

燴西洋小椰菜 仲有啲橙皮嘍

英該要知

最近適逢學校測考周，能騰出較多空間時間到不同 districts (地區) 逛街，而 shop the most frequently (逛得最頻密的) 地方，就是超市。所逛的超市有 local Hong Kong style (地道港式的)、Japanese style (日式的) 和 western style (西式的)，當中最受我喜愛的，是一間屬於著名英國時裝品牌旗下的超市。在全港各區都能找到它的 branches (分店)，包括 Langham Place in Mong Kok (旺角朗豪坊)、Lab Concept in Admiralty (金鐘金鐘廊)、Times Square in Causeway Bay (銅鑼灣時代廣場) 和 Telford Plaza in Kowloon Bay (九龍灣德福廣場) 等。

為什麼我會特別喜歡逛這間商店呢？

因為店裡售賣一種我非常愛吃的蔬菜，而在一般本地超市是不能買到的，即使日式超市有售，也不及英式超市所販賣的新鮮，這種蔬菜中文名稱有多個：抱子甘藍、小椰菜、小洋白菜、小圓白菜和小捲心菜，英文則是 Brussels Sprouts，常在西餐菜式作為 side dish (配菜)。

我認為 miniature cabbage (小椰菜) 這個譯名是最適合的，因為它的樣子就如 miniature (迷你版的) cabbage (椰菜)，味道鮮甜之餘，賣相亦十分可愛。

迷你版椰菜 鮮甜又可愛

我今次為大家介紹的 recipe (食譜) 就是 Brussels Sprouts with orange sauce (「鮮橙燴西洋小椰菜」)，其實中文名稱是程韻老師所作的，簡短而言，即

是橙汁煮小椰菜。把兩樣新鮮的 ingredients (食材) mix (混合) 一起，便成為了一道 refreshing (令人精神抖擻的) 菜式，吃完一定心情更加愉快。

首先，要預備煮 sauce (醬汁) 所需的用料，包括 canola oil (菜籽油)、grated orange rind (已刨碎的橙皮)、cornflour (玉米粉)、freshly squeezed orange juice (鮮榨的橙汁)、sugar (糖)、ground ginger (薑粉) 和 chopped parsley (西芹粒)。

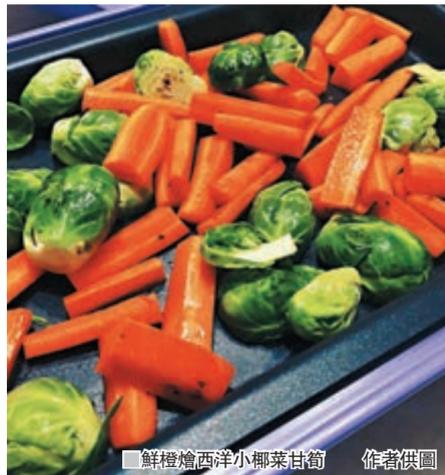
菜醬同時煮 更能省時間

Cooking steps (烹調的步驟) 可算十分 simple (簡單)，先把每顆 Brussels Sprouts 切細，好讓溫度能 evenly (平均地) 滲透，然後用滾水 boil (煲) 大約 10 分鐘，直至小椰菜變得 tender (軟身)，

便可 drain (把水隔走)。由於煮汁這個步驟 time-consuming (比較需要更多時)，所以我建議在煲小椰菜的同時，可在另一個 stove (爐頭) 煮汁，這樣較能節省時間。

先把約 two teaspoonfuls of (兩茶匙) canola oil 加到 saucepan (平底鑊) 上，把剛才提過、已預先準備的 ingredients 放到鑊中，一直用低火慢煮，其間要小心把鑊中的所有東西 blend (混合) 和 stir (攪拌)，當汁已變得 thickened (濃稠/厚身)，便能淋到 Brussels Sprouts 上，整道菜式便完成了。

由於程韻老師很愛吃 carrots (甘荀)，所以有時也會為 Brussels Sprouts 加上 carrots 一起煮，便成了「鮮橙燴西洋小椰菜甘荀」呢！趕快在家試一下吧，我相信你會一試愛上呢。



