



雙城記 何冀平

美食美文

莫言寫給青年的信中有一句「不被大風吹倒」。莫言回憶小時候，他和爺爺去割草遭遇狂風，他們使勁拉着車，死死地和狂風對抗，爺爺「脊背繃得像一張弓，雙腿在顫抖，小褂子被風撕破，只剩下兩個袖子掛在肩上」，終於挺過一場大風。

過去的這一年簡直是狂風颶風，一位位文化藝術界前輩、同輩，在風中倒下退場。但仍然有不少奮戰在前線的勇士們。比起電影電視劇，做戲劇的人就是戰神，舞台劇本是所有文學形式中最難寫的，耗時長，報酬少，選劇院、演員、主創，排成上演，即使上演了，仍要經得起各種挫折，這3年多了一重風險，演出隨時會因疫情的變化，停演，退票。

我主要的創作舞台。有位資深記者曾寫過我的一篇專訪，題目是《美食聖手何冀平》，把我寫劇本比喻為做美食，挑選出我所有劇本中寫到美食的台詞，刊出的照片，也是我向家廚學做菜。眼下就來過年，出街購買，就像收集素材，琳瑯滿目，你要知道選什麼；回來切洗斬剝，決定做什麼菜，用什麼料；葷素濃淡搭配，就是結構。一席盛宴，要有葷、有素、有小炒、有大菜、有私家定製、有獨家秘訣，可以是精心籌劃的滿漢全席，也可以是清新可口的家常小菜；有稀有罕見的山珍海味，

有培育在後園的新鮮現摘，作家如「主廚」，必須親自上陣，不能偷懶，不能取巧，否則一定「砸鍋」。

我的台詞中有這樣一句「要想甜放點鹽，做菜懂得這個道理，味道一定好，做人懂這個道理，一世無煩惱。」「要想甜放點鹽」後來成為一句流傳的俗語。這是在我做酸甜泡菜時，體悟出的道理，醃菜的湯汁以糖、醋為主料，但一定要加點鹽，甜的味道便霍然而出。

再比如，我曾經採訪一位名廚，跟了他一個星期，他什麼都不肯告訴我，他以為我是來「偷料」的。後來他也覺得有些不好意思，告訴我一個絕竅，「熬白菜」不能用刀切，要用手掰。熬白菜是北方冬天家家吃的家常菜，即是煮白菜湯，我用大廚教的方法做了，果然是湯甜菜美。數十年過去，日本發明了陶瓷刀，陶瓷刀具有高密度、高硬度、無毛細孔、不會藏污納垢等多重好處，最重要的一點是，切食物無金屬味殘留。切青菜不可以用鐵刀，是名廚早年告訴我的，如果他能深入進去，琢磨出這裏面的原理，陶瓷刀就是他的發明了。

美食如美文，我愛美食，也寫美文。名餐館老字號的是名廚精心製作，鑽研出新招攬顧客，作家靠誠信誠實，廣結人緣，品質優勝揚名四海，多年如一的堅持做下去，不被大風吹倒，成為有名有實的「老字號」。



此山中 鄧達智

急景殘年

上網查探「急景殘年」4字出處。正宗說法原來：急景凋年。

南朝·宋·鮑遠《舞鶴賦》：
去帝鄉之岑寂 歸人寰之喧卑
歲崢嶸而愁暮 心惆悵而哀離
於是窮陰殺節 急景凋年
涼沙振野 萋風動天

【語法】聯合式；作賓語；形容光陰迅速，年歲將盡。

再比如，我曾經採訪一位名廚，跟了他一個星期，他什麼都不肯告訴我，他以為我是來「偷料」的。後來他也覺得有些不好意思，告訴我一個絕竅，「熬白菜」不能用刀切，要用手掰。熬白菜是北方冬天家家吃的家常菜，即是煮白菜湯，我用大廚教的方法做了，果然是湯甜菜美。數十年過去，日本發明了陶瓷刀，陶瓷刀具有高密度、高硬度、無毛細孔、不會藏污納垢等多重好處，最重要的一點是，切食物無金屬味殘留。切青菜不可以用鐵刀，是名廚早年告訴我的，如果他能深入進去，琢磨出這裏面的原理，陶瓷刀就是他的發明了。

