

# 香椿拌豆腐

大地遊走 王充慧

每年春天，各類野菜總會悄然走上家家戶戶的餐桌，成為舌尖上最鮮活的春日饋贈，香椿便是其中最受歡迎的一味。

香椿早在漢代就遍布大江南北，古名栲、虎眼。北方素有穀雨前後食香椿的習俗，也流傳着「雨前香椿嫩如絲」的說法。這個時節的香椿，醇香爽口，營養價值極高，同時藥用價值也不容小覷——它的葉、芽、根、果均可入藥，能健胃理氣，還能提高人體免疫力，是春日裏難得的藥食同源之物。

春回大地，萬物復甦，香椿樹也悄悄抽出嫩芽。站在香椿樹前，一股濃郁獨特的異香便會撲面而來，那是專屬於春天的清冽與醇厚，藏着嫩芽破土而出的鮮活氣息。

有一種臭椿樹，外形與香椿十分相似，稍不留意便會混淆，鬧出不少笑話。二者的區別很好分辨：一是香味，香椿自帶清香，臭椿則有異味；二是葉片，臭椿為奇數羽狀複葉，香椿多為偶數羽狀複葉。

記得小時候，鄰居家5歲的小玲玲跟着我們去地裏採香椿，就誤把臭椿當成了香椿，隨手採了幾片放進嘴裏，剛嚼

兩口就「呸呸呸」地往外吐。我急忙追問緣由，她哭喪着臉說：「香椿是苦的。」原來她吃了臭椿，引得大家捧腹大笑。如今成年後，每次提起這件事，她總免不了埋怨我們當時沒提醒她，語氣裏卻滿是兒時的趣事溫情。

香椿的吃法多樣，而最常見、最能保留其本味的，便是香椿拌豆腐。

做法十分簡單：首先要選上等的香椿，即春天香椿樹剛冒頭的幼芽，採回家或從市場買回後，洗淨切碎，放入沸水中焯燙至變成鮮綠色，撈出控水備用；接着，將豆腐切成小丁，也放入沸水中焯煮片刻，去除豆腥後撈出控水；最後，把焯好的香椿碎和豆腐丁一同放入盤中，加入適量鹽、花椒粉、薑末，撒少許胡蘿蔔末點綴，澆上熟豆油攪拌均勻即可。特別提醒，香椿本身香氣濃郁，建議不用香油調味，以免掩蓋其自帶的春日自然清香。

一盤紅、白、綠三色相映的香椿拌豆腐就此完成，香氣順着呼吸鑽進鼻腔，未嘗先醉。仲春時節，無論走到哪裏，這道香氣四溢的時令菜，總會成為招待客人的首選，只需嘗一椿，便會讓舌尖深深記住這份簡單純粹的春日鮮醇。

# Christy Turlington

此山中 鄧達智

2026年已經57歲的Christy Turlington，在兩名子女入讀大學、離家獨立後，事業星高照，成為名牌Michael Kors 45周年大秀壓軸主角，轟動全球時裝界。世上首屈一指的化妝品牌LANCÔME宣布，任命Christy為新一任代言人。緊接着，成為意大利名牌Ferragamo代言人。1月開始還未到4月，財雄勢厚的Zara聘用Willy Charvarria拍攝時裝題材電影，主角又是Christy。她拒絕荷里活及時尚圈非常普遍的整容潮，也不染髮，跟夫婿雙雙讓兩鬢轉白，誓言尊重生命的自然規律，悠然漸老。

仰慕這種不斷提升自己，甘願冒險走出「安樂窩」，成就生命鬥士的達人。

慶幸香港有蕭芳芳，從童星開始走紅，避過中童尷尬時期，工作不斷。能歌善舞且在少女時期就展露深刻演技，又敢於在演藝事業高峰，堅持生命掌握在自己手裏，暫別影壇走進從小嚮往的學校大門，前往美國攻讀傳理系。大學里學完，蕭芳芳重投影藝界，再非單一演員身份，而是製片、導演、演員三線齊發，獲海內外大獎無數。創立「護苗基金」，走上人生另一個高峰。

