

紅燒鴿還是鹽焗鴿？

小孩子才要做選擇。既然來了「大鴿飯」，那就是做好了享用「滿鴿全席」的準備。

一進門，就看見「紅燒神」和「鹽焗神」二位高大威猛的門神鴿莊嚴地「鎮守」着這一餐廳的乳鴿。掃完點單碼，生炸乳鴿、鹽焗鴿、香辣鴿、蒜香鴿、鴿雜煲……統統扔進購物車，最後再來一煲本店招牌大鴿飯。掃碼下單的好處就是你點得再多也不會被服務員勸誡或是嘲笑。一邊盯着計時三十分鐘不上菜就不要錢沙漏中緩緩流下的細沙，一邊盯着每個經過身邊的服務員手中不知道屬不屬於自己桌上的鴿子，心急如焚。

這裏只選用生長期二十二天的乳鴿，每天從農場新鮮屠宰運來餐廳。因為乳鴿夠「乳」，所以無論如何烹飪都能鎖得住鴿子的肉汁，做到皮脆，肉嫩，入味，口感舒適。可以說，在此，每一隻乳鴿都「死得其所」。

「用以命名的招牌菜大鴿飯採用老鴿和鮮筒骨熬湯煮飯，香味十足。」這是寫在米芝蓮必比登推薦榜上對「大鴿飯」稍顯平實的介紹。飯的火候很計巧，既不會太濕軟，也不會太乾硬，保有煲仔飯該有的粒粒分明，挑不出毛病。但在口味上，由於已經吃了一輪口味偏重的各種乳鴿，略顯無趣。

我個人的「神仙吃法」是另叫一份九層塔鴿雜煲，先吃兩口帶着鴿湯香的原味飯，再直接把裹着醬料的鴿雜和九層塔鋪進大鴿飯中攪均，則又是另一番天地。鴿肝與鴿腎一綿一脆的質感，和在飯裏增加口感上的層次，九層塔獨樹一幟的清香不僅能遮掩鴿雜的腥味，還能在口味上拓疆闢土。

喜歡鴿子，「粉翎樓畫閣，雪影拂琼窗」，這一桌全鴿宴，很圓滿。

（廣州一日食啲咩之二）



大鴿飯的美食。

樂活潘少
逢周一見報

四月五日，是今年的清明節，這個假期與眾不同，它沒有採取前拆後借的調休模式，而是乾脆利落地在周三放了一天假，這直愣愣、孤零零的一天假期，突如其來，讓人有些不知所措，簡直不知道該拿它幹什麼好。現在，這個「獨一份」假日已經離去十多天了，卻還在朋友圈裏被人反覆回味。大家讚嘆：上二休一的感覺真好。

小時候，我住在南方小鎮，雖不靠海，夏秋之際照例要遭受幾次颱風影響。小鎮多河，也就多橋。颱風來

佛特在《打造第二大腦》一書，提出以電腦建立「第二大腦」以減輕人類大腦的負擔，而其操作步驟是「CODE」，即獲取（Capture）、組織（Organize）、萃取（Distill）、表達（Express）。

今回，我們解釋「萃取」。當下的世界，知識的數量太龐大，而我們除了要學會如何保存知識，還要懂得使其在我們需要時容易獲取。濃縮知識是一門學問。萃取，就是濃縮，乃是透過分層的方法，讓人可以識別、獲取和提煉關鍵信息。分層層數越多，知識資產便越精純。那麼，萃取

村上春樹於二〇〇八年出版的文集《關於跑步，我說的其實是……》一直是我的心頭好，放在書櫃的顯眼處，無聊時翻看一兩頁。人生就是一場長途賽跑，這也許是老生常談，卻是不爭事實。新冠疫情穩定之後，生活開始復常，是時候讓我說說跑步的事情。

從前我喜歡在戶外跑步，但是腳底不爭氣，去年足底筋膜炎復發，持續幾個月都未能痊癒。後來逐漸康復，但為了好好保護足底，我已放棄在戶外跑步，只往康文署運動場的跑

道緩步跑。跑道的軟膠墊一方面可以保護足底，另一方面，運動場是一個有趣的環境，讓我可作休閒，並可觀看眾生相。

疫情高峰期間，運動場按照防疫措施不作開放，雖然可讓我的足底休息，但卻未能令我提振精神。其後防疫措施逐步放寬，運動場亦有條件之下開放，可讓市民脫下口罩跑步。為此，運動場好像成為一處避難所，我就像其他運動愛好者一樣，踏入跑道的一刹那馬上脫下口罩，感受一下陽光和新鮮空氣。跑步完畢，還是乖乖

