■責任編輯：張旭婕 2014年10月2日(星期四) 香港文匯報WEN WEI PO
傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

翠袖乾坤 連盈慧

都是奇異果

近年很多生果已漸脫離傳統式樣，反而正名「奇異果」的奇異果不見有什麼奇異，從來一本正經「循規蹈矩」生長的香蕉，面目卻多變化了，褐色是另一品種，不足為奇，奇在慣見淡青色俗稱的「香芽蕉」，形象才多彩多姿，大家熟知正統那一種，就是梅花點，等到滿臉麻子樣時才透出香氣，味道才軟滑清甜；但是近年有種皮色深綠的，以為它還停留在荳蔻年華階段，剝皮後才知道已徐娘半老，單看外皮，是生是熟，就教人難以捉摸。

有皮色可觀像青靚白淨小伙子的，剝皮後才發覺知蕉口面不知心，原來是黑透了心的小壞蛋；不過也有皮色黑透了的，以為變壞了，剝了皮，蕉肉堅實，那就像心地善良的老好人；此外蕉味也有不同，有像青春玉女的茉莉香，有像參透色空修道者般已臻化境的清淡，至於蕉肉，固然不脫軟綿綿，但也有輕脆的，咬一口，斷切面整齊光滑得像拗斷的淮山。

香蕉說過了，大蕉可保持傳統形象了吧，最近發覺也不然，網上有人傳來的奇異大蕉，驟眼看去，圓鼓鼓得像包了蕉皮的蘋果，不是那梳大蕉的同根兄弟還保持蕉樣，就難相信這是蕉了，真不知是何方來歷不明的雜交異種。

日前買來那一梳大蕉，外無異狀，剝皮後發覺蕉肉散佈不規則的大小紫色小塊，上網查問，關鍵字中只提及營養豐富的紫色番薯，並無提及大蕉，相信紫色營養豐富，深信紫色大蕉可入口，也就鼓起勇氣「食安心」，哈，味道原來也不俗。

蕉如是，其他果類又如何。提子西瓜木瓜柿子無核並不罕見，沒想到連山竹墨綠色大柑也無核，只差在牛油果還有核，想都是基因發揮的特異功能。基因對人體有害無害還未定論，但是它已遍地開「因」，避也避不了，只希望吸收過以基因食物為主而成長的新一代，腦核保持正常，便是人類之福。

海闊天空 蘇狄嘉

南澳洲世外桃源

年度墨爾本探親之行，妹妹都會體貼地安排體驗澳洲這個南半球島國的「小旅行」，有兩天一夜莫寧頓半島浸溫泉、有三天兩夜遊悉尼、有五天四夜闖紅色沙漠、有七天六夜蕩遊塔斯曼尼亞島；有探親自由行，有參加在地旅行社的團遊、也有由妹夫開車的自駕遊，時間形式或有不同，卻有相同的愉快旅遊收穫。

九月初春非學校假期，在大學任教席的妹夫和正讀小學的小姨甥無法同行，姊妹兩人唯有選擇旅遊套票形式、三天兩夜、半自助遊南澳袋鼠島(Kangaroo Island)。

位處南澳洲離岸的袋鼠島，隸屬南澳洲省，全長一百五十五公里，寬五十五公里，是澳洲第三大島。在一八零二年英國探險家馬(Matthew Flinders)發現這個島嶼之前，袋鼠島一直無人居住。目前，島上大約三分一的土地仍然被原生植物覆蓋，且大部分都成為國家保育公園。佈滿天然風化奇岩怪石的袋鼠島，島上保留着很多原始的動物和植物，是袋鼠、海獅、企鵝、樹熊等的理想家園，屬於澳洲最佳的野生動物觀賞地點。

