吃麥片還是吃豆漿

翠袖乾坤　連盈慧

近來早餐多吃麥片，麥片本身有它獨特的清香，並非沒奶不成，無奶無糖無鹽無肉，但自己認為味寡，可能是因為抖不掉童年病中主食的心理陰影吧。事實麥片煮得過濃，像泥漿，也不大好入口，稍稀一點，口感就不同。此外，吃得滋味，也得研究一下烹煮方法。

筆者從來就不吃調好味道的即食燕麥，甚至老名牌沒調味的即食麥片，也好不過某些牌子的快熟產品，前者甚至難於入口。幾乎所有麥片包裝上說明，都提示水沸以後下麥片，你也是這樣吧？這樣煮出來的麥片帶粒狀，你喜歡，沒話說。不喜歡，下次不妨試試麥片冷水下鍋，份量大約一碗清水，兩滿匙麥片，用勺子略略攪勻一下，電爐比煤氣爐有個好處，就是水沸後關爐，還有十分八分鐘餘沸，看不到泡眼後稍涼一會倒出來，看看口感如何，自然發覺微粒更細緻更黏更軟滑。

以為麥片降膽固醇，也是美麗的誤會，麥片不過沒有膽固醇罷了，吃一碗麥片，大不了少一碗肉的膽固醇含量，千萬不要以為吃了麥片，可以毫無忌憚大魚大肉。

有好一段日子，早上也喝豆漿，有時到豆漿店，有時浸豆自磨，加拿大的大黃豆是上選，可是也聽過有朋友說豆漿吃多了會吃出尿酸，可見最有益的東西都不宜多吃，這是常識；豆漿不可加蛋也是常識，雞蛋中的黏液蛋白與豆漿中的胰蛋白結合會喪失營養價值。同時烹煮時間不足也會吃出壞血症。究竟應該烹煮多久才夠時間，過火又怎樣，就不見專家提點；自製怕煩，現成製品廠家節省人力火力，未必火路足夠，就不敢多吃了。

總括而言，最富營養的東西都不宜多吃，天天吃大量人參，也會把命都吃掉，礦泉水喝多了也患結石呢。岔一筆，每天吃幾百粒含三聚氰胺的糖果會中毒之類的新聞，粗心大意只看標題，不看內容，吃不死也嚇死，嚇不死也抑鬱成病。吃的學問，知得太多也頭痛。

遊　伴

海闊天空　蘇狄嘉

過去半年間，外遊旅程一個接一個，有單人孤身上路的，有與好友結伴同行的、有一班熟人組團出發的，就連參加旅遊代理的旅行團，也試過一次。

依粗略記憶，在過去十多二十年的歲月中，佔了九成以上的旅遊經驗，是一個人的旅行。喜歡一個人在旅途上的感覺，喜歡自己決定一切，興之所至，網上訂了機票、酒店，提着行李篋，便可以直奔機場去了。

與好友結伴同行的旅遊經驗，始於冰姐。她是一個絕佳遊伴，有時間、有金錢、善交談、觀察力強、不會擅自更動已訂行程、在適當時刻提供精到的意見，而且，方向感特強、記憶力一流，經常提點行錯路！她還是一個說故事高手，晚上在旅館床上睡不着，她會聊扯到天亮。

另一個好遊伴是靚太，她特愛晚上在旅館閱讀旅遊書資料，而且會對比不同的中英文版本，互相補遺，然後策劃翌日的遊走路線，她還可以一邊行，一邊捧着旅遊書看讀，指示路向。對於只愛憑記憶行前略讀資料、厭煩現場參照解讀的我，她簡直就是最佳拍檔！而且，靚太精於攝影，每到景點，我都是她的當然模特兒，拍下無數極具水準的旅遊照片。

一班熟人組織旅遊，當然是要意同道合，有共同興趣，才能成團。無論是旅程前的準備工作：甚麼時候出發、甚麼時間回程、策劃旅遊路線、挑選觀光景點、預訂住宿旅館、安排交通工具、早午晚餐吃甚麼等，都需要共同商議，一致認可。當中有人會自告奮勇，無償奉獻時間金錢，以求旅程順利成行，旅途開心愉快。最怕就是有人行前缺席商議、臨場卻意見多多，不了解籌劃過程中的排難解紛，不體諒現場突發的千奇百怪，妄加於事無補的「評議」，弄得眾人意興索然，這樣，便很難再有下一次的旅程了。

