



雙城記 何冀平

桃花雁來蕈

過年了，總要做幾樣平日少吃特別的菜，上百度、抖音、快手找靈感，教做菜的多太多，看得眼花繚亂。世界紛擾，疫情病毒加上打打殺殺，連飲食口味都受了刺激。

以前中國只有不多的幾個地域吃辣，像湖南、四川、貴州等，現在人人都要刺激，都要辣。網上教做菜的「師傅們」不論做什麼菜必放小米辣，小米辣很辣，平日吃一個圈都受不了，他們一放就是好幾隻一大把，豈不是不論什麼菜，都變得辛辣無比？

教做菜都這樣說，切成「厚厚的薄片」，放幾個「母雞蛋」，有薄片是厚的嗎，公雞會下蛋嗎？還要求「用你發財的小手點讚」。

《許姬傳七十年見聞錄》是一本中國戲曲藝術專著，作者許姬傳祖籍浙江寧海，生於蘇州書香世家。從上世紀三十年代起他應邀與梅蘭芳合作，擔當文墨工作。梅蘭芳的所有文稿都由他整理撰寫，《梅蘭芳舞台生活四十年》就是由他執筆，梅先生之所以成為大師，和他平日結交的文人朋友有很大關係。許姬傳在書裏說：中國烹飪煎、炒、爆、燴、蒸、燉，如同中國的繪畫、戲曲都是綜合藝術，而家庖是一支藏龍臥虎的大軍。書中除了講述評介梅派的戲曲藝術和理論，

還寫到了他家的許家菜。許家是名門，桃花菌、雁來菌、山雞黃豆、素鴨、烤筍、豆腐鬆、蜜汁火腿、雞瓜子，有些是《紅樓夢》裏提到的菜。雁來蕈醬油，是宜興特產。每到春末深秋，桃放雁來的時候，宜興山裏的松樹下，會生長一種野生草，人們給取了個詩意的名字——桃花雁來蕈。醜醜的一柄柄小傘，淺褐色的傘面，背面纖細細密，還帶着像銅線似的斑駁，好像要壞掉的樣子。書中記載，每年宜興的鄉下，親戚都會從水路運來大罇的桃花雁來蕈醬油。

做法是，採擷來新鮮草子洗淨，用素油煽出香味，加醬油燒滾，中火熬煉到醬油轉成濃厚即成。看來這位少爺，只會吃不會做，只說桃花雁來蕈醬油用來蘸白切餛飩，燒豆腐不遜於溜蟹糊，他記得吃完陽澄湖的螃蟹，用草醬油下一碗細麵是最可口的，因為蟹可說是天下最鮮美的，只有這種宜興草醬油才能和牠匹配。但他沒講到用什麼醬油，火候多大熬多久，就我的認知，絕不會用中火熬製，一定是小火，否則都熬乾了，真是想模仿都不成。

中國曾經是禮義之邦，是世界第一的文明古國，眾采成文，兼采為味，過年無事看到這本書，使我停下來，想一想，怎樣才是生存的文明之道。



此山中 鄧達智

曼谷春節氣氛勝全球

香港人外遊，首選地點：日本（東京）、泰國（曼谷）。

在下深愛京都，作為華人視覺，京都等同華夏往昔AAA翻版，禮失求諸野之心頭好。東京？從來不是我的那杯茶，可去可不去，若論都會魅力，不及巴黎、倫敦、紐約，甚至香港。

曼谷本來也非我的選擇，雖云：子曰食色性也，過去泰京吸引遊客之處無非Vee Vee Wet Wet吃喝玩樂聲色犬馬，偶然途經從未深層認識並逗留；東南亞一團，深層吸引力不及檳城。

20多年前，一個輕描淡寫的決定，自此連根拔起改變了我對曼谷的根本印象；農曆新年前數天唐人街面貌，予我深刻印象，自此泰京成為長周末打個白鴿轉，或一星期十天什麼都不理、都不做，百分百懶人包嘆世界目的地。

那年年底常到倫敦探親、巴黎會友，替我訂機票的姐姐說：何不選擇搭乘泰國航空公司的航班？雖然往返需停曼谷，可需時極速；也可玩一轉曼谷三日兩夜兼提供免費酒店房間……反正時已靠近農曆年尾，無要事Deadline，曼谷當時雖非我的那杯茶，總算是個平、靚、正都會，心思思多年夙願未了，拍攝黃袍僧侶早列隊沿門獻緣，接受信眾跪拜奉獻。