袋鼠島與維多利亞省的墨爾本市在地理上有一段距離，需搭乘一小時內陸航機到進出口市阿德雷德(Adelaide)，轉乘兩小時長途巴士到最南端菲爾半島(Fleurieu Peninsula)上的傑維斯岬角(Cape Jervis)，再經歷四十五分鐘渡輪航程，抵達袋鼠島的對外交通樞紐潘尼蕭(Penneshaw)，可謂長途跋涉、路程轉折。要不是妹妹提議和安排行程細要，未必有機會遊逛這個被稱為「沒有圍牆的動物園、野生動物的庇護所、人跡罕至的世外桃源」！

京城樣板菜

什麼是最經典的北京飯菜？有時連北京人自己也說不清。

全聚德的烤鴨馳名世界，但很多北京人十幾年也難得去吃一次。比先前翻了十幾倍的價格，讓烤鴨脫離了平民大眾。炒肝、豆汁是家喻戶曉的老北京小吃，可惜能享受其特殊味道的人越來越少。豆汁畢竟是變質的豆渣做的，獨特的酸苦味兒不是人人能消受的。我在北京生活幾十年，依然一口喝不下去。

炒肝兒呢，曾嚐過一口，絕嚥不下去。傳統炒肝中並沒有什麼豬肝，而是豬大腸與剩火燒同燴一鍋，稠呼呼帶着大腸的刺鼻味兒。當年窮苦的洋車伕把其當成美味，因為那時豬下水、剩火燒最便宜。現在大腸價格比豬肉還貴得多，炒肝價格也翻了十幾倍，太窮的人已經吃不起炒肝了。

北京是個壯觀的移民城市，餐飲也融和了天南地北的風味，無限多元了。北京餐飲業原來時興跟風，從紅燜羊肉到魚頭湯，從蒙古烤羊腿到西北油麵，餐飲時尚在傳統與現代之間輪迴。結果還是川菜充滿激情的麻辣，征服了年輕一代。

過油、過鹹，以及燒烤食物都有損健康，可當代年輕人的口味，離不開重味。麻辣小龍蝦從東直門簋街出發，引領麻辣食品大軍，牢牢佔據北京餐飲市場半壁江山。一碗簡單的牛肉麵，也要搞成紅通通的才端上桌來，牛肉湯本來的香氣早就沒有了。餐館味道越來越重，長期在餐館吃飯，年過三十之後，不少人都得了脂肪肝、高血壓之類的慢性病。心血管病人的年輕化，成了趨勢。

怕歸怕，吃歸吃。生活在一個超級大城市不易。漫長距離的交通，激烈的生存競爭，都讓人疲憊不堪。與此同時，城市中有一個龐大有閒階層，或是身背幾套房，或者父輩為其賺夠花幾輩子的錢。他們不用謀生，閒得難受，除了吃喝玩樂，不知如何打發時光。無論忙的還是閒的，都需要娛樂來激發生命的活力。享受口腹之慾，是最直接的享樂方式。鮮美的食物刺激着味蕾，讓人立即就能得到快感。「民以食為天」，對早走出溫飽的北京人來說，依然是神聖法則。胃舒服了，心情才會好。周末用黃金時間來做飯，不算浪費時間，而是個美妙的事業，是發揮創造性的大好機會。

多元化的口味，讓家家都有幾樣拿手菜，當然都得匯入家鄉風味。我家從南方移到北京，剛來時口味很輕，炒青菜碧綠，肉類多白煮，愛吃海鮮燒的粥和飯，以及紅薯粥就煎鹹帶魚。後來學會做北方的餃子，且立即愛上餃子，視為一切美食之上。

北京人眼中上好的餃子，要用最新鮮的肉餡、韭菜或是茴香，冬天菜太貴時才用大白菜。調餡的秘方決定餃子的成敗。餡料的鬆軟、汁液飽滿是最基本的要求。餃子皮最好自家擀，不薄不厚口感勁道，還有小麥的清香。自製的餃子永遠比餐館的更好吃，更勝過各種名牌速凍餃子。北京人舉辦家宴，吃餃子是最好的方式。眾多朋友熱熱鬧鬧一起包餃子，本身就是聚會的重要內容。

