



雙城記 何冀平

### 「咬」春

中國人過年有很多講究，以前不太在意，現在有微信提醒，每天打開手機，紅通通一片，才知道從初一到十五，每天都有題目。

初一要吃全素，據說是拜菩薩，年二十九晚上就要包好素餡餃子，零時就得吃口。這一天不能動用掃帚、不能倒垃圾、不能倒廢水，否則會帶走運氣、破財。年初二是開年，要吃最好的大餐，大魚大肉鮑魚海味。初三「赤口」，北方沒有這個說法。初五「迎財神」，凌晨，大開大門，迎接財神進宅，街面有小童逐家上門唱頌：送財神爺來了！初七稱為「人日」，相傳女媧創世造出各種生靈，第七天造出了人，故每年正月初七定為「人慶節」，這一天如果天氣晴朗，則人口一年平安，香港今年的初七「人日」陰天沒有太陽，看來疫情還要攪擾人間，來年不會平安。

年初四，凌晨4時50分36秒「立春」，正式進入壬寅虎年。立春又叫打春，最早來自皇宮。傳說立春這一天，皇宮內外都要格外隆重地慶祝一番，把皇宮門前立的泥塑春牛打碎，人們紛紛將春牛的碎片搶回家，將土塊放在牲畜圈，意為槽頭興旺；放在糧倉，意為倉滿糧足；放在家中，意為四季平安，視為吉祥的象徵。

立春這天要吃春餅。春餅，也叫荷葉餅，用兩小塊燙麵，中間抹油，擀成薄餅，烙熟後可揭成兩張。春餅是用來捲菜吃的，菜包括熟菜和炒菜。昔日，吃春餅要到盒子舖，也就是熟肉店，去買「盒子」。盒子分格碼，放蔥大肚、松仁小肚、爐肉、清醬肉、醬肘子等等，再配幾種家常炒菜和春天的新鮮蔬菜，既為防病，又有迎接新春的意頭。

為了「咬春」應節，從超市買來墨西哥薄餅充當春餅，韓國醬肉片充當清醬肉，豆芽、粉絲、菠菜、炒蛋是有的，但以下必要的這3種香港沒有：野雞脖子菜，是指剛生出的芽，新鮮的，長得彎彎的，像雞脖子一樣的韭菜，極香嫩，夠味道又不辛辣；香椿，是香椿樹的嫩芽，近幾年在香港街市出現了，樣子很地道，綠中帶紫，味道一般，應該是在南方種植的，沒經霜凍沒有香味。想起當年，家中有一棵香椿樹，香得無與倫比，每年春天盡情享用；絕對沒有的，是新鮮大蒜，春天新生的蒜頭，又鮮又嫩，脆生生，咬下去有甜味。

立春要「咬春」，也叫「打春」，咬得百根斷，百事難不成，代表的是心智，新的一年從這一天起，心底埋下吃得了苦、經得起磨練的決心，2022年的新春，咬緊牙關，繼續和新冠疫情搏鬥吧。



此山中 鄧達智

### 海角天涯

喜歡「海角天涯」四個字。

更喜歡「海角天涯淪落人」七個字，雖則予人感受失魂落魄！

作為中國南方一隅，家族定居伸延近千年的原居民一分子，祖上族譜數自商朝長啊長，「鄧」姓源起河南南陽新野鄧國，後稱鄧縣，解放後稱鄧州、鄧州市（京九鐵路途經之大站）；當地甚至建立佔地頗廣之「鄧氏十九世祖鄧國侯吾离陵園」，予後代尋根究底有個實證基地依歸。

始祖商天下姬姓，字曼名曼季，封地鄧州；後世子孫皆姓鄧。第四十七世祖鄧禹助東漢重光，家族孫女、曾孫女輩二人貴為皇后，禹封侯至山東高密（文豪莫言故鄉）。四川廣安鄧小平家譜所記跟我們在高祖這個範疇相同，他們於明清初離開江西，響應八省入川填補當年川人口數量激減。