欣賞Christy Turlington非一般的完美相貌，她擁有西方人不懂的

「氣質」，尋遍英文字彙，沒有相等氣質的用詞。

一般人追求模特兒的型、Cool、大動作、Sexy等特質，Christy卻堅持平和似寂靜山林間，天鵝優雅滑過湖水的演繹方式。

19歲，從她簽下Calvin Klein以數百萬美元計的專用合約開始，曾效力無數名師名牌及所有攝影大師：Versace、Valentino、Chanel、Dior、Lagerfeld、Tom Ford、Ralph Lauren、Marc Jacobs、露華濃、Maybelline……自16歲入行，沒有一天沒紅過，同為元祖超模，Linda Evangelista曾在35年前說過：「我與Christy哪天沒賺一萬美元，哪天不起床。」成為時裝歷史黃金期、上世紀九十年代至頂峰的註釋。

26歲那年，她忽爾宣布暫別時裝天橋，重返大學。以紐約大學比較文學榮譽生畢業後，爬上非洲第一高峰坦桑尼亞的Kilimanjaro。隨後拍攝有關在貧窮且偏遠的國度中孕婦生產孩子困難與危險的紀錄片《No Woman, No Cry》，創辦為孕婦請命、提供醫療服務的機構Every Mother Counts。為此，進入哥倫比亞大學，進修孕婦安全生產課程碩士。

Christy跟電影演員/導演/監製Edward Burns共同生活20多年，育有已上大學的一子一女。

雖然在比較開放的時尚圈成長，但她還是按傳統，婚後冠上夫姓Burns。



Christy Turlington是上世紀九十年代超級名模中佼佼者，57歲迎來模特兒事業另一高峰。作者供圖

# 感人的久別重逢

水過留痕 少爺兵

女星郭碧婷和楊謹華早前低調現身越劇演出後台，特地探班好友、當紅越劇名伶陳麗君後，竟被粉絲指為最感人的久別重逢場面。郭碧婷和楊謹華二人跟陳麗君在內地收視大熱的綜藝節目《乘风破浪的姐姐》中先後有過合作，友情相當好。這次趁陳麗君到台灣演出越劇，兩人急忙趕來相聚。楊謹華說在內地時已體驗過陳麗君極受粉絲追捧的「威力」，只是她沒有想過原來陳麗君在台灣依然是如此火爆受歡迎。

與筆者頗為友好的一位傳媒記者表示，浙江小百花越劇團在台灣桃園演出期間，劇場大部分地方被戲迷圍得水洩不通，他幾經辛苦擠進人群的前排位置才拍攝到陳麗君和夥伴何青青、謝江慧的合照。他亦低估了陳麗君受歡迎的程度，現場戲迷的吶喊歡呼聲此起彼落、震耳欲聾，他也需要掏出「廣角鏡」始能拍攝到現場全貌。

傳媒友人還說聽到現場有戲迷表示為睹陳麗君的「廬山真容」，與家人不惜坐了3個小時的火車由花蓮趕來；戲迷更說戲曲被視為小眾娛樂，當地政府根本不需要大費周章地「燒壞腦袋」想及政治問題。友人和一眾戲迷的想法如出一轍，疑問着陳麗君的CP組合花旦李雲霄這次為何沒有來台灣？應該是另有工作安排而分身乏術！在台灣有不少民眾是歌仔戲的粉絲，至於越劇唱腔亦是民眾耳熟能詳的。友人兩年前已被陳麗君迷得神魂顛倒而成為她的「鐵粉」，所以戲迷們的吶喊，他是頗能理解，加上他的家人也是戲迷之一。

有人更是三番四次為看陳麗君演出而往返內地，為免家人奔波勞碌，他亦希望陳麗君多來台灣演出，而內地電視台也有報道今次浙江小百花在台灣演出的消息，人同此心。假如台灣的歌仔戲能到內地作文化交流，同是美事一椿。大家都是在彰顯中華傳統文化的魅力。

# 春天的意義

終生遊學 項明生

你的生命，是多少次的春和日麗？不多不少，香港人平均是86次。春去秋來，也不用傷心，香港男性共有83次的機會，讓你回春。女性運氣更好一些，上天及香港給了你們88次回到青春的權力。

