



輕酸辣 的泰式火山排骨

泰國是一個飲食文化多元、香料運用精妙的國家，對於豬肉的料理更是匠心獨具。泰國人深知如何把豬肉變成美味佳餚，無論是重口味的香辣、還是帶有酸甜口感的變化。豬肉在泰國料理中佔有重要地位，菜式豐富多樣，從路邊小吃到高檔餐廳，打拋豬肉、豬肉烤串、燒豬頸肉與酸辣排骨都是深受中國遊客喜愛的經典菜式。

泰國豬肉料理首先不得不提的就是打拋豬肉。這道菜可說是泰國最具代表性的家常菜之一，利用絞碎的豬肉搭配九層塔、辣椒、大蒜與魚露快炒，香氣撲鼻、辣中帶鹹，無論是搭配白飯與煎蛋還是包裹在大片的生菜葉中，連吃幾天都不會膩。

豬肉烤串這種街頭小吃在泰國夜市隨處可見，將醃製入味的豬肉塊用竹籤串好後烤至焦香，帶點甜味的醬料與炭烤香氣完美結合，是來泰國必嘗的經典小吃。無論是當早餐配糯米飯，還是當作路上邊走邊吃的點心都很合適。

燒豬頸肉則是許多饕客心中的極品。豬頸肉因為油脂分布均勻，經過炭火慢烤後，脂香四溢。再切片搭配特製的酸辣沾醬，口感豐富有層次，外酥內嫩。

酸辣排骨湯也是一道不能錯過的美味。這道菜以豬肋排為主角，加入香茅、南薑、檸檬葉、辣椒與青檸等香料熬煮，酸中帶辣、湯頭清爽開胃，既解膩又充滿層次，特別適合炎熱氣候下食用。在曼谷本地人很愛去的夜市Jodd Fairs Rama 9，有店家將這道菜改良成「巨無霸火山排骨」後更是成了網紅打卡美食。位於黃竹坑的Bamboo Thai餐廳也得到這道泰國夜市的網紅菜，雖然分量沒有那麼澎湃，但還原當地口味且減輕辣度的處理更符合香港人的飲食習慣。



遺忘之必要

美國作家Jill Price是世界上首位被確認擁有「超級自傳性記憶」（HSAM）的人。只要親身體驗過，哪怕是十年前某日的天氣如何、每分鐘做了什麼她都能精確無誤地加以複述。健忘者羨慕這種本領，她本人卻深感苦惱。因為她不但記得生活中每個幸福時刻，對所有悲劇也記憶猶新，恩愛不到頭的丈夫婚後兩年就英年早逝至今讓她痛徹心扉。

研究記憶的心理學家Ciara Greene指出，遺忘不是記憶的反面，而恰恰是記憶不可分割的重要部分，是進化過程中產生的，幫助我們生存、發展、成功的重要機制。我們其實從未忘卻過往，因為長期記憶都被儲存起來了，只是連接較多神經元的記憶容易被重新觸發，連接較少的則不易被回想起來。不過，人的記憶不像電腦儲存信息，一切原封不動，而是對過往重新整合，再次加工，去粗取精。

記憶只抓住對我們來說最重要的部分。審訊室內記憶清晰、一絲不錯者肯定在說謊，因為一般人不可能完美復現所有非關鍵細節。我們更易回想起正面經歷，忘卻負面經歷，記得關於他人的負面新聞和給自己的正面反饋，記得自己能控制的，忘掉自己無能為力的。但當下的心理狀態會決定先憶起正面還是負面體驗，抑鬱者先想到的多是致鬱經歷。

為人母者忘掉懷孕、生產的痛苦，只記得孩子帶來的歡樂。一般人只記得自己考試成績優良，對他人慷慨大方，車技平均水平以上。哪怕與事實不符，正面記憶有助於樹立積極的自我形象，增強自信和幸福感，提高生存、繁衍的成功率。



