

兩位衙差二次登場

《水滸》裏，「重複」技法用得很多。登峰造極之作，最誇張的重複，大概就是林冲與盧俊義受押解配。

公差都是董超薛霸二人組，都在客店裏把林、盧的腳用滾湯燙傷，都到了僻靜林子裏要下毒手，都先以「怕逃跑」為名騙林、盧綁縛在松樹上，都說了「明年今日，是你周年」，都是薛霸舉起水火棍照林、盧腦袋上劈將下來。林冲淚如雨下，盧俊義又淚如雨下。結果，一個被魯智深所救，一個被燕青所救。但正因為林冲之前為董超薛霸求情，兩人得以保命，才有了第二次作惡的機會，終被燕青所殺。

其實，施耐庵若是為盧俊義另外安排兩位衙差，未嘗不可；另外構思一些苛虐盧俊義的細節，亦非難事。但偏偏讓董超薛霸二次登場，偏偏一字不改地重複林冲的悲劇。仔細想來，現實之中，很多壞人，不正是一而再、再而三地用同樣手法作惡嗎？很多惡行，不正是循環上演、不思悔改嗎？施耐庵貌似偷懶的重複，但卻是力道十足的寫實。

林冲是《水滸傳》中第一個被逼上梁山的核心英雄，而盧俊義則是後期上山的核心人物。比林冲早的杜遷、宋萬，比盧俊義晚的董平、龔旺，其實不過是些模糊的「龍套」。作者用同一對惡差人，一始一終串聯起英雄悲劇，形成結構閉環。既同中求異，又異中求同，提炼出相通的精神內核。

重複，不知不覺間成了一種獨特的審美趣味和「敘事神器」。就像美國文學評論家希利斯·米勒所說，「在一部小說中，兩次或更多次提到的東西也許並不真實，但讀者完全可以心安理得地假定它是有意義的。」所以，林冲、盧俊義的重複，才如此明顯，如此「偷懶」，如此不加掩飾，如此「特特故自犯之」，卻並沒有味同嚼蠟之感。

（「水滸裏的拷貝術」五之五）



瓜園
蓬山
逢周三、四、五見報

水芹烤肉

韓國人對烤肉的執念，可謂「全宇宙皆知」。熱氣騰騰的鐵板上，厚切的五花肉滋滋冒油，香得直戳了腦。但不知從何開始，這場油脂的狂歡裏闖入了一抹囂張的嫩綠——水芹菜。誰也沒想到，一把貌不驚人的野菜，能把整個韓國烤肉界攪得天翻地覆。

其實用水芹配豬五花，在韓國並不是新鮮事，是春天的「保留節目」。它最早扎根於慶尚北道清道郡的鄉野裏，這一帶以培育優質水芹聞名，每到採收季，農戶們便支起鐵板，把剛拔下來的水芹跟五花肉一起烤着吃。

誰料這原本就地取材的吃法，因為解膩效果驚為天人，迅速在社媒和各大美食節目中走紅。水芹烤肉搖身一變，成了都市潮食。

跟傳統烤肉相比，水芹烤肉的邏輯有天壤之別。我們常見的，是肉烤好之後，用生菜或紫蘇葉包着，放上蒜片、辣醬一口塞，講的是味覺層次；而水芹烤肉卻直接把菜請上鐵盤當主角，鋪在五花肉上。

伴隨着「滋啦」一聲響，熱油燙熟了水芹，油脂滲入纖維，而水芹的清香又鑽進肉裏。兩者在高溫下互換靈魂，誰看了都要嘆一聲「不可思議」。

若要問哪種肉最配，答案從來都是豬五花。水芹自帶桀驁不馴的草本性，跟五花肉逼出的油脂堪稱天作之合，若換成瘦肉，滋味就顯得單薄。看五花肉在烤盤上慢慢收縮，油花迸發的瞬間，就是水芹登場的黃金時刻。大把菜往肉上一蓋，用剪刀剪成段，拌炒幾下，那清苦帶甜的草香便直衝鼻腔。

