

雙城記

何冀平

今年不知怎麼了，尤其近年尾，寫了一篇又一篇哀悼和追念的文章。兩天前竟又看到一個驚愕的哀訊，許曉暉因病去世，享年44歲。我一連看了幾遍，幾乎不能相信。

那一年，香港文化藝術界去山東文化交流，團長中有時任民政局副局長的許曉暉，我一向少接觸政界和官員，這位許局長在電視上見過，第一次見到她真人，俐落的短髮，一臉真誠的笑容，沒有官的樣子，讓人感覺親近，但我還是不會主動上前和團長們搭話，最多笑笑。

這一次的主題是《感悟齊風魯韻》，其中文化研討一項，還是我作為香港代表發言，因為是山東，研討會的議題是《孔子在今天》。我講的題目是《從「君子」談修養》，因為孔子在《論語》中提到君子最多，有一百多次。君子，是孔子提出的做人標準，君子之道是中國的人格模式，孔子的時代是一個禮崩樂壞的年代，社會秩序處於非常混亂的狀態，面對嚴重的社會危機，各家各派都在尋求醫治社會的良方。以孔子為代表的儒家認為，要維護社會秩序，要首先恢復周王朝建立的一整套禮儀規範，先從做君子開始。

發言中我引用了一個例子：中國曾經是一個世界的文明古國、禮儀之邦，有一位比馬可波羅更早來到中國的傳教士，他記錄了那個時候

君子之道

的中國。他大意是這樣說的，禮貌、文雅、恭敬、忠厚隨處可見，車子和財產不用鎖，牲畜如果走失了大家會幫助找，糧食雖然少，但對於救濟貧民人人都十分慷慨，而那時的歐洲整天都在打鬥、流血、酗酒。

交流會之後，我就盡情去享受和享用齊魯風情了。過了一天，許曉暉主動走到我跟前，說我講得很好，她想知道我提到的那一段傳教士的記錄，是在哪裡看到的？她是認真地聽了。我感謝她的讚賞，說是從一本書上看到的，她問可不可以告訴她什麼書？我說要回去找一下書名。記得那次她有公務，提早一天離開。

回到香港想起我的應諾，找出她名片上的Email，把那一段引用的準確出處告訴她。她很快親自給我回覆，表示感謝。後來再有一次，也是最後一次，2016年一個文化活動上見到她，還是滿面笑容，關心地問起我的創作。時間過去不長，怎麼就已是天人兩隔？她還那麼年輕？！驚悉哀訊的第二天，微信朋友圈裡貼出許多哀悼她的短文和照片，可見她的人緣、民心，對香港文化藝術的關注。

讀書要讀仰望的書，交友要交仰視的人。雖然和許曉暉女士交往不多，沒有和她拍的照片，不知道她有什麼政績，但可以說，她是一位讓人仰視的君子，值得尊重。

隨想

興國

居所附近這幾年不斷有新的食肆開張，賣的食物和鄰近的食店有所不同，但多數都是開了一至兩年後就關店，由另一家食店來接手經營，賣的就不是原來的食物。有的甚至開了幾個月就關門大吉的，為什麼？

開了幾個月就關門，可想而知賣的食物一點也不吸引食客。開店一至兩年便關閉的食店，剛開始營業時都是門庭若市的，想進到店裡吃東西，都要排隊輪候。像這些要排隊輪候的食店，我也曾因為想嚐鮮而加入排隊的行列，吃了之後也覺得不錯，一兩個星期又到該店去做回頭客。但吃了兩三次之後，忽然感覺味道沒有剛開業時那麼好了。於是就逐漸和食店疏遠了，等有機會剛好經過時，發現門前變冷清了，然後就是結束營業。

這樣的情況總是在食肆輪流出現，想來是剛開張時都在用心烹調，真材實料，但客人多了之後，準備賣的都賣清了，又想多做點生

回頭客

意，便開始在已準備好的湯裡添加點水，或在已準備好的食材裡減少每碟的分量。這些老闊絕對沒有想到的是，食客不是笨蛋，添了水的湯難道會喝不出已失鮮味？菜的分量減少難道都不會察覺？於是回頭客都不回頭了，只好早早打烊再早早關門。

