

何不吃牛心？

琴台聚
潘國森

通貨膨脹、百物騰貴，再加香港人日常吃的蔬果、肉類等食材大多由中國內地進口，港幣與美元掛鈎，人民幣兌美元被迫升值，港幣連匯率也蝕了，購買力自然下降。大勢如此，今後香港人「溫食」將更難，吃不起肉的人日多，真有「無肉令人瘦」之嘆。

午膳點了一碟牛丸撈麵，粵菜食制中「撈麵」是「單碗湯麵」的「加大經濟裝」，麵加多，菜餚亦加多。胃納小的女士吃一碗湯麵或足果腹，潘某人一碟麵作午餐就差不多了。麵端上來，一看，麵量尚足，菜心只得一條，牛丸則有三大顆。看來潘某人跟市場有點脫節了！據殘餘記憶，香港一碗牛丸麵應該有四顆牛丸才像樣，現在連一碟撈麵也「三缺一」，如此「將貨就價」，真不知一碗牛丸麵是甚麼樣的「組成」。看看餐牌，此店牛丸麵、雲吞麵都無「碗裝」供應。近數月牛肉的零售價不斷跳升，酒樓餐廳的牛肉食制只好走「少肉多菜」的「健康路線」，靜悄悄的減少肉量。可是眼前的撈麵肉少菜也少，「獨木不成林」！

古人以牛是「稼穡之資」，為耕作出力，所以不可多殺。豬肉多食則「耗心氣」，即是不利心臟功能，又能令人「暴肥」，而且其他肉類多有補益，唯豬肉「無補」。例如牛肉就功能補氣、益脾胃。這當然以正常水平攝取量為準，如果每天都吃一大塊牛扒亦不相宜。

牛肉貴，似乎可以改吃牛心！三十年前，英文

科老師「教」吃牛心，言道牛心極便宜，香港人多不吃，通常是狗主買來餵狗。許多年之後，請家母試煮，當牛肉來吃，真是價廉物美。牛心的「際遇」實在坎坷，不似豬心、雞心、鴨心等可與其肉「平起平坐」。豬心是粵菜中「雜燴」、「八珍」、「及第」的要角，小時候家母還做過「朱砂燉豬心」給我進補（正確的說法是清心安神。朱砂是名貴中藥，即礦物硫化汞，雖含大量水銀，卻是化合物，只有小毒，不似金屬汞那樣有劇毒。雞心、鴨心都可以用瀉水汁煮，是佐酒的佳餚。唯是牛心不為世重，香港人至愛的小食「牛雜」就沒有牛心的份兒。牛肝則是西餐常用，地位「超然」，與牛扒同列，不與牛肺、牛肚、牛腸等「下雜」為伍。

中醫認為：「心者，君主之官。神明出焉。」（語出《黃帝內經·素問》）。牛心淪為「狗食」，真算「懷才不遇」了！本地肉販之售賣牛心也顯得隨隨便便，甚至懶得量重，給他幾元錢，信手給你切四分之一個牛心便是。牛心的構造跟人心相似，應以左心室的肌肉最厚實，不過一個幾斤重的牛心實不得數十元，肉販取必不予考究。

牛心可以當作「窮人的牛肉」。若按生理學分析，哺乳類動物心臟肌的結構不似其他內臟的平滑肌，反而跟隨意肌相似。如果說吃動物的內臟比吃肉不健康，心臟肌理應無妨。

牛心的內膜特別韌，不管蒸、炒、煎、烩，必須切淨內膜，否則怕會咬不開。

感動香港的人物

翠袖乾坤
余似心

終日聽到香港人在吵吵罵罵，各組小圈子為「己利益，抹黑、侮辱，鬥個你死我活，實在令人慨嘆香港是否還有和諧，甚至會問：「香港還有好人嗎？」

最近我有幸出席亞洲電視的「感動香港年度人物二〇一〇」頒獎禮，在眾多提名中選出二十六組或個人獲提名獎，當中再選十個最感動人物大獎。得獎者全都實至名歸，令人尊重。

他們當中有大成就者，也有不見經傳的，窮一生精力為貧弱者作出貢獻。即如大獎得主之一的林東，他甫出生父去世，被認定為剋星，自此在沒有愛、得不到教育機會的環境下長大。他不因此而心懷恨意，反之，感受人最需要的是關懷及愛。他奮力求存下成長，生活改善了，錢卻捐到內地四十多間學校去。他文盲，更明白到知識是失學兒童唯一的希望，教育可以改變人生。林東說自己是一顆鹽，總會有人感受到。對於受過高等教育、行徑卻自私的人，面對林東這偉大情操，實應慚愧。

