



何冀平

北京的春鮮

最近為了排戲常要去杭州，春日的杭州有很多春菜、熏魚、東坡肉、西湖醋魚，醃篤鮮是長年有的，吃了幾家，味道各有不同，這幾樣做起來並不難，但味道要調得好就難了，熏魚，炸得太硬，入不了味，西湖醋魚是我最愛，百吃不厭，有一家還是新創酥炸西湖醋魚，但不是太酸就是太甜，春筍時節，醃篤鮮正當時，但算不上功夫菜，自己燒，一樣鮮得「掉眉毛」。

不由想起北京的春天，正是柳絮翻飛的時節，上街都要戴口罩，否則鼻子過敏。說起來，北京真沒有什麼叫得響的大菜，可以代表北京的就是北京烤鴨，但不算是菜，只是鴨的一種做法，和北京有關係，是因為用的是北京潮白河的白河鴨，牠們和皇室都喝的是玉泉山的水，鴨個兒大肉肥，品質一流，而烤鴨做法卻是南京帶來北京的。皇室特別愛吃鴨，一日三餐全有鴨，可能是覺得吃鴨子不上火吧。「乾隆白菜」是北京一道地方涼菜，扯上乾隆，是據說這位皇上最愛吃白菜。開春時分宮裏開大宴，必得有一道菜：肥雞火燻白菜，不是雞，「雞火」是指雞和火腿，也稱紅白二丁，雞是白色，火腿是紅色，顏色和味道都鮮美，這道菜出自產金華火腿的金華，主角是白菜，

還是離不開江南。乾隆皇上為什麼喜歡吃白菜？不知道，北京人喜歡吃白菜是不得已。曾經的北京冬天沒有蔬菜，只有吃白菜。冬儲大白菜曾經是北京街頭一景，冬天一到，每家每戶按分配可以買幾百斤白菜，放在屋簷下、牆角、地窟，太陽一曬愈曬愈甜，是北京人一個抹不去的記憶。「乾隆白菜」是新創菜，就是芝麻醬拌白菜，取新鮮白菜葉，佐以芝麻醬為主的醬汁，甜鹹自主，澆上攪拌即可。芝麻醬是北京人離不開的佐料，總是這一味，笑言「芝麻醬，可以蘸宇宙」，香港不容易買到芝麻醬，買到也不正宗，倒是台灣的芝麻醬好吃些。乾隆白菜，名字起得不錯，原料最多10元，香港北方館子裏賣68元一盤，有得吃，也就不計較了。

滷煮火燒、炒肝、豆汁、爆肚兒都是北京小吃，不是人人吃得下口，這次從北京帶回來一截灌腸，回來切成片用豬油煎，怎麼也煎不出飯館的味道，不是太硬就是不脆。凡北京菜館都有辣子雞丁（四川）、咕嚕肉（廣東）、東坡肉（江浙）、清炒蝦仁（杭州）、蒜泥白肉（重慶），北京菜成了混搭菜。春天北京最好吃的是香椿，剛出來的嫩芽，涼吃、炸吃、攤雞蛋都好吃，大棚裏種的，總覺得不夠香。



鄧達智

旅遊疲勞

疫情之前，每年大概旅行兩三次長途、三數次短途，這樣的安排跟自己的工作及社交活動也沒特別大衝突，相安無事。

疫情後期，被困小島時間太長，當政府有關部門決定，旅行回港隔離減至一星期，已經急不及待飛曼谷優哉游哉，在當時遊客十分稀少的情況下，享受了一個難得清靜的曼谷，也不介意回港必須容忍獨自在酒店房間隔離一星期的法例。

那次好運，回港前特區政府將隔離的時間改為3天，難為在此之前，必須出門的朋友曾經忍耐被隔離一星期，兩星期甚至三星期，如何捱過一個人面對狹窄的酒店四堵牆？疫情被困，過後不少人開始報復性旅遊。某程度上幾乎世界各地比較著名的景點都形成今天人頭湧湧，完全失去旅遊樂趣及意義的情況。