上月舉行的台灣選舉，由於競選高雄市長的韓國瑜造成一股「韓流」，把民進黨打得大敗，而且還未上任，高雄的消費就熱絡起來了。韓國瑜特別提醒高雄的食肆，不要被一時的消費旺盛衝昏了頭，更不要被一時的好景寵壞，當客人到高雄觀光購物時，一定要注意品質，保持品質。如果為了多賺一點而降低品質，就不會再有回頭客了。

品質保證，就是吸引食客再回頭光顧的不二法門。在湯裡添點水或是減少菜餚一點點分量，就是替自己的招牌關關，最後是店門永久拉上閘門。

古今談

范舉

烏梅有效解決皮膚瘙癢症

烏梅主產在四川、浙江、福建、湖南、貴州等地。梅樹春天開花，一片桃紅色，蔚為奇觀。烏梅也叫梅子，因為不能生吃，烏梅在日本是鹽漬了才食用。吃烏梅會刺激一種叫腮腺荷爾蒙的分泌，是一種抗老化的荷爾蒙。

一般來說，小孩子不宜經常吃烏梅，因為他們的胃黏膜結構薄弱，時間久了，容易引發胃和十二指腸潰瘍。烏梅中的酸性物質容易腐蝕牙齒，特別是長有齲齒的兒童，更要忌食。婦女月經期間最好不要吃烏梅，烏梅是酸性水果，酸性具有收斂的作用，可能會引起經血量少。懷孕婦人產前、產後的時期，也應忌食。感冒發熱、咳嗽、多痰、氣喘喘促、胸膈痞悶的人最好不要食用烏梅，會加重病情。

但是，糖尿病人、肥胖的人、肺虛久咳，乾咳無痰、久瀉久痢，蛔厥嘔吐腹痛的病人，使用烏梅煎湯，會有很好的效果。

近年，不少港人工作壓力很大，在外面進膳，油膩的食物太多，出現了皮膚敏感症狀，肝功能退化，免疫力降低，經常會出現風疹，往醫院皮膚科、內科診治，服過抗過敏西藥，例如類固醇，沒有效果，痛苦不堪，也有人無明顯誘因出現全身皮膚瘙癢劇烈，陣發性加重，尤以晚間為甚，難以遏止，每次搔至皮破血流發生疼痛時方才住手，因而產生自殺的念頭。中醫辨證為厥陰寒熱錯雜，虛實挾雜，肝風內動，予烏梅丸加味：烏梅15g、細辛3g、桂枝6g、川黃連6g、川椒10g、黃柏10g、製附片6g、黨參15g、乾薑6g、當歸10g、白蘚皮15g。5劑

後，患者述瘙癢明顯減輕，再以上方出入，10劑後症狀消失，半年未發。

糖尿病人，如果皮膚瘙癢最適合烏梅，川黃連六錢，煲水，頭五分鐘大火，後二十分鐘慢火，八碗水煎為兩碗水，放在雪櫃內，午餐和晚飯飯後飲用。喜歡打邊爐的人，也應該用烏梅、山楂、甘草、陳皮、冰糖，煲酸梅湯，防止上火和消滯。小孩子不肯吃飯，可以用烏梅、山楂、薏米煲水，十日才服用一碗，服後立即擦牙，免酸性物腐蝕牙齒。

細菌性病疾和阿米巴痢疾的的病人不適宜吃飯，可食薑茶烏梅粥，材料：生薑、烏梅、綠茶、粳米、紅糖，將前三味煎煮，取汁去渣，然後加粳米煮粥，粥將熟時調入紅糖即可。

減肥的人，可用冰鎮銀耳酸梅湯，材料是烏梅、銀耳、山楂片、陳皮，銀耳的數量要多一些，煮三十分鐘，加少許冰糖，不要太甜，放在冰箱裡面，飯後食用。但要節制食物數量，減少四分之一，飯後急急腳步行道三十分鐘。一個月後，起碼可以減上七、八磅。



