

世紀

- ◎ 一 每日短評
- ◎ 二 兩岸
- ◎ 三 對話
- ◎ 四 星洲專題
- ◎ 五 百城城市
- ◎ 六 五無閒話
- ◎ 七 次文化
- ◎ 八 香港生活

精進料理修煉所

食飯總有前提，往往係睇菜單就會預見了味道，若然店家味道和自己意會的不同，就難好食了，味道先於存在是一種生活，但意想不到的是食飯可以是一場遊戲。

藝術家各有擅長的技藝，但不見得一定擅長煮食，但我聽過這位藝術家王鎮海有3年的廚房經驗之後就較為放心。我們知道，煮得好食，只是一個稱職的廚師，而藝術家煮一餐20人分量的飯，最後做到幾幾？我估計對他最大的考驗除了煮得好食，還有他們為公眾和社區朋友帶來什麼特別的飲食體驗？

文—— 成日



餐後排隊清洗碗具，觸摸及感受每一件食器的重量與質感。



由「還原基本部」策劃、在油街實現舉辦的「還原真——藝術家料理本事」，菜單包括食泥、就咁菜、建長汁、苦瓜蛋、新姜飯等（上排左起）。



軍糧丸：藝術家王鎮海最近想再吃飯時間縮短，是故鑽研忍者的飲食習慣及秘傳糧食配方。（作者提供）

前幾個月開始深夜睡不着，睡醒更晚起成爲了生活習慣。當日要去「修繕」，連起身的我像身飛的，然後去九龍城碼頭過海，到了北角就急腳飛走到「油街實現」，一入正門，急急喘氣，緩緩步入，然後轉左擺開了修繕的布簾，見到大家的料理都放在桌上整齊齊齊，聞到飯館散出的香氣，各個食客都在排隊等待，我在排隊同時梳理着心緒，當大家坐在椅子上準備開飯一刻，我心神恍惚全都投入到桌上的精進素食料理，精進料理給我的第一印象是：精緻器具上的整齊而工整料理，重視視覺顏色的料理。再看我右手的菜單：軍糧丸、麥茶、就咁菜、苦瓜蛋、食泥、建長汁、新姜飯。

軍糧丸 一次食盡三種香

我心第一口不如食新姜飯（薑飯），因爲我進來聞到的第一樣食物就是薑的香味，果然香味濃郁，但沒有預想的薑辣味，然後再夾一口苦瓜蛋來食，由香味轉入苦甘味，感覺順暢；本來在蛋捲和苦瓜之間進退失據，蛋我喜歡食，苦瓜我喜歡食，自身人生歷練不夠，恨透那種苦，由小到大食苦瓜只有一個方法，用強烈的肉味蓋過苦瓜的苦，但會啖上一部分瓜香，但這個苦瓜蛋只有微苦，蛋瓜香恰好處，一口飯，一口苦瓜蛋啣的食，一次食盡三種香，令我對苦瓜有所改觀。若然真要選苦瓜蛋的美中不足，就是煮食的溫度不足，處於涼溫之間，蛋瓜香差了一點溫度。

微辣芽菜配飯 愈食愈有勁

食過幾口苦瓜蛋，再重疊了麥茶的香味，就吐菜的清淡之後，把筷子伸入一小碟無名的橙紅色芽菜，微辣的芽菜配上飯愈食愈有勁，香到辣，辣回香，頃刻我發現自己的身體裏的器官變成了熱爐，因爲芽菜汁不斷累積辣度，飯飯成爲加福器，劇情急轉，喉舌亦慢慢受不了，外表簡單的小芽菜成爲了主角，最後只用麥茶定一定胃，再用建長汁（味噌湯）裏面粉嫩的准山轉移注意力。當我定下神來，發現芽菜食完了，爲其無入主案而感到可惜，可能是因爲其太內斂了（後來得知，原來是趕不上被填上菜單）。

「鬼食泥」的味覺衝擊

我第一眼見到鬼食泥的時候，很有保留，秋季的黏性有點黏感，但連山兩種食材合成的黏糊感配飯亦是適宜，黏糊黏糊的飯飯亦算配搭，但食者食着，眼眼濕濕，原來是下了山藥，受不了突如其來的攻其辣味，連忙舉起湯碗，但湯已經乾完了，只剩兩口麥茶，飲完再再接再厲，但要在麥茶飲完，淚液溢出之前享受這菜式，（雖然後來發現麥茶可以添飲）。

完餐洗碗後，我和這位藝術家在街道聊天，原來他煮食的風格是攻其醒神的淡淡快煮菜式，我笑答風格畫展之餘，還爲我帶來很多意想不到的味覺衝擊，苦、甘、辣三味的過渡，尤其深刻是那碟動而未請教芳名的芽菜。