一筷子夾起，沾上醬料放入口，水芹爆開的脆嫩汁水跟五花肉外酥裏嫩的焦香攜手，油脂在舌尖奔跑，卻完全不覺油膩。這時候你就會明白什麼才是「神來之筆」。

吃水芹烤肉，讓人彷彿感受到了一種「有骨氣的香」——不討好，不掩飾，只跟正面交鋒，落子無悔。



食色
判答
逢周二、三、四見報

金秋九月，開學季如期而至。置辦開學裝備成為千家萬戶的溫馨儀式。過去幾代人的開學三件套，無非新書包、新文具、新書本，主打簡單實用、裝點新學期。而如今，隨着「九五後」、「〇〇後」年輕家長成為育兒主力，傳統開學標配悄然更新，一套溫柔又走心的開學新三件套悄然走紅，解鎖了新時代精細化育兒新風尚。

粵港澳大灣區人的務實充分體現在當代年輕家長身上，他們不再盲目跟風攀比，而是聚焦孩子的身心健康、校園適配與情緒成長，姓名貼、

今天是教師節。曾聽過一個故事，青年拜師學園藝，入門之後，師傅並不曾專門授課，只安排青年每日在花園修剪草木，打理雜務。一晃三年過去，弟子幾乎沒有聽過師傅專門講課，卻成為了一個園藝高手，旁人十分好奇，原來透過這幾年打雜，弟子得以有機會觀察師傅工作的細節和做事風格，耳濡目染，領會了老師技藝的精髓。

古裝影視劇裏有許多類似的情節，只不過修剪草木的情節設定，變

我大學時特別瘦，一米七八的個子，體重卻常年攀不上一百二十五斤。但瘦歸瘦，那時的我卻特別能吃。時至今日，和同學聚會時，都還有人記得我一餐飯能吃四五碗米飯的「戰績」。倒不是說我是個不挑的飯桶，只是當時雖對食物也有要求，但飯量確實特別大，而且吃多了不長肉。食堂的飯菜吃了一學期早已厭倦，於是大一開始便嘗試約着同好下館子。如今回想起來，學生時代的零花錢多數都花在了吃上。

我們學校在北京惠新東街上，入



「套餐」的宗旨是把客戶「套」牢。

漫條思理 鄭辛遙
逢周二、四見報

療癒之聲的傳承

衛蘭（Janice）與炎明熹（Gigi）雖分屬不同年代，卻能夠找到相近的頻率。她們都擁有一把能直擊人心的靚聲，笑起來眼睛彎成一雙標誌性的腰果眼，帶點天然的「傻氣」，樣子甜美。早前二人合體舉行音樂會，這樣一對「師徒」開唱，令人期待。

音樂會沒有讓人失望。那晚，視覺上的美感固然賞心悅目，但最讓人沉醉的，始終是純粹的聲音。以往總覺得Janice唱歌只需花七成功力，便已讓樂迷十分享受。但在這次舞台上，她演繹起拿手的英文歌時，那股強大爆發力與穿透力，驚艷全場。連在一旁的Gigi，也忍不住在台上聽得紅了眼眶。而Gigi作為新生代歌手，技巧與聲線出色。若說她與師父尚有一步之遙，那便是歲月沉澱出來的歷練。感情這回事，確是急不來，需要時間去累積。假以時日，當Gigi走過更多高低，她的歌聲相信也能產生那種能撫慰人心的溫

護脊書包、入學社交繪本，成為今年開學火爆的三大剛需好物。

在深圳的很多幼兒園和小學，小小一枚姓名貼，成了新晉開學「頂流」。孩子的校服、水杯、被褥、餐具大同小異，極易混淆丟失。免縫燙印、水晶貼紙、專屬印章等各式姓名貼精緻便捷，輕輕一貼、一印，就能給孩子的私人物品做好專屬標記，告別物品遺失的煩惱。不起眼的小物件，暗藏滿滿的細心與省心，也讓校園日常更井然有序。

護脊書包則撈起了孩子的成長底氣。學生課業繁重，書本資料厚重，

成了砍柴與挑水。徒弟打好了基礎，學藝先慢後快，最終學有所成。

雖然俗話說「教會徒弟，餓死師傅」，但多數師傅想必都期冀弟子強於自己而傾囊相授，所謂弟子不必不如師，師不必賢於弟子。《論語·述而》中記載孔子曾說「二三子，以我為隱乎？吾無隱乎爾」，意思就是你們幾個學生，不要以為我有隱藏技藝，其實都早就傳給你們了。