階，也讓這個香港最昂貴的藝團，展示每年一億港元公帑的身價。

四月七日晚所演出的西貝遼士第五交響曲，香港樂迷並不陌生。前總監艾德敦演出多次，慶祝建團百年的倫敦交響樂團也在港演過。但在約菲棒下，演出予人煥然一新的感覺。五個弦樂聲部多番持續低吟，為木管、銅管鋪墊，音樂散發出的色彩與情緒豐富且新穎。首樂章末段諧謔曲全團進入漸強的張力，推至高潮結束，讓人屏息。

終章開始時的著名快板，弦樂如層疊式一浪接一浪。約菲的處理突出聲部

之間層次感，例如大提琴組進入時的重音，讓人矚目。最為意外的，是低音大提琴聲部拉奏「天鵝」主題，八把琴弓在琴弦上敲出的聲響。這些處理在約菲指揮柏林愛樂樂團的片段中沒有的。難怪港樂樂師們眾志成城，演出近年代代表作。

約菲去年離任日本旗艦NHK樂團音樂總監，這次港樂演出會否擦出合作火花，接替明年離任的梵志登？相信台上下都熱切期待。



上二休一

過閒暇的質量，是社會文明程度的標誌。好多年來，國人的假期在倒休加持下變成三天、五天甚至七天。於是，早早地做好攻略，可丁可卯地計算，按部就班地奔波，完成任務地打卡，有時假期過完，比上了幾天班還累，還有可能患上假期綜合症。

話又說回來了，腿長在自己身上，不出去不就結了嗎？但是做不到啊。「小長假」「黃金周」瘋狂暗示：出去玩啊！早做攻略啊！徹底放鬆啊！各種旅遊平台推出一個接一個的套餐產品，更不用說朋友圈裏的各

種「捲」。恕我篡改一下黑豹樂隊的歌詞：「這是一個外出的假期，空氣裏瀰漫着旅遊的味道，宅家的人是可恥的。」氣氛烘托到這兒了，不去哪成啊？感謝只放一天假，倒釜底抽薪叫停了假日之「捲」，讓人品嘗到放假的真滋味。

誠心地寧缺勿濫

息。

第四，撰寫摘要。這是最後，也是最重要的一步。撰寫不超過幾句話的摘要，以顯示你真正從這篇文章領悟到的知識。

在此，佛特提到著名紀錄片製片人肯·伯恩斯（Ken Burns）整理資料與製作的手法。當伯恩斯涉及爵士樂或美國南北戰爭等主題時，他需要處理大量檔案資料，而他整理的態度是每五十小時的素材，只會留下一小時的分量來備用。

顯然，萃取就是一種減法的學習。將獲取的知識去蕪存菁，成為對

疫後的跑道

地按照防疫措施，戴回口罩離場。

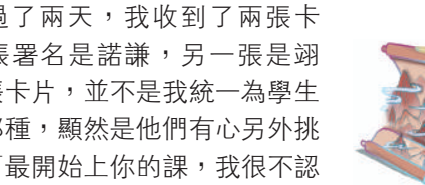
疫情陰霾，逐漸消散，運動場亦再復常。除非被外界預先租用舉行運動項目，否則康文署運動場會全天候開放讓市民免費使用。有人三五成群，有人如我般獨自到來。先在跑道外圍進行熱身運動，然後踏上跑道，按照自己的能力和意願邁步開跑。大部分市民在運動場跑道都是緩步跑，不會進行高速跑步，這樣才不會影響他人。有些人真的跑得很慢，但也樂得自在，只要不阻礙他人便可，這就是運動場的自由風氣。

捍衛「黑暗」

三月第二個星期日，從冬令時轉換到夏令時、時鐘往前撥一小時的儀式又在美國重啟。不過，如果議會通過《保衛陽光》法案，美國各地不必在二〇二三年秋季重回冬令時，而是一年四季都使用同一時間了。陽光充足，日照長久聽起來很美好，尤其對秋冬季因日照時間縮短會罹患季節性情感失調症（SAD）的人來說，但黑暗是否一無是處呢？