另一位小人物是七十多歲視力漸退的李少萍，十多年來，她每年冬天都會到油麻地，給露宿者及老弱傷殘者送上親手編織的頸巾及食物，被形容為「榕樹頭天使」；還有杜永政，他不單是音樂家，還是一位擁有美國白宮認可危機輔導資格專家，走訪四川地震災區四十多次，為災民作心理輔導，安慰失去活下去動力的人，讓他們重拾希望；沒有右手的野外訓練導師高誌樞，憑一隻手爬繩網、攀石、划艇，為傷殘人士作出了最佳的榜樣。

最令我感動者是頒獎禮之後，無論是否得到大獎，幾名獲獎者竟主動提出要跟李少萍去給露宿者送頸巾；向杜永政報名學災後心理輔導。

面對這些默默為香港作出貢獻的人，我深信香港還有希望。

烈焰紅唇

跳出框框
蒙妮卡

愛爾蘭劇作家、詩人、散文家王爾德（Oscar Wilde, 1854-1900）位於巴黎的墓碑，佈滿遊客粉絲留下的紅唇青印。歲月留痕日久失修，唇青的油脂猶如烈焰，侵蝕了石碑。

上月三十日是王爾德逝世一百一十周年紀念，愛爾蘭和法國兩政府為他清洗了墓碑唇印，圍上玻璃護欄，防止遊客再贈吻。

王爾德的文學地位與安徒生和蕭伯納齊名，私生活卻放蕩不羈。維多利亞時代的英國社會不容許同性戀，王爾德因為與男性擁吻，行為傷風化，被判處入獄兩年。

王爾德出獄後，聲名狼藉，被迫遷居法國。他貧病交迫，病逝時年僅四十六歲。

王爾德的墓碑由英國著名雕刻家Jacob Epstein設計，靈感源自大英博物館裡的亞述人形象，就是一個裸身飛翔的天使。自八十年代中流行塗鴉文化後，那些來王爾德墳地膜拜的遊客粉絲，就在天使的臉龐和胸膛留下了紅唇熱吻。

玻璃護欄如今將墓碑圍起，但阻止不了人們對王爾德的熱情和愛慕。過去半個月墓地旁邊的一棵樹身竟出現無數紅唇印。

對王爾德來說，親吻不僅是愛的表示，也與死亡有關。他的《快樂王子》文章裡說，「燕子親吻了快樂王子的嘴唇，然後跌落在王子的腳下，死去了。就在此刻，雕像體內發出奇特的爆裂聲，好像有甚麼東西破碎了。其實是王子的那顆鉛做的心已裂成了兩半。」

我小時候讀《快樂王子》，讀到這裡，會忍不住傷心落淚。王爾德葬於巴黎市東的拉雪茲神甫公墓（Père-Lachaise Cemetery），與巴爾扎克、蕭邦、舞蹈家鄧肯等為鄰。公墓有二百年歷史，埋葬了三十多萬人，包括許多作家、藝術家、音樂家，和對法國作出貢獻的偉人。四年前途經巴黎，曾打算去公墓一遊，可惜緣慳一面。下次再去，我會將紅唇印在玻璃護欄上，清激春日。

全民讀書的歲月

我是一個文人，閒暇時光喜歡讀書。可像我這樣的「書蟲」卻被同事朋友稱為「另類」，因為他們的業餘生活要是打麻將，要是泡酒吧，要是看電視娛樂節目，絕少有人捧書本的。

想想也是。因為網上有一項「讀書問卷」顯示，至今仍保持着讀書習慣的只有5%左右。名嘴崔永元在第17屆全國書市「中國出版高層論壇」上也說：他在製作大型節目《我的長征》沿途時發現，「長征」一線的讀書人不多，打麻將的人卻很多。