朝代交替，外侵內亂，輾轉南遷至江西（宋代糧倉、政治文化中心，當時稱為江南）。香港鄧氏源自粵四世祖漢獻（實為第一人，因其供奉祖上三代先人骸骨安葬元朗西北垂丫髻山，是為四世），北宋鄧漢獻原為江西吉水縣白沙鄉（筆者十數年前被原籍江西廠商邀請「回鄉」探望——井岡山所在吉安縣之鄰縣吉水，江極寬，四野水土肥沃乃魚米之鄉）。

漢獻曾為廣東陽江縣令（縣長），任滿，名為沿粵省海岸線經水路尋找風水寶地安葬祖先，實為金人入侵中原逼近，為後人尋海角天涯安居樂業一隅。尋至早於北宋之前已立農商貿易集中地，香港境內至大平原、河海交界魚米之鄉「元朗」，發現元朗坳頭實為嶺南風水龍脈之龍頭

（風水佬如是講），元朗水土富庶，時為明朝海上絲綢之路及天寶太監鄭和下西洋（後稱南洋）之前數百年，距離權力中心偏遠之海角天涯，避戰亂之安身立命之所。安葬祖先之外，全家離開江西（途經珠璣巷）遷移至元朗，及後定居於平原至高山脈——大帽山下，岑田；後改名錦田。及後開枝散葉於屏山、粉嶺龍躍頭、大埔頭、廈村、八鄉、十八鄉、大嶼山等，再而寶安（前屬東莞，後分配名為新安）、東莞、中山、台山、南番順……至今近千年。

族譜如是編制，有關鄧氏乃至香港新界史皆如此訂立，視之為官方鄧氏源流基礎。然而誰人編制？如何落筆？隱惡揚善？隱善揚惡？偏袒自己一房人踩低別房兄弟、加鹽加醋偏幫自己友……不一而足，全皆Understood！

疫情反覆，7月能否舉辦書展未知，曾誇下海口跟編輯承諾必能積字成書，也是對自己今年許下之頭願。

也非猜疑，事實年代久遠，先人既遠無從追究，反而有興趣將已被廣泛承認的史料作骨幹，從地域、時間、人物着手，編寫Semi-fictional半史實故事；先自享受神州大地由北至南，再而海外，走遍海角天涯淪落人的移民——走難，既具可能性，亦具起碼程度真確性之半小說。



錦田吉慶圍上世紀初舊貌。 作者供圖

### 強檢的經驗



發式生活 余宜發

其實疫情底下，每個香港市民也遇上很大壓力。每次出門前也要考慮自己的防疫措施做得足不足夠，還要考慮應不應該去某些地方，怕會接觸太多人。但無奈地，很多人都要「搵食」，所以每天也要乘坐交通工具，始終感覺有一定的風險。

說到壓力，原來我自從疫情開始至今，不知不覺地也因為這個情況而影響自己的情緒變得緊張。就好像上星期日晚上，當吃完飯在廚房洗碗的時候，突然收到弟弟傳來的短訊，裏面說道：「因為大廈污水驗出陽性病毒，所以納入強檢範圍。」我個人立刻變得緊張。雖然現時很多地方也需要強檢，但原來發生在自己身上，就會有些壓力。

因為我跟弟弟一家人同住一個屋苑，所以我翌日便到家裏附近一個可以進行強檢的地方檢測。最初我們想選擇下午時間到達，以為很多人也要工作，下午應該沒有太多人，結果到達現場之後，看見出現很長的人龍。剛路過的一位婆婆說：「我已經等了兩個半小時才可以完成檢測。」而當我們走到龍尾的時候，看見有幾位警務人員，我便問他們：「知不知道附近還有沒有比較少人的檢測中心？」他們說：「其實對面也有另一個檢測地方，好像比較少人。」所以我們一行4人便到了另一個地方看看。結果人龍還是非常長，但身為香港市民，也要聽從強檢的安排，所以唯有繼續排隊等候。

