

飲食寫作漫談

飲食寫作好比精神自留地，既是我作為本職工作之調劑，亦是為了追求不同於金融業的精神感悟。

兒時的飲食記憶對於一個人是非常重要的。味蕾雖然是人體器官的一部分，但味覺體驗夾雜着許多超出客觀物理化學過程的主觀因素。我們對於家鄉食物的眷戀，對於父母烹飪的偏愛，都是飲食記憶在發揮作用。成長在注重飲食的家庭的人，往往對食物有顯著的偏好和評價傾向，更容易成為熱愛美食之人。

那麼是否說明味覺體驗是全然主觀的呢？我認為這個觀點有失偏頗，味覺體驗應是客觀與主觀的結合，畢竟味蕾是真實存在的結構。

紹興人寧波人喜歡吃些深度發酵的食品，例如霉苋菜梗、霉干張和臭豆腐等。對於一個全然沒有嘗試過這類食物的人，他主觀上會被這臭氣吸引嗎？我想概率是不會的，我曾經讓外地朋友嘗試過霉苋菜梗，大部分都難以接受，除非是本身就能接受口味較重的芝士的人。所以很多的飲食審美其實有深層次的文化習慣原因，它無法脫離主觀而完全客觀地存在。

我的外甥女，在兩歲前沒有吃過任何調味品，所有食物都是純天然原汁原味的。但她仍有非常明顯的食物偏好，比如愛吃肉、魚和蝦這一類香氣顯著、鮮味突出的食材，而對於纖維質較多、味道較淡的蔬菜則興趣不大。對於

原味的肉，她亦有不同肉種的偏好。這說明嬰兒在沒有受到系統性的美食引導的情況下，天然存在味覺偏好，而且嬰兒的味蕾往往是非常敏感的。

相較於成年人，小朋友對於不同味覺的反應會大很多。比如小時候我們一般對苦味都非常排斥，長大後反而變得能接受有苦味的食材，這其實可能是味蕾相較兒時敏感度降低的體現。日本人稱香魚微微的苦味為「大人的味道」，意思就是這是成年人才懂得欣賞的味道。正如粵語裏亦稱苦瓜為「半生瓜」。飲食審美其實與藝術審美是非常相似的，它們都是客觀與主觀的結合。它不能脫離客觀的標準，也不能否認欣賞者的主觀體驗。

飲食寫作在這個年代是具有深刻意義的。世界處於激烈變化和碰撞之中，我們立足大中華區但放眼全球進行一個飲食的觀察，本質上是一種非常人類社會學的田野操作。我這一代人成長在一個西方中心的全球化時代，這樣的一個時代對年輕的中國食客而言，可以說有利有弊。

利在於，由於我們的文明並不處於支配地位，我們反而更具有了解西方文化的動力，而且我們的視角相對西方人觀察東方文化是更為公允和平等的。這令新一代的中國食客具備相當程度的國際化視野，尤其是生活在線城市的年輕食客們，他們對於西餐的了解程度是遠

遠超過西方同齡人對於東方飲食的了解程度的。

另外，我們的語言優勢亦十分顯著。在香港，英語一直是最主要的第一外語；內地則從一九八三年開始，也將英語作為了高等學校升學考試的必考科目。英語作為必修課，幾乎令它成為了我們這一代人的第二語言，無形中這為我們打開一扇了解世界的大門。我們去歐美旅行的體驗程度應該是遠高於西方遊客來亞洲旅遊的，因為亞洲語言和文化對他們中的絕大部分而言，還停留在非常表面的獵奇階段。

因此我深感我們這一代人，有將本國的飲食文化進行整理，並介紹給全世界的義務。

但西方中心的時代同樣具有其明顯的弊端。九十年代末內地掀起了所謂的「新中餐」浪潮。在傳承斷代顯著的情況下，這一浪潮在我看來是一個偽命題。中餐在經歷長時間的動盪後，傳承幾乎凋零。「中國的烹飪技術，歷史久遠，別具風格，是我國寶貴的文化遺產中的一個組成部分。」（謝冰心為《中國名菜集錦》所作序）「周雖舊邦，其命維新，中餐革新的力量蘊藏在傳統之中。新時代的首要任務，我認為應該是梳理傳統烹飪體系和繼承傳統烹飪技法……」

