

美味图书嘉年华

编排一些亲子假期活动;最令小朋友感 兴奋的,大概是跟大人出外旅游,既可 以轻松玩乐一下,又可开开眼界,增广 见闻。但若安排不到亲子旅行,也毋须 失望啊,我愿向大家推介好书,借着赏 心悦目的多元阅读,也可参加别开生面 的图书嘉年华,在图书中遨游异国哩!

我今次要为小朋友和家长推荐什么图 书?我想推荐的书,涉猎范围很广,精选 了包含欧美(德国、法国、意大利、墨西 哥、美国)、亚洲(印度、中国内地、土 耳其、日本、台湾、越南)及香港等地的 佳作,反映出不同国家文化艺术,都是儿 童文学的佳作,可让小读者在绘影绘声的 文字和图书的细节上得益,感受到"美 味"四溢,书中常有许多生动有趣的事和 奇想,符合小朋友心理特点,易引起小读 者的共鸣;正是很适合青少年阅读的、能 促进他们健康快乐成长的好书呢!这张亮 丽的推荐书单,不但有色、香、味,而且 "耐人寻味",简直是魅力无比!

那么,列举的这些好书,《环游世 界美食之旅:手绘地图百科》;中国的 《饺子》、《盘中餐》、《妈妈的一碗 汤》;香港的《爱心曲奇》、《美味的 丑东西》、《汉堡包和叉烧包》;台湾 的《绿豆糕》;日本的《回转寿司》; 英国的《查理与巧克力工厂》;土耳其 的《烤肉大王》(图)及《德国香肠 店》,你看讨没有?

让我透露一两本,大家来参加这色 香味的文化旅程吧!《环游世界美食之

了,很多家庭都会好好 世界的美食;世上有好多丰富特产和美 食,儿童可以从书中见多识广,了解各 国文明及饮食文化。

而土耳其的《烤肉大王》是一本趣味 知识兼备的美食故事,让小读者认识土耳 其文化及地理、历史,观赏异域风情,跟 着有趣的人物及情节,品味土耳其特色美 食;书的绘图色彩缤纷,具土耳其色彩, 晚餐餐桌画出多样引人垂涎的菜式,非常 吸引!

来吧,家长和小朋友来和我们同游 这美味图书嘉年华!和我们一起"悦 读"动人美食故事,和好书交朋友,共 享美好的时刻,体会各国文化价值,理 解异国的人情风物,互相尊重,彼此关 怀,共享美好的心灵飨宴!





小时候最喜欢吃的早餐,不是 白粥肠粉,而是豆浆加烧饼,烧饼 里还夹着油条。后来到台湾念大

学,依然喜爱这样的早餐,那个时候台北卖的豆浆是 可以加个鸡蛋进去的。

返回香港后,这样早餐就少见到,只能和朋友 喝早茶了,朋友习惯的,就是广东人的一盅两件。不 过,这几年豆浆却还是喝了不少,因为有些餐馆卖的 餐点,会附送豆浆一杯。

一直最喜欢吃的豆腐有两种:一种是潮州馆子 的卤水豆腐,就是要—碟鹅肉时,鹅肉下面垫着的豆 腐;一种就是麻婆豆腐,喜欢的是麻、辣和滚烫的味 道。不过,现在多数店铺里卖的麻婆豆腐都不正宗, 第一自然是缺少郫县豆瓣酱,第二,在四川吃到的, 豆腐上面的肉末粒,用的是牛肉,如今大都用猪 肉。清代《锦城竹枝词百咏》中收有诗云:"麻婆豆 腐尚传名,豆腐烘来味最精。万福桥边帘影动,合沽 春酒醉先生。"喝剑南春,吃麻婆豆腐,最是爽快。

广式的荷塘豆腐也很好吃,怕麻婆豆腐太辣 时,朋友聚会时就会点这道菜,因为豆腐嫩滑,更有 虾仁带子等食材在内,特别可口。当然广东小吃中的 煎酿豆腐也不错,不论豆腐里酿的是鱼肉或是猪肉, 都能和豆腐的口感搭配。