在等候的期間，看見很多公公婆婆也跟我们一樣在排隊，我們這些算是年輕的一代等候這麼長時間還可以，但對於他們來說，看見也有點不忍心。結果我們一共等了差不多兩小時才可以進行檢測。因為近日疫情出現幾何級的上升，所以知道需要檢測的人數也很多，原本據說檢測結果24小時內便會收到通知，但實際要等待多半天才收到。就在某一晚，當我還在主持通宵電台節目的時候，電話便傳來一個短訊：「我的檢測是陰性。」當我看見這個信息還是一點安心，最基本是自己沒有被感染。

而我身為傳媒工作者之一，對於自己防疫的方法也特別嚴謹，而且不希望有任何身體毛病而影響到別人，所以當我知道需要強檢的時候，也跟公司先報告一下，他們很好，立即給我一些「快速測試套裝」先檢測一下，結果也是「陰性」。所以當晚很安心地回到工作崗位。知道很多人也面對跟我同樣的經驗，希望大家謹守社交距離及不要有跨家庭聚會，香港的疫情才可以慢慢減退。



冬陽天地 梁冬陽醫生

### 情人節與婦女健康

今年中西方的情人節都在同一時間，在目前疫症肆虐的時候，如何慶祝很考功夫！

一對情侶無論是什麼年紀，心情是非常重要的，年輕人、中年人，連長者都有不同的感受和演繹方法，情感同情侶、家人、同事、朋友、周圍環境息息相關且互相影響。保持樂天正能量，發掘新的興趣，探討一些新的話題，可增進相互之間的愛和感情。良好的心理素質可以一齊去面對目前的疫境。

Omicron傳染性高，相信很多情人事先安排的節目不能兌現，例如燭光晚餐、去戲院睇戲都會被取消。減少朋友之間的聚會是防止交叉感染的重要步驟，千萬不要太多人聚集，特別是幫襯一些舖私人會所飲酒歡聚，萬一有朋友是帶病毒者很容易在沒有戴口罩的情況下，互相傳染衍生出新的感染群組。因為違反政府的限聚令，如果被發現要被罰款甚至被隔離，那麼就麻煩了。

每一年的聖誕節和情人節之後，都會增加不小心懷孕的數字，所以一定要做好避孕措施，家計會數十年來在這方面的工作一直做得很好，如果你不想懷孕，可以有很多避孕方法：

年輕人未必懂得計安全期，特別是有些人經期根本就不準，排卵期不規律，不能有僥倖的心

態，要特別小心。

避孕套：可以避孕也可以避免一些性接觸傳染的病，但一定要小心有沒有滲漏或者滑脫。如果有的話，可能要採取事後緊急避孕。

口服避孕藥：避孕、調經（令經期規律減少分量），減少經痛，但第一個月起不到避孕作用，要加避孕套。而且每天都要按時食，按盒中的指引吃完一盒再開一盒。如果忘記吃，就要請教你的醫生，因為忘記吃的數量不同，處理方法也不同。

緊急避孕：必須在性行為之後72小時內吃事後避孕丸，可以尋求家計會、政府急症室、私家醫生。但現在急症室非常之忙碌，輪候時間很長。事後避孕丸的失敗率大概2%左右。也可以在5天內戴一個子宮內避孕環，失敗率大概1%，如果用了緊急避孕方法，下一次經期延遲一星期都未有，一定要看是不是已經懷孕。事後避孕丸不能長時間使用，這會增加失敗的機會。

一旦懷孕，應該同你信得過的人商量怎樣做。

年輕人在浪漫之餘要有自己的底線，是否值得同這個人有性行為呢？要作好什麼安全措施呢？一旦有問題向誰求助？

祝大家有個安全浪漫的情人節。（家計會求助熱線：2572 2222）



百家廊 范舉

### 俄羅斯菜在中國

上海派俄羅斯菜，又叫做羅宋大菜。直到今天，羅宋湯（又稱紅菜湯）仍然為上海人喜愛，幾乎家家戶戶，都會做羅宋湯。洋葱、捲心菜、番茄醬，再加上紅腸片，濃厚的熬成了湯，闔家老少吃得津津有味。上海企業和學校食堂的廚師，都喜歡煮這個菜式。