鮮橙燴西洋小椰菜甘荀 作者供圖

程韻 作者簡介：英國文學碩士，在男校任教英語的女教師，愛好文學和動物。

抄書非懲罰 古人當治學

恒管清思

現代生活節奏快，每天奔波忙碌於工作之中，想要靜下心來好好閱讀一本書並不容易。隨着科技的進步，電腦打字逐漸代替寫字，能夠利用抄書來進一步求學的人更之及少，有些人甚至會想起在學期間被罰抄的不快經歷。今人讀書不但沒有古人多，連提筆寫字的機會也愈來愈少，無怪乎執筆忘字的情況相當普遍，而能寫得一手好字的人也不多見。

古人讀書不像現代般容易，因為在印刷術和造紙術未發明前，書籍都是通過抄寫流傳。早期的書籍一般抄寫在竹簡或絹帛上，由於古代帛價貴而竹簡繁重，流動甚為艱難，生活條件較差的人買不起書，只能透過借書與抄書的途徑來追求學問。即使在雕版印刷流行後，許多書籍仍然得之不易，抄書仍然是閱讀和傳播圖書的重要媒介。古人不但視抄書為良途，反而把抄書看作治學的門徑。

抄書抄成文學家

王應麟在南宋以博學多才聞名，他每次到館閣讀書，都會先將小冊子納於袖中，凡見到典籍異聞，則一一筆錄，然後藏在袖中而出。王應麟利用這些難得機會，抄錄了大量文獻資料，並借此將不同主題的知識分門別類，為後

來考中博學宏詞科奠下堅實的基礎。他一生著作宏富，作品多達三十多種六百多卷，不能不說與勤抄書有關。

明代張溥也是一位愛好抄書的文人，他讀書比一般人艱苦，很早就養成了抄書習慣。據《明史》記載，張溥自幼嗜學，每讀一書都必須抄寫，朗讀之後再將抄寫過的文章燒掉，然後重新抄錄，如是者來回六七次之多，後來更索性將自己讀書的地方命名為「七錄齋」，以示抄書的重要。

張溥持續不斷地抄寫，最終成了一個鼎鼎有名的文學家，但對一般人來說，不是每個人都想成為文學家，能抄一遍已不容易，反覆地抄寫有時難免會產生空洞乏味之感。

事實上，像張溥那樣勤於抄寫，並不是為了抄而抄，而是通過不斷地抄寫和朗讀來幫助理解文意，增強記憶力。這些經過不斷抄寫而建立起來的知識「寶庫」，將來要運用時便能得心應手了。抄書的好處除了能累積知識，培養專注力外，當感到心煩意亂時，不妨拿起筆來抄寫，讓心情回歸平靜。



恒生管理學院中文系助理教授 陳鴻圖博士

貨幣的前世今生：由「自由」到「比特幣」

歸根結語

隔星期五見報

除非閣下十分精打細算，不然在日常生活中，我們通常不大感到通脹的存在。我們的父輩或祖父輩年輕的時候，一個住宅單位及一碗粥，分別是幾萬元與五毫錢。今天，要一嘗成為業主的味道，就要付出 300 多萬以上，食碗粥便要 20 多元。可見只是終生節儉蓄錢，並不能讓你安度餘生，因為政府發行的銀紙，每天鬼鬼祟祟地縮水，並且是沒有止境。如果我們的貨幣不會恒常地減值，那該多好，故事就因這希望開始了。

約 20 年前，一名夏威夷人伯納德 (Bernard Von NotHaus) 作出承諾，美國人可把手上的聯邦儲備銀行券 (Federal Reserve Notes)，換成他以貴金屬作後盾的自由幣 (Liberty Dollar)，可是他因為這個發鈔行動，加上其他反政府運動而被檢控，而作準備的金庫亦被封。