几年前,儿子常常吵着到长洲去骑脚踏车,原 因之一,是为了踩出去不久,那里有一家很好吃的豆 腐花店,上面洒着棕黄色的片糖,是儿子的最爱。自 己小时候,跟长辈到广东菜馆去吃晚饭,饭后的甜 品,就是一碗这样的豆花,美味得很。如今用豆花来 作饭后甜品的店极少,想来是保存豆花不易的缘故

为什么会想写这豆腐豆浆豆花呀什么的?因为 这些食品用的材料都是黄豆,而用黄豆熬出来的汤是 鲜美得很的,像黄豆排骨汤,如今都很少见。但这都 不是理由,理由是自己得了痛风,最要戒食的,就是 黄豆制品



80 后打机车神

■责任编辑: 李岐山

如果家中有一位沉迷打机的 孩子,家长一定非常担心,但现 在香港竟出现了一位80后年轻

人,他打机打出了惊人成绩,不单为自己创造未 来,更为香港增光,他就是28岁刘锡辉(Edgar),由打机到真正落场参加赛事的确匪夷所

"小学时候我已经开始打机,我也懂得节制, 会遵从父母的意愿适可而止,宁愿清晨4点起来打 完机才上学。四岁我听到汽车引擎的响亮声音已经 将我迷倒了,我开始发车手梦,可惜我没有途径,因 为学习赛车一小时学费也要数百美元,家里根本不可 负担,我曾经不开心,因为对其他事情没有兴趣,也 不想自己平庸地过一生,我要为自己找寻出路。"

Edgar中学毕业后到美国读大学,除了本科之 外,他更到附近的大学去搜集汽车工程学的资料, 他时常強调上大学并非学更多知识,而是学习怎样 去学到更多新事物!在此期间他考了车牌,更在课 余的时候找到了美国赛车会的义务工作岗位,逢周 末带备功课和露营用品跑到场地去学习,为了追梦 省下金钱和时间,他创下了一个月吃杯面的纪录, "是的,吃到呕,但是为了目标我不会放弃,我学 懂了挥旗,维修站换軚,真正赛车的规则等等。父 母没有反对,因为他们说儿女不是做坏事都会赞 成。"

原来赛车是非常奢侈的运动,车身部件例如车 胎、机械都是消耗品,出赛10场小型赛车都要花 上数十万元。到底一位车手出赛之前,最重要做些 什么呢?"就是在脑中将整个过程预先想像一次, 认清赛事中有多少个大小急弯,到哪个弯换胎;提 醒自己不是在虚拟的世界,其实现实与虚拟有很大 分别,游戏机中赛道非常清洁,现实的会满布油 渍……最重要有突发事件应该如何应对,例如着 火,首先要拆軚盘、拆安全带,拆安全网,再开

门,这一切都要经常练习。身上的服装也是非常安 全,由头到脚全是不透风的耐燃物料,车本身围满 铁通防撞架承受外来的撞击力,挂在颈上的装置保 护颈部的位置,厚手套和头盔都是耐燃的,车厢内 没有冷气,往往50、60度透不过气好像焗桑拿, 又因为抛弯很急,所以我们也要时常去健身!安全 带就是五花大绑,G字型的设计,双脚之中还有一 条伸上来的,初时有点密室恐惧症,但是习惯了, 好安全,是人车合一的快感!"

