



何冀平

預製菜的故事

國慶假期的北京，人山人海，各大公園都像是趕廟會，最不得了的是故宮，國慶清晨30萬人看完升旗禮，最近的景點就是故宮，此後日日如此，可是故宮門票已經賣到假期結束了。

我們這些千里之行回到北京的人，哪兒也不去了，只籌劃着約朋友家人吃飯。北京老百姓真幸福，什麼吃食都有得賣，好吃又便宜。家門口有一家北京有名的超市，從活的阿拉斯加蟹到烤得流蜜的紅薯全有。

午餐時段本來是去吃小館子「東四民芳」，這家店是北京平民名店之一，特色是有很多種北京菜，只要能想到的都有。最愛「韭菜盒子」、「芝麻醬糖餅」。路過超市，順便進去看看。見有一檔新鮮現做的熟菜檔，這太多了，香港幾乎所有大小超市都有「三菜一飯」，有貴有便宜，主要區別在味道和原料，方便快捷解決簡便一餐。眼前我見到的這家竟然有30多種菜，隨便選，選30種都可以，夠20元送白飯。第一次見好興奮，放棄去小館，改吃「自助餐」。動手選了十多種，有魚有肉有豆腐，各式青菜，才60多元。熱辣辣拿回家，真方便，不必開火了。吃到口覺得有點不對路，怎麼都是一個味道，近20樣菜一個味道，真服了做菜的師傅，就算規定佐料，也做不出這麼整

齊劃一的味道來，難道是機器？

原來，這叫預製菜。預製菜這個名詞是新的，但預製菜食物由來已久，從製作方式來講，預製菜可以分為成品半成品，從類別來講，預製菜可分為即食食品、即熱食品、即烹食品、即配食品。我們接觸的很多食品，都可以歸入預製菜。最典型的是人人都吃的麥當勞、午餐肉、速食麵、冰凍水餃；超市包裝的青菜，是即配食品；要在滾水裏加熱的，是即熱食品，我們不但接受，而且早已習以為常。為什麼這家超市賣的菜我不能接受呢？因為打的名號是新鮮熟辣，原料也是新鮮的，但是用的是預製調料包，全是一個味道。

隨後看到話題，學校供應的午餐，家長要求學校不能用預製菜。統一加工方式，加入了各種添加劑、增鮮劑和保水劑的預製食品，不能給孩子吃。這是說服不了學校的，學校和配餐公司有合作協定，不是說取消就能取消，學校只負責孩子的飲食安全；至於味道，家長沒有話語權，你吃也得吃，不吃也得吃。於是家長為了給孩子吃好，放棄工作，每天送飯到學校，又出了新問題，搞特殊的孩子一般都會被同學們看成另類，受到取笑排擠，孩子和父母之間出了問題，至於學校和送餐公司的關係，背後是否涉及利益、錢財、人情……愈扯愈多，能寫一部電影了。



鄧達智

愛上阿德利亞海岸

巴爾幹半島這個名字聽得多，尤其上世紀九十年代南斯拉夫瓦解，種族、宗教各種因由出現的戰爭時期，每天透過媒體都聽到戰亂不止的消息，「撒拉熱窩」這個名字譯來奇特，印象尤其深刻。

南斯拉夫仍未解體的上世紀八十年代，筆者去過。當時仍是設計院學生，一次跟大學同學去，發現當地海灣風景秀麗，海水特別藍，一眼望去，立即愛上。

另一次穿越南斯拉夫，前往希臘，火車沒空調設施的年代，夏天非常炎熱，打開車窗，不用片刻煤屑撲面，將面孔與鼻孔噴個漆黑。

再來已是數十年後的8年前，目的地是有歐洲九寨溝稱號的十六湖公園。亦也享受過西北部Istria半島中心地帶，以產松露著名Motovun的各式松露產品，不算久遠的年代，價錢比今天便宜起碼一半，東西美味，服務態度一流，印象長存美好。