■烏梅

網上圖片

此山中

鄧達智

珍惜

「你若不再珍惜，我何必苦苦維繫？」在社交平台上讀到這兩句生活感受，沒看內容，決定寫一段想法。

「珍惜」與「維繫」並不一定相輔相成，珍惜方未必覺得努力維繫方所維繫之事、物、之情是他所需，或者根本無緣分，毫無感覺，他如何去珍惜？

所以開頭的兩句，純粹是「維繫」方的個人意欲，一己的偏見，與被要求的「珍惜」方可能無甚關聯。一廂情願是叫人沮喪的其中一道無可奈何；能力有限，再努力不過落得事倍功半，事業上始終難有作為。莫以為事業是死物，因由人力達至，着實有生命，你如何用功去維繫，團隊不領情或者根本不力不從心，如何善終達至成功？

「珍惜」與「維繫」的對立關係放到感情上面，更普遍了；自古「神女有心，襄王無夢」不論東西文化屢見不鮮。

丈夫受夠了，從來好勝的A維繫十多年的婚姻終告失敗；六神無主徬徨間，一條心將滿腔情緒寄託在普通不過、她認為社會地位比前夫高的朋友B身上。B並非懵然不知，只是認定什麼都沒做過，也曾流露任何男女情懷的好感，純粹朋友適當問好。A懶理三七二十一，為填補空虛與至重要的「面子」；人到、禮物到，幾乎天天攻略，B被嚇得困擾多時，屢勸無效，只得報警處理。

轉個彎，A將B「負情」的消息傳遍朋友圈，訴苦自己苦苦維繫，對方毫不珍惜云云……B懶得解釋，本着清者自清將事情掃到角落，這份瀟灑換來不少人背後說盡多少風涼話；大家怪他沒有配合，弄一台大龍鳳，讓大眾喝采、叫好、熱鬧！

D對C從第一眼便植下一往情深，絕對Love at First Sight。C本着朋友交往，也不好拒人千里，一直優柔寡斷未下逐客令，讓D大條道理按自己一人玩的遊戲方式對號入座。才認識未幾，C出差，D也宣佈自己出差到同一城市……如是者，一而再再而三，瞎子都看得清楚，路人皆知，此刻C才領教到事態嚴重；出口阻止已顯遲，D像世上一切患情緒病或發花癲癲男怨女，根本任何解釋、規勸全當耳邊風，直至E出現。

事態變化莫測，D一哭二鬧三上吊，出盡法寶勸E知難而退。E本來興趣不大，卻見D苦苦相逼，才開始發掘起C的好處；事情愈演愈烈，最終導致C與E踏上婚盟。D當然不會隨便放手，這類事業有成，以為自己識飛的港女，蠻橫無理當人家婚姻不存在，直至好好先生C出口嚴厲譴責，才告一段落，可有下文？

相信不會隨便放手！D盡告朋友自己如何苦苦維繫，C如何不好好珍惜，當然將「賤人」E鞭撻個體無完膚。「維繫」與「珍惜」未必一定對稱，不少時候，只是一種自我幻覺與人無尤的一廂情願。

百家廊

山林

閒來無事，瀏覽網頁，無意間看到了騰訊視頻發佈的美食紀錄片《風味人間》。接連追了三集，迷上了其中的一道複合風味菜：蟹釀橙。這是一道南宋名菜，經過現代廚師們認真研究，反覆試驗，終於重現了當年風采，引來無數粉絲吹捧。「蟹釀橙」是烹飪技術中色、香、味的極致發揮，也是吃螃蟹的一種優雅方式。

廚師把橙子從合適的部位剖開，為了美觀大方，剖開部位要鏤刻出波浪形來。挖出橙子肉製成汁液，橙子殼備用。把提前備好的蟹黃、蟹肉放入炒鍋，加橙汁和蛋液等調料炒熟。把炒鍋裡的半成品塞進橙子殼，蓋上橙蓋，上鍋蒸半小時左右。

這道菜，在蟹子美味基礎上，增添了新元素。橙子的加盟使得螃蟹的滋味不同於往常，同時，橙子也搶了螃蟹的風頭。「蟹釀橙」端上桌的時候，第一眼看到的是一個完整的橙子，這是一道名副其實的水果菜。雖然是水果菜，蟹釀橙的主料卻是大閘蟹。大閘蟹的美味世所共知，加上酸甜可口的橙汁調味，「蟹釀橙」無疑是人間絕品。