Edgar是在2014年参加全球40万人的游戏机比 赛中唯一胜出的华人,继而到英国参加真正的赛 车,被发掘后2017年受邀参与全球瞩目的"法国 勒芒之路大赛"荣获第五名,可喜可贺。真正走上 赛车手之路后,Edgar决定暂时放弃大学学业, "校方和父母都赞成有此取舍,现在的我除了赛车 之外,还在美国组织了一队车队,希望在赛车中找 到生活。我鼓励年轻人追梦,我牢记一句话: Shoot for the moon and if you miss you will still be among the stars,就是你拥有好大,好高尚的目 标,你向着这目标进发,如果不成功不要失望,因 你已在群星之中。"

到底这位"80后打机车神"如何走上这成功 的赛车大道?请重温星期日香港电台《旧日的足 迹》。





演唱会2019香港站》日前开锣,郑秀文 段,我经历了好多,我的人生有很多沉 状态大勇,以多个型格造型亮相,令观 淀,人生有更多领悟,所以为演唱会选

众目不暇给 许志安会否现身捧场?他被踢爆与黄心 颖偷情后,公开道歉后,宣布暂停娱圈 一切工作,自我反省。郑秀文最终选择 原谅他,携手度过最难捱的时刻。事件 发生近3个月,许志安和郑秀文夫妇修补 感情的进展不错,许志安现身捧场支持 太太,身穿白衬衫牛仔裤,在助手陪同 下抵达红馆,现场粉丝见他立即起哄大 郑秀文的家飞驰。第二场骚,许志安再

急步走进后台,但未有到台前欣赏。 会,她表示很开心。这10次演唱会亦是 试水温。不知孰真孰假?其实又谈何容 她人生的见证,其间她经历事业高低、 易? 由歌坛跨到影坛、爱情得失、找到信仰 战胜抑郁症、原谅丈夫出轨,路途有荆 棘、有风光明媚,她都能——面对,打 造她成为坚強、勇敢、上进及无畏的象 征人物

人无完美,事业成功,爱情却多波 折,与许志安三离三合,结果终成眷属, 丈夫却出轨,虽然丈夫已回到自己身边, 但不免有所触动,她在台上数度凭歌道出 现阶段的爱情观,唱《伤》时,她先将身 体藏在石柱,化了泪痕眼妆,向歌迷说: "如果有事发生,令到你遍体鳞伤,但痛 过之后,你的爱情将会变成世界之最。" 继而唱出歌曲《世界之最》及《宿命主

义》,饶有深意。 献唱《不要惊动爱情》时不禁自嘲:

"一惊动真是很大件事!" 唱新歌《我们都是这样长大的》

郑秀文一连13场 时,她又有感而发: "人生在不同阶段 《#FOLLOWMi世界巡回 有不同领悟,人会长大。来到这个阶 了首慢歌作为主题曲。没想过这首歌比 郑秀文演唱会的另一焦点,是老公 以前的主题曲更流行,相信因为这首歌 的歌词很能触动人。我们成长过程中, 每人也有开心、眼泪、经历和痛,但不 紧要,因为我们都是这样长大的。"她 开始唱时已难忍泪水,一度泣不成声无 法唱下去。

一直在后台没坐在观众席的许志 安,完场后,独自登上保母车,往他与 保持极低调。有指郑秀文有意借此方法 今次是郑秀文人生的第10个演唱 助老公复出铺路,让他现身支持自己兼





初夏时节, 听到布谷鸟 叫,就离着麦收不远了。生活 在城市里,再也听不到布谷鸟 的"报信",却总有些难忘的 割麦记忆萦绕于心,或深或

浅,或受芒之苦,或收麦之乐。

姥姥家在乡村,家里人口多,种的地也多, 童年时期,到了麦收那几天,我跟着母亲回去过 麦。"芒种忙,麦上场,起五更来打老晌。"收 麦子是体力活儿,需要一个"抢"字,趁着天 好,连续作战,割、捆、打、晒、碾,就像人的 丹田处酝酿着一口气,要一鼓作气,把这些活儿 干完。记忆中,天还没亮,家里的女眷就起来烧 热水、做好饭,等都起来就下地去收麦子,拿好 镰刀、木耙、杈把等,直奔麦田。大人们躬身割 麦,一个撵着一个,挥舞镰刀,齐刷刷的,那场 面很是壮观。而麦田里涌动着一阵阵香味,有如 蒸馒头掀开锅盖时的气息,撩人心烦,不禁微 终都成为了反刍我们精神的源头。 醉。我和村里小孩打成一片,跟在大人后面拾麦 穗,边拾边玩儿,见有的孩子搓麦粒吃,另一个 热情、乡愁、希望,甚至爱情。眼看麦子由青转 学,像一粒种子那样坚韧,像一颗麦穗那样谦 男孩提议, "走,我带你们去个地方烤麦子 黄,由黄变金黄,这抹金黄迅疾扩展、笼罩,为 卑。 吃!"话音落下,大家就一窝蜂没了影,前往大 大地披上了一件黄金衣,天空也很配合地绽出一 坝附近空地上,点火烤起麦子来。