食材歷成丸 源於忍者派軍糧

到了傍晚，我拿出臨走時藝術家向每位參加者

派發的軍糧丸——一個手捏的正圓方丸子，這個丸子概念源於忍者的糧食，因爲忍經常要外出執勤，沒空食飯，只能將各種不同而且營養的食材磨成丸子取代三餐。打田油汁透外的白紙袋，剛到淡淡的朱古力提子味，立下去口感似麵粉加朱古力，食完若有所失，食下買了兩條麵獅大口大食，我發現我需要的不是飽感，而是對肉的需求。素食健康好食，但對一個習慣吃肉的人來說，對肉的渴望未有因爲素食可口而止息，相信吃肉與素食之間也是一種個人的修練。今次去油街實現的「XCHANGE 修繕」參與這個由「還原基本部」策劃的「還原真——藝術家料理本事」，帶着幾幾與雪與交換來的經歷實在難得，從那菜式命名的心思，到面前食器上面的食物都有意想不到的驚喜口感和配搭。

源自日本 僧人不可或缺的修練

精進料理主張以素食爲主，三菜一汁一飯，多見於日本寺廟，精進料理從尋找食材、烹煮到食的過程，是僧人一種日常生活不可或缺的修練，「還原真」邀請了八名藝術家完成烹飪課程及藝術實踐，他們會在公眾參與的活動展示自身的藝術創見和造詣，轉化在修繕廚房的學習與經驗，並加入個人創作元素，包括：文字、聲音、視覺元素等，爲參加者建構除了嘗和嗅以外，還強調眼、耳、觸感和思考的飲食體驗。此外，所有盛載食物的器具，當中的土陶和木材均取自日本土產，是整個體驗裏的第二重驚喜。

這次在修繕食館的經驗，藝術家營造了一個素食版本的甜酸苦辣遊樂園，除了味道，還盡藝術家對食材的理解，好食和廚藝不是唯一，如何從食材的特性、煮食的方法引領眾人的五感、欲望和情緒是這餐飯最爲值得探問的地方；其次，用交換的概念令公眾和社區人士參與到計劃當中，重新定義社區人士、這鄉、煮食者和場地策劃人的關係。今次去油街實現的「XCHANGE 修繕」，更令大家能參與和建設，展現一種香港已難得的社區關懷互助精神，撤除金錢交易以外，發展出另一些交換概念，用剩食、勞力或者創意交換。當天有參加者忘記帶食材交換，結果被邀請到園圃寫生，爲空留下「一張植物素描」。

在紛亂世道中重新審視日常

料理二字具有多重意思，統統圍繞日常生活，包括：照顧、處理、整理、修理和指導。日語漢字將料理視作動詞，指烹調，名詞則指菜餚。而這個計劃以精進料理爲基礎，嘗試邀請街坊及公眾參與，透過每日尋找食材、煮食和交換的過程，建立一種日常修行的習慣。

「還原真」項目由2019年7月開始，到2020年1月便告一段落，其間經歷香港社會有史以來最大的衝擊和起伏，與一衆參與者默默堅持以創造、手藝、烹調、飲食、清潔作爲每日的修行形式，期望在紛亂的世道中堅持好好照料自己，也重新審視日常生活的重要，藉以共同面對社會的種種變動。

新聞直覺

文·羅麗琪

近日因組內人手變動，在國際版潛藏多年的資深小薯多了不少嘗試規則每日版面內容的機會。面對如潮水洶湧而至的資訊流，保持腦袋清明，衡量一則又一則世界新知是好事還是可輕放過的枝節，殊不輕易，戰戰兢兢下我總是陷入選擇困難，呈星屏幕發愁，啊，怎麼辦？

見我苦惱得眉頂常皺，善心前輩前來點撥一二：「別糾結，聽新聞直覺便是。」什麼是新聞直覺？先從國際版運作模式說起。國際版受地域與資源，雖不時有透過電話、電郵等

渠道遙距訪問，但主要還是依賴外國傳媒的報道以至各國專家的分析評論，加以翻譯整合而成報道。還選有一些大學時代蒐集資料做論文的情況，而我的問題就在輕重難辨。

表面尋常 探尋因由發掘故事

前車說，請如馬航MH370離奇失蹤之類大規模的天災人禍，或是美國總統大選等國際政壇大事，固然不用想太多；其他表面尋常事件，便似乎值得深入探究因由的，不妨發掘一下其中的點線面。「只要想像自己是讀者，

你想在報紙上讀到什麼」。

經驗知識累積下的「新聞直覺」

對，「我們都是讀者。嘛。不過讀者可不是單一的個體，你的口味與我的興趣不盡相同，在版面空間有限之際，判別什麼是重要的、想要呈現的世界面貌，便存乎經驗與知識累積之下形成的「新聞直覺」了。說到這裏，我倒是有個反例可提供：話說某國際化類型的國家發生強盜被警察擊斃的事件，我的直覺認爲這種情節在落後國家稀鬆平常甚至是老生常談，前

