



►蘇州名菜松鼠桂魚。

蘇州宴客菜的「台柱子」

第一次到蘇州時，我對松鼠桂魚的印象，只停留在菜單上那幾個字。可沒想到，自從第一次被請客時遇見它，那抹橙紅亮澤、酸甜誘人的光景，竟成了此後每次重返蘇州的「指定儀式」。如今，不管是誰與我同行，我都會帶他們去嘗一口這座城市的「代表作」。

當那尾挺首翹尾、形如飛躍的桂魚端上桌時，總會引來眾人目光。它威風凜凜地立在白瓷盤中，身姿微彎，彷彿剛從太湖裏躍起。侍者輕輕轉動餐盤，魚身在燈光下緩緩旋轉，糖醋汁的橙紅光澤隨之流轉，香氣立刻竄進鼻尖，酸甜中夾着油炸的焦香，讓人不由自主地嚥一下口水。

松鼠桂魚的精髓不在調味，而在刀工與火候。那一刀刀細密的劃痕，是廚師多年手感的積累；那一鍋滾油的溫度，則決定了魚肉能否炸得「外酥內嫩」。下鍋瞬間，魚身在油裏微微舒展，炸出的形狀恰似松鼠蓬鬆的尾巴。最後一勺滾燙的糖醋汁傾下，「滋啦」一聲，酸甜熱氣撲面而來，這便是蘇州菜的靈魂時刻。

糖、醋、番茄醬——簡單到不能再簡單的組合，卻能演繹出江南最動人的層次。這樣的味道，連小孩都愛；而在懂吃的大人眼裏，它更像是對時光的溫柔回饋——「外酥」的酥脆像是繁華，「裏嫩」的鮮香如同舊夢。

在蘇州，松鼠桂魚的地位無可撼動。高檔餐廳追求造型的精緻與氣勢，魚鬚昂揚，色澤奪目；老字號酒樓則主打實在與人情味，醬汁濃厚，口感飽滿。哪一家更好，實難分出高下——這全看食客此行的心境：是想細品風雅，還是圖個痛快。

每一尾松鼠桂魚，都是一場江南的風景。酸甜交融的那一刻，彷彿能聽見姑蘇城外的水波聲。



逢周一、二見報

人人都該有愛好

出生於一九九七到二〇一二年間的美國Z世代（Gen Z）被稱為「數碼原住民」，因為他們生下來就身處互聯網、社交媒體的包圍中。然而近來他們卻熱衷於手工、體育、釣魚、無人機、編織等各種業餘愛好，並將其視為應對沉浸於網絡負面新聞的「末日刷屏」行為的解藥。

業餘愛好「古已有之」，不是新生事物，但在屏幕主宰一切，生活日益狹隘的現代社會中值得再度受到重視。英國倫敦大學學院心理生物學家、世界衛生組織「藝術與健康合作中心」主任Daisy Fancourt指出，愛好一般指人們在業餘時間從事，能從中獲得愉悅並學到知識、技能的行為。研究發現，當我們沉浸於愛好中時，血壓下降，心跳減速，炎症減輕，不但各種健康指標得到改善，甚至基因的表達方式也會發生改變。她說，這是因為追求愛好一舉多得：釋放帶來愉悅感的多巴胺；和他人接觸、社交，加強人際紐帶；獲取知識、技能後增強自信，讓我們在生活的其他方面更積極、勇敢。也就是說，業餘愛好不僅能讓人放鬆，還能幫助我們成長。

因此，Fancourt認為單純讓人愉悅的行為，如沒日沒夜瘋狂追劇或打電腦遊戲，不能稱為「愛好」，只有對認知、情感、精神有益才行。如，她愛好園藝，專心致志地刨地可以忘卻人生其他煩惱，類似於冥想。一項針對十六個國家超過十萬人的長期研究證明，擁有業餘愛好者幸福感更強，較少患上抑鬱症。