俄羅斯麵包也是羅宋大菜的主要的角色，菲利波夫俄國餐廳以及博羅羅羅麵包，也為上海食家喜愛。麵包中間肥胖，兩頭尖，製作時在中間縱向割一刀，焗爐裏焗好之後就會裂開，放了一點鹽和釀酒的酵母，有輕微的鹹味，又有小麥的香味，很有嚼勁。其原形就是俄羅斯人在中國哈爾濱發明的塞黑麵包。沙皇俄國滅亡之後，大批俄國貴族逃亡到中國的哈爾濱，然後輾轉南下，先後到達上海和香港，生死前途無量，唯有做廚師續命，第一步他們進入了上海市的法租界，經營起俄羅斯菜餐館。上海人稱之為羅宋大馬路。

在香港，上世紀四五十年代，波斯富街有著名的雄雞羅宋餐館，不少老香港愛在彌敦道尖沙咀警署對面的車厘哥夫一樓吃西餐，窗外是彌敦道的大榕樹，餐廳內享受冷氣及最愛的薯仔沙律和羅宋湯，餐廳地下是餅店，其名字叫車厘哥夫。尖沙咀一帶，大小俄羅斯餐館林立，有柏青高、麗琪、新麗琪、凱斯、ABC、雄雞、俄羅斯等。就是當年那些被放逐的白俄人傳到上海，再由上海移植到香港的俄羅斯人所經營的，一客全餐有冷盤（薯仔沙律配什錦凍肉）、羅宋湯、炸魚、牛/豬或雞的主菜、甜品和飲品。香

港邊寧頓街一家酒店2樓也有羅宋菜式供應。這個上海派的招牌羅宋湯有別於平時飲用的羅宋湯，上海派招牌羅宋湯一般都有牛腩，湯很濃郁，味道不會像平時飲用的羅宋湯帶酸味。其它的菜式包括迷迭蝦多士、特製俄羅斯酸菜、羅勒香草醬帶子炒意粉、香煎黑毛豬配蘋果汁、薯角。

俄羅斯在亞洲的領土非常遼闊，但由於其絕大部分居民居住在歐洲部分，因而其飲食文化更多地接受了歐洲大陸的影響，呈現出歐洲大陸飲食文化的基本特徵，由於特殊的高緯度地理環境、人文環境，也造就了獨具特色的俄羅斯飲食文化。

俄羅斯人特別喜歡鮭魚、鱒魚、鱒魚、鱒魚、黑魚子、煙熏過的鹹魚、鱈魚等。俄國人對於所有的肉類、家禽菜餚和各種各樣的肉餅，非得要燒得熟透才吃，也喜歡吃用肉、碎肉末、雞蛋、蔬菜做成的包子。

俄羅斯冷菜豐富多樣，包括沙律、雜拌涼菜、肉、禽冷盤、魚冷盤、魚凍、肉凍、雞蛋冷盤、青菜醬、魚泥、肉泥及各種加味黃油。俄式菜餚油大，味道濃醇、酸、甜、辣、鹹各味俱全，如沙律，名目繁多，頗負盛名，其中的黑魚子廣為人知。

俄羅斯的湯類是除冷菜外的第一道菜，能起到潤喉和促進食慾作用。一般在湯後再吃其它菜。俄式湯分為清湯、菜湯和紅菜湯、米麵湯、魚湯、蘑菇湯、奶湯、冷湯、水果湯及其它湯。其中紅菜湯是俄羅斯最負盛名的佳餚。正宗的俄羅斯紅菜湯做法極為講究。品嚐過俄羅斯紅菜湯的外國客人無不稱讚其鮮美可口。這種湯的做法是：把肉切

