

雙城記

何冀平

端午說糉

香港名牌糉來我住的地方推銷，一是沒工夫去採買，二是有折扣，預先買了數個應節。

回到香港已臨節，連忙取回來，先選一個最大個的四方裹蒸糉，按照說明大火煮了二十多分鐘，依然有一小塊沒有蒸透，已然等不及，打開糉葉，餡料還算正宗應有盡有，一樣不少，就是不知為什麼，吃起來不香。

糉子的主料是糯米和做餡的配料，以及外面包裹的糉葉，又名「箬葉」，是竹子的一種，葉大而寬，可用來編竹笠，用來包糉子。

鹹味很講究，用火腿和鮮肉，鮮肉要取肋條肉，切成二吋左右長方形厚片，用上好紹酒、雁來菌醬油浸泡，所謂雁來菌醬油，是用桃開雁來時採來的鮮肉，用素油和平常醬油熬煉到濃厚。肉片浸入調料入味，糯米洗淨淘清瀝乾水，用雁來菌醬油泡浸五個小時。甜糉，主料是豆沙和棗泥。紅小豆煮熟去皮攪成豆泥，先用小火炒去水分，再放豬油和糖攪拌，再炒，直炒到豆沙變成暗紅油亮。

至此餡料大致齊備，可以包糉了。在香港名牌店家特別買了江南糉，只有鹹沒有甜，真正的江南甜糉，是用手指頭粗細用糖醃好的豬油條做心，外面裹上豆沙，做成長條餡，再在四周圍上糯米，這種糉子最難包，餡料大，放米不易勻稱，包得不好形狀不好看，餡會露出來，就不好看也不好吃了，只有江南巧婦會包，所以現在市面上也就見不到了。

想起當年，每逢端午，家鄉總會送些裹蒸糉來應節，鄉下村裡人做的，沒有什麼名貴餡料，不過是綠豆鹹肉，但真是好吃到不得了。香港還算依照傳統，捆紮依舊用麻草，內地，就算江浙著名的糉子，捆綁的苧麻已全換了線繩，還是五顏六色，看了就不開胃。

為什麼香港名牌，蒸煮了半小時的糉子，依然不透味道不香，想來大約是半年前就做好，放在冷庫中，零下二十度冷藏數個月，怎麼能夠新鮮好吃呢。



裹蒸糉 網上圖片

此山中

鄧達智

西班牙衣裳魅力

很多很多年前，還需捧着中英對照的《牛津字典》，為《信報》及《明報周刊》開始撰稿，未幾引起剛上任《新晚報》副刊主任劉致新興趣，邀請加盟當年銷路頗佳、而今已絕跡的《晚報》。

初時構思圍繞筆者老本行、時裝人、事，首篇稿子以《舒服》寫西班牙上世紀80年代末走紅的設計師Sybilla及西班牙傳統服裝比歐洲其他國家民族優秀，劉生認為不應被時裝局限，鼓勵轉為隨心所欲散文專欄，欄名「小雨集」，筆名雷聲大。雖然長期進步緩慢，寫稿成為每天必耕，以文字作為思想洗滌重要運動，教心情平伏；也造就了劉生與我長久的友誼。

一個多月前從法國西南部 Saint Jean Pied de Port 走上數千米高的比利牛斯山，開始每天走30至50公里的「聖雅各之路」Camino de Santiago，除了平均每天比一般行者多走路起碼一倍，中間一段長路地勢平坦，兼與高速公路平行，貨櫃車在行者旁邊穿梭，自己不是教徒，只想走一趟長路淨化心情，見沉悶即跳上巴士。

路行得快，無端比預期太早完成，得時間遊葡萄牙波圖 Porto，更從伊比利亞半島西邊向東飛向地中海大島馬略卡 Mallorca，再南飛安

度露西亞；西維爾 Seville、Jerez、Cadiz，不止，遊蕩至北非摩洛哥西北海邊小城 Ashilah。南邊最後一站為古都 Córdoba 哥度華，無端撞正當地每年初夏舉行至盛大、為期一周嘉年華 Feria de Córdoba 高潮最後兩天，吃喝玩樂其次，重要的是親身體驗穿上傳統佛朗明哥盛裝的艷麗女士們的風采，寫過 Sybilla 及西班牙傳統衣裳魅力那麼多年之後，終於親身看到、感受到真真正正一方水土衣服流動風采。