以伯納德的痛苦經驗為鑑，一名日裔美國人本聰 (Satoshi Nakamoto) 發明了一個沒中央的電子貨幣 (digital currency)，也稱加密貨幣 (cryptocurrency)，因為只有電子幣的主人才有一條獨特的加密鑰匙，這個系統就是比特幣。這點沒有中央的管理及存檔的地方，它利用點對點 (peer-to-peer) 來將各個比特幣的擁有人記錄保存，而這些資料會不斷接力傳送，但同時須互相合併後，才能組合到擁有人名冊，這科技稱 Blockchain (區域塊鏈)。免去任何人獨佔資料的機會，同時，貨幣擁有人們的財富也是保密的。

它真的是一種流通貨幣嗎？多年來，流通貨幣應擁有幾個被確立的特質 (characteristics)。耐用性 (durability)，那是指媒介實體。因為任何一個比特幣均是在網上存在，所以它比我們口袋內已經很耐用的紙幣更恒久，事實上我們的銀行存款記錄，也早已電子化。

可攜性 (portable)，指可輕便地帶着四處去，



比特幣 資料圖片

那又與紙幣一樣，比特幣也可放在同一部筆記本型電腦內，非常方便。

可分割性 (divisible)，如元、角、分，它也分為 mega-bitcoin、kilo-bitcoin 等一系列的細項。

難以被偽仿 (hard to counterfeit)，至目前為止，比特幣的科技上仍未被攻破，可算是比紙幣還可靠。

廣為樂用 (generally accepted by a population)，那個便是問題，雖然慢慢熱上來，接受的人也愈來愈多，可是用戶仍很有限，也只對 IT 很熟的人方會使用。

價值穩定 (stable and valuable)，從離開金或銀本位，我們的貨幣的價值，便與發紙幣的政府才能掛鈎，而沒為政治選舉考慮的比特幣，便不會因為配合國策而被貶值。同時，這個發行系統有終極發行量，到停止發行那刻開始，還可能只會升，不會跌。並不會像我們的手中的貨幣，貶值是理所當然的。可是近這一年，比特幣的波動出現得很異常。

最後是政府發行及規管，這點是筆者加的，現世代的貨幣不單是項工具，政府還予以承認、否定及保衛。可是沒有中央干預的同時，也沒有人為這幣控制大局。

還有些更深遠的問題，留待下文交代。

雨亭 剛退休中學中文科老師，從事教育工作四十年

化作春泥更護花

文山字水樂春風

隔星期五見報

月前，偶然看到電視台重播的《中國詩詞大會》第二季第五場，令我有些感觸，有些事有感而發。

我知道此節目已完成第三季的比賽，並已開播了，在這裡我並不是要討論比賽的結果和勝負的問題，而是由這一場的參賽者，而引發我對「教育」的一些感慨。

事因節目中出現了一道題目，內容出自清代詩人龔自珍的《己亥雜詩》中的「落紅不是無情物，化作春泥更護花」兩句，而引起我的思緒。

龔自珍出身書香門第，外祖父即文字學大師段玉裁。段玉裁對許慎的《說文解字》進行了校正，花了三十多年的時間寫下了《說文解字注》，可以說是對文字學一大貢獻。音韻家王念孫曾推崇說，自許慎之後「千七百年來無此作矣」。可惜此書刻成之年，段玉裁卻在貧病交加之中去世。王念孫悲曰：「若膺 (段玉裁字號) 死，天下無讀書人矣！」這是一嘆。

仕途不順 辭官南歸

龔自珍的祖父、父親都為官員，母親更是一位詩人。在這樣的書香門第耳濡目染下，培育了他扎實的學問根基及獨特的胸襟懷抱。可是 27 歲那年中了舉人後，十年間屢試不第，到中了進士，又只做了幾年低階的文官，就因不滿朝政 (尤其是科舉制度)，毅然辭官南歸。《己亥雜詩》就是在這一段時期寫成的。