去,吃得狼吞虎咽,稍后,仰脖痛饮一肚子绿豆 画—幅农民遭遇歉收苦不堪言的生活景象,画着 汤,再抹下嘴,别提有多惬意了。顾不上多休 画着他发现,农民夫妇拿着帽子,低头祷告,没 息,更没有什么闲情去醉握麦浪,起身接着去干 有半点抱怨,内心深受感动。后来,蒋勋先生来 说有笑。只有青松一声不吭,眼睛里盛满落寞, 活儿。风吹麦浪,输送源源不断的馨香,也把远 到台湾东部一个叫纵谷池上的小村庄,驻村体验 吃激素鼓起的小肚子,也矮了下去。突然,他跑 处的清凉捎来。这个时候,麦田里传来"卖冰 两年,秋收时节他曾与云门舞者一起下田收稻 到医生办公室,操着一口方言,急不可耐地问 棍""谁要冰棍"的吆喝声,我心里的馋虫蠢蠢。谷。他问道,"如果在今天,米勒会来池上吗? 道,"我想出院,我和小夥伴约定好了,麦收时 欲动,目光循着声音一起一落,跑去给大人要钱 会在池上定居吗?"我想,即便他还活着,来到 就回家……"听到这里,医生红了眼睛,我突然 肯定不理睬,只好嚷嚷着说要回家。母亲见状, 池上定居,但是,创作《晚祷》的机缘和心境再 被重重呛了一下,咳嗽不止,弄不清是被麦芒扎 知道什么意思,她喊上一嗓子,卖冰棍的人推着 也找不回来了。蒋勋先生受邀在没有整修的谷仓 到嗓子,还是其他原因。 自行车过来,买一支满足我。阳光卯足了劲发 上讲了一次米勒,这与其说从美学角度诠释大地 力,彷佛要把大地点着,我在汹涌如涛的麦田 上的劳作,毋宁视为对自然秩序的唤醒,以另一 地想起青松,想到麦浪滚滚的田地里他是否还能 里,举着冰棍,一滴滴猛淌,我用舌头舔,沿着 种方式留住对人生四季的眷恋,使它流逝得慢一 健步如飞,顿觉心底有个地方隐隐作痛,如芒在 臂弯舔,就这样舔去狼狈的童年,但是,心里快 点,再慢一点。

活得要唱歌,从头到脚都觉得爽。

路上一个不留神,我的右脚被卷进车■辘里, "啊"的一声,我放声大哭,父亲马上停下来, 只见我的脚面血肉模糊,紧急之下送到村医务室 包扎处理。幸亏没有大事,大拇脚趾处留下一道 长长的疤痕。多年后,暑假参加军训时,见同学 脚上也有道疤痕,她说起在乡下收麦子时被车轮 碾脚,以及手搓麦粒吃被麦芒卡着喉咙的经历, 引发我的共鸣。

风吹麦浪

程中不可或缺的符号……无论是肉眼可见的伤 痕,还是被麦秸扎破脚、划伤胳膊,晒麦子突降 大雨被淋成落汤鸡,用小车推着麦子去换学费脚 接近大地,聆听麦浪,拥抱自然。这些经历,最