與其他國家略嫌拘謹的傳統服裝相比，西班牙佛朗明哥衣裳簡直風情萬種，吸晴指數爆燈，未曾切身體會，絕對感覺不來這份非凡魅力！



穿上傳統佛朗明哥盛裝的艷麗女士，大展風采。 作者提供

作業簿

林作

登峰成功夢想成真

曾燕紅老師在第三次嘗試中登峰成功，成為第一位攀上珠穆朗瑪峰的香港女性，完成她的夢想以及對學生們的承諾。這本來是一件很正面及勵志的事情，然而社會上卻有一些不同的聲音。

曾女士在接受訪問時，表示在登山途中曾看到一個人坐在攀山繩旁，該人沒有配備氧氣及嚮導。然而那人身體太過虛弱，根本沒有足夠體力撤離，而且團隊也沒有多餘氧氣可以分給別人，只好繼續前行。

結果有部分網民批評她見死不救，不配當別人老師，甚至說登山者為了登峰而聘請雪巴人當登山嚮導這高危職業，猶如「用錢買人命」，自私自利。

其實真的很難理解，這些網民在沒有任何登山常識之下就敢大放厥詞。記得以前古龍先生曾經說過，「人定勝天」這詞是文人在書房中所寫出來的。若然將他扔進怒海孤舟中，相信他要寫的應該是「聽天由命」。

這些「鍵盤戰士」沒有什麼專業知識，卻喜歡發表自己一廂情願的偉論。可能是平常在日常生活中抑壓得太多，他們在網路世界中會突然化身「正義魔人」，彷彿貶低他人成就就可以獲得自信心一般。

當然，一個人可以有自己想法。但這件事上面我所見到的，是一個兩度失敗，甚至曾經因登峰而肋骨骨折斷、背肌及韌帶撕裂最後終於達成夢想的人。這種不放棄的精神才是真正的身教，是對時下慣於放棄的年輕人最好的啟發。有什麼事能比登上珠穆朗瑪峰更難？若然她能夠，為什麼我們不可以？我們的社會，現在正正是需要這種正能量。



曾燕紅老師登峰成功，成為第一位攀上珠穆朗瑪峰的香港女性。

隨想國興國

由羅勒談到石勒

羅勒，又名香菜、西王母菜、魚香等等，到西式的超市去逛的話，會看到有新鮮的羅勒。

以前在台灣吃「三杯雞」，菜裡含有多塊羅勒，台灣和福建一樣，稱之為九層塔，而吃「越南生牛河」時，都會隨粉附上青檸、紅辣椒和好多片新鮮的九層塔。但香港有賣「三杯雞」的店，難得有一兩家會在菜裡放羅勒的，而「生牛河」更是多數都不會附上羅勒。

羅勒早在晉代以前就傳入中國，但在魏晉南北朝時，北朝的石勒建立後趙，因為避諱的原因，把羅勒改名為香菜。這個石勒，由於他是北方少數民族的羯胡人，所以把從西域傳入中國的胡荽和胡瓜，都不用胡字，胡荽變成香荽，也就是現在的芫荽；胡瓜就改稱黃瓜。

『無人可比，但可與古代皇帝相比。』石勒說：『何以如此瞎說，我不懂嗎？我如遇漢高祖，情願做韓信、黥布；如遇漢光武，則與他較一日之短長；至於曹孟德、司馬仲達，取人天下於孤兒寡婦之手，則我不為也。』

石勒之所以把有胡字的菜名去掉胡字，原來是他接受中國文化、進行漢化的做法。錢先生在六十年前就說：「人不是血統的，是文化的，沒有文化教育，國家就危險，自己不承認是國家，外國也不會承認，就會變成遊魂。」

想想台灣自民進黨上台後做了多少去中國化的事，這不是自絕於國際，自己迫自己做遊魂嗎？



吃「越南生牛河」時，都會放九層塔。 網上圖片

古今談

范舉

格魯吉亞被香港忽略了

中國和格魯吉亞已經簽署了自由貿易協定，兩國之間貿易百分之九十五以上的產品免稅收，而且阿塞拜疆、亞美尼亞、土耳其今年下半年將會接通鐵路，中國的直達列車將會透過這三個國家，直達東歐和中歐。