我們也曾報復性旅遊，亦因同伴將會在今年第四季度重返服務「無國界醫生」，到世上發生戰亂或貧窮影響醫療水平不及格的地區及國家。為此稍為可以調動時間，立即出發從亞太地區到南北美洲、歐洲、非洲不斷旅行。兩年下來所去之處已經數不清，問題是筆者仍然擁有一些具時間性的工作，這樣不斷出門影響了出席，也影響了某些工作內容的素質。或許從10多歲已開始遊走那些一般人難得接觸的遙遠，且陌生的國度，10多年前開始已經着重心靈與環境交融的旅行。例如：漫無目的從巴黎開始，一站一站先到法國南部探望摯友，到步後才決定前往西班牙南部安達盧西亞，人到西班牙，即決定渡過直布羅陀海峽到北非摩洛哥，匆匆遊遍無數次，可謂相當熟悉遊客眾多的名城Fes與Marrakesh。無心戀棧，沿着撒哈拉沙漠北面向西行，到達前葡萄牙殖民地、靠海且

十分大風的古城 Essaouira。入住民宿選擇頂層望海的房間，留宿一星期，有三整天每天留在房間除了讀書、望海，便是聽風。絕非作狀，當時已感覺旅遊疲勞，厭倦走進來自異鄉的遊客群，也厭倦融入從旅遊事業帶出的商業行為。

過去兩年多我們去過的地方多至數不清，例如：去年夏天去了一趟西班牙及法國。回來沒多久又飛回意大利，然後西班牙轉機到南美洲厄瓜多爾，回程又經西班牙住上好幾天才回港，回港不夠一星期又飛美洲，那次是北美洲加拿大多倫多，回去探親。從加拿大回港才三兩個星期又飛日本東京過聖誕節，九州過新年，總共去了差不多三個月，回程時感受如此旅行累氣攻心，跟平常習慣的生活節奏愈走愈遠，終於浪費了早已訂購的機票，放棄農曆新年前往越南，以北部為主騎越野摩托車遊走山區地帶，寧願安安靜靜地留在家過一個沒太多人也沒有做太多事的新年，當時便決定今年還有澳洲從珀斯到塔斯曼尼亞的長途旅程，另有土耳其及希臘群島。這之後相信除了三數天到一星期的區內，尤其內地的輕鬆旅行之外，必須調理「旅遊疲勞」這種生理及心理的厭惡。



●疫情後，連續兩年多不斷出門旅行，心情已達臨界點進入疲勞。作者供圖



商台DJ余發

回到從前

前幾天無意中看到自己初入行時的照片，當時很潮流喜歡曬太陽燈，個個男士也擁有一身古銅色肌膚，就好像當時人人都希望自己是古天樂，雖然我沒有這個想法，不過也覺得天生皮膚比較白皙的我，也想擁有一對光管腳。」就是說我雙腿的皮膚顏色太淺，看上去好像光管一樣發光。所以，今年在夏天前一定要讓自己擁有健康膚色。

但之前看過一些報道說，人每天都應該要曬15分鐘太陽，這樣便可以吸收維他命D，而維他命D對於人體是非常重要的。我從網上找到一些資料有關維他命D，它是一種溶性維他命，也是少有可以由人體自己製造出來的維他命之一。除此之外，亦都可以幫助我們吸收鈣質，當然我不是主張大家要吃這些補充品，不過，只要你抽空每天曬15分鐘太陽，其實已經可以補充維他命D。

但我們人體如果有足夠維他命D，是有助強健體質。但如果缺乏的話便出現以下情況，例如：患上骨質疏鬆、增加長者跌倒風險、增加糖尿病風險、增加高血壓風險，甚至是癌症的風險、免疫力降低，當然我不是醫生，這些資料是從網上找的，大家不妨參考一下。

亦都因為現代都市人，特別是女性很怕曬太陽，但其實我們每天早上出門工作，然後到辦公室待一整天，偶爾中午出去吃個午飯，實際上能夠吸收到維他命D的機會很少。到晚上放工，又沒有機會曬太陽，所以現今很多都市人都缺乏維他命D，包括自己在內。因此我現在也盡量每天曬曬太陽，甚至想皮膚看上去更加健康一些，這便是我去曬太陽燈的主要原因。

所以讀者們，如果有機會的話，每天曬曬太陽吸收多些維他命D，令自己身體健康康康。



百家廊

高衛國

鄉間的布道者

草是鄉間智慧的布道者。適者生存、順其自然、立足腳下等啟人深思的道理，都可以在一棵平凡的草身上得到印證。還有許多因為目睹了草的生長姿態而誕生的哲思也早已深入人心，比如默默無聞、與世無爭、自在逍遙……