無錢打賞

琴台客聚　韋基舜

「插翅虎」雷橫婉拒「及時雨」宋江拉攏入夥，黑三郎亦不予強留。雷都頭在梁山泊山寨住了幾日，得了梁山泊的金銀，起程返鄆城縣，回家拜見母親。

官差與江湖中人勾結，司空見慣，雷橫受梁山泊金銀，不足為怪。雷橫回家見過母親，換過衣服，往衙門交差，隨之每日縣中書畫卯酉，聽候差使。

話說雷橫閒來無事，一日在衙門外，背後有人叫：「都頭幾時回來？」雷橫調頭一看，乃「幫閒」李小二。

「幫閒」者，亦稱「伴雲」，乃今之所謂「傍友」，服侍老細（港人俗稱「波士」），馬前馬後，阿諛奉承。凡「幫閑」者，多是蠱惑仔，有云「不怕官，只怕管」。衙差正好管着蠱惑仔。

李小二討好雷橫，說道東京新來了一個江湖賣藝女子白秀英，色藝雙絕，在妓院賣藝，吹、彈、打、唱，樣樣俱能。李小二繼而慫恿雷橫往「睃一睃」。

雷橫反正心閒，便與李小二往妓院看個究竟。雷都頭揀了戲台上前左邊一個座位坐下，李小二乘機溜出去找酒解饞。

此時，院中一個老者，搖着扇，向座上客人自我介紹乃東京人，名叫白玉喬，憑女兒白秀英於此賣藝謀生，普天下伏侍看官。白玉喬講了一大堆「開場白」，只聞鑼聲響處，白秀英已在戲台上，手持鑼棒，如撒豆般點動，念道：「新鳥啾啾舊鳥歸，老羊羸瘦小羊肥；人生衣食真難事，不及鴛鴦處處飛！」白秀英念罷台詩，隨即演唱首本的《豫章城雙漸趕蘇卿》。

白秀英又唱又說，眾人看了，大聲喝彩不已。白玉喬隨即叫白秀英捧着盤子，向聽戲的人討賞。

白秀英捧着盤子，首先來到雷橫跟前討賞，雷橫伸手入身邊袋裡，正要掏錢打賞，竟無一文，乃道：「今日忘了，不曾帶得些出來，明日一發賞你。」

白秀英怎肯罷休，說道「官人坐當其位，可出個標首」（坐得咁正，理應拉頭纜打賞），纏着討賞。雷橫解釋實在忘記帶錢「我賞你三五兩銀子，也不打緊，卻恨今日忘記帶來。」

白秀英哪裡肯信，指斥雷橫一文錢也沒有，還大口氣打賞三五兩銀子，「正是教俺望梅止渴、畫餅充飢」，白秀英討不着賞錢，台下白玉喬亦出言奚落雷橫一番。雷橫哪裡忍得住，從椅上直跳下戲台，揪住白玉喬，一拳一腳，把白玉喬打得唇綻齒落。眾人見雷橫打得兇，連忙勸開，一哄而散。

何以雷橫堂堂一個都頭，竟身無一文。無他，平日外出飲飲食食，有人奉承，無須帶錢在身。

至於白玉喬、白秀英父女，江湖賣唱，何以如此氣焰？卻原來，白秀英與新任知縣在東京已是舊相好，今隨着來鄆城縣，設戲台、開妓院，有知縣舊相好撐腰，聲大夾惡。

（細說水滸．二六三）

風情國門 滿洲里

百家廊　張衍榮

車輪飛轉，夕陽西下，突兀而現的滿洲里，果然令我不勝新奇！

這裡是呼倫貝爾大草原腹地，「大漠孤煙直，長河落日圓」，一派古典式的塞外風光裡，一座洋味十足的邊城撲面而來。只見蒼穹之下，危樓如林，一幢幢刺破青天的尖頂建築嵯峨而立，法國古典主義的，意大利文藝復興（時期）的，再不就是俄羅斯啥的……鱗次櫛比，目不暇給。落日中，那一道道美麗的剪影，凸顯着異域建築的風格特質，折射出燦爛的思想文化，既典雅輝煌，又風情萬種。那無窮的韻味，令人如癡如醉，讚歎不已，一不留神錯覺頓生，還真以為到了某個歐洲國家呢！

及到市內，尤其進入中心地帶後，這種宛如異邦的感覺愈加強烈。

我們是在市中心的一個廣場下的車，環顧左右，滿街都是俄羅斯人，三五成群，摩肩接踵，既有行色匆匆的商販，也有優哉游哉的遊客。金髮碧眼、皮膚白皙的俄羅斯美女更是成群結隊，隨處可見。如此情形，果如在漠河時聽當地人笑談的樣：「要看俄羅斯美女，哈爾濱不行，那得奔滿洲里去！」