其實，打麻將的人很多何止是「長征」一線，全國各大、中、小城市、集鎮、鄉村……都是麻將為患。無論是街頭巷尾，家庭院落，還是茶樓酒肆，公園廣場，甚至是肅穆莊嚴的佛道寺廟，凡是聚居游走之處，皆有麻將聲入耳。特別是到了周末，你路過任何一處住宅樓，大都會從窗戶裡傳出陣陣麻將聲來。僅我居住的小區樓幢，就有5戶居民在家開設了麻將館，通宵達旦，不避陰晴寒暑。

每當看到人們這麼熱衷麻將，聯想到中央提出推動社會主義文化大發展大繁榮的要求，我總是懷念上世紀八十年代全民讀書的歲月。當時正值「科學的春天」來臨不久，經歷了「文革」浩劫的一代人無比珍惜好不容易到來的大好環境，大家都有一種對國家前途命運的思考和責任，迫切希望掌握科學知識文化。全國總工會等部門為此向全國職工發出「開展為中華崛起而讀書的活動通知」，一時間，全國各地都掀起了轟轟烈烈、聲勢浩大的全民讀書熱潮。人數較多的工廠都成立了職工教育領導小組，

下設職工教育辦公室，專門指導職工讀書，提高職工的文化業務水平。活動一直持續到九十年代初，時間之長，範圍之廣，響應人數之多，可以說都是前所未有的。

我1965年考進初中，第二年便開始文化大革命。於是「停課鬧革命」，真正的學業卻耽誤了。

1979年5月，我從插隊10年的農村回城時，初中所學的知識幾乎忘得一乾二淨，寫字都有些不流暢。當時我分配在車間當三班倒的操作工，看到廠裡一些技術員、行管人員以及車間關鍵崗位工人的文化水平都比我高，心裡很是羨慕和慚愧。於是，讀書活動開始時，我第一個報名參加廠裡舉辦的青工文化補習班，並與車間裡幾位興趣愛好相同的青工組成讀書小組，定出讀書學習計劃，利用業餘時間讀完指定的書目。讀書是當時每一個人普遍的追求，大家都要把被耽誤的時間搶回來。各車間讀書小組的人越來越多，以至最後分班組舉行活動了，大家坐在一起，都是談讀書的話題，談人生的理想。廠裡也經常舉辦讀書講座，讓資深讀者介紹讀書學習經驗。縣裡也常常舉行讀書演講會，鼓勵大家多讀書讀好書。那時走到哪裡都是書聲朗朗，都是手握書本的人群。許多人因為讀書成為終生的好朋友，不少未婚的男女青工還因為讀書的共同愛好牽手一生。那時沒有任何物質利益的誘惑，只是很樸實的上進心驅動。大家還一起到縣總工會夜校報名，參加《山西青年》舉辦的「無圍牆大學」刊授文學班。

廠領導大力支持我們上夜校，為此還與車間領導相商調整了上夜校人員的工種，讓我們晚上能有時間去聽課。在那段難忘的時光裡，已經不太年輕的我除了上班就是讀書學習，覺得人生非常充實和滿足。

那個時候人們買書的熱情也很高，新華書店門前常常排起了購書長隊。不少人不問排隊是買甚麼書，跟着排隊就是。總覺得排隊買到的書就是好書。我一有閒空就往新華書店跑，看到來了新的文學著作，就像飢餓的流浪漢撲在麵包上，貪婪而急切地啃了起來。當時我的工資只有28.5元，除了每月上繳10元伙食費給父母外，餘下的我全部用來購買心儀的書籍。有些剛出版或再版的文學名著和辭書很緊俏，預訂了還不一定能買到，為了避免我訂的書被其他顧客搶先，我叮囑家人天天跑新華書店。《辭海》（文學分冊）、《飄》（上中下三冊）、《一生》、《牛虻》、《悲慘世界》、《紅樓夢》（共四冊）、《三國演義》（上下兩冊）等一批優秀的辭書和中外名著都是那個時候購買的。這些書，提高了我的文化素養，豐富了我的知識儲備。1983年，我以高分考進中央電大經濟系，圓了我的大學夢。當時廠裡與我一起考進電大的有6人，都是讀書小組的成員。在全脫產的三年學習期間，我更是與讀書結下了不解之緣。

