

責任編輯: 張旭婕

難道早餐可免費?

連盈慧

天下沒有免費午餐，當然也沒有免費精神早餐。這精神早餐自然是指越出越多的免費報紙，免費報紙之所以免費，大家都知道它經濟來源靠廣告，說是免費，還是羊毛出在羊身上，真正給你這份精神糧食早餐的，其實是幕後廣告商出的錢，報社只是拿一元幾角的商品贊助出來，其中還可能就有你經常選購的醬油、米油；如果發覺廣告中物價跟免費報紙越出越多成正比，甚至等於你不吃這個免費精神早餐也付了錢。

仙境蓬萊

蘇狄熹

遊過威海、煙台，旅遊車沿海岸駛至蓬萊，一個夢寐以求的名字。「蓬萊」一直是只從書本上看到的名字，沒有想過真有機會能夠踏足這個地方！究竟是否真有「蓬萊仙境」？真有「海市蜃樓」？蓬萊為山東半島最北端的城市，有「仙境」美譽，是傳說中「蓬萊、瀛洲、方丈」三座仙山之一，自古即是帝王訪仙尋藥之地，亦是八仙過海傳說的原地。位於其中的蓬萊閣是中國四大名樓之一（其餘三名樓為黃鶴樓、岳陽樓、滕王閣，屹立海崖邊上，宛若一座海上長城，而一傍的蓬萊水城則是保存最完整的古代水軍基地，與蓬萊閣交相輝映，並與明朝名將戚繼光故里、八仙過海等景點，構成蓬萊市豐富的歷史傳說之旅。

「策反」孫立

章基舜

登雲山台哈強盜「出林龍」鄒淵、「獨角龍」鄒淵叔侄，向「小尉遲」孫新提議劫獄，救「兩頭蛇」解脫、「雙尾龍」解脫兄弟，然後一齊投奔梁山泊入夥，但擔心一旦大隊官兵追來，已方人單力薄，如何應付？孫新說：「本州軍馬提轄「病尉遲」孫立，是自己親兄弟，我明日請他前來商議，只要他同意劫獄，便不用擔心。」翌日，孫新吩咐一個伙計，帶上一兩個人，推着一輛車，往城中軍營找孫立及其妻樂大娘（「鐵叫子」樂和的姐姐），說道：「家中大嫂害病沉重，便煩來家看視。」

素餐風行海內外

近年來，隨著「養生熱」的興起，素食之風愈熾愈盛，甚至流行全世界。一位重慶記者告訴我：一度風行重慶的瑜伽也攜來健康素食，如今遍佈山城的「素食館」風起雲湧大受青睞，它們不僅有助養生保健，且風味獨特口感好，據說還能幫愛美女性減除贅肉、恢復「小蠻腰」哩！上海的素食館更是人滿為患生火爆，平添滬上一景。在港島，數百家素食館日日顧客盈門買賣興隆。去台灣觀光，發現素食在寶島早已蔚然成風，價廉物美的自助式素食店隨處可見。我在台北吃了一餐豐盛的「素食宴」，其中的「東坡肉」等佳餚色香味俱佳，其實全是麩質和大豆蛋白製成。

其實，追根溯源的話，正宗的素食起源於中國。中岳名刹少林寺就是一個明證。少林寺是中國佛教禪宗祖庭，吃素是僧人必須遵循的「行規」，凡進入少林寺也必須與和尚們一樣遵循這一規矩，連慕名而來的帝王皇臨也不例外。筆者查閱《登封縣志》和《少林寺志》，發現自公元435年北魏孝文帝首訪少林寺至1851年清咸豐帝遊少林，1400多年間共有唐太宗、唐高宗、武則天、金宣宗、清聖祖等二十多位皇帝駕臨古刹，他們也一律由方丈安排吃素齋。皇帝們吃到的少林素餐當然規格和質量超一流的。史上以招待唐太宗、武則天、忽必烈的三次「帝王餐」最為豐盛。公元629年秋，已坐上龍椅的唐太宗思念當年冒死「救駕」的十三棍僧，更想親眼一見背他逃出王城監獄的僧僧曇宗和尚，便親率宰相魏征、大將軍尉遲恭等駕幸少林寺。曇宗大喜，親自為李世民設「蟠龍宴」。此宴共六十道菜，主菜為「老龍蟠窩」，最受太宗喜愛者乃是清香撲鼻的「少林八寶酥」，他曾讚曰：「洛城烽火憶猶存，少林八寶酥又聞，真乃稀世奇味也！」



