燒羊肉

雙城記 何冀平

一入秋，很快迎來霜降，冬天隨後就到。在香港過冬天又潮濕又冷，在北京過冬天好得多，一是有暖氣和冬日的陽光，屋裏暖洋洋；再有一好是，冬天不必減肥，不怕油膩，要吃得好吃得飽，北京最好吃的食物是羊肉，找遍香港也沒有。

羊肉的吃法不算多，有一道燒羊肉，是北京傳統名菜，要想吃，必得到白魁老號、月盛齋這些專賣羊肉的老字號。白魁老號原名東長順，因有一套製燒羊肉的秘方聞名京城。燒羊肉的做法一向秘不外傳，後來公私合營了，不講這些老套路，什麼秘訣都要公開，但是就是照着一絲不錯的做，也很難做得出來。

選用內蒙古西口閹羊，多選腰窩、排叉、脖子等肥瘦相間的部位，羊頭羊蹄和內臟也能一起做，叫做「燒全羊」。燒，可不是用火烤。第一道，先要吊湯，吊湯不是出水，是用黃醬、黑稀醬等佐料煮成一大鍋醬湯，待用。第二道是緊肉，把製好的醬湯加入蔥、薑、冰糖和粗料八角、花椒等，把肉煮一下，肉煮硬了就起鍋。第三步是碼肉，碎骨墊底，老肉在下，嫩肉在上，碼好入細料，桂皮、口磨、香油、鮮花椒等，老字號有大鍋，就放上羊肚、腸、肝、肺、羊蹄、羊尾、羊頭，依次碼好。第四道是煮肉，用大盆壓好，大火煮30分鍾，每隔5分鐘加一次湯，要4斤到5斤，邊加邊看湯色和味道，隨時調整，轉小火再煮。第五道是煨肉，小火煨3小時，最後加入口蘑湯，再燒開，口蘑湯可不是家常都有的東西，口蘑極鮮，極少極貴，已經幾乎絕種，老字號都有存了幾十年的陳貨，有特別的香味。這時肉和各部位都可以出鍋了，不能吃，要放涼，走乾水分。

最後一道第六道是炸，香油一大鍋，燒滾下肉，大約10分鐘炸透，要炸到表面起泡，吃起來才酥嫩爽口、肥而不膩，隨炸隨出鍋，趁熱上台奉客。

煮煨炸六道工序，一道不能少，可以配燒餅卷餅，可以下酒，怎麼吃都好吃。燒羊肉最好味道的是湯，六道輪迴燉的湯，原汁原味，會吃的人到老字號外賣燒羊肉，一定要加一句「多要湯」，拿回家拌麵條好吃至極。

這道燒羊肉雖然複雜，也可以自己做，現在市場什麼都有得賣，北京可以買到最好的羊肉，佐料也齊全，除了那道地道的口蘑湯，應有盡有。我發現，北京人很喜歡自己在家裏做食物，乾淨，沒有添加物，吃得放心。還有一個重要原因，有個別號稱老字號的，說的是創新改革，其實改動了工序，變了味道。

香港流行文化回望

此山中 鄧達智

1965年左右，流行音樂往後方向被Beatles革命性改變。衣着打扮方面，從初期長髮，顛覆西裝外觀Mod Look。時來運轉，時裝設計師Mary Quant（瑪麗關）承接巴黎新銳高訂時裝（Haute Couture）精英Courreges及Cardin等，蠢蠢欲動顛覆巴黎高訂生態——全新思維迷你裙（Mini Skirt）。但瑪麗關推出的迷你裙系列，走平民化，反轉過去少女衣着跟隨媽媽模式的全新裝束，膝上8吋至12吋的超短裙，或短褲，配T恤、男孩恤衫等等。

美國反戰年輕人從打扮到思維尋找新思路，以加利福尼亞作基地，衍生嬉皮士（Hippies）及胡士托（Woodstock）等巨型露天音樂會。

從Beatles開始，Rolling Stones（滾石）承接，牛仔褲走俏之前，出現石破天驚，時裝模特兒從未有過的版本——超瘦，以少年學童短髮作賣點，Twiggy（樹枝，港譯：徐芝），打破過去高傲、冷艷、拒人千里形象的傳統模特兒框框，成為全球Twiggy熱潮的領頭羊。

