

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，報社只是免費的「代售處」，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。

說免費報紙對消費報紙也有影響也是直覺。免費，大不不過是「試食」一樣的精神食糧，淺嚐輒止，到喉嚨不到肺。

何況對愛月夜眠遲(正確說法，愛燈而已)的讀者來說，免費報紙本來就不存在，筆者慣常日三三出門，兩年來才好奇從鄰居手中轉來看過三幾份，得來印象便如上述。不是嗎？免費報紙的主業是廣告，內容便不可能喧賓奪主，例牌新聞和副刊頂多不過二三兩肉。大清早匆忙上班男女，有幾個會為了吃件雞粉，搵那大份雞架子上班？許多都是上車時拿一份雞粉，下車時便即時拋棄。何況有些免費報紙已變成疊狀傳單，連雞粉都不如。

朋友分析得好，免費報紙讀者主要有三類：第一類，本來就不常看報，沒有免費報紙，他們也不會買甚麼報紙，不過免費報紙送到手，順手接來瞄幾眼；第二類，是有便宜就歡喜的知慳識儉師奶，除了注意哪家超級市場買兩枝油價錢較「平」之類廣告，甚麼大型賣貨還是上不了心；第三類，大概是疑似讀者，為了環保，順便以搜集廢紙的興奮心情伸手多要幾份。無論如何，這三類讀者，肯定不會有甚麼消費意慾，放在免費報紙上的廣告，有沒有一廂情願找錯對象，就非外人所能了解。

其實所有免費報紙安排在早上出版也有欠聰明，如果是午報或者晚報，買過收費報紙的讀者讀到即日前發生的新聞還有點新意。

### 「策反」孫立

章基舜

登雲山台哈強盜「出林龍」鄒淵、「獨角龍」鄒國叔住，向「小尉遲」孫新提議劫獄，救「兩頭蛇」解脫、「雙尾龍」解脫兄弟，然後一齊奔奔梁山泊入夥，但擔心一旦大隊官兵追來，已方人單力薄，如何應付？孫新說道：「本州馬提轄一病尉遲」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：「家中大嫂患病沉重，便煩來家看視。」

「母大蟲」顧大嫂亦吩咐伙計，說是自己病危，有些話向孫立夫妻叮囑，務必前來。

孫立兄弟情深，聞訊立刻與妻子樂氏，在十數個軍漢跟隨下，趕往十里牌，看個究竟。

孫新早已門外等候，遠遠的看見孫立與樂氏前來，立刻返內告之顧大嫂，顧大嫂吩咐孫新「如此」

「這般，孫新依計迎接兒嫂。」

孫立來到酒店，見着孫新，急不及待詢問顧大嫂患的是甚麼病，孫新說道：「他害的症候甚是蹊蹺。請哥哥到裡面說話。」

「蹊蹺」(音OK)，今廣府話仍廣泛使用，倒不知現在普通話的發音。

孫立與樂氏隨孫新入房探病，房中卻沒有人。只見顧大嫂從外進來，鄒淵、鄒國叔尾隨於後。孫立見了，連忙問顧大嫂患甚病，顧大嫂說是患了「救兄弟之病」。

一時之間，孫立想不起是誰個兄弟，便道：「卻又作怪，救甚麼兄弟？」

### 仙境蓬萊

蘇狄嘉

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(其餘三座名樓為黃鶴樓、岳陽樓、滕王閣，屹立海邊邊上，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。

「仙閣凌空」及「海市蜃樓」是蓬萊閣令人津津樂道的奇景。據說蓬萊閣雄據丹崖山，其下即是斷崖峭壁；每當雲霧從海上飄來，層層圍繞山腰，於是，位在山頂上的蓬萊閣宛若處在雲渺之上，恰似空中閣樓，飄飄然的直欲飛天而去。而「海市蜃樓」是在海上出現的自然景觀，由水氣聚成的如亭閣樓臺般景象，最近出現的「海市蜃樓」是在二〇〇五年，這種可遇不可求的景觀，令景點更添神秘感。