七議員——圖·尊子



城中鳥——長尾縫葉鶯在縫葉包

初次遇見長尾縫葉鶯，是在中大一條從山腳通往山腰的上行山路。前前後後，我與攝影記者和受訪者一起走到山腰吃飯。那時剛開始留意鳥類，邊上山，我一邊四圍望，忽然看見山路旁邊有一隻小鳥非常專注地拆毀一個蜘蛛網，牠大概是很急需要蜘蛛絲，即使我們一行三人已走到牠的旁邊，我還停駐拍照和觀看牠，牠仍只顧着拆毀蜘蛛網，不在意我們。我把拍下的照片傳給熟悉鳥類的朋友，隔一會收到對方回覆，說這隻長尾、綠背、白腹、褐色頭頂的小鳥叫做長尾縫葉鶯，牠正蒐集築巢的材料。

朋友還傳來一些長尾縫葉鶯的鳥巢圖片，是一個個懸掛在樹上的葉包，通常是接樹上面仍在生長的一至三片葉，有時葉子夠大，牠就直接捲起一塊葉子再在邊緣縫線，有時是把兩至三塊長得靠近的葉子拉攏過來。牠會尋找一些蜘蛛絲或植物纖維來做線，在葉片上用牠的鳥喙啄出一個個小洞，再像人類用針穿過布料一樣，以鳥喙爲針，戳穿葉子，然後把蒐集回來的縫制材料像一樣慢慢穿過葉子，再在裏面塞一些枯葉、羽毛等天然而柔軟的材料，一個葉包就完成了。

牠的鳥巢就是像葉片一樣掛在樹枝上，一個如此迷你的鳥巢，卻可以容納三至四隻小鳥，再加上一隻來自野雞的成鳥，葉包還是非常妥當地掛在樹上不會跌下來，你想想這種小鳥有多精巧。

長尾縫葉鶯只有麻雀的三分之一體長，而牠那條長長的尾巴佔了牠身體的一半長度，換言之，麻雀雖小，但長尾縫葉鶯的身體可能是連麻雀身體的一半大小也沒有。

拆毀蜘蛛網 築起葉包鳥巢

若不細心留意，無論牠們還是鳥的獵食者，也不會發現層層樹葉裏竟然藏有一個葉包，住了剛出生的小鳥。自從第一次看見長尾縫葉鶯在地上拆毀蜘蛛網的家園，朋友告訴我關於這種小鳥築巢的種種後，我就很想看看牠的葉包鳥巢。於是於在春夏天，每次看見一隻長尾縫葉鶯快速飛越樹叢，就會跟隨牠的飛行路線看進樹叢裏，但始終沒有見過牠的鳥巢。

倒是去年夏夜，我在龍虎山見過剛開始獨立、介乎幼鳥與成鳥之間的長尾縫葉鶯在一棵大樹的樹枝上睡覺。我一直以爲小鳥睡覺，是會選擇能夠隱藏牠身體的濃密樹叢，而這些小鳥卻非常奇怪地睡在樹頂一條光禿禿的樹枝上，只有牠一隻把自己彎曲成圓球狀的抓着樹枝睡覺，並沒有任何

文·圖·趙曉彤

經常寫作，熱愛寫作。八斗。已出版《織》及《步》。電郵：chihotonglit@gmail.com

同伴在她身邊。那夜，我是採訪一隊中學生夜間生態考察團，一群中學生看見這隻就在他們頭頂睡覺的小鳥，都非常興奮，圍在牠下方不斷拍照及討論。我曾聽說，夜間睡覺的小鳥，在夜間的視力都不太好，如果晚醒來而又迷失方向，頗爲危險。那隻小鳥被同學圍觀了接近二十分鐘，又光又吵，仍維持着一動不動的熟睡姿態。我與攝影討論這小鳥會不會已經醒來但仍裝睡，因爲知道時間有限會更危險。

後來，我遇見了更多不同類型的鶯，如市區常見的黃眉鶯和黃腹鶯，又在郊外遇過頗常見的純色鷓鴣和黃腹鷓鴣等，長尾縫葉鶯與這些細小的鶯一樣，都非常漂亮，可是牠們的移動速度極快，通常牠們在你眼前跳過，就會立即消失，我常常用卡片邊攝邊拍，卻只拍到一堆模糊的圖像。而衆多小鳥裏，長尾縫葉鶯已算是最親民的，經常在市區出沒，有次在夏天的微雨裏，我看見一隻長尾縫葉鶯就在我面前的一棵矮樹上洗澡，雖然牠是停在我面前任我拍照，但由於牠的動作實在極速轉換，拍照不成，我最後只錄影了一段牠好像是在原地瘋狂跳舞的片段。

長尾縫葉鶯因爲體型細小且動作極速，雖然大量在市區居住，但仍很難跟惡肉眼發現牠們，幸好牠們是一種吵吵的鳥類，只要尋找到一棵牠們喜歡的樹木，站定了，就會發出響亮而連續的「必、必、必」或類似叫聲，你會知道牠們在身邊。

陸拾 求真知一 明日預告一 商業劇場的黃色經濟圈 文·Prinda