中國企業如果在格魯吉亞建立工廠，進入歐盟國家將會享受免稅待遇，格魯吉亞還和烏克蘭、白俄羅斯、阿塞拜疆、亞美尼亞、俄羅斯、摩爾多瓦、哈薩克、吉爾吉斯、塔吉克、烏茲別克、土庫曼和土耳其等12個國家建立了自由貿易區協定，也可以獲得免稅待遇。一下子，格魯吉亞成為了「一帶一路」的新明星。

香港也和格魯吉亞展開自由貿易區談判，成事的機會很大。可惜，香港人對格魯吉亞毫不熟悉，目前也沒有香港商人在格魯吉亞投資，去旅行的港人也很少。

格魯吉亞就在黑海的旁邊，也叫做外高加索，這是古代人類最活躍的地區。格魯吉亞的歷史極為深遠。早在180萬年前，位於今日格魯吉亞東南部的德馬尼西發掘出來的四副直立人(Homo erectus)的骨骸化石，可見這裡在很早以前就有人居住。在其他地區亦有發現一些不同時期的遺骸，是公元前六千年到前五千年的。

八千年前，格魯吉亞的先民就開始釀製葡萄酒。法國的葡萄酒就是仿效了格魯吉亞的最原始的葡萄酒

釀製方法。到了四千多年前，格魯吉亞進入了青銅器時代，當時各部部落業已形成，青銅器之製作技藝出現後，不同部落間方開始正式交流。現在的首都第比利斯，以西的五十公里處，就是有三千年歷史的古都，名叫茨赫赫塔，這裡曾經是基督教傳播的地區，擁有古老的基督教堂。這裡曾經先後被羅馬帝國、阿拉伯帝國、波斯所統治過，留下了不少古蹟。

另外，黑海旁邊的阿布哈茲位於高加索山脈與黑海的接合部，可以看到銀白色的雪山，碧空無雲，又可以看到湛藍色的黑海，是度假勝地。遊客到了格魯吉亞，第一件事就要品嚐古老的格魯吉亞葡萄酒，味道濃烈。格魯吉亞有豐厚的旅遊資源，僅是未有開發，格魯吉亞很希望中國的遊客，到這個高加索地區進行遊覽。

目前，南方航空公司已經有烏魯木齊飛到了格魯吉亞的航線。所以，香港人要遊覽外高加索，需要經過烏魯木齊轉飛。香港的航空公司缺乏長遠眼光，也沒有直接飛到格魯吉亞的航班，要先行飛到土耳其的伊斯坦布爾，再向東飛到達第比利斯，相當不便。

「一帶一路」需要熟悉沿線國家的國情的人才，現在看來，從航空公司到特區政府的上層，對於格魯吉亞的歷史和現狀，所知有限，而且也缺乏協助港商解決投資於該區的稅務條例、經商條例的專業人才。

百家廊

戴永夏

蟲子是重要的食物來源

最近，我國啟動了月宮365計劃，8名志願者將在「月宮」中待一年。「宇航員」在艙內生活所需的動物蛋白，除了自己帶的一些肉類外，主要靠艙內養殖的黃粉蟲補給。這一舉措進一步說明，蟲子是重要的食物來源！

早在2008年，聯合國在泰國舉行的會議上，就提倡將昆蟲作為食物。各國與會專家指出，昆蟲體內富含礦物質和高蛋白，可成為重要的食物來源，可用於應對乾旱等自然災害和其他緊急情況。面對能源危機、生態惡化、自然災害頻仍等一系列嚴重的社會問題，這確是一個富有遠見和實際意義的倡議，因而受到各國的重視。聯合國的這一倡議，也有著許多歷史的和事實的依據。

其實，喜食蟲子並不是個人的偏好，世界各地的許多民族自古就有食蟲習俗。現代以色列的昆蟲之父弗朗斯·博登海姆爾曾提出充分的證據表明：所有居住著人類的大陸都存在吃昆蟲的行為。地球上的人類似乎特別喜歡蝗蟲、蚱蜢、蟋蟀、螞蟥、白蟻以及大蛾、蝴蝶和甲蟲的幼蟲。據聯合國糧農組織估算，非洲、亞洲和拉丁美洲的近90個國家和地區的居民食用的蟲子達1,400種。