一直以來，人們都願意相信，在蔚藍的大海上海，漂浮着幾座迷人的島嶼，那裡有瓊樓玉宇，美樂飄飄。如今，仙山的傳說已經被科學證實為海市蜃樓，但人們對於世外仙境的嚮往卻被永遠保留下來，凝結在山東的蓬萊，成為最美麗的懸念。

此時，顧大嫂作出晦氣樣子，指孫立扮相，焉有不知之理，只不過不是孫家的兄弟而已。

孫立委實想不起是誰，顧大嫂乃說出來解珍、解寶被毛太公父子陷害收監，正準備與丈夫孫新及鄒家叔侄劫獄，救出解氏兄弟，然後一齊奔奔梁山泊入夥，又恐孫立不肯一同上山，所以稱病，待他前來商議。

孫立雖知顧大嫂與解氏兄弟份屬表兄弟，而顧大嫂是自己弟婦，多少有些親戚關係，總不能見死不救，但自己是朝廷命官，登州提轄，如今不單放過劫獄，而且一起上梁山泊入夥，倒有點猶豫不決，乃道：「我卻是登州的軍官，怎敢做這等事？」

「顧大嫂」策反「大孫立」，「軟」的不行，便來「硬」的，只見她掣出雙刀，要與孫立拚命，鄒家叔侄亦拔刀在手，策應顧大嫂。

若論武功，就算是影影綽綽，顧大嫂、鄒淵、鄒國叔等人，絕非孫立對手。但總算親戚，孫立不能見死不救，更不會親戚之間，動刀動槍，乃叫道：「娘子且住！休要急逐。待我從長計較，慢慢地商量。」

顧大嫂聽出孫立語氣有些軟化，立刻再緊迫，表示如果孫立不肯同謀，便自己一夥自行舉事，但先送走樂氏，以免官府追究起來，對孫立家眷不利。由此可見，顧大嫂此人自有其謀，且工於心計。整件事由她策劃拉孫立「落水」，「軟」的不行，便施「硬」功，更擺出「生意不成仁義在」的態度，關心樂氏安危。如此，果然打動孫立，放棄榮華富貴，一齊救解氏兄弟，投奔梁山泊入夥。

(細說水滸：二五三)

## 素餐風行海內外

近年來，隨着「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意火爆，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「素菜宴」，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。

去年金秋赴東南亞旅遊，正趕上泰國布吉島一年一度「素食節」，除了欣賞現場驚心動魄的「鐵桿穿肉」表演，「吃素」成為國內外遊客的必修課。泰國第二大城市清邁有「素食者天堂」之譽，露天餐廳比比皆是，不少店堂前掛着黃色標牌，用英文或漢字寫着「素食」字樣。我的一家素食店要了一碗咖哩湯麵，裡面只放蔥花和泡菜，味道倒也鮮美。到移民之國新加坡，大大小小專售素食的印度館、中國館不勝枚舉，專為素食者服務的Sagar Ratna (連鎖店) 也屢見不鮮。

去歐美觀光，發現素食也漸成時尚。不少意大利人開始以比薩、麵食和蔬菜取代牛排、肉片和雞腿。在德國，用豆類、麥粉和煮成成的「健康粥」，被列為熱門素食，用豆腐、蔬菜作餡的漢堡包也大為風行。美國已有1400萬人吃素，佔全美人口十分之一。美國佬很會利用「名人效應」，前總統克林頓之女切爾西加入了素食陣營，被譽為「素食公主」。某組織將喜歡素食的著名歌手普里斯等評為「最佳感素食者」，以號召大批粉絲「吃素」。所以紐約、芝加哥、洛杉磯等時尚之都素食館風生水起，生意紅火。西方人奉行素食，最早與基督教教義等宗教信仰有關，近年來則與節節減排的低碳

生活和保健養生「接軌」了。

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，連慕名而來的帝王駕臨也不例外。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齋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、大將秦叔寶等駕幸少林寺。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！」

