



芙蓉雞片是東興樓和萃華樓的當家拿手名菜。舊時北京城有八大樓，這八大樓可不是妓院，是京城最好的飯莊，現存的正陽樓、致美樓、鴻興樓都在其列，東興樓和萃華樓是後來加入的。

芙蓉雞片，清鮮軟嫩、色澤潔白，形如芙蓉，吃雞不見雞，是一道考功夫的菜。剛好，家門附近一家萃華樓分店開張，馬上去光顧。舊時的食客講究去剛開張的飯館吃頭餐，是因為新店開張的前幾天要打名氣，會派最好的廚師當值，各種調料精挑細選，清油都要多放幾兩。

來到萃華樓，見裝潢典雅，侍者整齊，心中一喜。點了幾樣他家最拿手的菜，當然有芙蓉雞片。芙蓉是指蛋白，為什麼叫芙蓉，說不太明白，據梁實秋先生考究，是忌「蛋」字。「取雞胸肉，細切細斬使成泥。然後以蛋白攪和，攪到融和成為一體，入溫油鍋中滑成片狀。片要大而薄，薄而不碎，熟而不焦。起鍋時加嫩豆苗數莖，取其翠綠之色以為點綴。如灑上數滴雞油，亦甚佳炒。製作過程簡單，但是在火候上恰到好處則見功夫。」

菜上桌了，餐具很講究。芙蓉

芙蓉雞片

雞片色澤潔白，汁料不濃不淡，夾起雞片，覺得有點奇怪，正宗的應該夾不起來，要用勺子連湯汁一併勾起，入口即化。這個雞片很大一片，雞片變成了長段，吃到嘴裡竟然要咬斷，馬上沒了興趣，不知道這道菜出了什麼毛病。

這日看電視美食節目，正好介紹這家新開張的萃華樓，重點介紹了兩味菜，一個是乾炸丸子，特色是大丸子中套小丸子，外皮特別酥脆，與別不同，乾炸丸子幾乎家家京魯菜都有，是否這家的前幾天要打名氣，會派最好的廚師當值，各種調料精挑細選，清油都要多放幾兩。

如今有不少行當，為了打破紀錄，創新，搏人眼球，爭相搞新花樣，革新是好的，但忘了初心丟了傳統，就全錯了。



英國的文學評論家西里爾·康諾利在他著的《希望的敵人》裡說，文學是一種書寫的藝術，有時會讓人讀了再讀，而新聞學，只能抓住人的眼球一次而已。可惜在這二十一世紀的科技時代裡，多數人閱讀的，都是新聞，而絕少是文學作品。特別是網上的新聞，更多人閱讀，而網上免費提供的文學鉅著，卻鮮少人接觸。

文學作品反映的是人生的真相，新聞記錄的是當下的事情，所以，不看文學作品，無法了解人生到底是怎麼回事，也可以說是無法預測未來的人生走向，當然未來是不可知的，但是閱讀文學作品，卻會讓人從不可知的未來中，知所進退，遇到怎樣的情況，會覺悟到人生就是如此。

在現今的手機閱讀時代，所謂新聞，有時是假新聞，信以為真的話，就會誤入歧途，甚至改變了自己人生的走向。就像這半年

來的香港，有多少年輕人談判人生，迷失在當下的環境中不能自拔？

英國女作家艾瑞詩·梅鐸認為，所有的藝術都含有魔術和詭計，但小說，特別是傳統的小說，卻讓所有的事情都沉澱在反映的海洋和不斷的思索之中，而在電影院內，觀眾只能像山羊一樣，從一個地方跳到另一個地方而已。

所以閱讀經典的文學作品，會令人反思，而看電影，特別是現今的科幻打鬥電影，來來去去，不是復仇式的打打殺殺，就是所謂正義與邪惡的打打殺殺而已。現代國家和社會，時常出現那麼多暴力事件，相信和只看電影及手機新聞，而不閱讀文學作品大有關聯吧？

文學作品改編的電影，本來就不多。再加上從手機上閱讀新聞，更看不到報紙上的文學園地，這應該也是通識課程要教導學生的須知吧？

保證身體好的辦法



最近與一批老友茶敘，談起過了五十歲的人如何保證身體健康的辦法。有人提出，最重要的是不要吃太多東西，七分飽就可以了，盡量減少出席宴會。因為年紀大，最害怕是血脂和膽固醇太高，會導致心血管病。沒有心血管病，一定可以把壽命延長到七十歲。

