

▶冬日美食銅鍋涮肉。 作者供圖

銅鍋裏涮出一身暖意

近期內地北方多地降溫落雪，街頭巷尾已是冬天的模樣。寒風一起，人的食慾也跟着甦醒，尤其想吃些熱氣騰騰的食物。最好是餐桌上有一口鍋，湯水不停地咕嘟咕嘟，蒸氣裊裊升起，將窗外的寒意隔絕。這時候，沒有什麼比一鍋涮羊肉更叫人期待。

銅鍋涮肉是北方冬日飲食中極具代表性的美食。傳統的銅鍋中央有一根煙囪，炭火在鍋底燃燒，清湯在鍋中翻滾。羊肉刨切得薄如紙片，端上桌時，紅白相間的肉片整齊地鋪在盤中，讓人食指大動，迫不及待。

別小看一個「涮」字，頗有講究。夾起一片羊肉，在沸騰的湯水中輕輕晃動，待肉色由紅轉白便可撈起。時間不能太長，否則肉質變老，也不能太短，須確保熟透。薄薄一片羊肉，在熱湯中舒展開來再微微捲起，入口嫩到不行，帶着羊肉特有的香氣，卻沒有油膩感。

蘸料是涮羊肉的靈魂。芝麻醬、韭菜花、腐乳，配上少許香菜與葱花，再加點香醋，調成濃郁而富有層次的醬汁。羊肉從鍋中撈起，往醬料裏一蘸，醇厚的芝麻香與羊肉鮮交織，滋味頓時豐富起來。若再配上一口燒餅，或幾片爽脆的白菜，便是餐桌上極踏實的滿足。

羊肉自古被視為溫補佳品，蛋白質含量豐富，脂肪與多種營養素也為身體提供所需能量。寒冷時節適量食用羊肉，既能滿足口腹之慾，也讓人感受到飲食帶來的暖意。

冬天的美食不只是料理的味道。當窗外寒風呼嘯，屋內一家人或三五好友圍着銅鍋邊涮肉、邊聊天，鍋裏的湯水始終沸騰，筷子也不曾停歇。吃到最後，額頭微微冒汗，身子暖了，心情也舒展了。

寒日漫長，何妨以熱騰騰暖乎乎的鍋物迎接每一場風雪？

樂　活
潘少
逢周一、二見報

把子肉

你我都知齊魯多英雄豪傑，卻少了解到，這裏哪怕是一餐飯、一道菜，都能氣吞山河。比如肉食界的「霸主」把子肉，能讓大明湖畔除了陽春白雪，還留有下里巴人，也能讓這片以麵食為尊的土地，寧願「屈尊」於米飯，生生把一張張餐桌，變成悍勇的「幹飯舖」。

你看它，長條大片、濃油赤醬、五花三層，泛着油亮亮的光。一口咬下去，就是讓人欲罷不能的彈性抵抗，再來一口，肉皮以下，肥瘦相間的肌理緩緩釋出精華，醬汁微鹹鮮，帶着草莽氣的步伐。抬起頭，身在濟南，「四面荷花三面柳」，可心已經被捲到了炊煙深處。

嚴格來說，把子肉是魯菜底蘊裏長出來的濟南民間味。可若說全天下只有山東吃，也不公道，在蘇北徐州、魯南濟寧、豫皖交界都有親戚，味口各帶偏重。山東這款，從選材開始就緊靠「實在」兩個字，必須是肥瘦相間的帶皮五花，三成明、七成暗，切成半厘米厚、手掌寬的長片，冷水下鍋焯，或先在油鍋上輕煎一下去腥，之後拿蒲草或麻繩捆好，這樣肉不僅能形狀完整，還沁草木清香，肥肉和瘦肉熟爛後仍能把在一起，「把子肉」因此得名。之後上砂鍋，用醬油配好料，鋪葱段薑片，猛火煮沸，文火慢燉，肉要爛到筷子一碰就讓路，汁要亮，不勾芡不放鹽是正宗。等快出鍋時，把油炸豆腐、虎皮蛋、海帶結一起扔進去，待配菜吸飽肉汁，肉塊也浸透了蔬香，才算大功告成。

而所有這些，要等到真把肉放在嘴裏，方塵埃落定，這時便能體會到什麼叫「油脂的救贖」。肥肉不膩瘦肉不柴，入口醬香氣十足，但完全不會過鹹，每絲纖維咬下去有回彈。最妙的是，舀勺原湯澆飯，好米知時節，嚼得香又捨不得嚥，簡直是相見恨晚的快感。