電大畢業至今25年了，25年來，儘管我的工作單位不斷變遷，我的職業也不斷發生變化，但我讀書的那份情結則始終沒變。不管工作多麼繁忙，還是心裡多麼煩悶，我都常抽點時間到書店走走，買幾本書架上剛排放的新書，翻翻書中精彩的章節，開



讀書會。

網上圖片

闕那書頁散發的墨香，我浮躁的心靈頓時平靜，我創作靈感的火花又重新點燃。

讀書改變了我的人生軌跡，助我進步，伴我成長。讓我從一個只有初中水平的操作工成長為具有大學文化的企業領導幹部，並在管理研究和文學創作領域小有建樹，至今在省級以上經濟學刊發表了100多篇經濟論文，多篇獲獎，《完善企業監督保證體系的法律思考》曾獲96年中國科學院「八五」優秀科技成果獎；此外在全國各大報刊還發表了300多萬字的文學作品，100多次獲全國徵文大獎。

懷念全民讀書的八十年代，它是思想新啟蒙的年代，它是追求真理的年代，也是我們這一代人重新確定奮鬥方向的年代。那個年代，人們思想單純，絕少功利，大家都努力讀書，奮發向上，自覺樹立起純真純善純美的道德風氣，為推動整個中華民族的進步和發展發揮了巨大作用。

求進求穩

思璇天地
思璇

還有三天便是「冬至」了，每年中國傳統大節「冬至」後三天便是西方普天同慶「聖誕節」了。姑勿論這一年這一隻「兔仔」是否聽話給你帶來財運？然而，一年將盡，東西文化帶來國際和諧團聚的「冬至」和「聖誕」，男女老少藉此節日且把煩囂拋開，盡情歡樂是也。何況港人今年大多獲派六千元「橫財」，手中有錢吃喝玩樂難免手鬆。不過，想到年關在即，聖誕跟龍年新春相隔不到一個月，家中有老有少者，自然自我約束省開支。最憂心的是明年經濟前景統不被看好，出口貿易因歐美市場不景而打輸數，金融市場商品市場明年下滑幾成是市場共識，此等行業裁員減開支幾成是不爭事實。為此，打工仔女驚吃「無情雞」、「炒魷魚」消費減縮抓現金，消費信心減弱難免。

不過，對經濟前景，對樓市股市前景其實也不至於看得太灰。對壞消息交錯而來，確令投資者志忑。對前景決定時好時壞，影響市場上落波幅大。今年金融風浪確令環球各市場起風雲，經濟衰退，歐洲債市危機揮之不去，殺傷力禍及全球，市場中人形容此風浪非一時一刻可解決，萬一連帶可能大浪滔天，全球大亂。美國聯儲局息率不變，按兵不動。然而，不少投資者仍然憧憬美國大選年不可能任隨經濟下滑而不救市，認為〇九將會在明年初出台。投資市場仍有消息傳，仍有憧憬，市場總難變「死潭」、「一泓死水」。

中國中央經濟工作會剛結束，提五大任務，主要關鍵「穩中求進」，力求經濟與民生並重。雖然市場中人對經濟工作會議內容並非一能解讀理解箇中精神，惟大家都認為明年是十八大換屆之年，高層人事變動，求「穩」是重中之重。上層建築政治與經濟密不可分，求「穩」當然包括經濟、社會、政治等穩定，宏觀調控寬緊銀根肯定很重要，是關鍵。竊以為「保增長」、「保穩定」，中央不宜看得太扁。

今晚港九潮州公會馬介璋連任主席假會舉行就職典禮。聽說曾特首會親臨道賀。潮人潮語不離講經濟談生意，難免「特首選舉」也會是熱門議題哩。

我與吳先鋒同席

生活語絲
吳康民

報載前全國人大常委吳先鋒，退休後窮困潦倒，近年更患上白血病，醫病費用無着，一副晚景淒涼的情景。

在全國人大第四屆會議上，我與他同屬代表，因排位按姓氏筆劃列序，所以我與他同席。彼此交談不多，所以說不上非常熟絡。他只知道我是香港家中學的校長，我也只知道他是農工的「兵」一代表。也知道他曾參加過保衛西沙群島的戰爭，是戰鬥英雄。