在座一位八十六歲的老前輩反對這個觀點。什麼也不吃，很可能造成營養不良，降低免疫力，很可能會有感冒，導致肺炎而死。更何況，人間有許多精彩的食物，什麼也不吃，活在世上究竟有什麼樂趣？他舉出自己的保持身體健康的辦法，就是每天在家中運動二十分鐘。他稱這種運動叫做「上下移動法」，很多人的體力根本難以堅持二十分鐘。如果能夠連續做二十分鐘「上下移動法」，身體一定非常健康。這種運動有兩個好處，能夠管理好出入口。

所謂入口，就是吃東西，如果腸胃不好，多吃東西，的確會造成血脂和膽固醇太高，如果腸胃消化能力好像年輕人一樣，就不會有這個問題。

「上下移動法」，是一種推動五臟六腑的不隨意肌肉運動的方法，每日二十分鐘，就可以保持腸胃有很強的消化能力，能夠把有毒的物質排泄出去。「上下移動法」還可以保證出口健康，老年人最害怕是大便不暢，導致腸癌，或者有前列腺癌。「上下移動法」由提肛的運動，能夠保護腸臟的蠕動正常，不需要吃香蕉，也能夠解決出口問題。若果

出入口都正常，什麼東西也可以吃，人生就相當快樂了。

在座朋友紛紛請教如何做「上下移動法」。這位老友說，關鍵在於呼吸和提肛的動作。先兩腳分開，兩腳距離約一英尺，即是腳的外側和腳頂的外側，成為一條直線。

兩手向下垂，然後膝頭哥向下彎曲，大概降低四至五英吋，身體降低的時候保持呼吸狀態，然後頭部稍為望天，開始吸入氣體，身體向上伸直，並且做提肛的動作，一下一上，時間大約需一秒鐘。如果連續做三十下，你就會覺得五臟六腑都在發熱。膝頭哥有一點疲累。你可以站直做深呼吸約三分鐘，然後又重複進行「上下移動法」，二十分鐘大概要做一千下。初時，你沒有這樣好的耐力，能夠做三百下，已經相當好體力了，但要循序漸進，最終一天可以完成一千下。這才算合格。

過了五十歲的人，如果坐在沙發上，十五分鐘後要站起來，你會覺得站起來很費勁，膝頭哥的位置好像不大夠力。這就說明，你的膝蓋的軟骨和肌肉在退化了，「上下移動法」的最大好處就是，改善膝蓋的軟骨和肌肉的狀況，減慢衰退的過程。五十歲以後，必須保持膝蓋和大腿肌肉的強健狀態，肌肉強健，就會走路有力，坐下之後站起來也不會覺得氣力不足。腿部和膝蓋的肌肉的健康，可以減慢人的老化狀態。

人要多走路，多做「上下移動法」運動，這樣你的人生樂趣就會多得了。



黎小田離世，忽爾聽到潮湧悼文，稱其為「殿堂級人物」。這尊稱比較鮮聽，小田着實殿堂級人物，上世紀五六十年代走紅童星以女童為主，蕭芳芳、王愛明、馮寶寶等等，但男星方面，除了李小龍便是黎小田，以及石修及阮兆輝，論經典還數李、黎二人。

過去兩周有關黎小田的文字從家族到輝煌事業，多若恒河沙數，筆者的着重點反而落在小田母親、楊莉君大姐身上，從她，也開展了我設計專業以外的筆耕遊戲。

認識楊大姐於1983年左右，從倫敦回到香港工作未幾，透過Linda Jaivin，一位通漢語的美國猶太姑娘。她介紹楊大姐是《新晚報》的編輯、舞蹈家Helen Lai的母親……黎海寧仍在無線電視當舞蹈藝員的日子，是我們追看電視節目的童年，領隊隊美麗；旗下施露華、黎海寧等等耳熟能詳。

跟楊大姐交談下來，始知道其兒子是大名鼎鼎黎小田。後來正式跟小田認識，原來對方已從楊大姐處對筆者略知一二。

與楊大姐交往多了，也聽聞她前夫、小田父親、音樂家黎春田一些事跡；二人雖已分手，但明顯對黎先生的藝術成就至為欣賞。對女兒的舞蹈藝術造詣也亦讚不絕口，反而對娛樂圈享盛名的兒子沾沾自喜之餘也帶點不悅，母親眼中的兒子應該跟女兒

一樣，追求藝術更高境界，他有的是天分。

與楊大姐談起我在海外上課的歲月，以及遊蹤，長輩鼓勵為報章執筆寫專欄……外面生活近十年，離開前中文未學好，回來後更生疏，所以沒有特別跟進她的好意。一段時間之後反而在坡叔雷坡及陳耀紅邀請下，分別為《明報》周刊及《信報》執筆，這中間當然發生不少笑話，然而不久之後，由新任楊大姐服務大半生的《新晚報》副刊主任劉致新邀請，加盟副刊，開始每日小小專欄的筆耕小確幸。