他山之石，可以攻玉。比如法餐成熟的廚房管理、樓面管理以及獨特的烹飪技法等都是值得學習的。各國飲食都有其精妙處，飲食無

高低，只有取法不同。我在寫朝鮮菜（韓餐）、印度菜以及南美菜時獲益良多，學到許多新知識，也意識到世界之大，遠非一朝一夕可以了解透徹。

目前中外的飲食文化交流遠不足夠，西方對於中餐的了解仍非常有限。雖然一九八二年日本主婦之友社出版了九卷本的經典著作《中國名菜集錦》；Phaidon最近出版了陳紀臨方曉嵐前輩的《China: The Cookbook》這樣的大部頭英文著作，但文化溝通與交流任重而道遠。

這也是我堅持飲食寫作的一個重要初衷，我們需要在自己能力所及範圍內搭起一座橋樑來。無論國際環境如何變化，溝通和交流都不應該停止。



飲饌短歌
徐成

倡建DSE的中國文化科

香港中學文憑試中的科目設計，並沒有設立一些具體和中國文化相關的科目，諸如書法、篆刻等，一些實用性的如茶道、中藥也欠奉。

其實要推動中國文化，必須植入DSE學科裏，例如中文課程應該加強文化部分。而代替通識科的公民與社會發展科，也應該增加中國文化部分，從而加強年輕人對中國文化的認識。這應該由小學開始，所以目前的常識課程如何引進介紹中國文化，更加是重中之重。

若要建立一個好的文化基礎，要由小學開始，中文科應該設立書法科。每一間學校應有駐校書法家，可從一些試驗計劃開始。舉例說，邀請全港小學有興趣參與的學生報名，之後透過香港書法學會等組織他們的會員到校參與教學。又或者讓香港的著名書法家，例如大學幾個校外課程也有許多優秀的書法導師，由他們設計書法課程。還可以有書法開放日，讓公眾了解書法發展。舉辦書法節亦是另一個方法，其實日本辦這些書法節和書道節，有不少成功的經驗，可以



善治若水
胡恩威

參考。日本全國有書法比賽，雖然香港聯校比賽也有，但都被邊緣化。

DSE課程應該開拓一個以中華文化為定位的系列，讓學校可以引進，建立具體的考試模式和一些指標，較實在的是把從前的通識教育演變出來的主題：包括「一國兩制下的香港」、「改革開放以來的國家」及「互聯相依的當代世界」，用作中華文化國民教育的具體用途。同時還應該設立一些特色科目，如中醫藥科目，這些比較容易引進，因為它需要的教育配備不多。如果創意一點，DSE課程何不設立以《易經》為本的學科呢？

目前的問題似乎是把西方變成了「唯西獨尊」，中西文化並不對等。所以要改善，要提升香港人的國民意識，首先由文化着手，而且要從小學開始。小學設立書法科是必需的，而DSE高中考試課程更應該考慮設立以書法為本的書法課程，並銜接到相關的藝術院校，如中文大學的藝術系等，讓學生在進入大學之前，已經打好基礎，之後進一步提升其中華文化的學術能力。

《雅典學院》

我站在西斯廷教堂裏，一直抬頭凝視米開朗基羅的那幅巨畫，《創世紀》，足有逾五百平方米，彷彿像天穹中的天幕。幾百個人物，幾乎無一着衫；從天上，似乎是九重天，飛來降落，在天空中，在上天的世界，盡情表演着人間的喜怒哀樂；又有數不清的人、看不明白的神，從地上、從海裏、從山岩上、從波濤中懷着無窮的理念，帶着生與死的感召，背負着宗教與信仰的責任，從生活中、從社會中、從戰鬥中演繹着各自的經歷和生命，訴說着但丁賦予他們的故事，訴說着米開朗基羅給予他們的生命。這幅巨畫，讓我把脖子看酸，把眼睛看花，說實在的，這樣的藝術珍品，誰有機會不想多看一眼？

梵蒂岡博物館原來是教皇尤里烏斯二世的私人寓所，拉斐爾受委託進行裝飾改造。大廳高大豪華，寬闊明亮，正堂是拉斐爾不朽的傑作《雅典學院》，創作於一五〇九至一五一〇年間，長五米，寬七點七米。拉斐爾要展現一幅怎樣壯觀輝煌的場面？他幾乎把公元前五到四世紀歐洲所有偉大的哲學家、理論家、思想家、藝術家都召集起來，讓他們自由自在地，輕輕愉快地討論世界的現在和未來，討論哲學的今天和明天，討論人的思維和實踐的關係。他們彷彿剛剛結束了一場理論演講或哲學辯論，方興未艾地走向廣場，他們還在講、還在議、還在辯、還在說；每個人都不苟一格，每個人都隨心所欲，每個人都專心致志，每個人都以我為中心，或講、或聽、或寫、或讀、或看、或走、或站、或說、或笑、或