平時，北京人吃得最多的就是幾個「樣板菜」。經典的有：西紅柿炒雞蛋、冬瓜丸子湯、土豆絲和蒸茄子。別看這幾個菜式簡單，做起來卻頗為講究。同樣的食材，烹調方式不同味道有天壤之別。曾在一外地餐店中吃過西紅柿炒雞蛋，寡而無味。炒那菜的肯定是個極無責任心的廚師。

北京人做西紅柿炒雞蛋，要用自然成熟的上好西紅柿。夏天北京本地西紅柿最便宜，且帶着大自然的酸甜。這道菜的關鍵，是讓兩種食材的味道充分融合在一起。先把雞蛋炒出香味盛出，然後把鍋用蔥姜爆香，下西紅柿略炒一下後放入炒熟的雞蛋，一同中火慢炒，邊炒邊加少許生抽、白糖、食鹽，在把西紅柿炒出濃汁，菜呈成塊與糊狀混合時，就可以出鍋了。有位親戚把在美國長大的男孩兒送來北京玩，孩子頓頓要吃西紅柿炒雞蛋，美國沒有北京這麼好吃的西紅柿。很多北京人認為，西紅柿炒雞蛋拌白米飯，比魚翅撈飯更美味。

冬瓜丸子湯適合北京所有的季節，因為冬瓜好存放。北京的冬天，也有長長的大冬瓜切成小塊賣。這道菜的關鍵是做好丸子。肉餡要事先用料酒、蔥、生薑醃好，適量加水、蛋白液攪上勁兒，然後把切成極細顆粒的鮮香菇，按一比三的比例拌入肉餡，這是丸子是否鬆軟香甜的關鍵。一切做好後，靜置半小時。煮水，把做成的丸子外黏裹澱粉水放入沸水，丸子湯開後三分鐘，放入切成厚片的冬瓜及泡好的黑木耳，5分鐘後關火，讓冬瓜保持剛熟的淺綠色，再放入鹽。此湯顏色清新，營養豐富，是很多北京人家四季的當家菜。

南方人把喝湯的習慣帶到北京。他們會不辭辛苦地跑遍各大超市以及農貿市場，買回貨真價實的南方鹹鴨，回家煲排骨老鴨湯。鹹鴨排骨湯放入冬瓜、大白菜等北京季節菜，口感更清新更有層次。

會過日子的老北京，幾乎只吃季節菜。因為其最便宜，也最有營養。四季分明的北京，每個季節都有「當家菜」。夏天是西紅柿，黃瓜；冬天是大白菜；秋天是蘿蔔，南瓜；春天是菠菜。當家菜所費無幾，全家吃飽吃好。很多上世紀五、六十年代出生的人，兄弟姐妹甚多，都吃當家菜長大，個個身體健壯。現在冬天能吃鮮毛豆的孩子，臉色反而變得蒼白。

護國寺小吃店，有最正宗的北京小吃。那兒的豆腐腦、驢打滾、愛窩窩，都讓人回味無窮。凡是兒時去吃過的，那條熱鬧的小街，那碗香氣撲鼻的豆腐腦，會讓人終生念念不忘。在北京天翻地覆的城市改造中，護國寺小吃店，卻幸運地保存了下來。