據傳「少林八寶酥」以採自嵩山的靈芝、猴頭、銀耳、白果、木耳、高菇、香菇、茯苓等八種山珍為基料，拌以蜂蜜、白糖、麵粉製成，清甜適口、芳香誘人，兼具強筋、活絡、提神、健身、益智、延年之功，被視為少林秘傳珍寶。41年後，唐高宗李治陪則天武后駕臨少林，時曇宗和尚已年逾古稀，仍為皇上擺了豐盛的「龍鳳宴」。該宴擁有各式佳餚120道之多，主菜為「龍飛鳳舞」。武則天喜歡洛陽水席，「龍鳳宴」中她最愛讚許的是「嵩山無根萬花湯」，頗有水席之風。該湯由蜂蜜兌入從石梁山取來的沒根水，加入菊花、金銀花、陳皮、砂仁諸味熬製而成。清香絕佳，兼備清腦、明目、開胃、解乏、健脾、潤肺之效。據說當時武則天正患頭暈目眩食慾不振之症，喝罷「萬花湯」頓覺清新，胃口大開。高宗遂命御廚學做此湯，以至於後來天天要喝「萬花湯」了。

中國素食的特點是以時鮮為主，用植物油、蔬菜、豆製品、麵筋、竹筍、菌類、藻類和乾鮮果等植物原料烹製，因為選料考究、技藝精湛、品種繁多，所以風味絕佳。1292年清明節，元世祖登臨少林寺，福裕和尚為他特設了「飛龍宴」。忽必烈吃慣了蒙古草原的牛羊肉，以青菜、豆腐、麵筋、粉絲、清油為主菜，配以金針、木耳、猴頭、海帶、紫菜等山珍海味的少林素齋令這位蒙古族皇帝眼前一亮大快朵頤。「飛龍宴」之主菜「中岳八景」將嵩岳風光再現盤中。最讓忽必烈青睞的是一道「玉溪垂釣」：在蓮子湯裡倒扣八寶飯，上撒青紅絲和蜜炙山藥，襯以玉蘭片及粉絲，活像一老翁在溪邊垂釣。

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」：為已撻肥，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



「少林八寶酥」。

網上圖片

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」劉易斯作樣板，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，還屢創綠茵場上的傳奇。

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？

有營養學家持不同意見。不錯，過多的肉食會使人體缺乏食物纖維，損害免疫力，循環系統，增加腎臟負擔和血漿膽固醇，從而容易引發動脈硬化、腦血栓、心臟病、高血壓、糖尿病、肥胖等「現代文明病」。但適當的肉、奶、蛋對人體也不可或缺，食素者也要確保日常飲食中含蛋白質、維生素B12、鈣、鐵及鋅等身體所須的基本營養成分，以維護健康。尤其是處於生理期或懷孕期的女性、胃腸功能較弱的男性和年齡前兒童，對營養攝入要求更高，動物蛋白不可少。換言之，單純摒棄葷腥並不可取，以富含營養素和微量原素的素食為主，輔之以乳製品、蛋、魚和少量肉類，才是科學的明智之舉。總之，堅持少葷多素，乃是養生的不二法門。

### 高樓

趙國

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間的高樓，給人的感覺是，真是高啊！由於那處山坳只有這一棟高樓，所以視野一定非常開揚吧？

在車上想起剛看到的一個宣傳，說某地方的實地，可以蓋出多少戶居所，而且寬敞的走道，有開揚的感覺。我想，這就是香港賣房子的重點，寬闊開揚，有視景，最好就是無敵海景。

但是，這樣的宣傳，為的讓市民安居樂業嗎？還是為了讓炒賣的商人提供最有升值潛力的憧憬？房地產只在乎炒賣的操作，而不是安得廣廈千萬間，讓天下寒士俱歡顏，這就是香港長久以來的深層問題吧？