食　色
判答
逢周二、三、四見報

淡淡水墨 悠悠徽鄉

人們常說，徽州像一卷洇開的水墨畫。深秋時節，筆者到訪安徽宏村，才算真切體會到這句話。山間林木染上淺黃與深紅，一座座徽派民居依山傍水排布，馬頭牆高低起伏，素壁黛瓦，清爽雅致。一汪碧水繞村而流，映着屋舍與古樹，光影交織，虛實相融。不必特意尋找美景，抬眼望去，處處都是意境悠遠的畫面，簡素之中，藏着千年的韻味。

走在狹長幽深的古巷，腳下石板被經年踩踏，顯得溫潤而平滑。秋風穿過巷道，落葉輕輕落下，炊煙順着瓦縫緩緩飄起，安靜而悠遠。偶爾從半掩的木門裏飄出一縷茶香，想來屋主剛泡好黃山毛峰，人還沒舉杯，茶香已經漫到巷子裏了。這裏沒有匆忙的步履，只有從容舒緩的氛圍，淡淡的煙火，淺淺的詩意，讓人放下心裏的焦躁，慢慢體會古村獨有的溫柔。

一路逛着，同行的導遊老葉，給安靜的古村添了不少生動故事。他本就是徽州人，說起家鄉的文化源流，娓娓道來，眼神裏滿是驕傲。自古徽州崇尚讀書，名士輩出，這片山水養育出不少先賢，沉澱出獨屬於徽州的風骨。南宋理學大家朱熹，祖籍徽州婺源，一生倡導崇文重教、修身立德，其學說深刻影響徽州鄉土，重學守禮也成了世代相傳的家風；祖籍績溪的胡適，常以徽州人自稱，家鄉濃厚的讀書氛圍，塑造了他開闊包容的治學胸懷；生於歙縣的陶行知，延續徽州重教的傳統，懷揣教育救國的理想，把鄉土育人的理念傳播開來。千百年過去，先賢的品格與文脈代代延續，古村的磚瓦街巷，處處帶着淡淡的書香。

山水孕育文脈，也滋養一方風物。傍晚，我們在老宅用餐，嘗到當地招牌的臭鱖魚與毛豆腐。初聞氣味特殊，入口卻十分驚艷。臭鱖魚肉質緊實，味道醇厚，鮮而不膩；煎得金黃的毛豆腐外酥裏嫩，蘸上醬料，鮮香回甘。這兩道徽州吃食，風味內斂，不事張揚，要細細咀嚼才能品出滋味，恰與這片土地的氣質一脈相承。

離開時，暮色慢慢籠罩下來，馬頭牆在天邊描出淡淡的墨線。回頭再看，宏村就像蓋在秋光裏的一方閒章：不濃、不烈、不爭、不響。平和的民風、溫雅的況味、悠遠的氣韻，讓人來過，便久久難忘。

十八彎
關爾
逢周二見報

司馬攻

泰國著名華文作家司馬攻先生上個月在曼谷去世了，泰華作家同聲齊悲。有位長期追隨他的泰華作家說司馬攻就像父親一樣，「想起再也見不到他老人家，就鑽心的疼痛」。

司馬攻原名馬君楚，「司馬攻」是他最有代表性的筆名。他出生在泰國，童年時返回故鄉廣東潮陽，在家鄉完成了初級教育，十七歲重返泰國後進入商界事業成功。上個世紀六十年代他在經商之餘開始從事華文文學創作，幾十年來筆耕不輟，共出版了散文集《明月水中來》、微型小說集《演員》、論文集《泰華文學漫談》等各種體裁的著作近三十部，是泰華文學中的重鎮。

司馬攻的散文題材廣泛，以中國傳統、泰國現實以及兩者的結合為三大「話題」，有感而發「借題發揮」。比如在《墳看做厝》這篇散文中，司馬攻就對泰國把「墳場」命名為「山莊」這一特殊現象進行了中國文化溯源（「山莊」的本意），又對其在泰國的變化（變成了墳地）進行了闡釋，並對「山莊」從中國傳統的「人住」到泰國現實中變成「鬼住」，以及將來也可能換個「新村」或「家園」的名頭又變成「人住」「幽」了一「默」。一篇不足千字的短文，卻將中國傳統、泰國現實融為一爐，很能代表司馬攻散文的特點。