成小塊，把甜菜、白菜、土豆、洋葱、胡蘿蔔切成絲放進水裏，加上鹽、糖等調料一起煮，煮好後再澆上優酪乳油，有時裏面還加上蘑菇和李子乾，味道鮮美。波特文尼亞湯也很有名，它使用克瓦斯（俄式清涼飲料）、魚、甜菜葉和葱熬成的湯。

正宗的俄式紅菜湯是先燉牛肉，然後用燉好的清湯牛肉和牛肉湯放入番茄和紅菜頭，還有其它蔬菜做湯的，盛到碗中還要在湯裏放一點優酪乳油，這樣做出的湯味道才正宗。古時候，煎餅（班戟）在俄國菜餚中是最普及的。在斯拉夫民族多神教的年代，餅便是宗教儀式上的一道菜。俄羅斯人形形色色的迷信及傳統都和餅有關。節日裏每個家庭主婦都竭力好好款待家人及朋友，主菜便是發麵煎餅。餅趁熱端上桌，配上優酪乳油、黃油、魚子醬或果醬、蜂蜜。

如果讓俄羅斯人選出餐桌上最愛寵的食物，那麼黑魚子醬和紅魚子醬恐怕是當之無愧的第一。

俄羅斯黑魚子醬的營養價值包括：魚子醬含有皮膚所需的微量元素、礦物鹽、蛋白質、氨基酸和重組基本脂肪酸。不僅能夠有效地滋潤營養皮膚，更有使皮膚細膩和光潔的作用，所謂的膚質的「返老還童」養顏護膚：抑制皮膚衰老、防止色素沉着。驅除因皮膚過敏或是感染而引起的皮燥和瘙癢，使皮膚紅潤有光澤。

「列巴」是俄文譯音，是俄語裏面的大麵包，它是極富特色的歐式食品。大列巴個頭很大，重達三四千克，外殼硬硬的，其味道是甜中有酸，外焦裏軟。吃的時候要切片就着黃油、紅菜湯才有味道。



作業簿 林作

### 做銷售6大元素

做銷售的人，對如何讓對方喜歡，應該很有觸感。加入了銷售業的我，卻發現，大部分的人，連這點都不懂。

太多的人在銷售的時候，忘記6個為什麼的元素裏面至少一點——為什麼跟我買。其他的5個分別是（至少在保險業裏面）：為什麼買、為什麼買這款、為什麼買這個價、為什麼買這個保額、為什麼現在買。

真的，太多人自己沒有這個意識，所以出來也不會懂得鋪排——如果你自己給人的感覺過不了人家那關，你剩餘的機會都沒有。

這個為什麼是我，在很多銷售理論裏面，竟然是被放在最後的，但我卻是放在最前面的。這是因為你給人的感覺不好，或者不夠好，你就連人家願意和你談的機會都沒有。

我真的不懂為什麼這麼多人不懂這個道理，但是首先自己的儀容，很重要。無論是你的髮型、你的衣服整潔度、你眼神的堅定、你笑容的純真，都很重要。

笑的時候很假，蛋蛋。太容易眨

眼，蛋蛋。笑的時候會扯起一邊嘴角，有病。

真的，甚至是站起來的時候，西裝袖口過長，就一定完蛋。為什麼？連這個都不介意的人，會是什麼事情有要求的人嗎？

講話，就更加是需要功架了。太多的人說話的時候有助詞，或者口頭禪，這是不專業的。有這些東西的原因是因為懶。大腦懶才會不斷出現這種話語，因為可以不用腦。

我剛剛就是在見了一個這樣的銷售人員想向我銷售，所以我才寫出這篇的。

遠論你的產品有多有趣，你有多熟細節，都沒用，因為在你過不了第一關後，一切就都沒意義了。

我一直要求見工，不能夠講電話、不能夠網上見面，就是因為其實第一個請人的要求就是你的形象要過到我這關。

而這一點，其實見面的頭5分鐘就已經能夠下定論了。

這麼重要的環節，其實你花了多少工夫下去？或者說，如果你做好了這個環節，你還擔不擔心你不熟悉產品和其他後續？



演藝蝶影 小蝶

### 虎年談《唐伯虎點秋香》之二

我有時在想：倘若唐伯虎知道自己在數百年之後竟會被不同的表演藝術創作人塑造成一個情癡，過着風流快活、人人景仰的上人生活，遭遇又被改寫成一齣又一齣的喜劇，真不敢想像他在九泉之下會有什麼感受。