給人視覺、聽覺強烈衝擊的，還有比比皆是的俄文招牌和震耳欲聾的俄語叫賣聲（錄音）。無論商場、飯店、超市、還是賓館、舖面、攤點，全都掛有與中文並駕齊驅的俄文招牌，有的其花哨氣派還壓過中文招牌一頭。而那些高調反覆播放的俄語叫賣，不僅響徹街頭巷尾，甚至使漢語的「俄羅斯望遠鏡，俄羅斯套娃……」招徠聲相形見絀。兩種語言的「對台戲」此起彼伏，形成一種活力四射，十分罕見的市井風情交響曲。

此外，街區遍佈雕塑，盡是些反映俄羅斯人生活的作品。趕馬車的高加索車伕，抱酒桶的釀酒工，街頭賣藝的流浪歌手，天真嬉戲的孩子……他們或淳樸滄桑，或浪漫不羈，或憨態可掬。這些雕塑線條粗獷，感情細膩，一望而知，正是俄羅斯的藝術風格。看得出，藝術家們在竭力讓鬧市充滿異國情調的同時，也在悄然展示俄羅斯人的內心世界。

建築和人，文字和聲響，雕塑和場面，將這座邊城的開放、包容和中俄文化的相互影響、交相輝映，展現得淋漓盡致。不用說，這種水乳交融的景觀和奇異浪漫的氛圍，是很容易把人的思緒帶進歷史深處的。

1901年，東清鐵路在此建了個小站，孰料竟由此誕生了一座城市，它就是滿洲里。那時它叫「霍勒津布拉格」，是蒙語，意為「旺盛的泉水」，翻譯成俄語則是「滿洲里亞」，後來的漢語名稱「滿洲里」則又是從俄語音譯得來的。由此可見歷史上中俄兩種語言的相互影響。

滿洲里西鄰蒙古國，北接俄羅斯，1907年正式開埠，隨着各地商賈的相繼湧入，逐漸發展成為我國最大的陸路口岸，也就是人們常說的「國門」了。如今，這裡居住着蒙、漢、回、俄羅斯等20多個民族，城市則被鐵路自然分割成南北兩個部分，南邊乃舊街，俗稱「道外」，北邊則是繁華的鬧市區，俗稱「道裡」。

我們在道外滿洲里車站附近找好下處，匆匆用過晚餐就去道裡逛街景。正是華燈初上時，夜幕下的滿洲里，景色分外迷人。

星空迷離，玉兔帶羞，五彩繽紛的霓虹燈，自上而下披掛在一座座高聳入雲的歐式建築上，看上去彷彿異彩紛呈的一襲婚紗，將一群遠嫁而來的異域新娘，裝扮得一個比一個嬌媚俏麗，怎叫人不心旌搖蕩？呵呵，那橘黃色的路燈光，連點成線，長長的，金晃晃的，分明花轎上的兩根轎槓麼！而中俄兩種語言的叫賣招徠，何嘗不是吾土吾民的歡聲笑語，吹拉彈唱？大街上流光溢彩，盡顯花柳繁華，富麗堂皇之貌。滿洲里，顧盼自豪，北疆明珠，名不虛傳！

不用多說，一夕暢遊盡開顏。次日上午，我們去市區以西8公里處遊覽了名副其實的「國門」。

那是一幢乳白色「門」字形塔橋建築，坐落於中俄鐵路連接點中方一側，高30米，寬40米，巍峨高大，氣勢雄偉，上方鑲有國徽和「中華人民共和國」七個鮮紅大字，下面有3條鐵路穿門而過，其中寬軌兩條，標準軌一條。

此「門」乃第五代國門，建成於2008年9月25日，距第一代國門即俄方所立的雙頭鐵鳥木樁，已有上百年時間了。五代國門的百年滄桑，見證了中俄交往的一段歷史，其中第三代即當年唇槍舌劍之後立下的國門，最令我們這代人感歎了。那不過是一道綠色鐵架棧橋，上面張掛着一句影響過世界歷史的口號，「全世界無產者聯合起來！」說來不免捧腹，「反修防修」，何須全世界無產者聯合起來？如今，前四代國門作為珍貴的紀念物，一字並立於第五代國門的南側。很顯然，遊人走近它們，便是走進那段一言難盡的歷史。

「國門」對面，不遠處就是俄羅斯國門，藍底金色的「POCCNR」字母也還醒目。在「國門」過橋上隔窗遠眺，俄羅斯後貝加爾斯克市的風貌盡收眼底。

「國門」前面，有當年中蘇會談的會議室。在那裡參觀完「紅色通道」展覽後，又逛了趟「套娃廣場」。中午時分我們回到市內。在街上行走時，我見一位農民模樣的中年婦女，追着幾個俄羅斯人兜售工藝品。這引起了我的興趣，不由快步跟了過去。