說起大閘蟹，想起一件趣事來。我剛上初中的那年，父親的朋友送給我六隻大閘蟹。看到螃蟹們五花大綁，動彈不得，我發了善心，逐個給他們解除桎梏。我把大瓷盆放進清水，螃蟹們個個張牙舞爪，伸腰展臂。第二天，準備蒸螃蟹的時候，父親卻發現瓷盆裡，惟有一隻生命力不頑強的死螃蟹。其它螃蟹「集體越獄」了！父母顧不得訓斥我，分頭去找。結果，在床底下找到兩隻，灶火裡找到一隻，棉鞋裡找到一隻，還有一隻無論如何找不到了。那隻越獄成功的大閘蟹，最後還是被鄰居王奶奶俘虜了。王奶奶吃完大閘蟹，抹抹嘴，逢人就炫耀：「你說我老人家運氣好不，今兒早上一出門，胡同一口撿到一隻大螃蟹啊，真是奇啊！」大閘蟹的確香，我吃過一次，就上了癮。

演藝

蝶影

小蝶

原來我上次到曼谷只是六年前而已，我還以為最少有八年。令我覺得這個城市改變不小的原因除了她真的有很大變化之外，最大分別以前零售業的客戶服務非常好，這次卻多次看到晚娘的嘴臉，令我向來對泰國人熱情好客的印象大打折扣。

雖然我曾多次到曼谷，但好像從來沒有看過大型演出。這次旅伴建議觀看由泰國皇室劇團出品的大型室內場景表演曼谷暹羅天使劇場（Siam Niramit），它號稱為全世界最佳演出之一，並且被列入世界健力士大全的「最大室內表演」，因為可以容納二千名觀眾。我也想大開眼界，自然答應。

劇院距離市區有點遠，加上碰上下班時間，我們從四面佛附近差不多乘了四十分鐘私家車才到達。演出套票是戲票連一頓自助餐，所以我們先吃飯後看劇。雖然食物的味道不算上佳，但也可入口。七時正，一班穿上泰國傳統服裝的員工大鑼大鼓地在餐廳內繞場一周，原來是通知大家到劇院外欣賞在正式演出前的戶

風味螃蟹

我在心底暗暗發誓：等將來成了家，一定買很多很多大閘蟹，一次吃個夠！剛結婚的時候，手底下錢不多，捨不得買。有了孩子後，買來的螃蟹捨不得吃，看着孩子吃。現在吧，手底下不缺錢花，想吃螃蟹真能一次吃個夠了。前不久，老公買回來十來隻陽澄湖大閘蟹。孩子在外地求學，螃蟹非我莫屬。我將大閘蟹全部煮熟了，準備大快朵頤。可是，剛吃了一隻，皮膚開始瘙癢，這是過敏了。你說氣人不？

小時候，我經常吃小螃蟹，從來沒有過敏這回事。我家住在渤海邊上的一個小村莊裡。每年的九月份，正是蟹子異常肥美的季節。離村子不遠處有一大片沙灘，那裡的黃鬚菜蓬勃生長，密密匝匝，草根下面有大小穴洞無數個，螃蟹們就蛞居在裡面。夜幕降臨，孩子們跟隨大人們的腳步，來到黃鬚菜叢中。孩子們負責背着簍子，大人們拿着手電筒照來照去。說來奇怪，螃蟹們專門朝着有光亮的地方徐徐爬行，主動「送貨上門」來。我們逮到的螃蟹個頭都不大，村裡人習慣稱作「小唧嚨子」。

爆炒小唧嚨子，大人孩子都喜歡吃。我不吃饅頭，空口就能吃一大碗。小螃蟹肉不多，吃的時候，連皮一塊嚼，嘎嘣嘎嘣脆，鮮香又可口。有時候，也能逮到大一點的螃蟹，叫梭子蟹。梭子蟹肉多，比小螃蟹味道更好，但是，數量極少。我們從來沒逮到大閘蟹，也許是水域不適合牠們生存吧！我們常吃的「小唧嚨子」，據說，就是古人所說的「蜊蛄」。「艾子行於海上，初見蜊蚌，繼見螃蟹及蜊蛄，形皆相似而體愈小，因歎曰：何一蟹不如一蟹也？」

這段話出自《艾子雜說》，也是成語「一蟹不如一蟹」的由來。艾子一連三次看到多足動物，當地的居民都說是螃蟹的種類。蜊蛄最大，螃蟹次之，蜊蛄再次之。根據我的觀察對比，得出這樣的結論：艾子見到的蜊