伊始，務農新界景色已過一片金黃秋收，田地租戶排列有序，將以穀物為主的作物肩挑至地主倉庫，卸下堆積成小山，選附帶米鴨水雞鯉魚鮑魚，交到收租代表人手上，邊說：大娘（阿伯、大爺……）今年風不調雨不順，米糧不足，只好以山珍野鳥孝敬，來年再補……地主代表亦會回答：好，來年景況改善，家肥屋潤再後補。

這一話一答年年如是，卻無人動氣也無人追討往歲所欠穀糧斤兩；從租戶十人八人肩挑穀物，走在北風吹得田野草黃長長田基，來到祠堂穀倉堆起，並主客平和對答，這風景不單止永不忘懷，回憶過來總會讓我眼簾一片水霧；

回不去了，至親近的祖父祖母爸爸媽媽甚至好幾位姐妹也應歸塵土歸土，村子周遭環境全數改天換地，那些人煙稀少河海交替濕地天水圍已變數十萬人安居樂業新市鎮。

米磨成粉，甘蔗製糖，芝麻，花生，肥豬肉齊備，從採米餅繁複工程到煎堆油角，添置賀年新鞋新衫，大掃除，準備年花，張貼對聯門神年畫，年前七八天聽得爆竹煙花由遠而近；祖父出生名字叫祝冬，再而祝東，生於年廿八，人家年前高潮為大魚大肉年三十晚除夕團年飯，我們家卻由年廿八開始，飯饅香不停。

時光荏苒，近人過年如過日，童年慶春的墟日景象不可能復見，反而不及泰國曼谷華僑唐人聚居地過年情緒！

如此光景，更堪咀嚼意會「急景殘年」的氣氛。



年花大桔圍繞，農曆新年臨近，好一片急景殘年。 作者供圖



冬陽天地 梁冬陽醫生

春節與健康

再過兩天就是農曆新年，是中國人的大日子。

經歷過3年的疫情，很多人沒有出外旅遊或者回家鄉過年，正在籌備怎樣和家人共聚。但疫情仍在持續不能放鬆警覺。

回鄉探親或者親友聚會都要特別小心空氣流通，要有自我保護意識，戴好口罩，保持安全距離，太多人聚會的時候特別要小心老人家和小孩子，以及一些長期病患者，他們的抵抗力比普通體弱，更容易感染上新冠病毒或流感病毒。在公共交通工具如火車、飛機、公共汽車上更加要小心，否則可以造成大流行，特別是一些比較邊遠的農村或者小市鎮醫療設備未必足夠，更加會引起不必要的健康問題。

今年的氣溫比較低，要注意保暖，如果在北方或者下雪的地方要小心地滑，老人家容易有骨質疏鬆，當滑倒的時候可以造成骨折，會影響他們的行動和生活質素。出門要穿防滑的鞋，下雪天最好減少戶外活動。

在飲食方面難得親友相聚，自然多了很多食物，特別是年糕、果子、盆菜、臘味，這些間中吃就小問題，但如果大量吃就要小

心。例如年糕、馬蹄糕、蘿蔔糕、芋頭糕可能含的糖分、鹽分很高，如果是自己做的話盡量減糖減鹽減少肥的肉放進去，很多糕點要用糯米粉整最後也是變糖；盆菜內那些鮑魚、蠔、肉類都是高膽固醇的食物，可以在裏面墊多一些生菜、黃芽白等增加蔬菜的比例，冬天如果蒸臘味或臘味煲仔飯特別是有飯焦的會令口水流，不過分量要適中，特別是蒸出來的油最好分幾次用，不要一次過倒入飯中，否則鹽分和油分會過量，有些在醃製過程中放了防腐劑，太小的小朋友盡量少吃。

親友聚會少不免會飲酒，如此喜慶的場合很難控制分量，我的朋友之中他們也喜歡飲酒，但不會酒後駕駛。有很多人出事就是剛剛飲完酒以為自己能夠頂得順沒有問題，當酒精吸收到血液和上腦才覺得不舒服，那時可能已經在高速公路或馬路上行駛了，會高度影響你的判斷力和反應，千萬千萬不要酒後駕駛，威脅自己、家人以及其他道路使用者的安全，如果自己有膽固醇高、心臟病、脂肪肝的問題，更加不要過量飲酒，特別是烈酒。