一方水土養一方人，也養一方菜。大眾性與持久性的食物，最能成為經典。「樣板菜」，是城市一道美麗的風光。

■西紅柿炒雞蛋。 網上圖片

百家廊 陳曉鳳

琴台客聚 胡野秋

版納尋茶記

一直想去雲南看看普洱茶山，但陰差陽錯始終擦肩，所以只能在家天天喝着普洱，想着茶山。

最近總算如願，一部有關普洱的電視片要去實地拍攝，導演邀我隨行做一點文化點評，遂成行。

飛機經昆明轉飛西雙版納，出機場便直奔布朗山而去。布朗山看起來並不十分高峻，但不動聲色地高踞海拔一千八百多米。山路兩側到處可見原始森林，除了大片橡膠林和各種說不清名字的喬木，最值得一提的就是茶樹了。以往我們一般看到的茶樹都是低矮的灌木，但到了布朗山，就成了高大的喬木，而且這裡的茶樹王，足有二十多米高，活了將近三千年，至今仍枝繁葉茂。站在樹下仰頭望去，彷彿朝拜先祖。

現在到處都在喝普洱茶，但深究起普洱茶的產地，恐怕沒幾人能說對，如果想當然地認為產之於雲南的普洱市，那就大錯特錯了。普洱的最大產地在西雙版納州，常為人掛在嘴上的普洱茶「六大茶山」，都在這個州境內。至於那個容易讓人望文生義的「普洱市」，過去叫思茅，自古是茶馬古道的重要驛站，是普洱茶的集散地，清代往朝廷進貢的茶，大多由「普洱府」執行，所以產自版納的茶被名之為「普洱」，實在屬於歷史的偶然。先有普洱府還是先有普洱茶，我問過好幾位此中高人，均無定論，只能存疑了。但假如當年不以集散地而以產地命名，也許我們今天都在喝「版納」了。

布朗山的主要居住者當然是布朗族了，但我們行去的老班章村，卻是哈尼族。這些年「老班章」在茶界聲譽日隆，從寨子的房屋便可看出，這裡看不到一間草屋，清一色都是磚瓦水泥房，一半以上都有藍色的瓦屋頂，甚是整齊好看。這都是這些年賣普洱茶賣出來的。

村裡到處都是典型的哈尼族風格的「蘑菇房」，雖然已用現代建築材料代替了過去的夯土、茅草，但形狀還是蘑菇狀的，底層關牲畜、放農具，二樓才是家庭起居之所，中心有四方形火塘，四季烤火，一家人和客人圍坐火塘，喝茶閒聊，他們喝的茶是用鐵鍋煮開的，這種煮沸的普洱，透着異香，和茶館裡搔首弄姿的所謂「茶藝」比起來，我更喜歡這種原生態的喝法。喝茶喝得飢腸轆轆，便移座藤竹編桌，吃大塊豬肉，喝「悶鍋酒」，這種純米酒，入口甘醇，後勁極大，稍不留神便着了道兒。趁着微醺酒意，聽哈尼人唱歌，無論老少都有唱不完的歌。

布朗山住了兩日，又驅車去了易武，並未再登曼撒山，卻尋到茶馬古道的起點，在青石板鋪設的高低不平的山道上，看來去匆忙的茶人拖長的身影，想像着幾百年前馬幫駄茶遠去的情景。在福元昌號的舊址前，遙想光緒年間這個享譽內外的老號，一切輝煌都已不再，只有門前的石墩，還在默默地守望。

離開西雙版納，帶回幾餅老班章的生茶，還有一盒新鮮散茶，現下正閒坐家中喝着、品着，遂忘掉身外的一切。

七嘴八舌 小臻

難為了警察

「佔中」行動有如病毒一樣不斷擴散，非法「佔領」中環、金鐘、銅鑼灣、尖沙咀及旺角主要道路，純潔的中小學校園也捲入政治風暴，對香港的影響和傷害深遠。相信愛香港，喜歡安定繁榮的人都會心情沉重，成年人更憂心忡忡。