她覺得英美社會普遍存在的問題是過分強調工作的意義、生產的重要性，人們總抽不出時間來追求愛好。但她要求愛好具備愉悅以外的「用途」恐怕也同樣急功近利。



逢周一、五見報

全國各地有多處魯迅紀念場館，舉其大者，上海、北京、紹興；南京、廣州、廈門和西安等先生求學或講學之地，亦建了紀念室。作為「魯粉」，我一直有「打卡集齊」的執念。最近赴廈門大學開會，參觀了校園裏的魯迅像和魯迅紀念室。

「硬將一排洋房，擺在荒島的海邊上」，這是魯迅對廈門大學的初印象。廈大的老建築中西合璧，屋身是西洋的，屋頂是中國的，故有「穿西裝、帶斗笠」之戲稱。魯迅紀念室在集美樓的二層，共分五個展室。前四

藝術家創作時、外科醫生動刀時、登山者攀越峭壁時，都曾描述過這樣的境界：時間失去了意義，世界縮成一個專注的點，而那點裏，恰好是愉悅感的所在。

美國心理學家米哈里·契克森米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）提出的「心流」（flow）經驗，正是為了解釋這樣的正面情緒。當挑戰足夠高、能力足夠應對、專注足夠深時，人的意識會流入一種連續、自然、不費力的狀態，那一刻，沒有自我，只有行動與專注的合一。

這樣的快樂，不是刺激的興奮，

終於等到《日掛中天》在香港的電影院放映，讓我看辛芷蕾怎樣憑着這部電影獲得威尼斯影展的最佳女演員獎。演員獲獎當然基於個人才華，但電影是整體合作成果，還須先看電影本身的質素。

《日掛中天》說着一個看似簡單實際深沉的故事。美雲是一位營營役役的平凡女性，經營着自己的小型服裝店，每天駐店及網上直播賣貨，為口奔馳。美雲現與一位有婦之夫其峰連繫，雖然對方打算與原配妻子離婚，但礙於其他客觀條件，美雲只能

上周三晚香港文化中心音樂廳的明儀合唱團六十一周年音樂會，演出能夠順利舉行可謂一波三折。原定七月的演出，因十號風球高懸而告吹。個別原來演出嘉賓也因行程而更改。當晚的場刊，不少內容臨時修改或加頁。正如團長區載佳演出前所言，那是該團六十多年以來的首次。

今年節目內容可以用一個字來形容：難！十八首作品之中有六首是首演，由三十人組成的四部合唱秉承費明儀老師的傳統，全場背譜演出。在四位指揮領導下，挑戰難度，表現出辛勞和決心。

「他們連續排練六小時，那是很

學生在電台實習，參加世界性的廣播比賽，想到以皮蛋為題，與我訪談歷史、文化、飲食觀感，整合後再向外國人介紹。皮蛋常見以鴨蛋醃製，較小的鵝鴨蛋皮蛋也愈來愈多見。

鴨蛋餐桌出現，屬皮蛋、鹹蛋居多，煮粥配飯，是令人安逸的家常味道。鴨蛋用於打麵、製皮、煎餅不少，只是藏於食材當中，未有看到橢圓形的真身。元代的《居家必用事類全集》記「金銀捲煎餅」，就有用上鴨蛋，詳言：「鴨卵或鵝卵，打破清黃另放，添水調開，加豆粉再調。攤作煎餅包餡再煎，每分供一對作下飯餚炒熟。」鴨蛋蛋白、蛋黃分開，加水加粉作粉漿。蛋白、蛋黃粉漿，各自先煎成餅，包餡再煎，一份兩條，白黃各一，謂之「金銀」。

明代《古今醫統大全》早有提到「煎雞子鴨子餅」的秘訣，「調

個展室分別為魯迅人生軌跡和思想、魯迅在廈門、魯迅與許廣平、廈門文化界悼念魯迅的輓聯輓幛。第五室為「魯迅故居」，是先生在廈大時居住的房間。

魯迅在廈門大學的時間其實不長，從一九二六年九月四日乘「新寧輪」由上海抵廈門至一九二七年一月十六日乘「蘇州輪」從廈門赴廣州，四個多月而已。一九二六年九月二十五日，魯迅由生物樓遷居集美樓。如今，室內按當年原貌布置，站在門口，一覽無餘：一架掛着蚊帳的床，