全國第四屆人大，表面上都是工農兵當權，所以他軍人代表當上了全國人大常委，賣菜大嫂李素文當上全國人大副委員長，紡織工人吳桂賢更官至國務院副總理。在「四人幫」的操縱下，的確表現出工農兵當權的假象。

到了五屆全國人大，李素文和吳桂賢都撤下來了，但吳先鋒仍連任全國人大常委。應該說，打倒「四人幫」已有一年半，初步清查，吳先鋒應不屬「四人幫」派上的人，才能繼續擔任常委。但不知道何以他退下來之後，沒有得到適當照顧，淪為一名看更。

當然，打仗英勇有功，並不一定勝任擔任人大常委；工人勞動模範，也不一定勝任國務院副總理。當年曾流傳工人副總理不知道《本草綱目》的李時珍是明朝人，據說在接見外賓被問及時，環顧左右說請李時珍同志前來。由此可見，當年那種胡亂提拔工農兵幹部的荒謬。

比如曾當副總理的吳桂賢，也沒有受到甚麼處分，上月還來香港參加吳氏宗親會的國際大會，作主禮嘉賓。不過致詞時還是說「在毛主席、共產黨的領導下」大概是過去說慣了。

吳先鋒當過人大常委，是歷史事實，理應有點照顧才是。看現在許多退下多年的領導人所受待遇不變，不免要為吳先鋒叫屈了。

微博外交

網人網事
狸美美

這個月初，外交部的官方微博「外交小靈通」的粉絲量成功突破一百萬，這使它在成為中國第一個部委微博後，再次率先成為第一個粉絲過百萬的部委微博。而與之相對的，是越來越多的駐華使館也在搶灘中國微博陣地，轟轟烈烈地上演着新時代的「微博外交」。

要說各使館中最「先知先覺」的當屬英國大使館，早在二〇〇九年十一月，它就率先在中國開通了微博帳戶。而一年後，當首次訪華的英國首相卡梅倫在北京鐘鼓樓參加活動、細品中國茶時，最先搶報出消息的是通訊社、報紙甚至電視，而是英國駐華大使館的微博。這讓英國使館微博一炮而紅，同時也捧紅了「微博外交」這個理念，甚至因此而催生出一個全新的英文單詞——Twiplomacy（由twit和diplomacy兩詞合成而來，意「微博外交」）。

截止目前，英國駐華大使館微博已擁有粉絲二十萬人。而在它之後，英國使館文教處、美國大使館、美國駐華使館簽證處、法國文化中心、埃及駐華使館旅遊處、印度大使館、日本大使館、澳洲大使館、西班牙旅遊局等諸多駐華機構也紛紛開設微博，不少機構更再接再厲入駐開心網和豆瓣。有統計稱，截止十一月初，僅新浪微博上就有已經認證的外國政府機構、大使館、領事館百餘個，境外旅遊局七十五個，海外中文用戶近千萬，而且這個規模還在繼續增長。

在這些外交微博中，美國駐華使館人氣最旺，現擁有粉絲三十九萬，共發微博近三千條，內容涉及大量美國本土情況以及西方的思想理念，經常評論中國社會的熱點問題，發表美式見解，被博友們總結為「囑家底型」；敏感的日本大使館微博粉絲十二萬，發表六百多條，內容極大觸及中國社會問題，其官方人員表示很愛心兩國國民感情大差，想讓微博成為「改善民意型」。而印度使館的微博也在積極宣傳印度的現狀，他們表示希望通過微博將此前一直被忽視的印度現代形象展示給外界，因為「中國人對於印度的印象仍來自於二十世紀五六十年代的印度電影」，這被博友們總結為「洗刷形象型」。

網上圖片



但不管是甚麼型，有一條可以確定，各國外交正瞄準中國的草根階層，而且是年輕一代，就如同美國使館說的「中國有超過二點五億年齡在二十五歲以下的中國人，今天正在互聯網上。微博外交其實更多的是爭取未來的戰爭，那是在這場戰爭中，中國是不是該抓點緊了？