奇怪是在發生「佔中」高峰期的29日晚，凌晨時分，行經灣仔金鐘地鐵站，湧入大批廿多歲黑衣青年，一睇就知來自「佔中」地帶，車廂內百分之九十都是他們志同道合之人，但是他們口中沒有交流，臉上沒表情，依舊是做低頭族，有人玩遊戲，有可能網上聊天，完全感覺不到他們是剛參加完那麼「激情」的抗爭運動回來，還有人講出口來感受一下氣氛，一些學生哥手拖手像去派對回來一樣的讓人更心酸，他們完全沒有想過自己的隨意示威，卻是對執法的警方增加一份極大的負荷，個個都特人多警方抓不完的心態去參與，睇來警方無論如何也要按規則處理非法集會的事件，否則變無牙老虎，後患無窮。

事實上反對派部署精密，明知「一國兩制」不等於獨自主，明知人大定了框架還妄想推翻，明知不可以推翻仍要抗爭，志在要將香港置於亂局。

刻意選擇在新中國成立六十五周年前夕搞事，是經過精心策劃和部署，今次香港「佔中」與當年北京民運如出一轍，都是由學生充當先鋒，有外部勢力美國、英國、台灣的勢力做聲援。不僅要令特區政府癱瘓，而且要逼中央攤牌。

再以最常用的手段即趁混亂散播謠言，一時傳林鄭辭職，一時特首已被架空，離譜到坦克到了紅隧都有人講；想製造恐慌擾亂民心，探中央虛實。但經過前兩任特首的經驗，個個都被叫落台，中央點會再輕易中計。今次明明講爭普選又轉口叫梁振英下台，說甚麼唯一解決方法只有他落台，擺明想拖垮政府。

非常懂得包裝的戴耀廷為了逃避法律責任，連呼籲人去參加示威的傳單都用發請帖形式說請人去飲。叮囑示威者雙手舉起表示和平，又派幾個前鋒挑釁衝擊警察防線，步步進逼，迫使警務人員要發射胡椒噴霧和催淚彈驅散人群，成功地創造了弱者形象、抹黑警方的一幕。但只要你看見示威人士全副裝備，現場大量水，及大隊義工送水協助就知，他們都計算了警方會做發射胡椒噴霧和催淚彈的事，而且早就預備好了，你說他們點會被催淚彈嚇阻到。大家難道忘記了搞手籌備「佔中」的事已經很久了，演習都做埋。正如葉太講他們不是省油的燈。

目前社會上仍有一些人只是不停說「不應放催淚彈對付手無寸鐵的學生」（其實當中大部分都不是學生），說話的人已經忘記了那裡的人是非法集會的，警方執法天經地義，而且香港警察是最克制的警察，在這個示威之都執勤，一直以來沒有甚麼過火行為，今次點會無緣無故亂來。有監察員親自在現場，聽到示威者出言辱罵警察，十分難聽，佩服警察的忍耐力。示威者是攻，警察是防，誰辛苦些？有警察朋友寫了一篇日記，面對的有理性的示威者，也有向他們擲水瓶、衝擊防線、辱罵奚落他們的不理性者。他給示威者的話，看了很心痛，節錄幾句：

請不要對我說你們是滿腔熱血有理想，我們是冷血沒理想；請不要說你們有良心，我們埋沒良心；請不要說你的角色是人我的角色是狗，請不要因你我的角色不同而辱罵我，辱罵我的家人……。執法時沒吃沒喝挨了四十小時仍被責怪，誰受得了？

有人說學生要求簡單，只要同特首溝通，為何政府不回應？有智慧的人都知是找借口羞辱特首，是真誠溝通的早就溝通了，要等到今天？當特首傻瓜？

政府別想感化強硬反對派，記住有一百五十萬人簽名「反暴力 反佔中」。還有求安居樂業的沉默大多數，支持政府依法施政的，為他們努力搞好香港吧！

隨想國 興國

關掉手機和電視

教宗方濟前些時候接受阿根廷的媒體專訪時，說出了他認為可以達致快樂的十種方法。其中第四種是關掉電視電腦，培養例如閱讀和欣賞藝術的嗜好。

關掉電視對年輕人來說很簡單，因為他們的生活，可以沒有電視，原因是現在的手機已經代替了電視，他們看節目都可以利用手機上網來觀看。關掉電腦就比較困難了，因為電腦已經成為現代生活的必需。但對一些年輕人來說，可能也以手機取代了。