而是一種內在的安靜滿足。契克森米哈伊把心流歸納為九個特徵：明確的目標、即時的回饋、高挑戰與高技能的配合、行動與意識的合一、專注、掌控感、忘我、時間感的改變，以及內在動機。

這些心流的條件看似理論，其實隱藏着對「活着」的深刻理解。當人完全投入於某件事，專注地完成一個自我選擇的挑戰時，快樂不是目標，而是過程的副產品。這讓人想起古希臘哲學家亞里士多德在《尼各馬可倫理學》寫道：「幸福是一種靈魂依德性的活動」，它是一種「活動中的德

默默承受這不倫之戀。直到某日，美雲在醫院檢查發現自己已有身孕，同時偶遇多年前的舊男友葆樹正在診治。葆樹已確診末期胃癌，生命正在倒數。美雲對於葆樹當年在一家交通意外代替她認罪入獄，深表歉疚……

《日掛中天》幾乎沒有其他影響劇情進展的角色，整個故事聚焦在美雲和葆樹身上，其峰在故事中段亦開始淡出。導演蔡尚君以寫實和細膩的拍攝手法，展現了現代都市兩位平凡普通的男女，即使能夠熬過生活，卻敵不過個人恩怨愛恨。故事並沒有清

晰交代美雲與葆樹的過去背景，也沒有重複二人當年的愛情經歷。有關該宗影響二人命運的交通意外，亦只是透過二人的對話覆述事情，並沒有以影像再三描述。由是，可以看出導演有意突出美雲與葆樹兩個角色的關係，呈現現實世界的百般無奈。

整齣電影有不少對話情節，從而表現角色的內心世界和糾纏關係。辛芷蕾飾演的美雲有兩段戲頗為突出，先是她在醫院面向其峰自白，交代她為何對葆樹虧欠；另外，美雲在服裝店內向葆樹自白，悲慟淒切之後，馬

了不起的」，國家一級指揮曹丁如是說。這位自二〇〇一年與明儀合作的首席客座指揮選演歌詞版《彩雲追月》，男女聲的主、和唱就如彩雲和月亮互動，編織出悅耳的音畫。另一首根據著名管弦樂《瑤族舞曲》的頌唱亦達到同樣效果。



逢周一、二見報

魯迅在廈大

一張書桌、一張飯桌，以及矮櫃臉盆架等日用之物。

有網友認為，魯迅在廈大時間短且不如意，廈大對魯迅的紀念實為「單戀」。身臨故居，則知此說不確。在廈大，魯迅講授文學課程，發表演講，指導「決決社」和「鼓浪社」的文學青年；教書育人之餘，他眺望海島風光，感念鄭成功遺事，夜聽南普陀寺牽絲傀儡戲的鑼鼓，寫下《從百草園到三味書屋》《父親的病》《藤野先生》等名篇。這些文章我讀過多次，看着簡樸的先生故居，

「心流正是如此的幸福，它要求我們活在行動裏，而非結果裏。在心流裏，我們不再問「為什麼要這樣做」，因為做的本身，已是理由。

心流，不只屬於藝術家或運動員，它可以發生在任何人的日常裏。當我們煮飯時全神貫注於火候與香氣，當我們解決一個難題而忘記了時間，當我們在談話中真誠地傾聽，這些時刻，都可能是心流的過程。心流的條件不是外在的，而是與內在的匹配。挑戰過低，我們會覺得無聊。挑戰過高，我們便焦慮。只有當挑戰與能力相遇，心流之門才會開啟。