今次行程原應3年前進行，無奈被疫情影響，旅程停擺，直至今年年初重整，覆蓋克羅地亞極南部非常著名中

古城堡Dubrovnik，黑山共和國，再探北部十六湖公園及松露鄉Motovun，還有意大利北部松露鄉Alba及阿爾卑斯山麓工業重鎮Torino等等，聽聽名字立即知道，是次行旅純粹「為食鬼」之旅。未到松露鄉，先被南部沿岸的秀麗風景吸引，海水清澈度極高，另加爭秋奪暑過去數天萬里無雲藍天如洗，海水猶如藍綠水晶，幾次散步都忍不住走入水中享受冰涼的阿德利亞海水質感。

沿海被滾動山區包圍，植滿粗壯樹幹百年松樹，不止克羅地亞，鄰國黑山共和國，沿岸風景相同。前往古城Kotor沿途為層層島嶼作屏障的內海，碧海無波，平靜安寧，襯托古樸小村，比馳名於世的瑞士雪山湖區更吸引，天氣比多雨瑞士也更舒服，價錢隨時只是瑞士三分之一。

在海之濱，水邊餐廳大多以本台灣海鮮招徠，鮮美無比，尤其土產青口及青口家族成員「Finger」，味美兼口感全勝。風景、氣候、海鮮美食另加雖有遊客，卻非吵鬧喧囂，幾乎有點世外桃源模式，立即愛上。



◆山海之間黑山共和國古色古香小鎮，陽光普照風景秀麗，比陰寒多雨的瑞士有過之而無不及。

作者供圖



范方啓

蟲鳴如歌

住在鄉下，你終於找到了當主角的感覺，尤其是夜色降臨後，劇情幾乎在圍繞着你展開，當然，你不需要多少台詞。

我始終認為，蛙鼓是具有催眠的作用，因為我常常會在潮汐一般的蛙聲中深睡過去，夢裏雖然都還有蛙聲，但絲毫不影響我的睡眠的質量。而這樣的聲音總要伴着我度過漫長的春夏。我現在對「接地氣」這個詞顯然有了幾分喜歡，在鄉下過夜，那就是接地氣的生活，在這樣的地氣中，會讓人慢慢覺出這就是一種福氣。當然，鄉下除掉蛙鼓之外，還有更多的生物在發出聲音，不辭辛勞的布穀鳥的叫聲，似乎要攝入你的靈魂一樣，而知了的叫聲，要從夏一直叫到秋天。

入秋了，是的，知了還在叫，只是沒有夏天那樣的高亢嘹亮了，細細聽下去，倒真切的有幾分「淒切」了。或許是牠們心知自己不久就要從這個舞台謝幕了，於是心情在開始走低，甚至有了幾分傷感和纏綿。而蛐蛐全然不理會知了的婉約，就在我家的窗前的花圃裏吟唱開來了。我試着要從牠們的聲音中弄清牠們演出的規模，有時候，好像只有不多的幾隻，有時候，像有千百隻在你唱我和，此起彼伏，好不熱鬧。

這蘸着聊齋墨香的小東西，居然都有着非常不錯的歌喉，並且都好像接受過音律培訓一樣，我試圖找出誰唱得五音不全，可牠們彷彿約定了要為牠們的團隊爭一口氣似的，竟然沒有一個掉鏈子的。蛐蛐們的唱歌顯然過於個性化，那種同起同落的合唱始終沒有聽到過，牠們的唱，是絕對的率性，不按照程序出台，你唱你的，我唱我的，誰也不聽命於誰。我聽出了其中有好幾隻叫做「金蛉子」的歌聲，牠們的音量遠遠超出了自己的同類，並且悠揚婉轉，這是屬於金嗓子的那種唱法，牠們的唱，漸漸佔據了主導地位，其它的聲音無疑是在為牠們伴奏，或者說，金蛉子就是領唱的大牌。