14歲的陳美齡身穿類同Twiggy作為Swing London的代言人形象與裝扮，抱着木結他唱Folk/Rock天后Joni Mitchell原作及原唱《Circle Game》，不單止紅遍香港，還遠征日本唱到「紅白大賽」，成就「香港女兒」的榮耀。

上世紀六十至九十年代香港國粵語電影蓬勃，帶領印尼、馬來西亞、新加坡、泰國及安南諸國、菲律賓、台灣等地，甚至韓國都認同香港流行文化，包括時裝、電影與流行音樂。

這股文化推動有賴好大一夥當時少年十五二十時的電影、文學及音樂方方面面的佼佼者，粵語片首推溫婉斯文陳寶珠及同為「七公主」姐妹團夥，無可否認香港過去大半個世紀時尚第一人：蕭芳芳。國語片則有邵氏公司玉女代言人秦萍與方盈，還有狄龍、姜大衛、傅聲等。國泰電影公司：李琳琳、鹿瑜等。當然不能忘記，香港有史以來在國際影視界最著名巨星：李小龍。

當年英美流行歌曲當道，少年組成四人或六人樂隊，唱的亦全盤英文歌。近年在電視劇上經常演繹鬼佬老差骨Joe Junior；電影製作精英Teddy Robin（關維鵬）；香港成長，後來以香港為家的丹麥傳教士之子Anders Nelsson；主持明珠台英語流行音樂節目《Star Show》及蓮花樂隊主音歌手、資優香港大學學生許冠傑；不久前離世、當年少女氣息豐盈混血美人Irene Ryder（黎愛蓮）；還有小學五年級的筆者特別欣賞，年前出山客串巨星林子祥演唱會的香港一代爵士及騷靈名將Esther Chan（陳懿德），皆為當年萬千少男少女瘋狂追捧的偶像。



●香港一代爵士及騷靈名將陳懿德。 作者供圖

明星雲集的同期，冒出一位唱功不同凡響，初時演唱英文歌曲的長髮俊俏少年Roman Tam，就是日後紅得沒法擋的一代天王巨星：羅文。

Michael C的搖滾之路

發式生活 商台DJ余宜發

創作歌手Michael C早前接受我主持的電台節目「發式生活」訪問，讓我對這位喜歡搖滾音樂的年輕創作人，有了更深一層的認識。

表面上，他的音樂風格偏向搖滾，節奏強烈、情感直接，實際上，他本人卻是相當內斂低調的性格。兩者之間的反差，反而令他的作品更添真實感，也讓聽眾及歌迷更容易感受到歌曲背後的誠懇。

訪問過程中，他提到自己曾因母親突然患病，而經歷一段非常艱難的日子。作為家中獨子，他幾乎一力承擔所有照顧責任，長時間奔波於醫院與家中，身心俱疲。那段時期，他的情緒也出現問題，甚至開始不斷進食，難以自控。

他是一個非常注重外表與體格的人，不但練就一身結實肌肉，日常飲食亦極有節制，絕少亂吃東西。可是面對母親的病情與沉重壓力，連他自己都感到失控。直到母親病癒歸來，他才真正放下心頭大石，重新找回生活的節奏，並把那段經歷慢慢消化，轉化為創作的養分。就正如他的新歌《傷口不算什麼》，就正正表現出就算遇到困難，只要努力面對，也不算什麼。如今，他繼續專注創作音樂，把過往的低潮化為作品中的力量。有趣的是，儘管他練得一身健碩身形，卻從不像一般人那樣，經常把健美身材展露在社交平台。這份低調，恰好印證了他內斂的性格，他選擇把注意力放在音樂本身，而非外表的炫耀。

訪問期間，他表現得十分有禮、謙遜，說話條理清晰，令人感到親切可靠，也讓人更想支持這位默默耕耘的創作人。Michael C的故事提醒我們，即使表面看似堅強，每個人內心都可能經歷過難以言說的低潮。他選擇以音樂繼續前行，並以低調務實的態度面對生活，實在值得鼓舞。展望未來，希望他能持續創作出更多觸動人心的搖滾作品，也讓更多人在他的歌曲中，找到屬於自己的力量與平衡。