「少林八寶酥」。網上圖片

明代時曾有八位皇子到少林寺出家。清代康熙、雍正、乾隆等亦關心少林，或親書匾額，或巡遊寺宇，如今高懸門頭的「少林寺」三個鎏金大字便是康熙御筆，清朝皇帝們對少林素餐自然也印象深刻。滄海桑田，帝王們早已進入歷史，少林素食卻傳播至今發揚光大。筆者在登封和鄭州少林素食館就品嚐到這些美食，它們傳承千年寺院齋文化，選料嚴格、加工精緻、清淡可口、營養均衡，加之少林僧人精妙的祖傳佛門技藝，將一款款素食加工成色香味俱佳的美食，為中華飲食文化增添異彩。以素食為生的少林武僧功夫了得所向披靡，也雄辯地證明素食有利於強身健體。今天的素食主義者愛用科學家之言作為「理論根據」：為已癆瘵，認為食肉源於人類的愚昧和貪慾，而人體必需的營養成分完全可從植物食品裡獲得，素食又免除了肉食的有害成分，故而食素者更健康、更聰敏、更有活力。

一些健康專家還頻頻宣佈研究成果：食肉者肥胖幾率比素食者高九倍，素食者患癌症幾率比常人低40%、患心血管病幾率低50%云云。他們還說：愛因斯坦、牛頓、愛迪生、甘地、托爾斯泰、蕭伯納等名人均為素食者，且都活到七八十歲。更以世界「中長跑之王」劉易斯作榜樣，說他是一位「不需要動物蛋白而成為體壇巨星」的典範，嚴格的素食不僅幫他控制了體重，還讓創綠茵場上的傳奇。那麼，是否堅持「素食」真的是呵護生命和強身健體的必由之路呢？

高樓

香港處處都是高樓大廈，但是，當我在中環乘坐十路巴士往北角時，在銅鑼灣望向跑馬地山的方向，看到一棟特別獨立於山上的高樓，給人的感覺是，真是高啊！由於那處山一定只有這一棟高樓，所以視野一定非常開闊吧？

老爺子的書

終於見到了孫冕，傳說中管玩的老爺子。在廣州長隆國際展覽中心大堂，我主動上前自我介紹。我對這個名字的熟悉當然緣於之前，《新周刊》社長，但更早前他在之前，他和劉香成合作，更出版了七期的《七天華訊》。在十五周年慶典禮後，各位賓客都獲贈一本書，是孫冕的散文集《江湖人稱老爺子》。封城取巧的書名，封面上那張笑得只見齒而不見眸的側面照片，也是對新城市的鏡，他對著青草綠地田野般優美。書如其名，也文如其性情，很玩味，也很江湖味。

為時已晚

港人遊畢八人命喪天涯，沉冤莫雪，夾纏一年非總統仍不肯說一聲道歉，思之此乃必然之事，非警門多險為求復職不果而含屈，卻向手無寸鐵之外國遊客挾持理手，是標準欺善怕惡之鼠輩不肯亂槍打死，皆因他們只維護菲律賓本國人，心內仍存「事情會丟淡，終會和平散去」之望。菲國大官便可保自己愛民美善，可以獲選連任，因此連連不派重兵。反正會連任的都是你連連不派重兵。反正是連任的都是你連連不派重兵。反正是連任的都是你連連不派重兵。反正是連任的都是你連連不派重兵。