師傅領進門，修行就在個人。明代江盈科的《雪濤譜史》裏有一個笑

學未久，我就把附近的大小小餐館去了個遍。少年人愛吃有滋有味的，經費卻有限，因此同學聚餐常去吃價格適宜的燒烤、火鍋和川菜，偶爾打牙祭才捨得去吃中檔價位的粵菜、蘇浙菜或異國料理。其中，川菜吃得極多。不過回想起來，彼時大家對川菜的認知無外乎「麻辣」二字，甚而連水煮魚和沸騰魚都分不清，畢竟那時候特別受歡迎的四川駐京辦事處餐廳的水煮魚，實際上是浸在一鍋油裏的。

二十年前，北京的川菜館已遍地

鄂爾多斯機場，治沙女傑殷玉珍穿着綠色外套，緊緊擁抱了闊別二十六年的美國教師賽考斯。二十六年前，賽考斯在電視上看到她扎根荒漠的故事，跨洋籌得五千萬美元送來，殷玉珍買下五萬多棵樹苗。如今，那片樹苗已長成浩瀚林海。

殷玉珍十九歲嫁入毛烏素沙地，婚房是被黃沙半埋的地窖子。她發誓和沙子死磕到底，四十年，八百萬棵樹，七萬畝黃沙變綠洲。

這片沙上，還有更多的異鄉人。日本老人遠山正瑛，八十四歲高齡來到庫布其沙漠的恩格

柔厚度。

有些歌手舉行演唱會，會有千變萬化的舞台、璀璨的燈光、複雜的舞步和龐大的製作；但也有藝人，僅僅需要一個安靜的角落、一支「咪」，就能純淨地透過音樂與聽眾連結在一起。衛蘭絕對是後者。她的聲音自帶一種療癒的磁場，能撫平人心。每次聽着她的名曲《離家出走》、《就算世界無童話》，腦海中都不期然會出現不同畫面，享受在Janice的歌聲之中。最近聽到Gigi的《風旅》，讓我發現Gigi的歌聲，亦能予人一種潔淨的空靈感，有洗滌心靈的感覺。期望在不久的將來，Gigi也能在歲月中淬煉出這樣一份純粹而厚重的功力。



霏常娛樂
文霏霏
逢周三、四見報

開學三件套

傳統書包容易壓彎孩子脊背。家長們不再執著於卡通顏值、網紅款式，將護脊減負作為選購第一標準。透氣背板、加寬減壓肩帶、科學分區的護脊書包備受青睞，用輕便設計守護孩子體態健康，讓求學之路少一份負重，多一份舒展。

最特別的當屬情緒裝備——入學社交繪本。相較於看得見的文具箱包，孩子的入學焦慮、社交膽怯，是更容易被忽略的問題。《我愛幼兒園》等暖心繪本，以童趣故事模擬校園生活、相處場景與集體規則。家長伴讀共讀，幫孩子提前緩解分離焦

話：有人向做酒的師傅請教釀酒的方法，師傅告訴他要「一斗米，一兩酒麴，加上二斗水，相摻和，釀七日，便成酒」，這個人回到家自己釀酒，過了七天後嘗一嘗，還跟水差不多，便跑去找師傅，責怪師傅有所隱瞞，沒有教自己真正的釀酒之法。師傅說，「你肯定沒按照我說的方法去做」，那人狡辯自己就是按照所授方法做的，「用了一兩酒麴、二斗水」，師傅問他：「米放了？」他低下頭想了想說：「是我忘記放米

開花，遑論峨眉酒家、四川飯店等老字號，還有不少較新的品牌。其中從母校步行可達的中日友好醫院南側櫻花東街口的眉州東坡，是我們最常去的川菜館子。

那時候，內地還沒有餐廳點評網站，吃飯選餐廳主要靠朋友熟人的口口相傳。我第一次去那家眉州東坡便是因為有位四川來的同學約吃飯。之前雖曾試過徒步從雍和宮走回母校，但卻不曾注意到這家小街上的館子。它的門臉不大，裝修不算精緻但也古色古香；一塊黑底金字大招牌寫着