農曆新年期間，華裔非華裔人士穿上以紅色為主華服，走過各區唐人街拜年及拍攝特色照片。 作者供圖

落。次日日出之前出發，途經所見商戶門框上，全部掛上方塊中文字，想是唐人街。引起在下無限興趣，落眼處處準備農曆新年華裔器重一應年花、糕點、擺設琳瑯滿目多不勝數，忽爾引發滿滿童年回憶；那些我們敬重過年，浸淫急景殘年家人準備各式特色小食糕點、大魚大肉餐聚食材、年花擺設不可或缺的過年細節。可是近數十年來，何止香港？內地與台灣的過年氣氛亦漸次薄弱，馬來西亞及印尼華裔雖重，可夾雜當地土著回教根本，好些食材例如豬油、豬肉難以隨便公開，氣氣打了折扣。新加坡以華人為絕大多數，惜當地華人非當年光輝時代推廣「說好華語」的光景，坡人大多以身為「靠近西方」為榮，傳統華人習俗已漸式微。

佛國子民與華人百多二百年漸次結為一體，你中有我、我中有你，互相尊重，一應泰國國慶泰王后王太后壽慶、泰國傳統節日等等，華人節慶心情同樣高漲。華人端午節中秋節春節，泰人同樣興奮參與，中國遊客愛上泰國自由多方便；春節近了，曼谷機場從下機刻到上搭地鐵、各大商場酒店充滿「恭喜你、恭喜你、恭喜你……」歌聲，這方面連香港也缺！春節前後好幾天，處處過年氣氛濃烈，華裔甚至非華裔，身穿以喜慶紅色為主的華服，遊走「舊唐人埠」，例如近年十分紅火Talat Noi區，瀏覽、拍照、唱歌、跳舞，歡欣之情充斥每一個角落，怎能不評比曼谷春節氣氛 No. 1、勝全球？



冬陽天地 梁冬陽醫生

幸福指數

今年新年聽到最多的祝福語是身體健康！其次才是恭喜發財！家庭幸福等等。

幸福是什麼？我認為幸福是自己的感覺，你覺得開心滿足就是幸福。不同的人要求不同，理解不同，對幸福的感受不同。

中國人有很多有智慧的說話：「人比人比死人」，「比上不足比下有餘」，有些朋友喜歡自己的生活方式，自給自足不求人，生活在鄉間能夠吸收新鮮空氣遠離塵囂，耳根清淨，毫無壓力，有些人喜歡四通八達的交通，有時間見朋友去逛逛街，享受下午茶，而喜歡住在城市中心；有些喜歡工作，工作才是他的樂趣，在工作中找到滿足感。

幸福與否錢來衡量？有錢只能買到一些物品，但並不一定幸福，也許他要掙多些而煩惱，錢夠用就好，用多用少是個人可以控制的。錢多有錢多的用法，錢少有錢少的消費，在香港豐儉由人，只要你肯工作是不會餓死人的。有健康的體魄可以去自己想去

的地方，做自己想做的事固然是開心，但我身邊也有很多不同的朋友、有一些慢性病甚至癌症，他們用自己的方式與病共存，去為自己安排生活，尋找當中的樂趣，而不是怨天尤人，永不放棄。

有些朋友要照顧家中的老人家和小朋友甚至是病人，雖然非常之勞累，心力交瘁，但他們覺得可以用自己的能力照顧家人，盡一份孝道，不假手於人是一份滿足。

什麼叫幸福？能夠做到自己想做的事感到滿足就是幸福。對自己喜歡的家人，鹹魚白菜腐乳都好好味，對着不喜歡的哪怕天天飽參翅肚也覺得難為自己。這就是為什麼酒逢知己千杯少，話不投機半句多。

新年放假幾天，能夠出外旅遊固然很好，我留在香港見下自己的家人和朋友，和家人一起在家裏看電影、煮些簡單的菜、去朋友家燒烤等等，放開手上的工作，享受這幾天的假期已經覺得很滿足，很幸福了，做人為什麼要同人比較？做好自己就是最大的幸福。



戴春蘭

年味記憶

如果鄉愁有味道，那一定是年味。

一進入臘月，老家城鎮的大街小巷暗香浮動，引逗你翕動鼻翼駐足細品：噼里啪啦熱鬧異常的是在燒大塊，鮮香甜美的是餛飩，清新素雅的則是炸豆腐……站在熙熙攘攘的水泥森林裏，你禁不住熱淚盈眶——記憶的門，開了；故鄉的門，也開了。