司馬攻在泰國大力提倡寫微型小說，不但提倡，他自己也身體力行。他的微型小說除了常帶散文筆法，十分注重敘事人稱和觀點（point of view）的調度之外，特別強調「突轉」。如在《演員》中，司馬攻就塑造了一個喝了酒的人把準備送給老師的告別紅包夾在了書裏，結果臨別時因找不到紅包而被眾人視為他在故作表演。半年後人們無意中在書中發現了他的紅包，然而此時他已因酗酒肝癌去世了——他的人生已經「演」完，這個結果自己卻看不到了。這個最後的「突轉」令讀者對小說人物遭遇誤解充滿了同情。短短幾百字，寫出的卻是複雜的社會萬象和人生悲劇。

司馬攻雖然離去了，他寄託厚望的泰華文學仍在前行。

過眼錄
劉俊
逢周二見報

小城的歌聲淚影

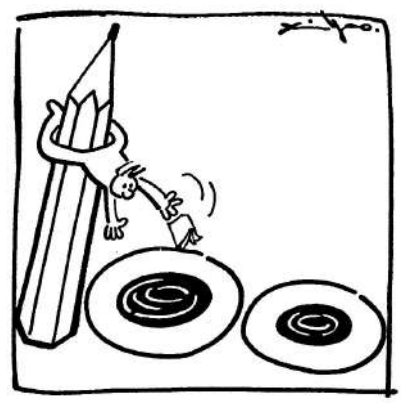
從小說《飛刀》至電視劇《小城良方》，改編文學又一次獲得觀眾認同，有笑有淚的劇情令觀眾感受至深。小說具有嚴肅的社會題材，醫生劉錚亮外表十分平凡，卻有高超手術技巧。劉錚亮為了結婚而拚命工作，希望賺錢買房而外出接受「飛刀」工作，即在原本崗位之外為其他醫院進行高難度的手術。可惜天意弄人，病人意外死亡，令劉錚亮被大城市醫院辭退。重新回到東北老家，讓劉錚亮接觸更多基層老百姓。如何以最便宜的費用醫治基層民眾？這是劉錚亮及其地區醫院所面對的問題。

改編後的《小城良方》，首先建立了清晰個性的角色劉錚亮，影視演員肖戰又一次獲得了好角色。肖戰是外形俊朗的男生，但他塑造的劉錚亮具有深沉的性格。由於年少時目睹父親在雪地的水面下溺斃，劉錚亮患上了恐雪症，而且個性孤僻，不擅辭令，他甚至形容自己有「社交恐懼症」。劉錚亮回到老家，初期與弟弟小光彷如陌路人，直到後來結識了殯葬業人員艾辰，女方的主動愛慕逐漸打開劉錚亮的心扉。肖戰一直以來都能控制角色個性，細緻的眼神和倔強的話語，都能展現角色的內心鬱結。

曾憑劇集《南來北往》角色獲獎的女演員姜妍，是次飾演東北女子艾辰，角色形態有點像老舍著名小說《駱駝祥子》的女角虎妞。艾辰在家族經營的殯儀店任職，既要推銷喪葬服務，亦要協助逝者家屬走出傷痛。艾辰對感情很主動，結識劉錚亮之後決心將對方「拿下來」。姜妍演活了艾辰的敢愛敢恨精神，於喪禮上為事主歌唱的民謠喪曲，更令觀眾拍案叫絕。

《小城良方》由多位優秀演員演活角色，片尾曲由才女任素汐演唱《小城》。「你會路過這四季晨昏，聽誰喚過你一聲一聲，告別有一點疼，不能痊癒就等。」任素汐沒有參與演出，但其溫婉歌聲串連劇情，讓觀眾心神振盪。

文藝中年
輕羽
逢周一、二、三見報



成績不好可能出次品，身體不好可能出廢品，心理不好就可能出危險品。

漫條思理 鄭辛遙
逢周二、四見報

「佐巴精神」

「我一無所求，我一無所懼，我是自由的。」此語是希臘著名作家尼科斯・卡贊扎基斯（Nikos Kazantzakis）的墓誌銘，該句名言令人聯想到作家的小說《希臘人佐巴》，書中主角佐巴是位礦工，不追求物慾，不懼怕死亡，生命力旺盛，自由奔放，崇尚自由，這部小說後被拍成電影。