閒話煙雨
白頭翁

躺、或坐，他們當中有伊壁鳩魯、柏拉圖、亞里士多德、蘇格拉底等等先哲先師。其中最核心、最搶眼、最讓人久久注視的是走在中間的柏拉圖和亞里士多德。

畫面中可以清晰地看出，兩人肩並肩走着，正在談論着一個什麼問題，亞里士多德一手拿着筆記本，一手前伸着，臉正側向其老師柏拉圖。柏拉圖穿着橘紅色的披肩長袍，似乎繫着一條黑色的布帶，左手夾着筆記，右手伸出食指，向穿着藍色披肩長袍的亞里士多德在講述一個觀點。柏拉圖原來長得這樣，由拉斐爾作證，齊胸的白色鬍鬚，披肩的灰白頭髮，睿智的大腦門已經禿頂，兩隻眼睛能讓人感到氣勢和神采。柏拉圖欣賞和讚美他的學生，他說：「我的學園可分成兩部分，一般學生是它的身體，而亞里士多德則是它的頭腦。」

亞里士多德學富五車，博採眾長，包羅萬象，善於思考，長項和愛好是哲學，哲學的分類應該始於亞里士多德。他敢於質疑傳統，挑戰權威，在哲學和理論上他更崇尚真理，即使是柏拉圖他也絕不盲從，他不同意柏拉圖的一些唯心論的觀點，他認為，客觀存在的物質世界，不是靠觀念產生的，是先有了現實生活中的各種三角形的東西，然後在人們頭腦中才有了三角形的觀念。我理解，這可能就是以後發展成為的唯心論的先驗論和唯物論的反映論。有人指責他背叛了老師。亞里士多德有一句青史留名的名言：「吾愛吾師，吾更愛真理。」（《我愛拉斐爾》之中篇，標題為編者加）

水淹七「菌」



如是我見
吳捷

民諺「冬吃蘿蔔夏吃薑」，其實蘿蔔春夏秋冬皆宜，因為它四季皆可種植、收穫。一九九二年首播的情景喜劇《編輯部的故事》某一集說北京夏天蘿蔔豐收，《人間指南》總編老陳給李冬寶出難題，要他為讀者編出一個月不重樣兒的蘿蔔菜譜，害得冬寶回家向老媽求援。

蘿蔔白菜，平民食物。蘿蔔種植季節長，無需特殊照顧，產量高、易運輸、耐貯藏，所以物美價廉，有時也成為貧窮、匱乏的象徵。路遙《平凡的世界》開篇寫「文革」末期陝西某農村中學的三種午餐菜式：甲等是素菜加肉片，三毛錢；乙等只有素菜，一毛五分；丙等清水煮白蘿蔔，五分錢。多數學生吃乙菜，主人公孫少平家中亦貧，連丙菜都買不起，頓頓啃高粱麵兒窩頭。雷馬克的成名作《西線無戰事》寫第一次世界大戰時德國因封鎖，物資奇缺，德軍早餐吃蘿蔔麵包，午餐蘿蔔雜燴，晚餐蘿蔔餅。後來德軍一小分隊拚死衝入法軍陣地，搶回來一堆黃油和牛肉罐頭。

蘿蔔是中國北方傳統冬令蔬菜之一。所謂「冬吃蘿蔔」，是因冬季曾是北方農閒時期，兼以寒冷，人們通常宅家「貓冬」，要靠蘿蔔理氣和中，化痰除滯。現代人生活習慣改變，也就無所謂冬吃夏吃，只要喜歡蘿蔔就何妨常備案頭，何況蘿蔔可做成五花八門的菜，多樣性和可塑性罕有其匹。蘿蔔一如茄子、冬瓜、榨菜頭，吸油入味，適合素菜輩做，模擬肉類厚潤柔糯的口感。但蘿蔔無需仿肉也自成一家。它素涼清寒，配重葷而不顯油膩，與肉類煲湯絕佳。《隨園食單》有「豬油煮蘿蔔」一味：「用熟豬油炒蘿蔔，加蝦米煨之，以極熟為度。臨起加蔥花，色如琥珀。」正合袁枚「炒葷菜用素油，炒素菜用葷油」的「交互見功」理想。