老人家過年，燒大塊是必不可缺的。我一直都佩服發明燒大塊及各種炸料做法的先祖，從保鮮技術落後的古代一路走來，帶給後人幾多美味與回憶。

瞧了日腳不錯，家中婦娘扯上男人忙忙上街來回比量，必得挑那「從年頭餵到年尾」的土家豬肉，才買上好五花肉回家。把肉切成巴掌大塊，溫火炊至七八分熟撈起鍋，濃郁的肉香能讓過往行人直吞口水。肉湯留作晚上煮鹹粥，配些紅蘿蔔絲香菇片，撒些小葱，鮮美無比。這一邊，啤酒加入適量鹽，細細抹在肉上，大灶上把油燒熱，倒入肉塊，鍋內便噼里啪啦火爆起來，油星四濺，分外熱鬧。急用鍋蓋蓋好，免得濺到身上。等聲音轉小，又要翻動再燒。這樣燒出的燒大塊，肉皮酥軟，色澤金黃，肥而不膩。正月裏待客，炒冬筍、蒸梅菜、炒蘿蔔、灼菜心，真是百吃不厭。

炸肉更令人稱道。前腿夾心肉切成片，拌入鹽，灑入地瓜粉，抓均勻，抓緊實。母親還會加點食醋，去腥，也更香脆，放入油鍋中炸熟即可。起鍋便吃，香酥濃郁，留待客來時與粉皮肉、粉乾或豆腐丸同煮，湯鮮味美，新鮮豬肉實不能相比。年過古稀的母親每年都會做許多炸肉，細細用保鮮袋裝好，分送給我們三兄妹，那份愛與掛牽令我們一端起碗來就直想家……

最讓孩子們雀躍渴盼的當屬魚糕。將糯米

粉和上紅糖（比用白糖的喜慶）拌勻，像和麵一樣邊加水邊用力揉搓，最後團成一個大圓球，放在簸箕一角，用濕布蓋上，以免乾裂。家人團坐，孩子們也嘻嘻哈哈湊上前來幫忙。從圓球上揪下一團，先揉圓潤，再輕輕搓成香蕉模樣的圓條形，一根根整齊地排好隊。靜等油鍋起了「金魚泡」，紅活圓實的手捏起兩端，一根一根輕輕地放進鍋裏，眼見得魚糕慢慢從鍋底浮起，忙用筷子慢慢翻動，等一整鍋都被炸得金黃蓬鬆，再用筷子夾到漏勺裏瀝乾油分。

剛出鍋的魚糕如太陽般金黃透亮，色澤誘人。性急的孩子抓起一根，嚙起小嘴吹吹慢吹，迫不及待一咬，「吱——」的一聲，表皮酥脆，內裏軟糯，滿嘴流油，清甜得如同迴盪在鄉間田野的童謠。炸好的魚糕會被安放在一個個罈子裏，拾到堂屋，冷卻下來，魚糕收縮，裏面的油慢慢溢出來，漫過魚糕，這樣的魚糕能吃到3月都不會長微變質。往後累了、餓了，孩子便溜進來抓根魚糕就啃。更多的留來待客。裝出一盤裝得稀軟，筷子一夾送到嘴裏，居然能像吃拔絲一樣拉出長絲，甜軟細膩，更受歡迎。老古話讚魚糕曰：「筷子般長，芝麻般香，軟過棉絮，甜過蜜糖，筷子一響，食個精光。」

老家是聞名遐邇的「豆腐城」，豆腐的吃法繁複多樣，心靈手巧的老人家更是發揮到了極致。把豆腐切塊，在油鍋裏略炸一炸，至表皮金黃撈起，和豆腐一起放到骨頭濃湯裏細火慢燉，炸豆腐外酥裏嫩，白豆腐起了蜂子洞，湯濃而不膩。再炸透一點，就成了豆腐角，正月裏炒豬肉蘿蔔，是酒席上壓軸配飯的「硬菜」。將豆腐抓碎，配上雞蛋和地瓜粉，待鍋裏的水起了金魚泡，左手抓起豆腐糜，在虎口處擠出丸子，右手用湯匙一個一個刮到鍋裏，起鍋時倒點花生油，



發式生活 余宜發

帶你感受北美洲的冬天

天氣總是變幻莫測，這一次到北美洲紐約及多倫多探望家人也有一點心理準備，因為還記得以前在加拿大生活的日子，每逢1月份的時候是最冷的天氣，經常大概維持零下20多度，而這邊的天文台更加在報告氣溫的時候加上風速的溫度，表示到室內氣溫再加上大風緣故，氣溫可能由本來的20度，已加上風速感覺就是零下30多度，所以這次出發之前，也帶了很多禦寒衣物。我相信很多讀者在這個冬季節旅遊的話，都跟我一樣會做足準備。