詩人已年近半百，在暮色蒼茫中吟鞭東指，離愁浩蕩。面對落英繽紛，盼以一己的生命化為沃土，換成來年的繁花似錦。

在這裡，我們看到文人學者的坎坷與胸懷，令人再三嘆息。

這兩句也經常用來比喻老師對學生的一種感情、一種培養。花落到地面，化作泥土，又是否終結了？非也！落花化作了養分，以期更多花兒綻放，這可說是「有情、有義、有德的循

環」(節目中一位嘉賓之語)。

該晚的節目中，介紹了「百人團」中，一位穿上了少數民族服裝、來自貴州苗族自治區的鄉村老師——陳澤蘭老師。她是位中文教師，負責教 5 個班、250 多個學生，「教擔」比香港很多老師重。而且，她要留宿學校，24 小時隨時要照顧學生。她是響應教育廳的呼喚，到貧困山區支教的。

這是一所位於偏僻山區，資源不多的實驗學校，這位陳老師就以民歌清唱的方式去教授詩詞。她即席示範，演繹曹操的《觀滄海》。

她並沒有清亮的嗓子、或動人的音韻，憑藉的，僅是一顆心，要把中國詩詞文化傳遞給山區貧困的孩子。

這學校是一所寄宿學校，學生住在學校，一個星期才回家一次，有的甚至一個學期才回家一次，為因他們多是山區的「留守」兒童。家長們多到外地打工，可能春節才回來一次，所以日常的教育和照顧，全交給老師了，因此老師也是他們的家人。

陳老師到北京來參加比賽，節目的攝製組也特別跑到貴州去訪問她的學生，問問他們對老師的期盼。學生們在純真樸實的面孔下，紛紛替老師打氣和叫她「加油」。反而陳老師勉勵他們：「(理想就如) 北京的那一片天空，離他們太高太遠……但總有一天變成現實……世上無難事，只要肯登攀，精彩的大門永遠為你們敞開。」

這番話鏗鏘有力，也對未來有憧憬。《中國詩詞大會》組委會決定，把節目錄製成影碟，以及所有題目的文學材料、書籍，送一套給這間學校，讓它空空如也的圖書館有第一批的書籍。

我覺得這份禮物非常有意義，反觀香港的孩子，不缺吃、不缺穿，缺的卻是內涵和詩文的熏陶。香港既有如此多盈餘，與其將幾億亂派，不如投放在教育工作上，送學生們一套古詩詞曲賦去看，讓他們領略中國五千年來的藝術底蘊和情操，也可陶冶他們的性情。

學生們！不要怕辛苦艱難，要知：「梅花香自苦寒來。」

「全港青少年繪畫日 2017」作品

藝育菁英

隔星期五見報

組別：西貢
姓名：王韻琪
學校：港澳信義會慕德中學
評語：畫面描繪了夕陽西下的動人景致，作者利用筆觸塑造了天空海洋的遼闊，紫藍的天空滲透着泛黃的霞光，汪洋宛如鏡子，倒映着霞彩的壯麗，引人入勝。

資料提供：藝育菁英



Crossword puzzle: Travel (Answers for 4/20)

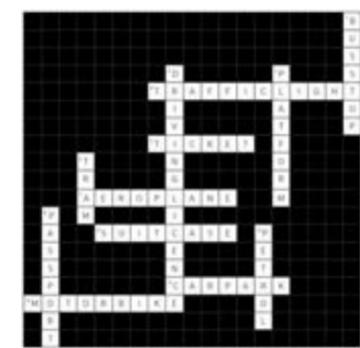
Instructions: Read the clues (information which helps you find the answers) and write the answers in the correct places.

ACROSS

- ④ when it's red, the cars must stop (traffic light)
- ⑤ you need to buy one when you travel by train or bus (ticket)
- ⑦ you fly in it (aeroplane)
- ⑨ a big bag which you use when you travel (suitcase)
- ⑪ you pay to leave your car here (car park)
- ⑫ it has two wheels and can travel fast (motorbike)

DOWN

- ① where you wait for a bus (bus stop)
- ② you need to pass a test and get this before you can drive (driving licence)
- ③ you wait here for the train to arrive (platform)
- ⑥ an electric bus (tram)
- ⑧ the document you need to travel to another country (passport)
- ⑩ "food" for your car (petrol)



To find more English language activities visit www.britishcouncil.org/learnenglish
Send your feedback to learnenglishprint@britishcouncil.org