我國許多地方也有食蟲的習俗。尤其在雲南、貴州等地的一些少數民族地區，吃蟲子的風習更為普遍。如居住在貴州省的仡佬族，不但有食蟲之習，並且還把每年農曆六月二日定為「吃蟲節」，這一天家家都要買肉置酒；村寨裡的男女老少都要到田裡捉蟲，捉完蟲之後帶回家裡做成各種應時小吃，與酒肉同食。雲南的哈尼族也有專門吃蟲的節日，民間稱「捉螞蚱節」，捉螞蚱節的吃蟲在很大意義上是為了消除蟲害。

過去，在一些落後民族中，吃蟲子主要是為獲取營養，以維持基本的生存需要。例如，在歐洲人遷居到加利福尼亞之前，這裡的土著印第安人沒有農業，他們主要靠吃蟲子來維持生命。他們尤其喜歡尋找蜜蜂、黃蜂、螞蟥、大蚊和蛾子的稚嫩而肥胖的幼蟲食之。為了捕捉三絨琴蛾的毛蟲，他們在松

樹上架起柴火，等待著這種2.5英寸長的蟲子被煙火熏昏後，「啪」地落在地上。婦女、孩子和老人則在一個熱灰底座上把這些毛蟲殺死並烘乾，以備食用和儲存。

亞馬遜平原上的許多土著民族也特別喜歡以蟲子為食。如生活在哥倫比亞和巴西交界地帶的塔圖約印第安人，大約要吃20多種昆蟲。該地區將近75%的昆蟲在其多脂肪的幼蟲階段就被吃掉。尤其這裡的婦女比男人要吃更多的昆蟲，在一年裡的某些時候她們蛋白質攝入量的14%來自所吃的昆蟲。這是因為她們很少有機會能像男人那樣接近動物性食物，只能靠吃昆蟲來彌補魚和肉的不足。

在貧窮落後的舊中國，那些生活貧困的農民是最大的蟲子消費群。由於他們缺乏可供選擇的動物蛋白和脂肪的資源，與上流社會的大魚大肉無緣，因此「巧妙地利用各種可吃的植物和昆蟲或動物碎碎」，成了他們補充營養的唯一選擇。（引自張光直《中國文化中的飲食：人類與歷史的考察》）在一些產蠶地區，人們把繅過絲的蠶蛹或醃製或煮熟後鮮食，從中吸取豐富的營養。但對多數不養蠶的北方窮苦農民來說，為彌補飲食中動物蛋白和脂肪的極端匱乏，只能選擇蠶蛹以外的其他昆蟲來補充。

隨著社會的發展和人們生活水平的提高，對多數現代人來說，吃蟲子已不只是為了獲取營養，更多的則是為了享受用蟲子烹製的美味。

在日本的長野縣，人們將昆蟲捕捉後，通過燒、煎、炒、煮等方法作出多種美味佳餚。他們最喜歡吃的是雀蜂幼蟲、螺蟲、青蟲、蛾蟲與蠶蟲，甚至把幼蟲跟大米混在一起，燒成飯團食用。

泰國人吃蟲子更是十分講究。他們吃田蟹，只選擇雄的吃；吃金龜子，則往往在金龜子體內塞滿豬肉、花生、蒜果之類，混合烹製。

在我國各地，用蟲子做成的美味佳餚更是不勝枚舉。雲南傣族的昆蟲宴，聞名遐邇。「知了背肉餡」、「油煎竹蟲」、「油炸螞蟻

蚱」、「醬拌蟋蟀」、「酸拌螞蚱卵」、「涼拌土蜂子」、「甜輕木蟲」、「清水蠶蛹湯」等，都是別具特色的昆蟲風味菜。

廣東粵菜的昆蟲菜，更是多種多樣。爽脆的「白焯地龍」、鮮香的「和味桂花蟬」、焦嫩的「香炸焦蛆」、甘美的「椒鹽龍虱」、「椒鹽蠶蛹兒」、「椒鹽竹蛆」（竹樹蟲蛹），吃起來幽香隱隱，神秘感與新鮮感俱來。