就好像大概一個月前，北美洲遇上雪暴，影響很多市民，包括停電及出門。所以自己也有點擔心，結果這次到北美洲探望家人的時候，天公作美，氣溫只是大概維持在零下2、3度左右。已經習慣在香港生活的我，還是覺得非常寒冷，但感覺已經很好，起碼不是零下30多度的氣溫。更加感恩的是，當我從多倫多回到紐約的那一天，得知多倫多又開始颶起暴風雪，除了氣溫急降之外，就是怕暴風雪出現會影響很多航班，包括自己的飛行旅程，所以非常感恩一切順利。

雖然自己中學時代已經開始在加拿大生活，理應對冬天的氣溫及落雪的情景早已習慣。但這次再次到這個地方，也期望遇上落雪的天氣。最初未到這個地方的時候，也有看看這邊的天氣預測，發現只是氣溫比較冷，但沒有落雪的日子，而且自己停留在多倫多只是4天而已，所以最初有點失望。始終天氣不似預期，原來也可以遇上落雪的日子，當然不是暴風雪，所以終於可以感受到漫天風雪的情景。就好像我們一家人選擇其中一日到世界七大奇景之一的「尼亞加拉大瀑布」旅遊，這天剛好遇上下雪，到處也是白茫茫的環境，樹枝枯萎，但掛上了白色的雪，就好像聖誕節的火樹銀花美景一樣，所以也拍下不少照片。

其實這一次到北美洲旅遊，最重要是到多倫多拜祭父親，父親在年多前因為感染新冠而離世，當時因疫情嚴重的關係，而且乘搭飛機也有很多限制，所以沒有親自送別父親，這一次終於可以到父親的靈前拜祭。我自己又懷着非常傷感的心情前往墓園，當去到墓園，我部分家人也忍不住淚水，大家也是第一次親身拜祭我的父親。這個旅程有歡樂的時光，因為終於可以與家人團聚，另外又懷着掛念的心情去拜祭父親。可能有很多讀者跟我一樣，很久已經沒有與家人團聚，希望在未來的日子，沒有疫情，大家可以隨時、隨心與家人團聚，祝大家新一年一團和氣、闔家平安。



作葉蔭 林作

改變我一生的書(上)

2008年，當時我就讀倫敦貴族寄宿中學 Harrow School，看了一本改變我一生的書。安德魯吉姆森 (Andrew Gimson) 當年寫了本《The Rise of Boris Johnson》，時值 Boris 選倫敦市長，於是我就好奇看了這本書。

Gimson 是 Boris 好友，他是個十分看得懂 Boris、看得懂政治、看得懂英國上流社會的記者和作家。他頓時成為了我最愛的作者，也令人物傳記變成了我最喜歡閱讀的書籍種類，多年來自己的成長完全和這類書籍分不開，Gimson 的書籍我也全部都買了。

這本出版於 Boris 剛下台的書，我去年9月前就訂了，今年趁着放假馬上看了。果然不負所望，是我今年目前看過最喜愛的書籍。

作者透過這幾年 Boris 上台前、在任期間就着他的世界裏發生的事件，作出一篇一篇的抽象勾勒，其實是一本對 Boris 的辯護和歌頌，講出了很多為什麼 Boris 這麼多人喜歡、為什麼 Boris 能夠爬到上頂的原因，再次確認了為什麼我林作自2008年以來一直都走得這麼順、創出自己的一片天空：

1. 很多人很懂得怎麼去批評 Boris，但完全沒辦法找到打敗他的方式，所以很長時間只能等待他自己打敗他自己。
2. 在他的表面背後是一個有文化、過度受教育的才子。問題是很多人沒見過他。
3. 他沒辦法接受幾小時的飯