我越發有些喜愛蛐蛐們的歌聲，在我懵懵懂懂地入睡後醒來，牠們還在唱着。我的夜晚於是再也感覺不到空泛，這美妙的歌聲整個通宵都陪伴着我。還有些蟲子我是叫不出牠們的名兒的，牠們的叫聲與蛐蛐相比，根本就不是一個層級，非常的微弱，有這微弱的音符的加入，夜晚的歌聲就顯得天衣無縫了。我不知道這樣的歌聲還要伴我多久，我真的有些喜歡夜晚了，喜歡這歌聲不斷、氣候宜人的鄉下的秋天的夜晚。



梁冬陽醫生

乳癌

知其性質。

現在有新的檢查方法，將一堆並異常的微小鈣化點、扭曲的組織或小腫塊抽出來化驗，如果良性的話這些組織已經取出來，不需要再擔心，醫生順手放入一個金屬標誌物以資識別曾抽取組織的位置。如果是惡性才再安排手術切除周邊組織。好處是有足夠組織增加病理診斷的準確性。

為了確認只有局部病灶，淋巴是否受影響：想做局部切除的話最好做乳房磁共振，如果要看有沒有遠處轉移則要做正電子掃描，以計劃治療方法，如果只有一個位置有乳癌，做局部切除加電療效果和全乳房切除差不多，這對貪靚的女士是福音。但一側乳房多處乳癌則要全乳切除，然後可用義乳或胸圍補救，外觀並不明顯。很多人很怕化療辛苦，醫生會根據腫瘤大小、細胞分類、有沒有淋巴轉移遠處轉移等而作出判斷。治療期間也會根據病人的反應和承受性作出調整。

現在隨着科技進步，早發現，新的藥物治療大大增加乳癌的治癒率和成活率，所以定期乳房檢查非常重要。



叢仁

國劇的選擇

愈來愈多身邊的朋友開始收看國劇，而且涉獵的品種範圍較以前更多更廣，早期主要是看經典武俠小說改編的古裝劇，也夾雜大家熟悉的歷史故事、神話故事，後來處境喜劇、肥皂劇、情節系列劇和近年興起的穿越劇和迷你劇集都佔據着市場。

看劇本來就是一種娛樂，每個人都有自己的鍾愛，各自各有不同的口味，只要能讓自己和家人看得開心便是。但站在投資人和製作人的角度，就不能只顧自己的愛惡，總得有市場觸覺，否則投資將一敗塗地。能叫好又叫座的電影和電視劇，在市場上實在不多，要戲「勢」還是戲「味」就要看官自行決定。在現實的市場效應下，高投資就有更高的回報，小額投資要獲豐厚利潤，簡直是天方夜譚。話說回來，如果看劇只為娛樂，該怎選擇動輒花上幾十集時間去觀賞的劇集？相信一些與電影相關的評價、評分及評論仍是有指導作用的。

看國劇的朋友都懂有豆瓣評分，因為只要有公信力的評分，大家就知道該如何取捨，有了評分，製作人就更能和觀眾取得默契，把市場供需求拉上平衡。豆瓣評分可以作為一部電影和一部電視劇的標準。不同的人有不同的觀影角度和解讀角



戴春蘭

秋天的密碼

那一年秋意漸濃的時候，整個校園瀰漫着桂子濃烈的芬芳，我領着一群眼眸澄澈的七級孩子，走過短短的鵝卵石小徑，來到學校的後山。

後山遍植着銀杏，這是村裏人幸福的「聚寶盆」，滿山谷搖曳着金黃的小扇子，美不勝收。我帶着孩子們上山，採銀杏葉夾到書頁裏做書籤。金黃的陽光傾瀉而下，孩子們臉上的絨毛清晰可數，嘰嘰喳喳的童音如同林間小溪涓涓流淌，倒映着瓦藍瓦藍的天，起起落落的身影就像銀色的小魚在碧波間穿梭。