祝大家有個健康平安的新年。



戴永夏

兔年到來話兔俗

農曆虎年將盡，兔年又來接班。在這虎去兔來的交替時刻，人們自然對兔子也多了一份關注。

兔子是一種跟人類關係十分密切的動物。牠美麗溫順，機靈活潑，體態輕盈，奔跑如飛，自古以來，就深受人們喜愛。人們對兔子的喜愛，許多都表現在一些民俗事象中。這從12生肖的選擇及排序上，可以明顯地看得出來。

在古代，人們為了紀年方便，便選擇了12種動物與地支相配，這便形成了12生肖。在眾多的動物中，兔不但能跟牛、虎等大型動物一同入選，而且位次重要，名列第四，排在龍、馬等動物之前。對此，有一則民間傳說，作出了有趣的解釋：

傳說12生肖排名時，老鼠與牛排在頭兩名，這引起了龍、虎的不滿。後來天神封虎做了山中之王，封龍做了海中之王，方才平息了龍、虎的憤怒。當重新排名的時候，機智的兔子跳出來說：「我是山中王的護衛，應該排在海之王的前面。」龍當然不肯。於是兔子提議與龍賽跑，誰贏了誰排在前面。兔子選了一條山高林密的小路跑過去，驕傲的蒼龍滿不在乎。比賽開始後，身體龐大的龍左繞右拐，阻力重重，行進緩慢。而體輕靈活又善於奔跑的兔子卻如履平地，跑得很快，比龍先到達終點。這樣一來，牠就理所當然地排在龍的前面。

還有傳說故事，稱讚兔子有捨己為人的獻身精神。如唐代玄奘的《大唐西域記》中就有這樣的記載：遠古時，在樹林裏有狐、兔、猿3種動物，牠們相處得很好。一天，佛祖化身為一個老人來到林中，說自己餓了，請牠們找一些食物來充飢。狐狸立即找來了一條大鯉魚，猿則找來一些新鮮水果，只有兔子空手而歸。老人認為兔子缺乏誠

心，於是兔子就請狐、猴拿來一些柴草，並點燃起來，對老人說：「我願將自己化為你的美食。」說罷就縱身跳入烈焰之中。這時老人恢復了佛祖的本相，捧起兔子的焦骨，感嘆說：「吾感其心，不泯其跡，寄之月輪，傳乎後世。」從此月中就有了一隻白兔，與月亮千古同輝。

民間又有一神話傳說，讚美兔子能扶危濟困、治病救人。傳說有一年，民間瘟疫流行，大量的病人因缺醫少藥，得不到醫治。絕望中的百姓只有祈禱上蒼，賜給醫藥。這時，民間的呼喊驚動了月光娘娘嫦娥，她便派玉兔下凡消除瘟疫，救助百姓。玉兔變成一位姑娘來到人間，天天忙於為百姓施藥、治病、除瘟，一連忙了28天，救治病人無數，終於控制住瘟疫的傳播。這時，她也累得支持不住了，便靠在一棵大樹下睡着了。人們不忍心驚動她，想讓她好好休息一下。到了子夜時分，人們忽然發現姑娘的頭上長出兩隻長長的耳朵，不禁驚叫起來。驚叫聲把姑娘驚醒，這時她才發現在睡夢中現了原形，只好跟大家如實相告：「我本是月宮中的玉兔，是月光娘娘派我下凡來為大家治病除瘟的。現在我的使命已經完成，要立即返回月宮。」說完飄身而起，直飛月宮去了。人們為感謝玉兔，就為牠塑造了「兔兒爺」的形象，進行供奉，還把牠奉為「長耳定光仙」。

人們喜愛兔子，還把牠當做吉祥物，用以表達美好的願望或理想。如古時每年正月初一，各地都有「掛兔頭」的習俗。據宋代陳元觀的《歲時廣記》記載，過去每到這一天，人們都將麵做的兔頭與麵蛇、年幡、面具等一同掛在門楣上，以求鎮邪禳災，平安多福。在山西一些地區，過去有結婚「吃兔饅」的習俗。當女兒出嫁時，其母要給她做一些兔形和魚形的禮饅帶上。兔饅象徵男性，魚