《日掛中天》幾乎沒有其他影響劇情進展的角色，整個故事聚焦在美雲和葆樹身上，其峰在故事中段亦開始淡出。導演蔡尚君以寫實和細膩的拍攝手法，展現了現代都市兩位平凡普通的男女，即使能夠熬過生活，卻敵不過個人恩怨愛恨。故事並沒有清晰交代美雲與葆樹的過去背景，也沒有重複二人當年的愛情經歷。有關該宗影響二人命運的交通意外，亦只是透過二人的對話覆述事情，並沒有以影像再三描述。由是，可以看出導演有意突出美雲與葆樹兩個角色的關係，呈現現實世界的百般無奈。

整齣電影有不少對話情節，從而表現角色的內心世界和糾纏關係。辛芷蕾飾演的美雲有兩段戲頗為突出，先是她在醫院面向其峰自白，交代她為何對葆樹虧欠；另外，美雲在服裝店內向葆樹自白，悲慟淒切之後，馬

玲、賴應斌的二胡、揚琴合奏《江河水》和《賽馬》為音樂會生色不少。個人最有感覺的，是重演陳能濟作曲的《總是遇到了美——想念費明儀》，紀念今年辭世的作曲家，歌聲盡顯情義。

合唱以外，音樂會亦安排獨唱、獨奏。女高音陳麗珍和救場的男高音劉穎聰演出三首香港首唱，以及辛小

新聞說，某款短劇APP的月活躍用戶數，竟已超越bilibili與優酷。我愣了愣——原來中長視頻的流量，終究敵不過短劇的鋒芒嗎？

在短劇風靡的今天，我竟一部也未看過，是不是真的落伍了？帶着幾分自嘲與好奇，我下載了那個APP。點開首頁，琳琅滿目的推薦，帶着一股爽劇網文之風撲面而來——九十一集的《不裝了，我就是你們老祖》；八十四集的《我的系統太逆天，硬把亂世變盛世》；七十九集的《股神：只有我能看到隱藏信息》……

皺着眉頭點開其中一部，穿越、迷茫、逆襲……雖然一集時長只有短短兩分半，但節奏飛快情緒濃稠，黏乎乎的，一種工業流水線大批量高速生產的感覺。勉強又點開幾部，儘管故事從古

責任編輯：常思源

咀嚼着熟悉的句子，愈發感到，在魯迅的生命中，四個多月的廈門時光，是一個自我整理的時期。少年的過往，頁頁翻過；遲至的愛情，漸漸清晰。一個中國文化的孤勇者，呼之欲出。這便是廈門之於魯迅的意義吧。



逢周一、三、五見報

契克森米哈伊指出，心流經驗之所以重要，更在於它促進了「心理選擇」，人會主動選擇那些讓自己進入心流的活動。當我們重複這些活動，技能會提升，挑戰也隨之上升。換言之，心流是一種教人成長的快樂。

上要化妝進行線上直播。辛芷蕾在該兩段情節的表演入木三分，獲得威尼斯「影后」可說實至名歸。張頌文飾演葆樹其實也有極佳表現。故事末段他在小亭子裏與美雲的對話，亦發揮角色的深刻感受。

玲、賴應斌的二胡、揚琴合奏《江河水》和《賽馬》為音樂會生色不少。個人最有感覺的，是重演陳能濟作曲的《總是遇到了美——想念費明儀》，紀念今年辭世的作曲家，歌聲盡顯情義。

合唱以外，音樂會亦安排獨唱、獨奏。女高音陳麗珍和救場的男高音劉穎聰演出三首香港首唱，以及辛小

玲、賴應斌的二胡、揚琴合奏《江河水》和《賽馬》為音樂會生色不少。個人最有感覺的，是重演陳能濟作曲的《總是遇到了美——想念費明儀》，紀念今年辭世的作曲家，歌聲盡顯情義。

合唱以外，音樂會亦安排獨唱、獨奏。女高音陳麗珍和救場的男高音劉穎聰演出三首香港首唱，以及辛小



逢周一見報

責任編輯：常思源