前幾天，回舊屋收拾東西，在樓下的飯店吃午飯。這是一家老飯店了，不知道開辦於哪一年，從我搬到這個小區，它就在，我在這裏住了十多年，它一直在，新冠疫情期間，附近多家飯店關張轉手，它卻和小區的絕大多數居民一樣，挺了過來。在古城北京，它遠稱不起老字號，「老飯店」三個字卻是當之無愧的。

我在店裏吃過很多次，但因為好久沒來，對它的關注反多了幾分，就好像面對多日不見的老友，很容易發現他胖了或瘦了。店裏的菜單似乎沒

一八八八年，保羅·高更在法國布列塔尼的龐達凡畫下了《布道後的幻象》(Vision After the Sermon)，這幅畫成為他脫離印象派、走向象徵主義的重要轉折點。

《布道後的幻象》描繪一群布列塔尼婦女，在聽完牧師講道後，看見了雅各與天使搏鬥。畫中，一道樹幹斜斜地劃過畫面，把真實的女人與她們想像中的神聖場景一分为二，也把觀者引進一個既非過去也非現在、既非現實也非夢境的時空。

這幅作品本身，就是一場關於「看見」的省思。觀者不再只是旁觀畫面中發生的事，而是與畫中女子一

不少戲劇以外科醫生、重症醫生或急診醫生拯救病人的事跡為題材，透過救急扶危的醫療事件，展現千變萬化的生命歷程，從而發掘生活的意義。近期內地電視劇《我家的醫生》卻以社區醫院為處境，主要角色是劇中被稱為「醫生不像醫生，反而像是服務行業」的醫護人員，劇情沒有生關死劫，卻有些平凡但觸動人心的故事。

《我家的醫生》是指內地城鎮的小社區，居民在一公里範圍內可就診的社區醫院。該醫院在劇中的名稱是

提起五弦琵琶，大概會聯想到敦煌壁畫伎樂天舞的琵琶，既有四弦的，也有五弦的。琵琶是盛唐一主要文化符號。

記得本地中樂樂器專家阮仕春，除了精心研製阮咸、胡琴，也曾手做過一把五弦琵琶，多年前曾公開展示，美輪美奐，只是一直沒有機會聽過實況演奏。上周三，由香港文聯主辦的「大師傳藝」系列，請來國樂藝術家方錦龍現身說法，通過示範演奏自北宋以來失傳的五弦琵琶技藝，難得在香港一聽絕響（附圖）。

方錦龍以講題「國樂無雙」，首

怎麼變，也或許只是我愛吃的那些菜沒變，消失或增加的那些本就不是我的菜。果木烤鴨、宮保雞丁、魚香肉絲、醋溜木須、乾隆白菜、魚頭泡餅、爆三樣、熨吊子、芥末墩，是北京家常菜館子的「固定節目」，這家店亦然。我不是美食家，不敢說這家店做得有多麼「正宗」，同時我又懷疑，家常菜是否真有正宗不正宗的區別。

店離天壇公園不遠，顧客主要兩類。一是從天壇出來的遊客，我旁邊一桌的三位六十多歲的老婦人就是。老姐妹正用上海話「密談」，恰好我

樣，成為幻象的參與者。我們並未直接看見聖經故事，而是經由畫中人的想像，看見天使與雅各的搏鬥。在這轉化之中，高更質疑了過往藝術對現實的描摹功能，轉而讓繪畫成為想像的投影。

這樣的轉向，並非突如其來。一八八〇年代末，高更已對印象派感到厭倦，厭倦其過度關注視覺的瞬間再現，卻忽略了人類情感、信仰與記憶的深層。高更渴望一種更原始、更有靈性的表達方式，而布列塔尼的信仰生活，恰恰成為了他的實驗場。《布道後的幻象》承載的，不只是宗教，而是高更對信仰的重構。