當時恰逢初中擴招，在小學任教3年的我應聘到另一所九年一貫制學校任教。面對年齡和個頭都高一大截的孩子們，我比畢業時更感到兩腳發虛：雖然我每節課認真備好了課，但不是掛一漏萬講不到重點，就是照本宣科自顧自地滿堂灌。

幸好學校安排教師對我進行傳、幫、帶。我們天天拎條凳子互相聽評課，手把手指導，一節課的缺點不足很快被指出並改正。我親見他備課時一字一句研讀教材，改作時圈點批註密密麻麻的旁批總批，上課嚴謹有序，課後和學生打球嬉鬧平等相待。他還介紹我讀名家論著，鼓勵我在校或出校外多聽其他老師的課博採眾長，力推我去上公開課，一步步錘煉自己。

可是我又發現一個最大問題：因為各個自然村相距較遠，大半個班的孩子住校，畢竟才小學畢業，他們乍離開家離開父母，比斷奶更難以遏制地想家。往往晚自習下課回到宿舍，一個人開始哭就全宿舍跟着哭，搞得我們老師就像消防員，到處「滅火」解勸。我也動過不少腦筋拉攏孩

子們。他們缺少熱水，我幫忙燒好；吃不慣食堂飯菜，我來開小灶；想家了，我們開茶話會、開小型晚會，笑着笑着就不哭了。像今天的班隊活動，也是我安排的一個小插曲。突然，文娟欣喜地發現，由於前兩天下雨，樹上冒出許多肥厚嬌嫩的菌類：「戴老師，這是可以吃的，可清甜啦！」不少同學隨聲附和，聲音裏包藏着抑制不住的興奮。

「那還等什麼？我們一起採吧！」我一聲令下，同學們麻雀似的在山上挑揀，小半天工夫便匯聚了十幾斤。我靈機一動，大聲宣布：「班長趕快用班費去買5斤肉，我們洗好菌菇交給食堂，晚上我們煮鹹粥吃！」全班都歡呼起來，分工動手不亦樂乎，那笑容真比秋風更浩蕩洶湧。等香噴噴的肉粥端上來，我止住蠢蠢欲動的同學：「我先吃一碗，如果過20分鐘我沒事，大家再吃！」我低頭喝完粥，抬頭，發現全班同學眼中淚光閃爍。

好在山裏的孩子在風雨裏長養，那些菌菇居然都沒錯，我們在歡聲笑語中度過了一個終生難忘的良夜。也正是那晚之後，我和孩子們有了一條潔白小徑從心靈走向心靈。

儘管我和代班老師都做得很努力了，剛開學第一個月還是擋不住每周有三五位同學賴在家裏不肯來了。為了控輶保學，我們踏上漫漫家訪路，磨破嘴皮連說帶拉哄他們回校。一山連着一山，鄉間小道崎嶇難行，晴天一身塵，雨天半身濕，實在一言難盡。

還有兩次驚魂的經歷。

那次到海華家家訪，打聽到她家住在半山腰。我們在山下喊一嗓子，誰知兩條半人高的土狗咆哮着俯衝下來！我們

「啊」的驚叫一聲跌坐到地上，全身癱軟，緊閉上眼不敢看那白森森的牙齒。等家長喝住狗，滿臉歉意地扶起我們，才發現兩人都面色慘白冷汗淋漓，全身禁不住打抖，半天也說不出完整話！

還有一次家訪完已9點來鐘，細雨連綿。到達一個山頂時，同行的林老師說要去方便一下，騎着摩托車拐到旁邊的小路去了。我獨自一人站在路邊等他。不多時，一輛摩托駛來，快到我身邊時，車上的男子猛地怪叫一聲，突然加大油門疾馳而去！我驚訝莫名，低頭打量自己，不覺啞然失笑：披肩髮，純白旗袍，細雨，黑夜，一個年輕女人突兀地出現在山頂上——這不是見了「鬼」嗎？我們歡暢地笑了一路。果然，沒過幾天，村子裏就流傳出某人在某山見「鬼」的傳聞，讓整個學校的師生津津樂道了很久！