我讀小學時學過一首和小草有關的歌曲，「沒有花香，沒有樹高，我是一棵無人知道的小草。從不寂寞，從不煩惱，你看我的夥伴遍及天涯海角……」人到中年後回頭細想，這首歌唱的不就是小草平凡而樂觀的人生姿態嗎？

人將自身與草和時間聯繫在一起思考之後，誕生了一句蘊含著歲月滄桑的名言，人活一世、草木一秋。其實人活一世有時候真不如草木一秋。草總是隨順自然，堅守着腳下這片土地，在自然的時序中安貧樂道，既不追名也不逐利。而人在塵世行走，總有放不下的九九和吃不完的壘長不完的智，人也會在蒼茫酷烈的世情風波裏沉浮。

詩歌裏面也藏着草的身影。芳草萋萋鸚鵡洲，茵茵草地，萋萋芳草，這是對未列出名字的草詩化以後的陳述，古人也有將草連同它古老名字直接嵌入詩句的表達。《詩經》中就有「白華菅兮，白茅束兮。」白華和白茅是一種莖梗很長的茅草；「呦呦鹿

鳴，食野之蒿。」蒿是一種喚作青蒿的野草，生長在濕潤的河岸或路旁；「春日遲遲，採繁祁祁。」繁指的是一種白蒿，植株有香氣，嫩莖葉可以食用。

生長在詩歌裏的草是一種情感載體，總能給人以美的聯想。若是長在莊稼地裏，人就必須對草進行干預了。莊稼地裏的草喜歡與禾苗爭奪水分和養料，如果放任野草生長，要不了多久，野草就會將莊稼吞沒，故而必須除掉。有的草薅下來扔到一邊兒，太陽出來就曬焉了；有的草生命力旺盛，拔下來必須扔到田邊的石頭上，讓太陽暴曬，如果隨手扔到田埂上，一遇陰雨天，它們就會復活。

我記得春夏之交農田裏長滿了一種名叫「馬齒莧」的草，生命力極其旺盛，拔下來在太陽下暴曬七八天，一遇陰雨天，莖桿伸出根鬚鑽入土壤，葉片重新吐綠，煥發新的生機。野草蔓延、長勢兇猛，白居易用一個「侵」字來形容野草具有攻擊性的特點，他在一首送別詩中說「遠芳侵古道」，古道逐漸被蔓延的野草侵佔吞沒。野草吞沒古道我沒有見過，但我見過野草吞沒莊稼的場景。

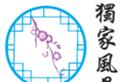
在我少年時期，有一年秋天去地裏摘棉花，我在田埂上行走，低頭看見堤坡左側的一大塊田地

裏長滿了野草，僅有的兩棵棉花孤零零地舉起一兩朵綻開笑臉的棉桃。父親嘆息著說這麼好的一塊地撈荒了，這塊地是王家老四的，他種下棉花就帶著剛娶的媳婦去市裏謀生了，撂下這塊地無人打理，漫過來的野草漸漸地就將農田裏面的莊稼給吞沒了。

那時候，鄉間的草種類可真多，艾葉、蒼耳、地黃、馬炮蛋、車前草、抓地虎、看麥娘、喇叭花、薺薺菜、辣辣蒜、天地樛、掃帚苗、五葉拉拉藤……這是我能夠喊出名字的草，還有許多我喊不出名字的草和它們相伴，生長在堤坡下、曠野中、溝渠畔。

鄉間的草也各有不同的命運，主要取決於草自身的特性和草的生長之地。有的草是臭蒿，牛羊都不吃，這種草若是長在溝渠或曠野恰恰可以壽終正寢，若是長在農田附近，等待它們的只能是被薅下來扔到糞坑中瀰糞。有的草可以做牛羊的飼料，有的草本身就是野菜可以食用，還有的草既可以食用也可以入藥，這些草在鄉下都頗受歡迎。