唐伯虎不是小說人物，在歷史上確確實實地存在。只不過他的生平事跡與戲曲、電影和電視中的形象很不同。不但很不同，更是南轅北轍。單是以他的一生的基調來說，影視和舞台上的唐伯虎都是喜劇；然而現實生活中的他，一生其實是一齣悲劇。

首先，他20多歲時，在一兩年內，他的父親、母親、元配妻子、妹妹和兒子相繼逝世，令他接連三連飽受喪親之痛。

唐伯虎才高八斗，詩畫雙絕，位列明朝「江南四大才子」和「吳門四家」之一。可是，他的仕途多舛，曾被黜和入獄。由於他不甘為意圖謀反的寧王服務，只得佯裝瘋癲。在張廷玉的《明史》中，記載他「佯狂使酒，露其醜穢」，不借借脫褲子來令寧王不得不讓他離開。一代才子，在權門的形勢下，只好以裝瘋

賣傻的手段對抗權貴，以存文人風骨，不禁令人扼腕長嘆。

在演藝創作中，唐伯虎家有八妻妾，仍然被秋香的三笑傾倒，再添一妾，成為佳話。真實的唐伯虎不但沒有九妻妾，盡享溫柔鄉，甚至飽受喪妻和妻離之痛。他的元配徐氏很年輕便離世，續弦妻子何氏在他從獄中釋放返回家中時已經去如黃鶴。他30多歲時，再娶青樓女子沈九娘，可惜仍難共偕白首。九娘去世後，唐伯虎一直是鰥夫，直至54歲去世。為何一直都說唐伯虎有九名妻妾呢？可能因為沈氏的名字是九娘，所以出現訛傳。這位詩才橫溢的江南才子的一生中哪兒有歡樂和笑聲呢？是否首位將他描繪成喜劇人物的創作人憐憫唐才子可悲的命運，便在戲曲舞台上賦予他歡樂人生？

周星馳電影中的唐伯虎與歷史最接近的應該只是唐伯虎不想被寧王招攬，因而假裝瘋癲，令寧王誤以為他真的癲狂，不再逼迫他為自己效勞。舞台或影視中唐伯虎瘋癲癡呆的橋段叫觀眾捧腹大笑，現實生活中的裝瘋扮傻卻教人悽然。

除了劍輝和白雪仙及龍劍笙和梅雪詩的電

影《三笑姻緣》，以及周星馳的電影《唐伯虎點秋香》外，香港的電視台也曾經製作過電視劇版本。1976年，無綫在《民間傳奇》系列中播映了唐伯虎的故事，取名《三笑》。

這個電視版本有一個大題目：《四傑傳》。換言之，《三笑》是《四傑傳》的其中一個故事。所謂「四傑」，是指唐伯虎、祝枝山、周文賓和文徵明。唐伯虎的是《三笑》、周文賓的是《王老虎搶親》，還有文徵明的《畫箱姻緣》。

《三笑》的唐伯虎分別由當年當紅的小生和花旦鄭少秋和呂有慧飾演。其他演員很多都是無綫藝訓班畢業生，如飾演石榴的吳浣儀、米田共的鄧英敏、華文和華武的羅雲和溫燦華。值得一提的是飾演相國夫人的演員沙鳳。這位老演員甚少在電視熒幕出現，劇中她飾演的角色自然是一名老婦人。多年前，我看粵語長片《鍾無艷》系列，見到沙鳳之名。細心一看，原來此沙鳳正是《三笑》中的相國夫人沙鳳！她在1959年的3齣《鍾無艷》電影中飾演的是夏迎春，乃一名艷旦。艷星始終敵不過歲月，夏迎春也只能成為老婦人。