或许,每个人心里都有块麦田,象征青春、 后的麦穗,饱满,低垂,它教会人们生存的哲

风吹麦浪,就像大地低音歌唱。难忘麦浪滚 麦收记忆,烙印在脑海中,也进驻到身体 滚,不舍麦香扑鼻。我注视过母亲长年劳作的双 内。那年麦收,父亲骑三轮车带我去麦田送水,手,骨节粗大、变形,结着厚厚的茧子,不知割 过多少季麦子,种过多少季玉米,在风霜雨露的 轮回洗礼中,始终攥有不放弃不抛弃的勃发力 量。如今,城市扩建,旧村改造,麦田不再,村 庄不再,对麦收的温故只停留在端午前后的惦念 上,如母亲的絮叨,"老天爷,保佑别下雨,等 抢收完麦子再下吧!"对城里人来说,麦收成为 朋友圈的怀旧热潮,买上几束麦穗,咬一咬麦粒 香,感受下麦芒扎手,好像就是体验过麦收。其 我这才顿悟,疤痕是一种见证,更是成长历 实,麦子不是用来收割的,而是用来过活的, "回家过麦去"、"放个过麦假",这是我听到 的最动听的诗句。过麦,过的是与大地休戚与共 又深情相契的日子,辛酸、苦乐都有,喜悦、满 上磨出血泡……都提醒我们,曾经那么近距离地 足相伴;过麦是与身体的对话,找回土地与根脉 的关系,丰收也好,歉收也罢,都不能回头,过

想起那年夏天,我在省中医住院,同病房有 片蔚蓝,相得益彰;而那些受芒之苦、劳作之 个五岁的男孩叫青松,家在河南,慕名来省城求 最冀盼的是中午,麦收就是与时间赛跑,没 累、卑微之泪,在农人眼中可以忽略不计,唯有 医,父亲是农民,没有多少文化,男孩的舅舅一 有人舍得回家午休,于是,田间地头吃口饭、歇 双手合十,满怀感恩。这使我不禁想起法国画家 同过来,在走廊打地铺,陪床照顾。端午节前, 歇脚,便成为一道流动的风景。姥姥端来干粮、 米勒的油画《晚祷》。黄昏时分,教堂钟声响 青松的母亲生了二胎,父亲回去一趟,捎回来喜 咸鸡蛋,用瓷罐盛来绿豆汤,大家七手八脚接过 起,他路过田野,遇到一对农民夫妇,最初他想 鸡蛋、花生、麦穗。青松拎着蛇皮袋子,挨个床 位分给大家。

下去就有奔头,正如活下去就有希望。就像成熟

麦粒饱满而香甜,病友们吃得津津有味,有

从那以后,每年麦收时节,我都会不由自主 身,无所适从。



艺术创作的灵感

没有创作灵感。

不论小说家、诗人、画家,还是作曲 故事,才会有激情,才会有灵感。

王羲之小时候曾跟卫夫人学书法, 冠名。 卫夫人教少年王羲之: "点如高峰坠 法家,擅小篆。他说:"于天地山川得 是从生活中寻找创作灵感。

我的一个叔父曾著 方圆流峙之形,于日月星辰得经纬昭回 有关于唐诗鉴赏的文学著作——"唐诗 之度,于云霞草木得霏布滋蔓之容,于 杂粹",遂以为他会常常作些诗词。有 衣冠文物得揖让周旋之体,于须眉口鼻 一次见到他,便问最近有些什么诗作, 得喜怒惨舒之分,于虫鱼禽兽得屈伸飞 他竟说久没作诗了,究其原因,竟是: 动之理……"讲述的也是从生活获得书 法创作灵感。

我前几天去广州见一位女书法篆刻 家,要进行艺术创作都需要灵感。灵感是 家伍思潮,她和我谈到她的创作体会, 创造性的突发思维,很多时候需从生活中 令我对她刮目相看。篆刻艺术有二千多年 寻找。所以写小说、写诗、写剧本、作 历史,印章艺术承载着古代玺印的元素, 曲、画画、都离不开生活、有生活才会有 而鸟虫文印更是以其形态生动在印章界独 当一面。鸟虫文以其笔划形状似鸟似虫而