（待續）



■認識《新晚報》編輯楊莉君，已屆她接近退休歲月！ 作者提供



百家廊

鍾倩

今年是路遙70周年誕辰。每過一段時間，我就會想起路遙。當年，開始寫作那會兒，為了能補貼家用，我拚命地寫些評論，經常累得動彈不得。朋友送給我一套《平凡的世界》，連續幾個深夜讀完，這是我第二次讀路遙，印象最深的是田曉霞因公犧牲後，少平赴約古塔山杜梨樹下的約會，那一幕場景令我熱淚盈眶。

十年後，我再次欣賞到這一幕，是在央視文化節目《故事裡的中國》第二期中的舞台劇，郭濤、杜淳分別飾演孫少安、孫少平。「有沒有比你更寬闊的河流，愛耐塞/有沒有比你更親切的土地，愛耐塞/有沒有比你更深重的苦難，愛耐塞/有沒有比你更自由的意志，愛耐塞……」耳畔回響着艾特瑪托夫《白輪船》中的對白，眼前浮現出少平和曉霞的命運軌跡，我的心是戰慄的，我的雙眼再度濕潤。

杜梨樹，屬於鄉野、自然，它看似平凡、卑賤，又是那麼的生生不息。它象徵着愛情、理想、美好、遠大的前途，也蘊藏着一個農村孩子內心深處滾燙的夢想。我注意到，杜梨樹下的約定，貫穿路遙的全部作品。在小說《夏》中，杜梨樹見證着楊啟迪的喜悅。他暗戀着蘇瑩，有一天，蘇瑩送給他兩顆西紅柿，他激動萬分，光着膀子舉着兩顆西紅柿，繞着山頂的杜梨樹熱情奔放地跳了起來。稍後，他「重新坐在老杜梨樹下，睜起眼，出神地望着三伏天綠色濃厚的高原，望着藍天上的浮動的白雲，啊，世界多好！」這一幕，讓人頓覺空氣也是甜沁沁的。小說《在困難的日子裡》的主人公馬建強，他在心裡暗暗地喜歡吳亞玲，卻不肯接受對方的好心幫助和糧票接濟，寧可獨自跑出校園去燒磚窯的地方燒土豆、吃野菜，寧可餓得頭暈眼花，走路打軟腿，苦苦地挨日子。然而，山坡上的杜梨樹成為他臨時的避風港，「我靠着山坡上的一棵老杜梨樹，漸漸地，身心就像夏天泡在溫溫的河水裡那般舒坦和愜意了。一片梨樹的葉子輕輕地飄落在了我的頭髮上，我取下來，長久地看着它。風霜



小蝶

坂本龍馬是十九世紀中日本幕府末期的土佐藩鄉士。他名為龍馬，據說是在他出生前夕，他的父親在夢中見到一匹金黃色的馬從天而降，而他的母親則夢見一條金龍飛天，因而得名。自父母雙亡後，他由姐姐乙女照顧。乙女更教導他學問，他則擅長劍術，是天生的劍術家。

他長大後，日本的武士提出尊王攘夷思想，改革社會經濟制度，推倒幕府，宣揚學習西方思想和文化的維新運動。新選組是幕府的京都巡邏警衛，任務是剷除維新志士。龍馬是維新志士之一，並與脫藩浪士建立日本龜山社中，即後來改稱為海援隊。他既是武士，也是革命先驅，帶領被遺棄的浪人和人民走向新時代。

日本編劇成井豐將坂本龍馬的故事寫成劇本《裏切り御免！》，講述屬於幕府陣營的新選組隊士立川迅助為了調查警察被殺害的案件而混入以坂本龍馬為首的維新志士集團。他在調查期間，與坂本龍馬和一班武士結識。在相處一段日子和與武士們產生種種衝突，他從「敵人」身上領悟出比鬥爭和成敗更加重要的事情。