會畫缺，才能畫出圓

她賀是好

梁賀

清早送孩子上學，經過路口等紅燈，地面上橫七豎八分布着粉筆或小石塊畫出的大大小小圓圈，平均臉盆大小，每個圓圈都留有一個缺口，朝向不同的方向，圓圈中的地面都留有燒紙餘下的焦黑灰燼，比我們起得更早的環衛工人已經清掃完畢。在黑皴皴的印子上飄浮着零星灰白的餘燼，像一隻隻小小的灰色飛蛾，一陣風吹來，閃閃躲躲地撲棱着便飛了起來，又在不遠處落下。

「爸爸，給先人燒紙錢為什麼要在這路口的地上畫圓圈呢？又為什麼每個圓圈都沒畫完要留一個缺口呢？」孩子仰頭問我。

在清明節祭祖時，我已經跟他解釋過，燒紙的習俗或源於舊時的人認為死後靈魂會回到天上去，紙是能寫下對先人思念的介質，當看到燃燒時，因為熱空氣密度更低而在常溫空氣中產生的升力，把燃燒後的灰燼往天上帶的物理特徵，從而聯想到能通過燃燒把思念帶給在天上的先人而發明出來的。因此對於農曆七月中元節和十月寒衣節燒紙，他是大致有了解的，而今天這個問題，則又有所升級。

「嗯，我把這個問題拆開回答吧！」我說：「一是，為何會在地上畫圓；二是為何會在圓上留有一個缺口。」

我與他一起回想，生活經驗當中那些常常用「圓」來構成的精神語境和使用「圓」的詞語：在春節後，一年之中第一個月圓之夜為元宵節，我們用包成圓形的甜團子「湯圓」來祈求「團圓」；清明節時，我們會做圓圓的艾葉青團子用於寄託思念；在中秋節我們看着每年一度的秋收圓月嚮往收穫豐收後的「團圓」……這才發現，大概是因為農耕民族在經久不息的戰亂和王權更迭中流離失所，形成了我們內在的民族潛意識是一個對「圓」「團圓」有着無限嚮往的民族。

「畫圓圈，除了表示邊界，這是我燒給親人的財富外，『圓』所代表的意義亦在於祝福我們仍在凡塵間的親人能與天上的先人心靈團聚的意思。如果不畫圓圈燒紙，則代表着另一種儀式，名曰『施孤』，向那些在世間已經沒有親人給他們送去思念和財富的靈魂布施，也是很暖心的行為。」

我記得迪士尼電影《玩轉極樂園》（CoCo）中說：「死亡並沒有代表分離，遺忘才是。」孩子說：「對啊，電影中的習俗來自墨西哥的亡靈節，你看，其實不同的民族面對死亡，雖然各有風俗，但其實精神的內核是非常接近的。」我驚喜於孩子的聯想，這是跨越民族的文化共識。

「選擇在十字路口燒紙，正反映了我們農耕民族對土地的深刻理解，我們在土地上務農謀生的先人們，在走入現代化的幾百年中，正是通過一條一條慢慢被修建起來的馬路，慢慢長大，慢慢走出自己賴以生存的地方，走向世界各個角落去，從農民變成工人再變成種種身份去謀生的，所以十字路口，意味着我們要傳遞給先人的思念和財富，亦能隨着四通八達的馬路到達對方，那一個個圓的缺口面向着四面八方，正是畫圓圈的那個人，他/她的先人所埋葬的方位。」

我們似乎忘記了，我們的時間是有限的，我們在一邊張開雙手飛奔着追尋更多的時候，其實是要扔掉一些東西才能抓住新的東西的，如同猴子掰玉米，我們忙不迭地用手抓現代化帶來的紅利，放棄掉的，似乎有很多我們原本與生俱來的東西，那些原屬於我們的情感、思考的方式和語言。

破地獄、盂蘭勝會、搶包山……在世界大同的全球化滾滾而來之時，我們或許不太在意我們是否需要有心靈角落，反正睜開眼看到的都是蒸蒸日上的世界，每一天都是更好的一天，但如果周期轉折之後呢？經濟下行之時呢？世界重新走向各自封閉呢？我們應該如何自處？

我們用非物質文化遺產所保存下來的，不是那種舊舊的儀式感，而是穿透那些舊舊的儀式感表面下，屬於民族血液裏的那些對待生命的智慧，或者更準確地說，是對待生命中那些跌宕起伏生老病死的苦難，能讓我們繼續充滿信心和樂觀地活下去的智慧。