卡贊扎基斯借佐巴的口，認為以身體的可用之處，去愛自然、愛美酒、愛女人、愛工作，不浪費生命，這便是人生的意義，也因此在文學界有「佐巴精神」一說。

作家學識淵博，寫小說寫詩，也是位哲人。他周遊世界，思考國家、民族和社會，在作品中闡述個人觀點。他曾兩次來到中國，首次是一九三五年，他在《中國紀行》中寫下在中國的見聞，一九五七年，七十四高齡的他再次訪問中國，在歸國途中病逝。

通過作品，可了解到他一直在探索生命與自由的終極定義，是隨心所欲地放縱？還是要伴隨規律和責任？個人自由可否損害他人或公共利益，可否違反法律框架與社會契約的束縛？

作者某種程度上受佛教思想影響，認為不懼命運和死亡，心靈昇華，方可達到絕對的自由。

紅塵記事
慕秋
逢周二見報

動卧出行

香港是國際知名的航空樞紐，不少港人出行會下意識地選擇飛機。但如果往返內地的行程，動卧也是個不錯的選擇。

從香港西九龍出發的動卧，有夕發朝至的班次，往北京、上海，都是晚上登車，翌日清晨抵達。不必為了趕早班機，在天還未亮時便拖着行李出門；也不必抵達後再匆匆入住酒店，只為睡上幾個小時。白天可以照常工作，傍晚開始乘車，旅程便在夜色中開始。

動卧的有趣，在於它既是交通工具，又是十小時的臨時居所。儘管擁擠，可四人包間裏的上下鋪、小桌和閱讀燈，將一段長途路程變成了可以安頓下來的空間。行李放好，換上拖鞋，人的狀態也從趕路漸漸轉向休息。一些貼心的配置，也讓這一夜少了幾分將就。車上備有洗漱包，不用為了刷牙洗臉翻遍行李；每個鋪位設單獨充電插座，USB、Type C接口照顧了不同設備的需要。往返上海的行程還有特色零食輕食包，為夜行添上一點小小的款待。

當然，列車終究不是酒店。包間需要與其他旅客共用，也沒有淋浴設施。但對適應卧鋪的人來說，它最吸引人的，正是在列車與鐵軌的共鳴轟隆聲中安然入夢。或許並不只是省下一晚酒店費用，而是把睡眠與趕路放在了同一段時間裏。

過去選擇交通，總習慣先比較路程要花多久。飛機在空中的幾小時，自然遠短於列車的一夜；但若把往返機場、候機，以及落地後的安頓一併算進生活裏，快慢便有了另一種尺度。有時候，出行未必每次都要追求最快，把尚未看過的風景留給明天，也是一種從容。

漂遊記
杜若
逢周二見報

「土豆國」

可能很多人都聽說過德國被叫做「土豆國」。剛搬來德國時我沒能有很具體的感受，直到有一天女兒從學校回來跟我說：「媽媽，我們學校怎麼每天都吃土豆？」

原來，土豆作為他們學校的午餐主食一直沒變過，無非就是今天是蒸土豆，明天是烤土豆，後天是土豆沙拉……沒錯，土豆就相當於我們中國南方的米飯和北方的麵食，這是每天必有的主食。

德國人做土豆的辦法五花八門，從普通的蒸烤，到土豆泥、土豆餅，還有一種著名的德語區「名菜」——土豆丸子Knödel，這是用土豆泥和麵粉混合製作的一種麵團，加上各種特色醬汁一起享用。

製作不同種類的土豆菜式，選擇的土豆類型卻是很有講究的。有一種煮熟後特別容易軟化的土豆，一般拿來做土豆泥、濃湯或者燉菜；還有一種質地相反，相對來說脆脆的，這樣的土豆會被用來做成土豆沙拉；介於之間，就非常全能了，是德國家庭裏常備的品種，炸薯條、煎土豆或者做土豆餅都可以。

在聖誕市場上，你會發現有餐枱賣炸薯條，且執著地僅限於炸薯條，變着花樣兒地炸。炸薯條是炸的土豆條，他們還有炸土豆片，炸土豆塊兒，炸土豆絲兒……一整個「炸土豆全家福」。

在所有的德國土豆烹飪中，我最喜歡他們的土豆沙拉。蒸熟的土豆切塊，拌上蛋黃醬和小葱，簡單又健康。有些餐館會烤很好吃的炭烤土豆，表面抹上橄欖油和鹽烤製後外酥內軟，香極了。

民以食為天，德國真是名副其實的「土豆國」。

柏林漫言
余逾
逢周二見報

責任編輯：李兆桐