▲豬油煮蘿蔔。 資料圖片

我素食者亦可將蘿蔔玩出很多花樣：素炒，紅燒，蠔油，涼拌，涮後蘸醬，一些品種還可生吃（老北京賣蘿蔔的吆喝「蘿蔔賽梨，辣了換」）。切絲後混入麵粉、鹽等油炸，就是上海小吃「油墩子」。櫻桃蘿蔔洗淨，刀面拍碎，鹽、醋略拌，控去水分，加橄欖油即成消暑小菜。小品《打工奇遇》諷刺無良餐廳，一道由青蘿蔔、白蘿蔔、水蘿蔔和胡蘿蔔做的菜，美其名曰「群英薈萃」，漫天要價。趙麗蓉扮演的打工者說：「還群英薈萃，我看就是蘿蔔開會！」

蘿蔔還是泡菜醬菜的主角之一，做朝鮮泡菜、日式醃蘿蔔（沢庵）和福神漬都少不了它。重慶泡酸蘿蔔最宜配火鍋，醃蘿蔔乾炒毛豆是上海人的看家菜。北京的醬菜園子醃蘿蔔特別捨得放鹽，梁實秋寫過一種大青蘿蔔切大片醃製的「棺材板」。小時候在北京，聽大人說吃鹽太多會變成「燕巴虎兒」（蝙蝠）。但這類醬菜只要一點點，細切作絲，幾滴麻油、一小撮白糖，佐粥極美，適合食慾不振的暑熱天氣。各地水土不同，蘿蔔特性各異，消費者口味亦不斷變化，製法也就不勝枚舉。

《編輯部的故事》裏，為了幫李冬寶編更多蘿蔔菜譜，兩位同事陪他去名廚王大爺家，請教「水淹七軍」的做法。王大爺堅不吐實，佯活寶賴着不走，終於從大爺的小孫女口中套出了必需的七種材料。回編輯部試做：蘿蔔二斤，韭菜二兩，芹菜四根，茴香一把，加胡蘿蔔、蔥、薑，全部剁碎，煲一小時。李冬寶嘗了第一口，眾人追問味道如何，冬寶神秘微笑：「別提了。」於是大家都拿出飯盒。老陳飲筆直嘔吧嘴兒：「這味兒，是人習慣的味兒嗎？」但最後還是發稿了。

蘿蔔價廉物美，吃法繁多，這是一種特別珍貴的品質：low maintenance。《本草綱目》寫「萊菔」即白蘿蔔，「根、葉皆可生可熟，可葷可醬，可醃可醋，可糖可煎，可飯，乃蔬中之最有利益者，而古人不深詳之，豈因其賤而忽之耶？抑未諳其利耶？」有一些動物、植物、器物，無需金貴的環境，不必精細的照顧，就能長期保持優化狀態、健康成長或高效產出，人類文明很大程度上有賴於它們。你的廚藝，是否配得上這樣的蔬果？你在生活中，會否多多選用這樣的物品？你本人能否成為這樣的人？飲食起居，不挑三揀四，非此不可，無論蘿蔔白菜還是雞鴨魚肉都能食而甘之，即使四季更替、八方遷移也不會改變本性。這樣的人就像蘿蔔，平易隨和，內涵豐美，多才多藝，韌性十足，在任何地方都能生長繁盛，創造極大價值貢獻社區，眾人喜愛，眾人倚賴。

編輯部的幾位飲完「水淹七軍」，浮忙着跑廁所了。王大爺看到最新一期《人間指南》，氣急敗壞來到編輯部：「我這道湯是外用的！祖傳夏天治疥癬和濕疹的偏方，是細菌的「菌」！」他說當初不願傳授菜譜，是因「水淹七軍」是某侵華日軍將領的奢侈菜，要拿豬馬牛羊犬五畜加雞鴨二禽配蘿蔔煲湯，「真正過日子的人家吃得起嗎？已經跟蘿蔔沒多大關係了。」

紮營納涼



市井萬象

近日，全國多地迎來高溫天氣，民眾花樣消暑過盛夏。黑龍江哈爾濱，市民們在松花江畔的沙灘浴場裏紮起五顏六色的帳篷，消暑納涼。