「青山綠水社區衛生服務中心」，主要角色包括全科醫生趙東城、慢病科女醫生余詩、康復科醫生沈鑫鑫，他們三人是社區內青梅竹馬的同學，長大後一同加入醫護行業。另有一位較成熟的住院部醫生張駿，較多機會面對末期病患。《我》劇由趙東城多年前離散並隨繼父姓的弟弟關旭突然出現而開展故事，由關旭的視點引領觀眾進入社區醫院，到來應診的病人都是街坊鄰里，醫生們每天面對的多是日常身體檢查，以至頭痛發熱等簡單輕症。然而，生活無小事，社區醫院

的醫生守護着每一個病人，令居民可以安樂而居。

十四集《我》劇屬於短篇劇集，主要情節除了社區醫生對居民的醫療服務，還有幾位主角的友情關係。當中情節當然離不開生命的離世，例如第六集，張駿醫生於安寧病房當值期間，照顧着忍受劇痛的末期病者，同時亦要面對病者家屬的怨懟。張駿為此向年輕護士教導「陪伴的意義」，就是醫生或家屬在這時刻即使無能為力，但能對病者作出親切的陪伴，讓病者可以安心走完生命最後的路程，

以至中華各地的不同音樂風格，很大程度是與所說的方言有關。他通過五弦琵琶，講述及模仿不同音色及特徵，個別更加上妙趣橫生的比喻。例如仿效印度西塔琴，他形容琴音充滿「咖喱味」。演奏阿拉伯音樂風格時，形容有若當地女性蒙上神秘面紗。內地各省的描述也趣味盎然，例如湖南乾辣、貴州酸辣、四川麻辣、東北豪放、陝西粗獷等。

先介紹中國最古老的樂器：骨笛，接着即席示範從只有三孔的短笛吹出七音，「那是九千多年前的聲音。」之後陸續介紹兼示範簫、鋤琴、三弦琵琶等原始民族樂器。據悉方氏能演奏超過三百種樂器，他更示範塑膠水瓶，甚至面頰皮膚，都可以成為發聲樂器，那就是他後來強調藝術貴乎「好玩」，遠較獨尊一種樂器為重要。

講座的另一個重要主題，是各國

鮮拆蟹肉羹

「香港非遺月2025」開始，有幸出席開幕典禮，欣賞舞獅、南音，在「非遺嘉年華」介紹香港的飲食非遺，茶餐廳蛋撻、奶茶，還有長洲太平清醮不可少的平安包。市民、遊客不絕，拍照影相，繪畫書籤，同樣可以了解飲食文化。全日擺檔，中場午膳，到商場吃自助餐，瓜果魚肉，一應俱全，還有長腳蟹可以剪殼拆肉細嘗。

長腳蟹蟹腳肉多，方便食用，不需太多功夫。吃蟹高手能剔肉留殼，拼回全貌，自問技巧不足，還是留在剪吃長腳蟹的階段。清代《食史》記錄兩則吃蟹的逸事，言：「客氏喜食蟹，剝蟹肉疊成蝴蝶之形。」「宮人喫蟹，或剔蟹胸骨，如蝴蝶者以示巧。」古人吃蟹，以示技巧，以蟹肉或蟹身砌成蝴蝶形，實際情況如何，吃蟹高手應不難知道。自己大多專注邊剔邊吃，無法分心理疊、觀看。

清代《鄉言解頤》提到，縣城富有人家聘請女廚師，有特別的烤肉方



一家老飯店

能聽懂上海話，豎起耳朵聽了幾句壁腳。其中一位講述選店心得：到外地吃飯麼，要找這種「本地人做給本地人吃的」，實惠有特色。暗暗佩服：真是一條旅遊好攻略。

另一類正是她們說的「本地人」，不僅「本地」，且方圓不出幾公里，說白了，就是這家店的遠近鄰居。來店裏吃頓飯，或是有值得慶祝的喜事，或是家裏來了貼心的客人，或許只是掌勺者忽生懶倦不想下廚。於他們而言，這家飯店更像自家廚房的外掛。我旁邊的兩三桌都是如此。