染紅的葉片，像火苗似的在掌心裡跳動着。」跳動的火苗，那分明是一抹飄渺的希望啊！

無獨有偶，路遙筆下高加林和劉巧珍的愛情，也是發生在杜梨樹下，令我記憶猶新。他們第一次約會就在這裡，「他走到了村外河對面一塊谷地裡，在一棵杜梨樹下舒服地躺下來，激動地聽着那甜蜜的腳步聲正沙沙地走近他。」杜梨樹下，有愛人之間的體恤，也有心照不宣的甜蜜，「巧珍輕輕依傍着他，臉緊緊貼他胸脯上，像是專心諦聽他的心如何跳動。他們默默地偎在一起，像牽牛花繞着向日葵。星星如同亮閃閃的珍珠一般撒滿了暗藍色的天空……頭頂上，婆娑的、墨綠色的葉叢中，不成熟的杜梨在朦朧的月下泛着點點青光。」這段描寫，詩意裊裊，不知醉倒過多少讀者，又叩擊着多少痛苦的心靈。令人歎惋的是，巧珍嫁給高拴那天，她回望的仍是杜梨樹下，戀戀不捨的是那段無果的愛戀。「在估計快要出村的時候，她忍不住用手捺開蓋頭一角，她看見了加林家的嶺畔，她曾多少次朝那裡張望過啊！她也看見了河對面一棵杜梨樹——就在那棵樹下，在那一片綠色的谷林裡，他們曾躺在一起，抱過、親過……別了，過去的一切！」看到這裡，我的淚水止不住地肆意流淌，世間還有什麼比相愛而不得更殘酷的事情呢？錯過了巧珍，離開了亞萍，當高加林辭掉通訊員幹事，帶着滿滿的悔恨回到家時，想必他也會再去杜梨樹下重溫過往。杜梨樹與黃土地，映照着高加林、孫少安、孫少平、馬建強、高廣厚等的苦難人生，誰能說這裡面沒有路遙自己的人生呢？苦熬過、痛哭過、絕望過，但是，最終他們沒有鬆開那根細細的命運繩索，在黑暗中匍匐前進，贏得一個日漸光明的未來。

關於路遙，我一直不敢用「讀懂」二字，尤其是了解到他生命最後兩年的時光。那是一種怎樣的人生況味呢？沒有親身體驗過，永遠都是隔靴搔癢。路遙曾說過，「孫少平上學苦難不算什麼」，言外之意，他的命運比少平、少安還要悲苦。從一碗油茶說起。他的父母沒有文化，家裡十口人，窮得揭不開鍋，便把他

君子之爭

劇場空間上星期將《裏切り御免！》改編為《坂本龍馬の背叛！》，將立川迅助和坂本龍馬這雙本是敵人的相交相惜故事搬上香港舞台。在這個長達接近三小時的日本舞台劇故事中，我看到了一些中國人向來珍視而又很多時候被現世人遺忘的傳統美德。

在舞台劇開始時，立川迅助遇上受了傷的坂本龍馬。雖然他有要務在身，但見到有人需要幫忙，他也停下腳步，為後者包紮傷口，拯救生命。還有，他和坂本龍馬都不肯濫殺無辜，以百姓的福祉為上，都是體現仁的精神。

當坂本龍馬知悉曾救他一命的立川迅助原來是敵方新選組的隊士，即使立川迅助落在他手上，他也不肯殺害他，因為他視立川迅助為他的恩人。他說：「我沒有一把用來殺恩人的刀。」知恩圖報、報恩向來是中國人所重視的。另一方面，立川迅助也沒有因為曾有恩於坂本龍馬而希望對方放過自己，是施恩莫望報的例子。

立川迅助混入維新志士集團，與一班武士結成朋友，是日本版的《無間道》。即使大家的立場對立，他仍然不忍出賣或傷害他們，盡了朋友之

計程車司機的寂寞

自己本身都是經常開車代步，偶爾也會乘坐港鐵或計程車，但因為最近汽車發生一點小毛病，所以這個星期要乘搭計程車。原來我發現，不用開車的日子，反而遇到及看到很多別的事情。

就好像今天早上做好了節目之後，如常乘搭計程車回家。通常我乘搭計程車的時候，也會留意司機是否有收聽電台節目，剛好這個司機便是收聽我工作的那個電台節目，相信他之前也是正在收聽自己的節目，其實蠻開心的。

不過我想講的是，當時節目主持人正播放一首葉振棠經典作品的時候，司機本來想把聲量調高一點，但原來發現這個音響設備壞了，他不斷在調校也沒有反應，我便多口說一句：「是不是壞了，或者你可以關掉再重開嘗試一下。」然後我們便展開關於汽車收音機的問題，而且他更有一番理論跟我分享。這個計程車司機說：「你知不知道，當駕駛的時候收聽收音機或是跟其他司機對話，對於我們這些經常要開車工作的人很重要。」我便說：「為什麼你會覺得這麼重要。」他續說：「我們經常開車的人，就算行經一些繁華鬧市，周圍有很多人也好，當自己關在車廂裡，沒有客人的時候，就有一種寂寞的感覺，覺得很空虛，愈想愈覺得自己孤獨。」我便再追問：「你只要集中精神開車便好了。」他便說：「真的有點悶，當遇上塞車的時候，更加糟糕，所以電台節目對於我們駕駛人士來說是非常重要，不可或缺。」當時我立刻覺得，原來我們這些主持電台節目的人，對於好像這些計程車司機，原來是非常重要的，而且也是一種精神食糧。