所以，教宗說的令自己快樂的方法，對年輕人而言應該是關掉手機，對上了年紀的人來說，則是關掉電視。但是，關掉電視而作閱讀，培養欣賞藝術的嗜好，對某些平常喜歡閱讀和去文化中心看劇聽音樂的中年人來說，他們早就在做了。要年輕人去做，恐怕就不太可能了。因為大部分年輕人都有羊群心理，大家都上網去觀看那條有趣的短片時，他們必須要跟隨，否則就沒有和別人交談的話題。不能和朋友共享話題，生活就是孤獨的。能夠在孤獨中追求自我充實自我的人，相信在將來會有成就，但有幾人能做到？

對年輕人說，為了未來而捨棄做一隻孤獨的小羊，想來是萬中無一的難事吧？因為以我的觀察，羊群心理非常嚴重。如到網上觀看，點擊率高的，就一窩蜂湧去看，點擊率低的就乏人問津。而且就算題目很吸引也不感興趣。

由此看來，教宗指的快樂，似乎和年輕人的快樂，是不同層次。年輕人追求的是集體快樂，但可能內心孤獨。而教宗指的快樂，才是真正的快樂。但要年輕人明白個中道理，就難了。

獨家風景 呂書練

動物撫人心

從近期的唐狗被輾和前年的花貓被虐事件在本港社會引起的強烈反應，反映香港人對動物的感情與日俱增。記得前些日子到PQM元創方看「熊貓訪港盛況」時，無論是「熊貓們」還是「看熊貓的人們」，都令人印象深刻，小朋友更是愛不釋手，不但要拍照，更要親自抱抱。

後來閱報才知，居然有五萬人要爭「養」千六隻「紙熊貓」，而原價四百五十元一個，在網上更被炒賣至一千二百元以上。可見，這群紙熊貓如何贏得人心。再想想去年遊港的那隻黃皮鴨，牠的到來也很快令所有的政客黯然失色。

近年，香港社會慢慢學會了西方那套「門面工程」，甚麼事都扯上「公關災難」或如何拆彈，現在看來，與其費盡思量去想甚麼拆彈招數，不如去請教動物們——對不起啊，我無意冒犯我們偉大的人類——靈長類動物，其實連請教這一步驟都可以節省，只要勞駕牠們稍移玉步，從原始森林走進我們的石屎森林，遊一遊，坐一坐，就可能給爭持不下的人們解了圍，貢獻何其大。

在很遙遠的古老社會，動物曾經與人為伴，狗被視為人類最忠誠的朋友，大象是泰緬的神靈，馬是草原人的良伴，會耕作的牛更是農民的好幫手，甚至兇猛的老虎和吃人的豺狼，都有牠們的長處，充滿智慧兼自信的古人更請來獅子守門口。

還有，鴿子作為和平的使者幾乎是全世界的共識，而孔雀對於佛教徒和印度教徒來說是神聖的，等等。倒是到了現代，自認聰明的人，越來越強大，卻也越來越貪婪，屢有爭端，不但胡亂獵殺動物，甚至變態般地虐待弱小的貓狗。

森林世界，弱肉強食，似成定律，但當人類的貪婪程度到了無止境時，我們才知道動物存在的可貴。地球生態，各有棲所，卻互為依存。當掌握權力的人可以權傾天下又肆無忌憚時，受害的雖然是動物，毀滅的卻是整個地球，包括人類自己。

動物和人一樣，不一定要用語言，但只要真誠，彼此都會感受到對方對己的珍惜。寫到這裡，突發奇想，在港人為這些日子的撕裂痛心之際，如果來一群可愛的動物，或許可緩和一下躁動的民心。