呱呱落地的我原本只想收穫一縷春風，但是上天卻已經慷慨地賞賜了我整整56個春天了。寄蜉蝣於天地，我是幸運的，我不能開花，但我已經蒐集了整整56個萬紫千紅的春天。

渺滄海一粟，我不長新綠，但我已經用了幾十個春天在異國「尋花問柳」，玉樹臨風勝潘安，一朵梨花壓海棠。

每一年過了春節，即使我已經度了玉門關，每次都回頭問春天：一年之計在於春，你今年要忙什麼啊？春天沒有工作表，從早到晚，只是顧着開花。

春天也沒有KPI，隨心所欲，風靡全球。

我的春天從小學的春遊開始就是一曲《歡樂頌》，但前兩年就加入了思念的副調。春暖花開的時候，想起的都是同我曾經度過春天的爸爸及哥哥。

滿地菜花香遍野，人面桃花相映紅，那年的春分時節，爸爸正緊緊捉着我的手，站在雪化後那片鵝黃之中，新鮮初綻的粉紅桃花也在微笑，他站在油菜花簇中笑得特別地開心，因為被春光明媚的繁花簇擁、被兩個兒子的愛包圍，那種婆婆世界的美好爆滿，真的就是林徽因呢喃了一百年的人間四月天啊！

但是，世間好物不長久，琉璃易碎春夢醒。一覺已是百年身，鬢髮已蒼回首望。我也蹣跚走到了「訪舊半為鬼」的時候，那是我們3人最後一張合照。他們兩人先後在這兩年離開了我，而且次序也是錯的，應驗那一句：「生有序，死無序。」連為我們拍照的哥哥同學今年也走了。

油菜花下個月枯萎後，明年此時還會盛放，因為春天不死。只是我身邊的兩個至愛親人，已經永遠枯萎，再也看不見眼前明年的春花了。

一歲一枯榮，生命就是這樣殘酷，讓我們看得見，也數得清楚，這一生還剩下多少次的春暖花開？春風若有憐花意，可否許我再少年？一夢浮生如水逝，兩袖清風踏春去！



筆者與春天的約會。作者供圖

# 《你好1983》

細說星光 董仁

如果你能夠重返1983年，你會覺得是上天的恩賜，還是給你的一個懲罰？最近看周也主演的一套穿越劇，她飾演的劇中人夏曉蘭就由現代返到1983年。

《你好1983》改編自網絡作家寶妝成的高年代小說《重生八零：媳婦有點辣》。原著是女性網上的寫實作品，講述了生活在現代的女高晉夏曉蘭（周也飾），不知何解竟能回到上世紀八十年代，從賣鴨蛋起步，一路往上爬，最終成為商界巨子的故事。作者把年份定在1983年，是因為這一年是改革開放初期「規則重塑」與「機遇爆發」的臨界點，完美契合了女主角的性格，正好是所謂「現代思維降維打擊」，拿現在的腦子去欺負以前的人，太好笑了！

夏曉蘭作為穿越回1983年的現代女高晉，憑着「我知道你不知道」的信息差、地域差，無論是捕捉房地產發展、高考熱門試題都能得心應手，同時用未來的眼光看當時的市場，並且用做生意頭腦去賣土產，哪能不洞悉商機？不過，劇中提到夏曉蘭母女夾搶野鴨蛋迅速積累第一桶金，但現實中，1983年農村物資極度匱乏，野鴨蛋數量有限且受季節限制，理論上是難以支撐頻繁的大規模售賣。

有一點趣味資料，到底劇中的城市，是否真實的城市呢？劇中常說的隆城，對應廣州。線索來自劇中那地方是服裝批發源頭，廣州就是八十年代華南最大的商賈集散地。另一處盛城，對應深圳。劇中是特區創業熱土，原型是改革開放初期的「試驗田」。至於港城，相信是對應香港，劇中形容是潮流與資本窗口，原型是當時內地獲取時尚資訊的主要來源。在劇中常聽到廣東話及廣東歌，更令大家相信這幾個地方就是南面的幾個重鎮。

劇中也經常響起一些經典廣東金曲，徐小鳳的那首《風的季節》就不停在劇中播出，大量使用廣東歌（粵語歌）的核心原因，非單純的懷舊，而是對當時「港風北上」文化現象的精準復刻。1983年正值改革開放初期，香港的流行文化通過錄音帶、錄像廳席捲內地。徐小鳳、鄧麗君、許冠傑的歌聲，是當時年輕人眼中時髦、開放、有見識的象徵。而夏曉蘭從農村走向城市，背景音樂從土味民歌