發式生活 余宜發

步步為營

幾經波折，終於去到美國探望屋企人。因為疫情隨着不同地方國家入境要求在出發前有所改變，所以很多旅客包括我在內，都要看清楚到哪些國家需要有什麼入境要求。就當我出發前兩星期左右，因為這次要入境美國及加拿大，知道需要48小時核酸檢測，所以之前已經先聯絡家人，告知他們這個情況，要他們也幫忙安排核酸檢測，而我在香港網上先預留核酸檢測申請。

這次我去美國加拿大旅程有點複雜，我跟弟弟先從香港到美國紐約，逗留4天之後再入境加拿大4天，然後再回到美國紐約再回香港，而北美這兩個國家的入境要求，也需要48小時核酸檢測陰性報告，即是我們要做3次核酸檢測，包括先在香港檢測一次，到美國時候再檢測一次才可以入境加拿大，然後在回美國之前又要在加拿大再做一次，一共3次。

當然做核酸檢測都希望確保自己身體健康，但在外國做這些檢測費用非常昂貴，單是美國做一次便需要300美元，而加拿大就需要150加幣，無形中因為這個旅程要用多4,000多元港幣，非常無奈。不過實在太耐沒見家人，所以就再多的費用也是值得的。

因為已經3年沒有乘坐飛機旅遊，這一次跟弟弟嚴陣以待盡量保護自己及做足防疫消毒工作，畢竟十多小時跟其他乘客困在飛機內，所以不多不少也有危險。而且眼見到美國的時候，在落機那一刻，已經看見在機場工作人士及旅客已經不再佩戴口罩，心想，自己還是戴好口罩，不希望在外國染疫及影響核酸檢測報告。因此就算外國已經不用戴口罩也好，自己也是好好保護自己才安心。

自從到達美國看見家人之後，好像很多畫面似曾相識，但又有點陌生，畢竟這個疫情令到很多家人也難以團聚，但這一次終於做到了。不過很好笑，以往當落機看見家人來接機的時候，大家也會擁抱一下，但這次我們沒有，因為始終停留在飛機這麼久，怕自己身上帶有病毒，所以沒有跟他們擁抱。當回家的時候看見母親也戴着口罩，感覺就好像我們有病毒似的，不過也是正常，所以母親也佩戴口罩去保護自己，但這個畫面看起來覺得很好笑。

希望在未來日子，大家可以不用再擔心任何新冠病毒影響我們的生活，祝大家新的一年身體健康，出入平安。



作葉蔭 林作

新的一年

最近看了本書，是美國最大私募基金的老闆寫的，講的是如何管理和經營自己的公司，我實在是喜歡，自己都為自己的團隊寫了一本，花了我兩個禮拜時間。

簡單來說，就是沒有系統的話，沒有規矩的話，公司就會一盤散沙，軍心散漫之餘，也沒有辦法令團隊有凝聚力。

簡單來說，就是法治才能解決問題。作者在他本書最後幾十頁才開始如此說到：「其實，我都是好像法官般，按照制定了的規矩，邏輯地去辦事，然後全部人公平公正公開處理即可。」

我本身大律師出身，其實十分接受這樣的模式，但畢竟沒有經營過公司團隊，所以在實行上有難度。

沒想到，原來是一樣的道理。簡單來說，就是人就是犯賤，需要規矩、系統，才能清晰自己要每天怎麼做，每天睡醒才有動力去追目標。

好了，作者的看法超級簡單，就是要訂立幾個總體的概念和理

念，讓全部人追隨。

第一，要高強度的真實性和透明度。公司的一切資訊、消息、情況，要全世界都看得到。

這麼多資訊轟炸，這樣做好嗎？答案是好的，原因是效率，以及能夠消除隔膜，拉近彼此之間的距離。

第二，作者說需要工作上找到有意義的事情及有意義的關係。這就是說，我們需要對工作感到有意思，以及和自己的同事們建立超越僅僅同事的關係。

作者將自己的同事下屬看成是家人。但他能夠這麼做，是因為有了整個系統規矩的情況下，他請人的要求夠高，也對請回來的團隊成員感到安心。

很多人喜歡探討雞蛋和雞的問題——沒有人、沒有業績，談何系統？

作者也是從一個人開始他的事業。他開始建立系統是在公司達到67人的時候。我目前公司80人了，也感覺是時候。幸運的是由於自己的法律背景，建立一套遊戲規則對我來說輕而易舉。