伍思潮说,刻鸟虫文印最难的是构思 石,横如千里阵云,撇如陆断犀象,捺 和布局,布局如布阵,需首尾相接,脉络 如崩浪奔雷,竖如万岁枯藤……"讲的 相贯,攲正相生,错综离合,且动物之间 全是大自然里的景象。道法自然,原来 要有交流,顾盼生姿。伍思潮为此养蚕 古人书法创作也是从生活中获得灵感 养鸟,经常观察这些动物的动静,以此 啊! 唐代大诗人李白的族叔李阳冰是书 融入鸟虫文印章,原来她的篆刻艺术也

经 王嘉裕

是怎么去扭转自己的人生。 当他开始将内在的压力和情绪释放的时候,他就 忽然间发现,其实大部分的负面情绪和思想,都是因 够自我治疗了,手术也取消了。很多多年顽固的症 层内疚。却不曾发觉,我们的内心和大脑竟然是每分 偏头痛愈来愈少,腰背部痛的问题也不见了。他的身 每秒都不停地批判、批评着这个世界的一切人物、环 体开始感觉到轻松,強壮,突然间他察觉到,身体所 境。因为无休止的批判,就产生内疚的循环。很多时 带来的情绪上的压力,是大肠憩室炎,他知道应该进 晚睡都感到内疚的情绪,这是我们和内疚相处得太 个方法,就当作为最后的实验,不成功便成仁。 久,已不察觉到它的存在。

都要有一个敌人去给我们投射心中的内疚感。那个医 体上的感觉,不作抵抗或改变。 生一开始尝试放下时,他有一段期间感到非常讨厌,

勇敢面对就是放下

却寻求方法获得了健康。而今天,再与大家分享,他 物,若仅仅压抑或不理我们的情绪,就是拒绝接受现 已经治愈。 实。因此,他继续尝试放下。

然后,他就选择彻底地放下所有感觉,比如肚子 对许多人来说,可能只是直接将这份内疚,投射 強烈的痛楚,他都正面去感受而不是拒绝它,他尝试 的脚就已经恢复好,还可以跳舞了。 到这个世界上。这也是为什么我们人生的很多时候, 不去用任何思想或言语去给它标签。仅仅是感受着身

疼痛,如同刀割一样,每一份感觉他都清晰感受 大家有兴趣的话,也可以自己重温一下。

上次和大家分享了一位医生的 要处理和感受这些负面情绪。但他也意识到,无论你 到,并且选择放下。四个小时之后,他感受到应该停 故事,尽管他患上很多病症,最后他 喜欢与否,其实我们每个人都是会思考,会感觉的生 止了流血,痛楚也开始减弱,他感觉到大肠的憩室炎

但是在这里要提醒大家,他自己本来是医生,所 仅仅几天之后,胃肠道下段的问题,已经自动能 以我们不能模仿他。我们分享他的故事,是从他的体 验中得到启发。这位医生之后也感觉到,大肠虽有间 内疚而成。每一次,当我们批评别人,就会产生多一 状,也开始慢慢减弱,发病的次数也慢慢减少。例如 歇性的痛楚,但也尝试放下。随着不断地应用放下, 所有病症都逐渐开始自然地完全治愈。

而他也明白了,一旦放下和移除了"自己的身 体是病患"的这个信念,病症就再没出现过。因 候觉得自己应该做正经事,充实地活自己的人生,连 医院治疗,但是他对自己说:或许可以尝试用放下这 此,十一月他装修房子时,被一条巨大的木柱压到 了脚上,导致脚板前半部的骨头被压碎。他再次应 用了放下这个技巧,到圣诞节时一个月后而已,他

> 上面的故事是David Hawkins博士,在他《Healing and Discovery》书里提到的一个亲身经历,如果