當了3年班主任，真的用心用情至極，到這50位孩子畢業的時候，身高161米的我竟暴瘦到85斤！騎個摩托車還被同事們譏笑：「別被風吹走了！」幸好孩子們的中考成績創造了學校的歷史，他們也和我感情最深，畢業十幾年了，還常和我暢談邀我歡聚。

花開花落，冬去春來，朵朵向日葵似的笑臉時時提醒我：我不能辜負這些還未被庸常世俗侵蝕的純真眼眸，不能辜負每一節像鳥兒一樣自由翱翔的課堂！當走到路上被孩子或家長尊敬地喊一聲「戴老師」，當節日裏收到四面八方發來的誠摯的問候，當身邊環繞着嘰嘰喳喳清脆的說笑，我是如此慶幸，我早已知悉秋天的密碼，像莊稼深深扎根於面前的講台，從春播夏種一路走到秋收冬藏，修煉出一顆充滿愛並永不枯竭的心！



小蝶

一位很久不見的朋友約我一起看電影《說笑之人》，我立即說好，因為這是一個「三好」的約會。第一好，與這位多年不見的朋友一聚；第二好，欣賞男主角袁富華(Ben)的演技；第三好，到場恭喜Ben再次獲獎。

Ben近年在香港電影大展光芒。他憑電影《翠絲》的「打鈴哥」一角分別在2018年獲得該屆金馬獎最佳男配角獎項和2019年的香港電影金像獎「最佳男配角」獎項。同年，他憑《對倒》的孫世凱一角奪得第二屆香港影藝國際電影節最佳男主角獎項和憑《叔·叔》的阿海一角提名金馬獎最佳男主角。

這次，Ben憑《說笑之人》獲頒在美國芝加哥舉行的《亞洲躍動電影節》的演藝事業成就是獎，為香港電影爭光。

我看《說笑之人》那場正是Ben的謝票場，也是慶祝他獲獎之場。

當Ben知道我當晚會來捧他場時，立即給我一個口訊。他一邊告訴我原來他只是在當天回港出席該晚的謝票場，翌天再飛到外地工作；一邊多謝我捧他的場。Ben真是有心和細心的人，他在兩天內風塵僕僕地穿梭三地，要處理的事情不知凡幾。可是，原來他有著一顆如塵的細心，竟然在百忙中不忘親自謝我，應該是我多謝你才對呀，Ben。

謝票當晚的另一件事情更見Ben心思縝密。散場後，很多戲迷排隊等着與Ben合照。雖然我讓最後兩三名戲迷與Ben拍照時才出現在他的視線範圍之內，但仍然有很多人圍觀着他。我見他向圍觀着的人群飛快掃視兩秒，卻沒有與我打招呼。當時我心想現場人頭湧湧，他可能未必見到我；而工作人員又說拍照時間完畢，請Ben到慶祝酒會去。我為了不想阻礙電影公司的活動進度，便打算返家後才補給Ben一個訊息。沒想到Ben忽然一邊對工作人

戲外的感動

員說：「讓我先與小蝶拍照」，一邊向我招手，示意我上前與他合照。當時場面那麼混亂，Ben原來卻在那一下「關目」中看到我，並且記着要與我這名專程來捧他場的朋友拍照留念。那一剎那，我感動不已，比看他在電影中演繹一名智障父親的情感更為感動，因為從那麼細小的一件事情便可以看出Ben是那麼尊重和珍惜我們之間的友誼。

Ben憑他在《說笑之人》中飾演的智障父親詹家華獲獎確是實至名歸。這個角色絕不容易扮演，演得太多會因太誇張和賣弄演技而弄巧成拙，演得太含蓄則會流於沉悶呆滯。Ben將這名看似平凡、實際上卻不平凡的小人物準確地拿捏和塑造。他不但通過這個非一般的