鄂爾多斯那片沙

貝，發起「百萬株植樹工程」，十多年帶動志願者栽下三百萬棵樹，一半的骨灰也留在了這裏。韓國前駐華大使權丙鉉，退休後發起「韓中未來林」工程，年復一年帶領兩國青年在庫布其沙漠植樹，當地的居民都認得他。

但付出最多的是當地的民眾。剛種下去的樹苗被壓倒，再種；水不夠，發明輪液式滴水補水，保證樹苗存活。這裏有千千萬萬個殷玉珍，一代接一代，硬是將「沙進人退」扳成了「綠進沙退」。截至二〇二五年，鄂爾多斯累計治沙近一千三百萬畝，庫布其沙漠治理過半，毛烏素沙

「文弱書生」

數年前跌傷以致椎間盤凸出，即使痊癒後沒特別病症，但腰背卻很易痠軟。連站着洗碗，也會突然感到站立乏力和困難，需要雙手撐着鋅盆借力休息一會才可繼續。

除了身體舊患，我亦不愛運動。雖然近年已每星期游泳或打匹克球，但跟增肌減脂式的運動還是大有距離。例如別人在水中游來游去習泳練氣，我卻游一會就愛伏在浮條上享受美景和載浮載沉的寫意。然而，去年開始我的體能明顯下降，體脂當然也同步急增。每次上樓梯就像有千斤石頭壓着膝蓋，打球也很快上氣不接下氣。連上數十級石階，別人不覺得是什麼一回事，我甚至曾在勉強走完後雙眼一黑，像醉酒般突然垂下頭坐在行人道上，要喝水休息，神智才漸漸恢復。

這種體質，抵抗力弱，容易生病；加上偏靜態的嗜好和寫作專業，活脫脫就是一個「文弱書

處，學會自立、交友與包容，用溫柔的方式完成入學心理預習，治癒「開學恐懼症」。

小小開學三件套的迭代，看似是消費好物的更新，實則是育兒觀念的進階。年輕父母褪去攀比浮躁，不再只注重外在排場，而是兼顧孩子的身體、生活、心理三重需求。



灣區聽雨
黎園
逢周四見報

了。」

米是釀酒最基本的材料。連米都忘加了，釀不出酒反而生氣怨恨教授方法的人。如江盈科評論，世上不少求學之人，忘記去打基礎，結果什麼也學不到，跟那個學釀酒的人沒什麼區別。



伏牛山
喬苓
逢周三、四見報

「眉州東坡」四字。樓下有包廂兩間，而樓上則是散桌，印象裏共有三層，但我從來沒有去過三樓；甚至連一樓的包廂我都沒去過。學生時代的聚餐多是三兩小聚，消費力又有限，如何會去預訂包廂呢？更何況我們多是臨時起意，信步前往，也不太提前預約。



痴齋嘯語
徐成
逢周四見報

地治理率超過八成，恩格貝植被覆蓋率達百分之七十八，鄂爾多斯也站在聯合國防治荒漠化舞臺上，向世界講述蛻變故事。

當年黃沙蔽日、飛鳥絕跡，如今滿眼蒼翠。殷玉珍穿上綠色外套去接老朋友，就是要告訴他——這裏已是綠洲。樹一棵棵活下來，沙一片片綠起來。一晃幾十年，這片沙，終於不再荒涼。



九連環
薩日朗
逢周四見報

生」，只愛慵懶地留在有空調的室內打發時間。偏偏丈夫喜好跟我南轅北轍，他注重運動養生，喜歡登山潛水，所以對我孱弱的體能深感懊惱。近期我也自知不論體態、體質和體力也在走下坡，常因此不開心卻又不知如何是好。

剛過去的生日，丈夫沒有給我買鮮花、首飾或包包，竟送了我三個月健身課程。他諮詢朋友的經驗，幫我找了一名女教練，一對一地教我運動鍛煉身體。連上課的健身房也安排了在我們家附近，讓我真的沒法拒絕他的心意。對於他的悉心安排，我知道皆是好意，也就隨計劃開展追求健康生活的新一頁，帶着「文弱書生」的體質，每星期去上健身課。



竹門日語
簡嘉明
逢周四、五見報