切换到粵語金曲，正是她階層躍遷的聽覺標誌。連續看了近期三套以女主角為故事核心的內地劇，陳松韻、田曦薇及周也同期競賽，相信都已給觀眾留下很深刻的印象，《逐玉》聲勢最盛，但功勞不能盡歸田曦薇，劇中幾對男女的顏值都十分之高，相對譚松韻和周也在劇中只屬單打獨鬥，就更顯得她們擔當重任的能力。



《你好1983》中的周也。作者供圖

# 香港花展「花語尋香」

百家廊 張武昌

香港花卉展期間，我與朋友一起走進維多利亞公園，最先迎接我的不是花，是人。扶老攜幼的，呼朋引伴的，在花海間緩緩地動着。孩子們像雀兒似的在縫衣機上鑽去，大人們則舉着相機，忙着把春天裝進小小的屏幕裏。

紫羅蘭是今年花展的主角，確實有種與眾不同的氣度。別的花都爭着往高處長，往亮處開，它卻靜靜地伏在那裏，葉子是沉沉的綠，花是幽幽的紫，不爭不搶的，卻讓人忍不住多看幾眼。往裏走，有幾個微縮景觀，做得精巧。紅色帆船靜靜地泊在花叢中，彷彿隨時要駛向維多利亞港的碧波裏去。

彩虹邨的樓房色彩明快，讓人想起虹屋走廊裏飄出的飯菜香，想起鄰里間的一聲問候。還有尖沙咀的鐘樓等，這些小小的模型，像是把整個城市的故事都濃縮在這裏了。

看着這些熟悉的景物，心裏忽然有些感觸。我們日日生活在這座城市裏，匆匆地趕路，匆匆地工作，有多少時候會停下來，好好看一看身邊的一切？那些老建築、那些街巷、那些承載着記憶的地方，它們一直都在，只是我們走得太快了，快得來不及回頭。

花展的主題叫「花語尋香」——細味城市特色。這個「尋」字用得真好。花有花的語言，城市也有城市的記憶。我們尋的，不只是花香，更是那些散落在城市角落裏的故事、那些漸漸模糊的歲月痕跡。

順着人流再往裏走，便到了五大

園林造景的展區。這5個景致像用花草搭起的舞台，上演着香港的種種故事。

先看到的是「港飲港食」。園圃把蒸籠點心、蛋撻、菠蘿包及奶茶等港式地道美食意念融入花海之中。

「九龍剪影匯聚花」展區，以獅子山為中心，並加入九龍知名地標如尖沙咀鐘樓、彩虹邨遊樂場、九龍城寨、廟街、金魚街和雀仔街等，盡顯區區花園有特色。站在廟街牌樓下拍照，令我想起廟街夜市的色彩繽紛，以及熱鬧的氛圍，它與油麻地彌敦道為鄰，是個傳統夜市市集，路邊的大排檔傳來炒菜的香氣，炮製着各種地道菜式，令人垂涎三尺，還有一列列售賣本地特色產品的攤檔。

「離島文化傳承之旅」別有一番風味。香港離島文化底蘊深厚，歷史傳統和摩登時尚共冶一爐。這裏有大澳棚屋守護漁村文化、長洲太平清醮世代相傳、大嶼山心經簡林洗滌人心；亦有活力四射的現代新貌：昂坪纜車飽覽山下風光，南丫島風車注入環保新動力，國際機場迎來八方遊客，更見中華白海豚在碧波間逐浪嬉戲。

來到「山水三重奏」展區，園圃分為三大區域，呈現自然景觀的多樣面貌，兼具觀賞與教育意義。入口「龍舟競渡」區以沙田城門河為背景，擺放大小不一的龍舟裝置，並以植物鋪地模擬鄰鄰水波，展現活力與動感。中段「濕地公園」區設生態池與木棧道，栽植水生植物

及本土樹種，營造濕地環境，吸引鳥類及野生動物棲息。盡頭的「地質公園」區以火山岩景石構築景觀，展現六角岩柱的奇特地貌，氣象雄奇。蜿蜒小徑將三景區串聯，讓遊人盡享移步換景之趣。