雖然我也知道自己的電台節目在夜間有很多人收聽，但從來沒有這樣直接的感受得到，原來電台節目的威力是這樣強大，或者是可以慰藉到一些感覺寂寞的人，這種使命感突然跑出來了。

所以我覺得，每個人每天辛勞工作，除了為口奔馳之外，其實不知不覺，可能你已經幫助到一些人，千萬不要小看自己的能力；可能你的工作只是一些算起來是簡單的任務，就算是一個茶餐廳的侍應也好，當他們覺得肚餓的時候，送上美味的食品，你已經幫助到很多客人了。

今次我遇上這個計程車司機之後，我跟自己說：「余宜發，你要加倍努力，不要枉費一直收聽着自己節目的支持者。」

過繼給大哥家。送他去伯父家的那一天，七歲的路遙跟着父親走了一天的山路，磨破了鞋子，不得不光着腳走。途中，父親用僅有的兩角錢給他買了一碗油茶，多年後路遙回憶說：「我知道他再也拿不出一分錢。」或許，很小的時候，上天就偷偷地在他的口袋裡放入一支金筆，讓他用來犁盡這個世界的苦難，而他在奮筆疾書的同時，也將勞作的汗水、吃苦的精神、頑強的意志緩緩地注入了陝北大地。

「平凡的世界」並不平凡，小說外的生活更加艱難。出版過程一波三折，獲獎之後瑣事纏身，身體狀況每況愈下。為了給弟弟安排工作他不得不低頭求人，為了不被打擾他隱居在招待所裡編輯文集，為了離婚後女兒路遙有個良好居住環境，酷暑難耐強忍病痛他安排新家裝修，入院治療中他與弟弟王天樂突然失和……病痛在身，身體孱弱的他獨自去了信仰仰地延安，沒想到剛下火車就被送進了醫院；臨終之際，他說的最後一句話是，「爸爸媽媽捨不得，還是爸爸媽媽最親」；去世之後，他的文友航宇、李秀娥等為他擦身穿衣。

航宇在紀念路遙的書中有段文字，被我抄錄下來：「這個冬日，還是讓人感到不寒而慄。作家沒能給他的家人留下一言一語，和像模像樣的物質財富，過早地離開了這個世界，匆匆地告別了這塊土地和人民。他希望有那麼一天，早晨仍然從中午開始，他可以平心靜氣地再次投入到莊嚴的勞動。」距離那個冬天已經過去二十七年，但是，我仍然能夠感受到路遙沉重的呼吸、執筆的掌溫、和生活的熱情。即使生命的最後一刻，他仍沒有放棄寫作——他留給我們的不僅是沐着苦難光輝的文學著作，更多的是普通人不屈不撓的抗爭精神。

人生路遙，心懷夢想，永不放棄。是的，內心始終有個聲音告訴我，路遙還在，因為他的作品一直被後人重讀和發現；路遙還在，因為他的精神從未褪色，這個時代是如次的需要和仰仗。

杜梨樹下，落葉打着旋兒般地漫天飛舞，如火焰，似雲霞，滿目蕭瑟中，緩緩染紅了大地。路遙的故事似乎剛剛開始……

義。他的上司山崎丞被捕，他拚死相救，也是出於他的義。

立川迅助與雪乃相戀，答應一年後完成任務，在十二月二十五日當天回來與她團聚。雖然他不能如期歸來，但他仍在三年後的十二月二十五日重返故地。雪乃堅守一千個日子，展現中國婦女堅貞的德行；立川迅助緊守承諾，重回愛人身邊，展現的是中國君子的信。

那麼，忠呢？常言道，忠義兩難全，這是立川迅助和坂本龍馬最大的矛盾，亦是全劇所要探討的重點。因此，劇名為《坂本龍馬の背叛！》。立川迅助和坂本龍馬在效忠和背叛自己所屬的組織中掙扎，因為他們明白到在效忠之上，原來人還有更多更崇高的美德。

本劇令我最欣賞的是立川迅助和坂本龍馬這對敵人所體現的儒家精神。雖然他們各屬不同組織，亦各有立場，可是，在面對種種衝突之中，他們都是保持着君子風度。即使大家信念不同，任務不一，但彼此尊重，不出惡言，不胡亂攻擊，不會為了成就自己的理想而傷害無辜，弄至生靈塗炭。這種君子之爭才是高尚的。