鄉間的草叢微風拂過，裏面藏着時間行走的聲音，而那些和草相關的老話比時間還要長。年少時，鄉下卑微的草教給我的那些樸素道理，竟如釘子一般楔入了我記憶的深處。



呂書練

看畢加索如何創作

對藝術稍認識的人，都會知道畢加索這名字，看過其作品展或畫冊的人也有不少，但畢加索作品展就猶如藝術家那旺盛的生命力般，總激起人們的熱情。

甫入M+展場口，迎面而來的是一幅人物肖像，以為是大師自畫像，原來是現居北京的中國當代藝術家曾梵志的作品《畢加索》，藉此帶出展覽主題「畢加索——與亞洲對話」——逾60幅由巴黎國立畢加索藝術館借出的大師名作與M+館藏約130件亞裔藝術家作品同場展出，「隔空對話」。這正是展覽一大特點和看點，可以有比較地觀賞。

13年前，香港文化博物館曾舉辦過一次畢加索作品展，作為慶祝香港回歸15周年活動之一，算是香港首次較全面的畢加索展。記得當時反應很熱烈，門票預訂，入場還須排隊，觀展時間也受限制。本次在M+的展場相對寬敞，但筆者周六傍晚進場也要排隊。據說，為疏導人流，館方在這段時期特別將周五至周日的閉館時間由晚上7時延至10時。

展覽最得我心的是，現場附設的多媒體環節，包括用AI技術呈現畢加索作畫情形，以及多角度介紹多幅名作的創作背景和畢加索如何借鑒前輩大師作品進行再創作，反映這位二十世紀最偉大的藝術家不但影響後輩，自己也虛心向前輩學習，包括早年以點描派技巧完成的《仿勒南兄弟〈受洗禮後歸來〉》（1917年）和晚年向印象派大師愛德華·馬奈致敬的《仿馬奈〈草地上的午餐〉》（1961年）等。雖然曰「仿」，但新舊作品風格卻大異其趣。

此外，另一幅反戰名作《格爾尼卡》（1937年）很值得關注，當年西班牙內戰，納粹德國的空軍對格爾尼卡城進行了人類歷史上第一次地毯式轟炸，事件激發了畢加索對故國的關注而創作了這幅立體派作品，描繪了飽受蹂躪的格爾尼卡城，表達對戰爭的憤怒。M+這次特別另闢展場，展出旅美華裔藝術家李明維利用沙粒以巨大尺寸重現畢加索這幅經典之作，沙畫尚留一小部分空白。李明維會在展覽尾聲時（6月28日）帶領表演者共同完成之，再以即興動作輕掃沙粒，創作出全新的抽象構圖，藉此營造出創造與毀滅之間圓融無礙的循環。

由此可見，畢加索不但是一位精力充沛、畫風多變的創作者，也是一位充滿人道關懷的入世藝術家。看名家名作展，除了觀賞作品外，對藝術家的創作背景、藝術觀，以及與相關人物和環境的互動等，有時更重要。



●畢加索早年創作的《仿勒南兄弟〈受洗禮後歸來〉》（右）和原畫。作者供圖



叢仁

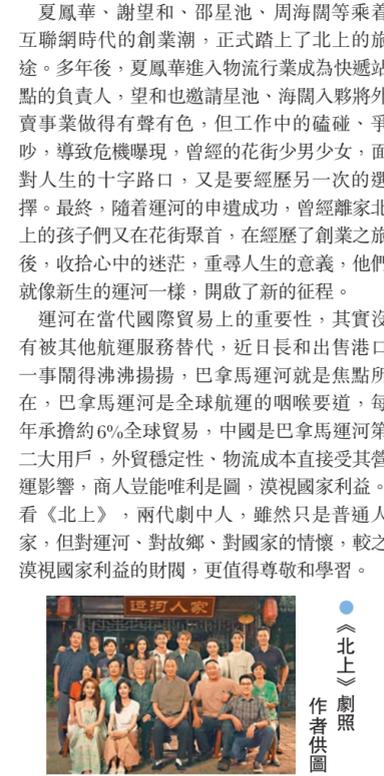
《北上》

隋代結束了南北朝的分裂，雖然國運不過38載，但開鑿大運河的豐功偉績，為後世帶來很重大的意義。尤其在我國內陸交通運輸上，在高速公路還沒開發前，運河實在是貫穿南北一個很重要的經濟發展建設。