近日，瑞典科學家Johan Eklof發表著作《黑暗宣言》（The Darkness Manifesto），引起大眾普遍共鳴。研究蝙蝠的瑞典生物學家發現，因為作為歷史建築的大教堂普遍安裝了戶外照明設備，過去三十年內百分之五十的蝙蝠已從原本的居所消失：有的餓死了，有的搬遷了。有些「夜遊」蛾子也因戶外光線太亮，無法採集花蜜或完成交配，進而個體死亡甚或種類滅絕。普遍存在的戶外照明也影響了原本依賴天然光源進行光合作用的植物，改變了它們的養分傳送和生長模式。至於道路會車時對面司機亂開遠光燈、引發交通事故，城市裏光污染嚴重，造成失眠、神經衰弱的例子，更比比皆是。

光污染聽起來比空氣污染、水污染和塑料污染問題容易解決，但也不只是關掉電燈開關那麼簡單。夜間使用電燈照明本就是現代才有的現象，和現代化、城市化進程密切相關，當今又和預防犯罪、打造城市品牌、發展旅遊業掛鉤。不少人嚮往在漆黑夜空下感受遠離塵囂，頭頂星空的幽美體驗，但這恐怕只有在偏遠地區群鮮聚居才能辦到。這還可能是曇花一現，自有房地產開發商緊追不捨，步步逼進。道家提倡的黑白平衡，剛柔並濟，陰陽和合的境界在當代很難達到。



自我完善 米哈

逢周一、五見報



難得一聽的指揮功架

明年職業化五十年的香港管弦樂團，陪伴我等成長。聽後「不知肉味」有幾次，包括臨時救場的施明漢，即後來成為港樂第三任總監的Kenneth Schermerhorn。還有上世紀八十年代從柏林來港演出的湯沐海，指揮《天方夜譚》，頗有其恩師卡拉揚的風範。另外捷克大師Libor Pesek的勃拉姆斯第二交響曲、迪華特的馬勒交響曲、現任總監梵志登的瓦格納《指環》等。上周愛沙尼亞指揮家巴孚·約菲（Paavo Järvi）的兩場演出肯定是最新入列之作（見附圖）。

錯配的瑪利歐

去看了4D版的《超級瑪利歐兄弟大電影》，除了戴上3D眼鏡之外，戲院的椅子還會根據情節需要來震動、搖晃，還不時會有水或者氣流撲面而來……

一進戲院，發現都是父母帶着小朋友來看，隱隱之中覺得有些不對，但一時之間也說不出原因。開場之後，戴着紅綠帽子的瑪利歐和路易吉踩着熟悉得不能再熟悉的Super Mario音樂出場，我身體裏童年的DNA立刻就被觸動了。但身邊的小朋友們卻一個一個絲毫不為所動，可能因為瑪利歐和路易吉的「水管工」形象與他們這個世代的「超級英雄」相去甚遠，他們甚至一時之間還沒有意識到這兩個留着小辮子的矮個子就是今天大電影的主角。從這一刻開始，這部電影的「錯配」就一直沒有停過。

「超級瑪利歐」系列遊戲在全球擁有大量玩家，電影顯然是想以這批玩家為目標觀眾，所以電影中穿插了大量遊戲元素。如果你不是遊戲玩家，就完全不會理解為什麼

一個水管工跑着跑着要毫無目的地跳起頂碎頭頂的磚塊，為什麼吃一個蘑菇就會變得力大無窮，也根本無法理解最終戰鬥中為什麼摸到一顆星星就會全身流光溢彩所向無敵。但是，雖然系列遊戲到二〇二一年都一直在推出新作，但要說影響力大、奠定系列基礎的，還是一九八〇至一九九〇年代的幾部作品，而當初那些作品的玩家如今也都三十多歲了。但眼前這部電影情節設計簡單、角色刻畫單薄，「低齡化」的電影與早已告別童年的粉絲之間的錯配，帶來了巨大的落差感。而適應「低齡化」情節的小朋友觀眾，又因為沒有玩過遊戲，不能理解電影中粉絲向的遊戲元素，兩邊不討好。真是浪費了這個好IP。