世界最大室內表演

外表演。不過，我們仍未吃飽肚子，所以沒有去看。當我們到劇院外的空地時，只看到兩頭象。一頭讓遊客坐在其上，一頭則讓人拍照，相信都是機構賺錢的玩意。

劇院的面積全世界排行第四，亦是泰國最大的劇院，舞台亦比一般的為大，據說有七十公尺。節目開始前，報幕員強調觀眾必須在完場時才可以離開座位，否則會有危險。我心中已知道為何會有這樣的提示，所以決定即使節目不好看，也會乖乖地坐着，直至完場。

演出分為三大部分。第一部分是帶領觀眾回到泰國不同年代和民族的歷史，包括北部的蘭納王國、南部的海外商務情形、東北部的石城堡傳奇和中部的阿瑜陀耶王朝故事。演員和舞蹈員都穿上不同時代和民族的服裝，演出一幕一幕泰國古代人的生活片段。那場在碼頭經商的演出最令我記得，因為就像廣州十三行當年營商的繁華景象。

第二部分是呈現三界。泰國是佛教國家，相信因果報應。這一幕，呈現天、地、人間三界。若你問我地獄那場戲如何，對不起，我回

我的聖誕節

余宜發

從小到大，自己都很喜歡聖誕節，所以每逢到了這個節日，也會想方法怎樣去慶祝，而最重要就是如何把家居加上一些聖誕裝飾，佈置一番。

還記得上小學的日子，因為很希望家中有一棵聖誕樹，於是我的祖母便給了我一些錢去購買一棵五呎高的聖誕樹，對於我們的家庭來說，已是很特別的一個裝飾，而且從來沒有過。

甚至我們在平安夜當日，更會一起弄一點小吃，如炸雞翼、沙拉、薯片、維果賓治等等，一家人舉行一個聖誕聚餐。對於一般中國人的家庭來說，可能未必會這樣做，但不知道為什麼，小時候我的家人已經習慣以這個方式去慶祝聖誕節。

當年到加拿大生活的時候，家中也在火爐旁邊擺放了一棵很大的聖誕樹，而且因為通常香港居住的是大廈，但在外國居住的是房子，所以有好多空間可以給自己去想想，如何把家居裝上很多聖誕裝飾，可能這是我最喜歡在聖誕節期間裝飾家居的一個原因，通常這個責任就由我來負責。而且外國人也很重視這個節日，每逢到了聖誕節前，他們都會購買很多燈飾，裝置在整間屋外，大家爭妍鬥麗，就好像在比賽一樣，誰的最美，我以前也是這樣做。我也會久不久駕車到別的地方看看他們的燈飾。久而久之，到自己一個人生活的日子，也很希望可以在家中添置一棵很大的聖誕樹。

其實回到香港生活後，也曾經在居住某一個地方的時候，買了一棵七呎高的聖誕樹，因為當時居住的環境比較大，可以容納這麼大的聖誕樹。但之後的居所沒有這麼大，從此便打消了這個念頭。早在半年前搬家，算是有大一點的空間，所以決定今年也買一棵比較大的聖誕樹來裝飾家居。我發現，不是因為我長期居住外國而被感染到喜歡聖誕節這個節日，反而原來是我從小開始便喜歡這個節日。

今年的家中，除了一棵巨大的聖誕樹之外，還掛上了很多聖誕裝飾，亦都可能是希望可以重現在加拿大生活的時光，就好像家中的裝飾一樣，重拾這種聖誕氣氛。

有些朋友會問我，你自己一個人居住，為什麼要弄這麼多聖誕裝飾？不止是自己看看而已，我反而覺得，就是因為一個人生活，每達到了一些特別的節日，也希望可以營造一點氣氛，令到自己就算孤獨生活，也可以感受到這些節日的來臨。所以無論是萬聖節、聖誕節或農曆新年，我也一定會把家居營造出這些節日的氣氛。甚至我有一些朋友很喜歡在農曆新年期間到我家拜年，因為他們知道我家一定會很有農曆新年氣氛，大家吃吃喝喝得更加開心。而今個聖誕，決定邀請家人及朋友到我家中慶祝。