉文金《長城隨想》第三、四樂章，音色純美帶點哀怨，華彩段尤其出色，只是力度可以提升。

最後評審退席，當刻才領教落筆的一別是那麼沉重。恭喜雙料得主蔡同學，儘管心中得獎的不止一位。



樂問集

周光藜

逢周一見報

## 巴西薩爾瓦多海濱風光



六月十四日，遊客在巴西薩爾瓦多的海邊遊玩。

薩爾瓦多是巴西東北部巴伊亞州的首府。作為巴西的第一個首都，薩爾瓦多在一五四九年至一七六三年間見證了歐洲文化、非洲文化和美洲文化在這裏的融合。薩爾瓦多歷史中心區域於一九八五年被聯合國教科文組織列入世界遺產名錄。

新華社



寰宇採聞

逢周一見報

## 端午安康

每年國定放假的四個傳統節日，春節、中秋、清明、端午，端午節相比之下可能「排面」最小。按說有個「屈原投江」的傳說站台，可惜這個故事遠不如「嫦娥奔月」那麼引人遐思。

端午之所以成為「弱勢節日」，可能有兩個原因。一是其餘三節各地通用且環環相扣的傳統禮俗較多，過年、賞月、掃墓等各自都有一整套儀式，端午禮俗就比較單薄了，如今最普及的可能只剩吃糉子了，難怪有人乾脆直呼其為「糉子節」。誠然，這幾年端午賽龍舟、掛艾草有回暖的傾向，但未必各地通行，在城市裏也多半無法實施到位。我的童年記憶中，端午節除了吃糉子，就是吃鹹蛋，不記得還有其他好玩的事了。而且糉子是糯米製品，易飽腹，吃不多。節日吃食本來就是應景居多，或為尊重傳統或是享受儀式感，未必出於對美食的熱愛。二是其他三節都有

全家出席的要求，無論是為迎接新年、合家團圓還是上墳祭掃，唯獨端午不強調「一家人整齊齊」，聲勢不夠。

不過，因為端午節在暑假中，倒是四個節日中我唯一可以和父母一起度過的。今年的端午格外令人難忘。母親端午前夜異常嗜睡，言語不清。父親十分焦急，差點叫救護車。後來他倆在端午當天冒着黃梅天的傾盆大雨打車去醫院掛急診，腦CT、心電圖、驗血等檢查了三四個小時。折騰一番，發現母親心臟有些不妥，未知何時還發生過小腦梗，好在如今大致無礙，她也算逃過一劫了。

無論過什麼節，家人團聚，身體康健就好。



墟里

葉歌

逢周一、三見報