回到家裡，剛好看到中央電視第四台播出連環劇《解放》，剛好說到當年的毛主席在北平與黃炎培在談話，黃老說，亡秦者，非六國也，秦也；滅六國者，非秦也，六國也；方得地地得人，人得地，才能長治久安。

聽了這反應，對啊！窮人並不可怕，但當一個個陸陸的房屋也租住不起時，房地產的銷售卻不是便宜的訴求，而是開揚寬敞和景觀時，社會能不議論紛紛，問題叢生嗎？香港長治久安之計，就是建廉價的安居屋和公屋，這樣才有可能「地地得人，人人得地」，才不會被炒賣弄至百物飛騰，民怨四起啊！

香港現時需要的是人人可以買得起租得起的有瓦遮頭的住所，而不是寬敞開揚無敵海景的炒賣高樓啊！目前的地產發展，政策是安得廣廈千萬間，盡庇商人炒賣俱歡顏而已，這個深層矛盾，要解決啊！

### 為時已晚

杜

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，菲警門多薩為求復職不果而含屈，卻向手無寸鐵之外國遊客挾持理手，是標準欺善怕惡之風，不肯亂槍打死，皆因他們只維護菲律賓國人的心內仍存「事情會去淡，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，因此遲遲不動手不派重兵。反正會死的都是你香港人，再死多十個八個也「關人鬼事」，但如果為保港人而一早射殺自己的警官，他們這些菲國大官也無法做下去了。

所以為了向你們「關人鬼事」之香港人道歉，而令他在自己國人前失威，除非你出兵打我，否則幾大都許復職吧！香港遊客命喪這蠻荒地帶，似乎注定了不幸屈死，除非是學某宗教恐怖分子到處向平民百姓放炸彈，有人向他們菲律賓領事館放炸彈炸他們十個八個菲律賓人，若不

### 老爺子的書

呂書練

終於見到了孫兒，傳說中管玩的老爺子。在廣州長隆國際會展中心大堂，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《七天華訊》成合作，也出版了七期的《七天華訊》。在十五周年慶典禮後，各位賓客都獲贈一本書，是孫兒的散文集《江湖人稱老爺子》。封新出版的書名，封面上那張笑得只見齒而不見眸的側面照片，也是對新城掌的鏡，他對着青草綠地越野般優美。書如其名，也文如其性情，很玩味，也很江湖味。

兒子孫神州在序言中叫他老頭；于丹在封底管他叫老頭兒，說他老頭面相就顯老。但其實，他一點都不老，且說年齡還沒跨入老年，心境和勇氣更勝小伙子，外表上也是個潮人，牛仔褲配T恤，頭頂一撮白髮，頸上掛着兩圈細繩，手腕上有一串佛珠。

就這一身裝扮上台致辭。最感激是媽媽，因為當年傾盡所囊，最牽掛的就是母親。他說，母親每期都會數雜誌的廣告頁數，多了，知道兒子過得好；少了，就會擔心其收入。

三十年辦刊辦報，喜憂成敗，酸澀苦辣，他在書內娓娓道來。他寫同事，也寫家事，寫朋友，也寫家人。書中附有不少老照片，對比早年的拘謹和斯文，可見，與時並進的不僅是雜誌，還有雜誌人。

老爺子嗜酒，行文走筆有江湖酒氣，卻酒後不亂性，江湖人事清清楚楚；老爺子愛玩，據說，玩是他十年來的「職業」，像飄飄更像頑童，豈止遊山玩水，而是登峰造極。但他寫道：「不要企圖去征服自己，征服年齡，征服別人的甚麼的，能把自己一千瘡百孔的內心安撫好，就是對人類的極大貢獻了。」

回頭再看雜誌，原來一半是他的玩家哲學，另一半是對新知識的文人使命。接觸不少內地個體雜誌人，知道箇中滋味，如果沒有點瘋癲般的傻勁，沒有點酒醉般的自嘲，腦袋是會爆炸的。玩，也許就是最好的態度和尺度。而書，值得玩味。

馬承鈞