最近中央台推出了一套名為《北上》的電視劇，該劇根據徐則臣的同名小說改編，講述了運河沿岸一群少年從小認識，相知相伴，有分離也有重聚，他們不單對民族文化認同，也擔當了對民族精神的傳承。運河沿岸年輕一代，正在快速成長，成為各行各業的中流砥柱，並用實際行動回饋家鄉。

《北上》描繪千年運河在新時代背景下的發展變遷，講述了運河邊長大的年輕人從花街到北京，在度過了他們青澀純真的青春時光，也經歷了積極而艱難的北上創業時期，當榮耀或失敗都已成為過往之際，他們再次回歸運河邊的花街，尋找真實自我和人生意義的故事。

劇本環繞六戶人家的生活，夏鳳華（白鹿飾）、謝望和（歐豪飾）、邵星池（翟子路飾）、周海闊（高至霆飾）4個小夥伴，與初來乍到的馬思聰（李宛妲飾）、同學陳睿（劉恒甫飾）結下深厚友誼，一起相伴成長。隨着京滬高速公路全線貫通，逐漸蕭條的船運讓六戶家庭面臨不同的生活困境，伴隨着運河的發展變遷，少年們度過了他們的青春時光。



●《北上》劇照。作者供圖



小蝶

《痞子無間道》的笑位

知道無綫開拍《痞子無間道》時，我是抱著很大希望的。因為一來它的第一輯《痞子殿下》很好笑；二來《痞子無間道》的故事大綱很吸引：吊兒郎當捕快被上司派往查將宮城當「無間道」，尋找數名失去聯絡的間諜，並且陰錯陽差成為徐意門門主的候選夫婿。

單是「聽橋」，已經覺得它是一齣喜鬧劇的料子，可以有很多地方「搞笑」。還有，宣傳部介紹《痞子無間道》是以電視台為背景，劇中奇形怪狀的村民都是用來影射和嘲諷電視台的人和事。換句話說，《痞子無間道》是一個電視台公開讓劇組取笑高層和處事方法的喜劇。

這樣的一個劇當然非常吸引。它用嘲諷（Satire）的戲劇手法製造笑料，博觀眾一笑。難得高層胸襟廣闊，允許劇組在劇集內諷刺電視台、自己或同事們的做事方法，當然更有苗頭，所以我是

頗期待的。可惜的是，除了第1集，之後的都看得令人失望。直至最後3集，節奏才開始明快緊湊了，應有的喜感出來了，很多意想不到的情節也吸引觀眾的視線了，可惜已叫我悶了21集。

喜鬧劇最重要掌握什麼？所有喜劇科教師都會告訴你是節奏。節奏不但要明快，而且要有韻律，層層鋪迭進後最後才用一句口語或一個動作直接觀眾的笑穴。可是，《痞子無間道》卻往往花上很多時間在一段戲之上兜兜拖拖，令觀眾失去興趣和耐性了。悲劇要抓緊觀眾的肺腑，懸疑恐怖劇要抓緊觀眾的神經，喜鬧劇則要掌握笑話的節奏。

《痞子無間道》作為一個喜鬧劇，笑料甚差。無論是Gag的內容水平或是說Gag的人，都是失敗的，令我捧腹大笑的笑話寥寥無幾。說Gag的演員也是很不及水平。從這個劇中，我發現原來無綫現時的演員是不懂喜鬧劇的。要哄觀眾笑不是自己擠眉弄眼，裝一個尷尬

樣，也不是刻意搞Gag，而是要渾然天成地把笑話說出，或者把自己變成一個笑話。

黃子恆飾演的范太歲最能解釋如何將自己變成一個笑話。我向來覺得黃子恆是演正劇配角的能手。可是，這次他扮演自以為聰明的蠢人卻失手了。我覺得他應是以某名男演員為模仿對象，可惜他找錯人了，他自己的戲比那人好得多。

黃子恆的角色令我放棄了24集，沒料到他的角色在大結局時，竟然為了拯救全鎮吸入毒氣的村民，而逞匹夫之勇載走毒氣彈，壯烈犧牲，想當英雄。諷刺的是，沒有人感激他，因為天空的不死鳥放下的大量糞便便是解藥，一名村民更批評范太歲多此一舉。黃子恆在這場戲不用再扮扮扮了，從來沒有比這更認真范太歲變成了一個終極大笑話，非常黑色幽默。至此，我終於大笑起來，因為這是全劇最引人發噱之處。