4. 他的談話會經常投入不可預料的突發奇想。
5. 批評他的人愈是批評愈是能夠讓自己感到更好，導致有時批評到誇張。
6. 他能夠做到十分頑固，除非是為了生存。
7. 他很喜欢傳統，尤其是有點荒唐的。
8. 他是個演員，想告訴他不是建制的一員，所以亂頭髮、外露的襯衫、打歪了的領帶。就是要惹怒正經的人，告訴他們不是一個平凡政客，是個顛覆者。
9. 他對規矩沒有尊重。
10. 他沒有看得起國會的很多其他同事，不覺得他們和他同級。
11. 很罕有的，他能夠讓很重要的信息被人接受，甚至讓人喜歡。
12. 他一直想做首相，也學到這樣的野心必須靠講笑話好笑去讓人接受他。
13. 他代表著一群人，受不了老是覺得自己重要、自滿、很嚴肅的人。他代表著反建制，告訴英國人可以想多粗魯地對待這種人都沒問題，他就是享受冒犯這種人，喜歡這種危險。這種搞笑和粗魯加起來讓人覺得他特別老實。
14. 他的內裏並對什麼事情感到很大感觸。
15. 他經常誇大、妄想，而不是經常為人所批評的講大話。他不介意事實，他更像是個抽象表演家，是個講古佬、戲劇，對準確性不在乎。



演藝蝶影 小蝶

身體健康 好好活着

這是兔年第一篇稿件，祝大家兔年大吉！身體健康！

我當然不是首次過兔年，卻不太記得以往的兔年大家是否以「免氣揚眉」為祝福主旋律。大概是大家經過3年疫症的半閉關日子，都有一種精神上需要破繭而出，一飛沖天的感覺。於是，吐氣揚眉，重過昔日舒暢安好日子便成了大家的集體冀望。這頭揚眉之兔來得及時，變成今年眾人之願。希望今年香港真的是一頭揚眉之兔，在「後疫症」後再次展現我們熟悉的向有風采。

今年拜年時聽到另一句最多人說的話是「最重要是身體健康。」這句話自然也是因為大家經過3年疫症後領悟出來的道理。過去3年，人人都被疫症折騰不已，無論是個人、家庭、工作、社會，全都被他弄個天翻地覆。在這種一環扣一環的現代社會中，只要有一人病倒，便會影響其他人。患者固然辛苦，其他如家人、鄰居、同事、親友、公司等也受到影響。

小時候，我們不覺得健康是重要的事情，以為是與生俱來，自有永有。其實那是因為我們的軀殼新，「機件」好，才享有健康。是次疫

症後，很多年輕人都開始懂得擁有健康原來不是理所當然，而是幸運。即使新冠的襲擊對象不是年輕人，當他們看到年長的家人、親戚和市民受病魔蹂躪時，都領悟到健康的寶貴。於是，人人都在今年過年時祝賀大家身體健康！因為這是大家都想得到的「賀禮」。

今年過年，我與親友們聊天，各有不同故事。有年輕人在香港生活，過年前隨家人返家鄉過年，卻在年三十晚染了新冠，要在隔離中度新歲。他應該沒有傳染給與他一起吃團年飯的親戚，因為他的親戚全都在聖誕節時受感染了。我在巴黎的親戚90多歲，身體因退化而產生很多問題。他的弟弟想他回鄉居住，可以照顧兄長，他的妻子也想回國走走，但老人不願意讓人看到自己衰弱的身軀，不肯返國。他的妻子叫我勸他，他在電話的另一邊聽到我建議他回鄉，立即將電話交回給妻子，不肯與我多談。我不敢評論，我一天未到他現時經歷的階段，一天也不會完全了解失去健康的老人之心態。

年初二，一位80多歲的長者朋友打電話給我。我祝她身體健康，出入平安。她解釋為何年初一沒有打電話給我（其實是我失禮，我應該打電話

向她拜年才是），因為她在去年年底時在街上被絆倒，立即頭破血流，右手斷骨，現時仍在治療。她不想在大年初一告訴我不好的消息，所以年初二才打電話給我。我有一位長輩兩個星期前在護老院也因摔倒而被送到醫院，等候16小時後才被縫了數針。希望兩位老人家硬硬朗朗，健健康康。

今年我身邊將會兩位老人家慶祝百歲壽辰，真了不起。其中一位外貌像80歲，行動自如，毫無老態，每天仍能燒飯和上網學習新事物。老壽星長壽安康，真是上天的寵兒。

很多人都希望長壽，總有不幸的人寧願選擇提前離去。年二十九，在加州的朋友一家臨時趕赴溫哥華，因為他的姐姐決定在年三十晚安樂離世。我第一個反應是：即使決定要走，為何偏偏要選擇當天，令家人都不能好好過年？我再想深一層，她所受的痛苦一定令她連多活一天也不能，才會在家家戶戶慶祝團圓時告別，寧願留給家人日後每年吃年夜飯時也無窮神傷。

好好活着，身體健康，是我們普通人在世的最高任務。