「達瓦里希，達瓦里希……」女人不停地叫着，儘管她的俄語聽上去很蹩腳，但如今中國小販能夠練攤外語，還是令我深感欣慰，早年的俄語情結不覺又一次重上心頭。

近半個世紀前，我曾學過四年俄語，考試成績也還不算太糟，卻一直沒機會用俄語同俄國人對過半句話。這不能不說是個難下眉頭的遺憾。今日有幸置身滿洲里，如果能抓住此生這最後的機會，同俄羅斯人操練操練，也不枉當年三更燈火五更雞地忙活一場啊。

因此，下午去城東看過那座比歐式還要歐式的「婚禮堂」後，我便提議晚上去找家俄羅斯人開的小飯館，晚餐就上那裡去解決。可誰料，我們披星戴月，從頭道街一直找到四道街，翻來覆去，將所有的繁華地段幾乎都尋遍了，硬是找不到一家俄羅斯人開的小飯館。洋館子吃不上，我們只得拖着疲憊的身軀，沒精打采地進了一家「土」館子。人家正準備打烊的，忽見闖進幾個形跡可疑的不速之客，女老闆滿臉狐疑，員工露出警惕的目光。

■「國門」。　網上圖片

趁學弟們忙着研究菜譜的當口，我對親自倒茶水的女老闆解釋原委。精明豪爽的女老闆聽罷呵呵一笑，「其實，要講俄語，用不着找俄羅斯人的。在滿洲里連盧布都可以使用，做生意的中國人，誰不會說俄語呀！」

我不禁恍然大悟，脫口問道：「您也會咯？」

「會呀！」阿慶嫂般的女老闆笑道，「說吧，您想說點啥？」

我試着問了幾個至今還沒忘掉的單詞，女老闆都一一答對了。我一邊點頭稱是，一邊感慨道：「當年也不知花了多少心血，可中蘇一交惡，我那燈油算是白熬了。到如今，連字母都認不全了哇……」

其實，我想找俄羅斯人聊，並非單純為了對話。而是想通過對話，了解一下他們的內心，尤其是眼下他們對自己國家的前途、社會現實的一些看法，以及生活在中國都有些甚麼感受。這是一種常縈心頭而遠超俄語情結的匹夫情懷。只可惜，如此一座門窗大開的邊城，「滿城盡帶黃金甲」，卻於閭巷間找不到一家俄羅斯人開的飯館！這在一心一意謀發展的當下，借用國人一句時髦話說，是不是一塊「短板」？

「清清小河邊，紅梅花兒開，有一位姑娘真是多可愛……」浪漫的俄羅斯人善唱，聰明的中國人會說。而今，當這兩個渡盡劫波的「人」相聚一堂的時候，他們會有怎樣的心曲呢？

當然，這些問題我沒對「阿慶嫂」說，但同伴們無疑都是心裡有數的。因為，弟兄們到滿洲里，何止是為了區區一個「風情」！

那些年那些非命

杜亦有道　阿杜

以前邵氏曾發生過三宗自殺案：一是導演秦劍溺於賭博，一九五七年時和人賭「騷蟹」（又叫話事啤）已到了博五萬元看一張底牌之程度（當時一般打工仔月薪只一兩百元），豪賭欠債、事業失意在邵氏宿舍自縊斃命。三年後女星李婷在其鄰樓也是自縊而亡，那時傳說「吊頸鬼」要找替身，所以李婷之死和秦劍之亡被扯在一線。

多年後至上世紀九十年代初秦劍的前妻、曾經大紅之一線女星「學生情人」林翠赴台北探望兒子陳山河（和秦劍所生），因哮喘病突發，家中無人（獨居兒子陳山河因事外出），濃痰塞住呼吸道而窒息身亡（和鄧麗君死因相同）。曾經從影卻不大得志的陳山河，成長此廿年間，父母都死於非命，可見命途也甚坎坷，他有三個同母異父的妹妹（林翠和王羽所生），據說對這個異父哥哥都感情不錯，對他亦常施援手，父母若有靈，亦當有一點安慰吧。