廣東人尤其喜歡吃禾蟲。這種生長在稻田水裡的小蟲，身上的蛋白質含量在60%以上，極富營養。吃時，一般是將用清水濾過的新鮮禾蟲放在碗裡，像調雞蛋一樣調成糊狀。然後加入雞蛋同調，調至起泡並且蟲蛋不分為止，再加入切碎的大蒜頭、欖角、胡椒粉、豬油等，放在飯鍋上或隔水去蒸，蒸熟後便可食之。用禾蟲還可烹調出瓦罏燉禾蟲、雞蛋煎禾蟲、酥炸禾蟲等名菜；也可做成美味的禾蟲醬。詩人黃廷彪曾對禾蟲大加讚美說：「一截一截又一截，生於田隴長於泥；秋風鱸魚尋常美，暑月鱗魚亦遜他；庖製味甘真上品，調來火候貴中和；五侯佳饌何曾識，讓與農家鼓腹歌。」

此外，近年來在許多城市，還興起了吃蟲子美容之風。尤其一些年輕女白領，過去見了蟲子就害怕，避之唯恐不及，現在為了美容，也加入了吃蟲大軍。這從另一個側面說明，開發蟲子這一重要的食物資源，大有潛力可挖。



油炸螞蟻 網上圖片

演藝小蝶

鄭少秋演唱會中展現成功之道

家人想看鄭少秋演唱會，問我要不要看。當然要，因為一來可以和家人和朋友一起度過一個晚上；二來，鄭少秋向來是我喜歡和欣賞的藝人，他之前舉行的很多演唱會我也有捧場；三來，現時已經沒有太多歌星的歌我是懂得唱的，我起碼可以肯定鄭少秋的絕大部分歌曲我們都能琅琅上口。

不過，我們這班自認是從小聽鄭少秋的歌長大的人，竟然在演唱會一開始便已經聽過多首不懂得唱的歌。其中一位朋友苦惱說：「他連續唱了五首我不懂得唱的歌，我甚至從來也沒有聽過哩！」可想而知那份挫敗感是多麼的強烈。到了鄭少秋開始演唱大家都耳熟能詳的歌曲時，又因為編曲不同，大家都難以在聽到音樂奏起時便立即知道他將會唱什麼歌。一時間，期望和現實來了一個衝擊，以為自己參加了「超級無敵估歌仔」遊戲。

雖然有些歌曲我們都不認識，但其實也只是佔演唱會的小部分而已，大部分的歌曲還是我們都能不用看歌詞也可以唱出的。偶然聽一些從未聽過的歌曲，而且更是由原唱者唱的，我覺得反而是一件美事。正如我跟朋友說笑道：

「這次可以讓你們知道原來鄭少秋還有很多歌曲我們是不認識的，大家快快回家溫習吧。」在一個演唱會中只有五首歌是不認識的實在是小事，我恐怕現時的歌星即使唱了他們的五十首歌，我會連一首也不認識。

這是一個值得研究的議題。很多成長於上世紀八十年代的香港人都如我們一樣，非常愛聽當時的流行曲，亦懂得唱大部分歌星的歌曲。可是，這些年來，我問過很多人是否像以前一樣，繼續聽香港粵語流行曲，他們都異口同聲地說不，原因大都是一樣，就是聽不明白現時的創作歌曲。連聽也聽不明，試問又怎能懂得欣賞和跟著唱呢？就是因為有這些不明所以的歌曲大量湧現，卻又像過眼雲煙般消失得無影無蹤，才能間接地成就了八十年代一首又一首的經典金曲的不朽地位。

鄭少秋入行半個世紀，今年七十歲了。可

是，看他在舞台上，哪有絲毫古來稀的模樣？尤其是他的身形體態，身手敏捷，跳舞時就像年輕人般輕盈靈活。世上有很多七十歲的人，為何很多甚至比他更年輕的人已呈老態，但他依然可以保持着這般體態和身手？除了先天條件之外，我相信這是他對自己的嚴格要求的成果，例如他一定是非常持之以恆地不讓自己吃致胖的飲食，勤做運動和練舞等。

這都是必須要有驚人的意志和毅力才能做到的事情，只有對自己嚴苛的人才會成功。這次我在鄭少秋的演唱會看到了他的成功之道。



鄭少秋入行半個世紀，今年七十歲了。