構圖上，高更打破了透視法，讓畫面像日本浮世繪一樣扁平化，色塊飽滿，輪廓強烈。他讓土地成為一片不合邏輯的紅色，讓視覺在不自然的顏色中迷失方向，卻又被白帽與黑衣的婦女拉回敘事重心。在此，那天使與雅各的搏鬥，是否真實存在並不重要，重要的是這些婦女集體看見了這場搏鬥。幻象，成為了她們信仰的證據，也成為畫布上的現實。

正如高更所言：「藝術是我們自身的表現，而非自然的複製。」《布道後的幻象》模糊了時間，把聖經的過去拉入十九世紀的布列塔尼鄉村，同時，它又模糊空間，讓屬於天上的

《我家的醫生》

那便是最大的意義。此外，「人生就像坐一趟公交車，有人會早下車，亦有人會坐至終站。總之大家能夠一起欣賞沿途風景，那便不枉旅程。」《我》劇的警句令觀眾體會至深。

五弦琵琶樂無窮

問：那香港呢？方錦龍想了一下，馬上聚焦在粵語的「咩」字，然後彈奏粵樂《平湖秋月》開始的音符，邊彈邊唱「咩」，引來全場鼓掌。最後他語重心長共勉：「一方水土養一方人，要好好保護自己的方言，那是中華文化傳統的多元特色。」

一輪介紹後，台下有人即興提

《芭蕾殺姬》

我是真的無法欣賞電影《芭蕾殺姬》。

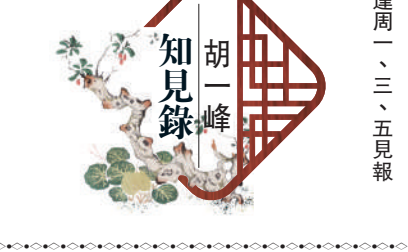
儘管在觀影之前已經有了心理準備——這是一部以動作場面為核心賣點的爽片，劇情什麼的不重要，但又怎麼能想到文戲能降智到如此程度？

主線情節就是一句話：「你殺了我爸，我長大回來殺你報仇」，舊瓶裝舊酒，連瓶子都懶得換。主線上的各個情節點都是為了滿足「在兩場動作戲之間完成串聯」的功能性而存在。對於其中顯而易見的邏輯漏洞，導演編劇視而不見，他們或許心裏明白：反正在乎這些的人不會喜歡這部電影，喜歡這部電影的人不會在乎這些漏洞。錯的是我，我不是他們的目標受眾，卻走進戲院去看這部電影，實屬給自己找麻煩。

且看香港動作電影黃金時代，成龍、李連杰、甄子丹等人

有一桌六個人，祖孫三代，正在點菜，聽言談，他們很熟悉店裏的菜式，但還是把厚厚的菜單在老者面前翻開，為的一份尊重和鄭重。

這家老飯店，一如店外那棵老榆樹，平平無奇，穩牢而鄭重地長在它最該在的地方。



天使走入地上婦女的想像之中。

高更的象徵主義，將藝術從再現自然之中解放。此後，他進一步踏上太平洋之旅，尋找心目中更純粹的生活與藝術形態，而我們可以說，《布道後的幻象》則是 he 踏上這旅程的起點。

逢周一、五見報

米哈

普通讀者

逢周一、二、三見報

輕羽

文藝中年

逢周一、二、三見報

周光蓁

樂問集

逢周一見報

利貞

大川集

的經典作品，拳腳功夫從來不只是視覺奇觀：成龍的搏命特技和即興道具打鬥，成功塑造多位「凡人英雄」；李連杰彰顯傳統武術美學，張三豐、張無忌、霍元甲、方世玉等角色，舉手投足都是泱泱中華的大家風範；甄子丹的動作更偏寫實風格，《殺破狼》中的暴戾警察，《葉問》中的隱忍宗师都深入人心。他們的動作場面均符合角色身份性格，在提供視覺「爽感」與「燃點」的同時，也進一步豐富了角色。

電影中的武戲和文戲，從來就不是必然的「此消彼長」的矛盾，文弱武強有且只有一個原因：創作團隊的敷衍與傲慢。

逢周一、三見報

利貞

大川集