秦劍、李婷之後，上世紀七十年代邵氏還有一女星自殺，便是服安眠藥而亡的艷星白小曼。白小曼是李翰祥發掘栽培成星的，艷名甚播，前途美好。據說因未入影行時曾被拍大量裸照，她不堪勒索而自尋短見。當年行家云：白小曼如在生，丹娜、葉子楣等都靠邊站了。白小曼之自殺在跑馬地家中，而並非在邵氏宿舍，不似阿杜主理嘉禾宣傳部時，先後陳寶蓮、樂慧、康妮（亞視小姐之星）和梁思瀚四個美女星死於非命，全部都坐過阿杜辦公室那張「兇椅」，由此比較，嘉禾片場之「鬼氣」比邵氏似乎重一些。

最近「鬼節」一連串地說起這些往事，不是「白頭宮女說玄宗」，而是酆都門前說陰魂也，這也是一種「那一年」的懷念呢。

對傳統媒體的思考

隨想國　興國

有人說，「微博」的傳播效力最快、最廣。在「微博」之下，人人都成為記者，甚至會成為一份「媒體」。

我要問的是，快，又怎麼樣？成為記者又怎麼樣？充其量只是一個剛好發生事件的在場記者而已，亦即是一個地方記者而已。地方記者，能知其他地方發生了甚麼事嗎？能知道天下發生了什麼事嗎？這個快，只是對於剛好出事的新聞之快，但當大多數人都在看這個「最快」的時候，是否會遺漏了更重要的「同時出現的新聞」？

而且這個快，是片斷的，是零碎的，是不一定最準確的。快，只是提供了現場，對於新聞如何發生，為何發生，卻是無知的，所以我認為傳統媒體還有可為，因為傳統媒體儘管沒有即時性，但有全面性，有分析性。除非未來的人只關心零碎，只要知道片面，而不求全貌，那樣的話，傳統媒體才會消失。

我覺得現在很多傳媒一味和電子媒體比快，比即時新聞畫面，只投資在器材上，是錯誤的。沒有人才，有最新最快的器材又有何用？新聞是追求全面追求精確的，不是鬥快的。

只有故事才是新聞的主體，零碎的是資訊，不是故事。零碎的資訊只能提供八卦般的話題，不能提供感人的故事。遺憾的是，傳統傳媒跟着電子傳媒跑，追求資訊，不追求故事，令記者失去寫故事的能力，只能寫零碎的資訊報道，讀者能不流失終而消失？

世上多少人情味的故事，世上多少感人的故事，世上多少令人振奮的故事，都在零碎的資訊求快下逐漸失去。傳統媒體何不仔細思考？

香江時尚大檢驗

獨家風景　呂書練

籌備半年的「時裝．視野」展覽終於在香港文化博物館開幕了。因為有份參與文稿編撰，在開幕當晚看了展覽，感覺在多媒體的配合下，各時裝大師新秀作品都別具型格。

「時裝．視野」原是香港時裝設計師協會去年受特區政府邀請在上海世博會期間舉辦的時裝展，因反應良好，這次回到老家，當然不是簡單照搬，從參展時裝人到內容規模都比上次大，可說是本地時裝設計一次大檢驗。

人們可以一覽逾六十位香港時裝人的作品，除了大師級的馬偉明、楊遠振、張路路、鄧達智、伊嘉、劉家強等外，還有一群新秀的創意之作，更有巨星如陳慧琳、鄭秀文和李克勤的演唱會服飾，觀者可以近距離細味精緻手工，而五位不同年代的名模照片和四位時裝攝影師作品則把你帶回時光隧道。

我最感興趣的是李漢明的時裝插畫，他以獨特的筆觸、亮麗的格調傳達時尚意念，不但可以感受到色彩和線條的力量，也為多變的造型驚嘆。但令我感傷的是，李漢明的名字加了黑方塊。

我在半年前訪問了他，當時香港時裝設計師協會主席楊棋彬特別吩咐，他病重，所以不能錯過他。那天，約他在中環IFC的Canteen見面時，有護士陪伴。看他面色蒼白，頭戴着帽，我很感動，也於心不忍。倒是他大方說，「我是癌症三期，剛做了電療，命不久了，但希望能為你提供一些早期資料。」

李漢明是八十年代Puma主設計師，也是香港時裝節早期功臣之一，在七十年代，很多廠商參展時，往往在最後一分鐘才把衣服做好，而之前的形象宣傳就靠繪畫師根據其描述，用畫筆勾勒造型精髓，他和另一位更早的歐陽雄（Philip Auyeung）對當年時裝形象的建立功不可沒，可惜兩位天才都英年早逝。

另一件值得留意的是尹泰尉的《向女皇說再見》系列之一，那是他於一九九七年一月香港時裝節上發布的作品，時值香港回歸，該系列以英國米字旗為圖案的時裝廣受媒體關注，紛紛以顯著位置刊登。