新的一年，就看看會有什麼新景象，和之前有何不同！



演藝蝶影 小蝶

沒有小角色

觀看這屆無綫舉辦的《萬千星輝頒獎典禮2022》，有人覺得最吸引觀眾的是邀得多位久未在熒幕上亮相的前小生花旦任頒獎嘉賓，也有人覺得是參賽者的華衣美服，亦有人表示因看到獲獎者激動流淚而深受感動。

對我來說，整個節目只有一個令我感动的地方，就是當大會主持周奕璋代表公司表揚3名演員後，邊走到嘉賓席邊說：「還有一位演員，他今天不是坐在候選席上，但在今年的『十強劇集』中他參與了其中8齣劇集。這位演員很努力，大家都覺得他演得很好，卻從未獲得提名。」這時候，主持站在坐在觀眾席的楊證樺身旁繼續說：「我知道大家都很認同他的演技，因為他在《超能使者》中毒死兒子那幕戲演得很真摯……」

說到這兒，嘉賓席上的人知道主持說的是楊證樺，一起歡呼起來；楊證樺知道主持是在說自己，按捺着激動的情緒站立起來接受讚揚；候選席上的參賽者知道主持是在說楊證樺，一同站起來報以熱烈掌聲。

和花旦自動為他站立和鼓掌。大家一致即時反應說明了什麼？說明了楊證樺的演技向來獲得大家欣賞，說明他一直獲得大家的支持，說明他早已獲得大家的友誼，人人都為他獲得嘉許而衷心為他高興。

這也包括坐在電視機前的我。主持續說楊證樺曾問：「我們當客串演員，收到劇本後，要在劇中發揮什麼功能？要給什麼予觀眾？」主持對着楊證樺說：「你帶給觀眾的是感動。」

看到這兒，我的眼睛也濕潤了，因為我為一位多年來默默耕耘的好演員得到他應得的回報，終於擁有自己的光榮時刻而感動。

我不是現時才留意楊證樺，從觀看以前很多劇集已經對他有印象，特別留意他是在《巾幗英雄之義海豪情》中飾演的宮崎少佐。那次很難不留意他，除了因為他演出神似外，監製李添勝更鄭重告訴大家楊證樺為了演好角色，用心學了9句日文對白。由那時開始，我已經覺得他是一位用心的好演員。

之後，我在不同劇集中都看到他的蹤影。他很多時候扮演的都不是很重要的角色，然而他都能為每個角色賦予特色和靈魂。最近在《超

能使者》中飾演毒殺兒子的慈父高佬固然令人看到他平實卻觸動到觀眾的演技，他在其他劇集中也有出彩的表現。隨手拈來就有《踩過界》中後天失聰的父親方健聰，楊證樺一開口便已經令我覺得這名演員真的曾用心揣摩後天失聰者的說話方式。還有《機場特警》中表面懶洋洋，實際是精明和觀察力強的吹水哥。楊證樺在劇中走路時左搖右擺，與他突然展現其英明神武一面的反差頓時在觀眾心中留下深刻印象。他為每個角色所作的設計和演繹都落在我眼中，每次我都特別留心看他會為新角色注入怎樣的靈魂。

還有，我相信他除了演技好外，一定是一位人緣甚佳的好人，否則也不會獲得一眾監製的垂青和演員的友誼。

俄國戲劇大師斯坦尼斯拉夫斯基有一句送給他的演員的名言：「沒有小角色，只有小演員」(There are no small parts, only small actors)。意思是角色無分大小，即使是一個小小的角色，演員也要本着當作接到一個重要角色的心態盡力演好它。那些因為角色戲份不重而不用心演戲的才是小演員。楊證樺的成功正是印證史氏名言的最佳例子。