最後一個是「城鄉風情」，園圃以繁茂茂葉串聯沙田、大埔及元朗屏山三地的特色景點，營造沉浸式文化體驗。庭園中央，綠燈「許願樹」燦然矗立，熠熠生輝。樹下擺放了一圍圍傳統盆菜及麻將牌局，讓人恍若置身圍村節慶，別具一番鄉土風味。一旁的「車公廟」豎立了各式各樣的風車與鼓形擺設，並綴以靈籤紋理，祈助遊人福來運轉。對面的「聚星樓」為風水塔，菱角簷口分明，屋脊飛翹，古意盎然。沿着蜿蜒小徑走到「鐵路博物館」，復古燈柱和路軌地飾勾勒舊時光景。這大概就是香港的寫照罷，城市與鄉村，現代與傳統，往往只隔着一道看不見的線。

欣賞完維園花展景致，花了兩個多小時。每個景前都圍滿了人，拍照的、錄像的、還有小朋友趴在欄杆上，睜大了眼睛看那些花做的房子、船、點心。有個小女孩拉着媽媽的手問：「那個蝦餃可以吃嗎？」媽媽笑了：「那是花做的，不能吃。」小女孩有些失望，但還是盯着看了很久。

離開的時候，夕陽已經把那些花做的樓宇染成了金色。五處造景靜靜立在那裏，像是5個小小的世界，每一個都裝着香港的一段記憶、一種味道、一份情懷。

# 今屆香港舞台劇獎的特色

演藝蝶影 小蝶

香港舞台劇獎評審每年1月忙於提名後，3月中又是另一個忙碌期，要趕在3月底前投票選出20多個獎項的得獎者。

60多名評審在1月底把他們的提名名單交到會計師樓後，會計師便把所有提名計算，並在3月公布獲提名的名單。大會把名單和投票表格寄到評審的家中，請他們在投票截止日期前送回會計師樓。每年大約4月下旬，會計師樓便會在頒獎禮當晚由司儀逐一公布獲獎名單。

今年是香港舞台劇獎第34屆，共26個單位，31個製作和80人競逐25個獎項。通常每個獎項都有3個提名，如果超過3人或製作獲得相同票數，便會有多於3個提名。今年的「最佳女主角」（悲/正劇）竟然有6名票數相同的演員獲得提名，包括影視觀眾較為熟悉的王

苑之、黃智雯、談善言、彭秀慧，還有劇壇資深演員伍潔茵，以及較年輕的演員李妮珊。提名結果顯示評審各有所愛，獲獎者可能比第二名僅多獲一票而取勝。

今屆最突出的製作《我佛無著經》獲得12項提名。它是香港演藝學院慶祝創校40周年的原創音樂劇，由教師和各大學院學生聯合製作。一間學校傾盡全力，雲集全校人手和各方面的資源，炮製出一齣亮麗的音樂劇，既是合理的賽果，也令人對香港劇壇的未來接棒人抱有期望。

香港話劇團的《大狀王》首演獲得十多個提名，也是一時無兩。去年重演，有些角色分為A/B角，由多位新加入的演員飾演，並且都獲得提名，令這個重演的音樂劇再有機會多奪獎項。

今屆有不少影視藝人參加舞台劇演出，並且獲得提名。除了上文提到競逐「最佳

女主角」（悲/正劇）獎項的數名女演員外，本是香港演藝學院畢業，卻在影視界更為人認識的謝君豪、蔡瀚億和韋羅莎，也分別角逐不同的獎項。至於為何近年出現愈來愈多影視界演員參演舞台劇的現象，他日有機會再在此討論。

謝君豪和王苑之分別憑《天下第一樓》和《天色》獲提名「最佳男主角」（悲/正劇）和「最佳女主角」（悲/正劇），令我覺得有趣。二人都是演技精湛的演員，獲得提名很正常，怎麼我會覺得有趣呢？這是因為這二劇的首演和重演都是由他們飾演相同角色，但是在重演時才被提名。到底是他們這次的演出水平比較高，還是導演的改動幫助他們注入新活力和演繹角度，令他們發揮得更好？或是評審的品味和要求轉變了？這又是另一個可以探討的題目。大會將於4月27日在網上直播頒獎禮。