我們似乎終其一生都在追求圓，卻難知小滿勝萬全，留有一個缺口的圓，才容易完整。


●畫圓圈只是為了那一個思念的缺口。 繪畫：梁賀

旅途中遇到的人

獨家風景 呂書練

旅行除了欣賞名勝古蹟、增廣見聞外，往往也看旅途中遇到的人，並與之交談和交流，從而從另一側面了解當地的民生和人情。我們20多天的贛皖自由行中，走過兩個省會城市：南昌和合肥，也到過多個地級和縣級市，以及多個歷史名鎮和名村，尤其是登山攀嶺，體驗不淺。但最大的收穫，還是沿途認識來自不同地方的人，感受到民情。

記得遊廬山五老峰和三疊泉當日，氣溫一下子降到12度，霧很大，更下起毛毛雨，那是我們住在牯嶺鎮的第三天，預計翌日下山，只好迎難而上。但走到二峰時，已看不清前方風景，不得不返回。然而，為了親睹「飛流直下三千尺」的瀑布雄姿，我決定冒雨去一趟三疊泉。

從景區入口處乘一小段車程，就要親自從上而下。來回2,600級階梯，沿途有欄杆，看似簡單，但難在路段非常陡峭，地上濕漉漉，對像我這樣長期坐着工作的人來說，卻是一次「體力和意志力」的考驗。

走着走着，總看不到盡頭，雙腿漸感酸軟，開始上氣不接下氣，難免思想動搖想撤退。幸好不時遇上回程的人，他們總說：「快了，還有10多分鐘」或「前面就是」；而同行者中，也互相勉勵和扶持，尤其遇到一位大學生女孩，居然帶着祖父母遊廬山，祖母留在山上休息，她和69歲的祖父堅持走下去。女孩的孝心和祖父的意志力，讓我有走下去的動力。

在婺源縣篁嶺景區時，我們則遇上來自河南鄭州的陳女士，剛退休的她帶着母親和大學剛畢業的女兒旅遊。平時愛運動的她保持一副苗條身材，加上性格爽朗，初時我以為她是女兒姐姐，逗得她老開心。陳女士不但熱心地為我拍照，還當起「造型師」，為我整理衣裝和髮型，教如何擺姿勢等，「這樣顯得更有精神」。這三代女人的旅遊路線與我們相反，剛從黃山下來。我雖然體驗了「不到三疊泉，不算廬山客」的震撼，卻也留下「心有餘悸」的陰影，擔心翌日北上，能否順利攀登更陡峭的黃山。陳女士就以她79歲的媽媽也上黃山為例，給我打氣。

從合肥搭公車去巢湖的路上，我們認識一位來自巢湖市的前小學教師，她和從銀行退休的先生到合肥來看望孫子。在等車時，我們閒聊起來，她很健談，不但向我們介紹合肥和巢湖，也分享退休後的家庭日常。車來了，熱情的她說，當地人公車卡有折扣，更為我們付了車資，幾塊錢而已，我們接受了她的小小人情。 （贛皖行之九・完）

《偉大的長征》

細說星光 叢仁

最近追了一套劇《偉大的長征》，追得眼眶發熱。由《覺醒年代》原班人馬張永新執導，于和偉、王勁松領銜演出。作為首部全景式呈現多路紅軍長征全過程的電視劇，它不單是一部主旋律作品，更是一堂生動的中國近代史課。

坦白說，我這代人對長征的認知，長期停留在課本上那幾行字：「二萬五千里」「翻雪山過草地」「三大主力會師」。知道是知道的，但總覺得隔了一層玻璃。但看這套劇，那些文字才真正被激「活」起來。

國劇的好處在於，它用影像把歷史的溫度還給觀眾。血戰湘江時漫天的炮火、遵義會議裏激烈的爭論、四渡赤水時毛澤東運籌帷幄的從容——這些不再是考卷上的填充題，而是一個個有血有肉的人在生死關頭做出的抉擇。

劇集以1934年至1937年為時間背景，日本帝國主義加緊侵華，蔣介石卻堅持「攘外必先安內」，對中央蘇區發動第五次「圍剿」。紅軍被迫戰略轉移，平均年齡不到30歲的將士們，歷經11個省、翻越18座大山、跨過24條大河，行程二萬五千里，最終在1936年10月紅軍三大主力會師。


●《偉大的長征》劇照 作者供圖

這不僅是一次軍事行動，更是中國近代史的轉折點。遵義會議確立了毛澤東的領導核心地位，是黨從幼年走向成熟的標誌；長征沿途播下的革命火種，為日後抗日民族統一戰線奠定了基礎。正如毛澤東所言：長征是宣言書，是宣傳隊，是播種機。

作為香港人，我們成長於不同的教育環境，對這段歷史的接觸或許有限。但正因如此，更值得透過優秀的影視作品去補上這一課。長征精神——「革命理想高於天」的堅定信念、不怕犧牲的英雄氣概、實事求是的務實作風——這些價值觀跨越時空，對今天的我們依然有深刻啟發。

看國劇學歷史，不是要背誦年份和事件，而是去感受那段歲月中人的選擇與信念。《偉大的長征》做到了這一點——它讓90年前的故事，與今天的我們產生了真實的情感共振。推薦每一位想了解中國近代史的朋友，靜下心來，好好看看。教育局應在這方面花多點心思，在AI（人工智能）年代，只要能承擔部分經費，相信一定能製作出有生命力的愛國主義教育教材出來，問題是大家都覺得這些資源，還是應該由文體旅局負責，這個或許要作跨部門的合作，達到最佳的效果。

此情難再的姐妹情

演藝蝶影 小蝶

上星期提及娛樂圈最近重提兩宗舊聞，一宗是袁潔儀與寶珮如的生死之交，另一宗則是由Gigi姐（黃淑儀）憶述她與影姐（李影）的姐妹情和後者離世的原因。

我去年與Gigi姐吃飯時，她把影姐在家中跌倒後失救不治的詳細情況告訴我。

2024年初，影姐在溫哥華家中不小心跌倒。如果當時她立即求醫，結局大有可能改寫。可惜影姐是不拘小節的人，沒多理會，以為睡醒便沒事，卻不知道原來正是死神在引路。到她身體不舒服時，她再次失足跌倒在梯級上。這次跌得更傷，也更令她的病情惡化，她嘔吐了。

大家都知道跌倒後最忌嘔吐，這表示她的腦部出現嚴重問題。可是這時候的影姐已太虛弱，不懂求救，只能躺着。直至早一天送外賣給她的朋友發現食物仍留在影姐屋前，影姐沒拿入屋內，才驚覺大事不妙。當朋友走進房子，看到情況已經很差的影姐便立即報警求助。可惜一切都太遲了，兩天前仍活生生的影姐就此香消玉殞。

我在網上看到影姐的噩耗後，不敢置信，連忙問Gigi姐消息真偽。Gigi姐說她已盡量不公開影姐的死訊，可惜影姐的鄰居認識香港一名娛樂新聞記者。當鄰居看到影姐門外被圍着，又有警車和救護車停着，便告訴香港的娛樂記者，壞消息因而被傳開。我不敢再騷擾Gigi姐了，因為我知道她和影姐是一對好朋友，她當時一定很難過和傷心。本來她還約了影姐一起見面，沒料到影姐已無法赴約會。

影姐曾經告訴我Gigi姐是她的最好朋友。當年Gigi姐協助影姐移民，隻身到溫哥華。她在當地無親無故，不知如何面對新環境，唯一認識的是Gigi姐，便倚賴她給自己介紹朋友。Gigi姐在這時候充當影姐的生活導師，由起居飲食至心理輔導均一一照顧她，令影姐在彼邦安頓下來。二人因此成為好朋友，影姐亦對Gigi姐的幫忙一直心存感激。可惜影姐的兩度跌倒，無情地把這對好姐妹陰陽相隔。

Gigi姐和影姐平時都是港溫兩邊走，我很難約她們一起見面。終於一次，我們一起喝茶，開開心心地度過2小時。我可沒想到這是我們首次和最後一次一起喝茶，亦是我最後一次見影姐。

影姐小時候在元朗居住，長大後沒有再返故地。她告訴我很想回去走走，我答應了陪伴她去。可惜3年疫情、她不常在香港，而我也忙碌着，把我們的約會一直拖延。2024年年初一，影姐在溫哥華傳給我賀年祝福。我回覆她說待她3月返港後，我一定要履行多年前的承諾。可是，十多天後，我再給她訊息，她沒有回覆，原來那時她正在與死神搏鬥。

我給影姐許下的承諾永遠不能兌現了，我很難過。我與Gigi姐見面時，大家都因想起故人而戚戚然，我們都很懷念影姐。