

六点阅读



From Study to Kitchen

从书房到厨房

杨牧谷 著

人生至大至圣之道，或许书房也，做人大彻大悟之理，或许厨房也。故老子有云：治大国若烹小鲜。

 华东师范大学出版社

◎

杨牧谷 著

从书房 到 厨房

From Study to Kitchen

图书在版编目 (CIP) 数据

从书房到厨房/ 杨牧谷著. —上海:
华东师范大学出版社, 2009

(六点阅读)

ISBN 978-7-5617-6944-7

I. 从… II. 杨… III. 随笔—作品集—中国—当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 023320 号



本书著作权、版式和装帧设计受世界版权公约和中华人民共和国著作权保护

本书中所有文字图片和版式设计等专用使用权为上海六点文化传播有限公司所有, 出版专有权归华东师范大学出版社所有, 未事先获得书面许可, 本书任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段进行复制和转载, 除非在一些重要的评论文章中简单的摘引, 违者必究。

从书房到厨房

杨牧谷 著

统 筹 王 海
责任编辑 审校部编辑工作组
责任制作 肖梅兰
出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 (兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn
印 刷 者 浙江省临安市曙光印务有限公司
开 本 700 x 1000 1/16
印 张 12.5
字 数 165 千字
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 8 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5617-6944-7/I-518
定 价 24.80 元
出 版 人 宋杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

自序

有些书是一时之兴而作，有些书是几个月或几年研究的成果，有些书则是一生经验的累积；前二者我都出版过，说来奇怪，这本见笑同行的《从书房到厨房》竟属于后者——它是我一生经验的累积。厨房的确是我在书房以外消磨时间最多的地方，它给我的感受殊深，我一点儿不会为这种经验感到难为情，有时还会沾沾自喜哩！

其实，这本小书是关于“厨房里的哲学”的。为什么要说“哲学”？不会高攀吗？你可知道，哲学原非指所言难明的高深道理，更不是指不能应用的、没有实用价值的大部头著作。哲学原意就是“爱智慧”，而希腊人指智慧，也是指实际做人处事和安身立命的道理，不是故弄玄虚的鬼东西；这跟希伯来人的智慧传统，以及中国人所言的“为学，为人矣”的精神十分相近。这正是本书的精神。

本书分为三部分，第一部分“睿智篇”没有泾渭分明的结构，但它讨论的内容，都曾在我的厨房发生过，由儿时到现在，由极贫到小康；所以是贴心的，也是具体的。

“简朴篇”是成稿之后，再赶着加上去的，那时亚洲经历了一次前所未有的金融危机，香港地区亦先后发生了不同的天灾人祸，整个城市的气氛

也就低沉忧郁起来。我想,经济衰退应该尚未到饔飧不继的境地吧,为何人心这样悲观呢?在这样的时刻,我想到上帝的叮咛:“不要为明天忧虑……”,不是挺有意义吗?于是,回想自己是怎样生活的,为什么我感受不到那种压力?才发现,原来当你过的是一种简单而不奢华、以家庭为中心而不是以消费为前提的生活时,你就不仅不会有经济的压力,而且人也会开心开朗了。于是,便写下这些文字。

最后的“基石篇”称作 Home Sweet Home,是一组来自心灵的告白,从个体信仰谈到家庭之道,它真是甜蜜家庭的基石啊!

目 录

自序/ i

睿 智 篇

一切从厨房开始/ 3

 智慧与人生/ 4

 于是我想起厨房/ 5

 以前的厨房/ 6

家厨与餐厅/ 9

 由灿烂到平淡/ 10

 也是返璞归真/ 11

 一个现实/ 13

创造回忆/ 15

2 从书房到厨房

佳节是契机/ 16

开年饭菜单/ 17

花香满屋/ 19

一点解释/ 20

儿时忆往/ 22

噪音与乐韵/ 23

贫穷但喜乐/ 24

还乡/ 26

常识的生与死/ 28

常识之路/ 29

常识之死/ 31

常识之生/ 32

厨房陷阱/ 35

时常发生的悲剧/ 35

被忽略的一环/ 36

不妨西学为用/ 38

想远一步/ 39

结语/ 40

平常乐·常常乐/ 42

大菜与小菜/ 42

小菜之厨/ 44

学习平常乐/ 46

买菜苦,没菜买更苦/ 48

没孩子的菜市场/ 48

超级市场的游戏 / 50

传统市场的苦与乐 / 52

苦乐同庆 / 54

到底我们可以有多穷? / 55

两个悲剧 / 56

肠饥灶冷的日子 / 57

什么叫贫穷? / 58

安贫与管理 / 61

由小事开始 / 63

给她一个惊喜 / 64

男人说“不”的理由 / 65

非以役人,乃役于人 / 69

权宜之法·方便之门 / 71

一个晚上发生的故事 / 72

拿因城的关怀 / 74

有之,失之,得之 / 76

别叫你的妈妈太沉重 / 78

师奶颂 / 80

怎样叫你的妈妈轻快? / 82

餐桌的呼唤 / 85

神奇的餐桌 / 85

餐桌的沦陷 / 87

“桌边谈” / 92

闲人勿进 / 93

4 从书房到厨房

秘密通路/ 95

情物皆丰的晚饭/ 96

同桌吃饭的精彩/ 99

“桌边谈”可成就什么? / 101

结语/ 102

不系之舟/ 103

第一定理/ 104

第二定理/ 106

第三定理/ 108

结语/ 110

简 朴 篇

朴食/ 113

浮夸浪费的洋人早餐/ 114

穷奢极侈的中国人与中餐/ 115

素食健食/ 117

朴食之道/ 119

结语/ 120

简单的美——衣、食、住、行/ 121

何谓简朴生活? / 123

缟衣/ 125

朴食/ 128

简居/ 131

健行/ 134

结语/ 135

好吃、便宜、有益又难出错的菜单——献给爱家夫妇(上)/ 137

小吃/ 138

汤类/ 139

蔬菜类/ 142

好吃、便宜、有益又难出错的菜单——献给爱家夫妇(下)/ 148

豆腐类/ 148

海鲜类/ 151

肉类/ 156

结语/ 158

简易新春食谱/ 160

菜谱/ 161

煮法/ 161

基 石 篇

风之窝——风雨同路话家庭/ 165

家庭是下一世纪流行的堡垒/ 166

突变是常规/ 169

当不测临到的时候/ 171

阴晴同路,圆缺共尝/ 174

结语/ 176

上天的叮咛/ 177

6 从书房到厨房

戴安娜事件的启示 / 177

“家”的概念 / 179

家庭这建制 / 180

家庭的基本角色 / 180

特别的关系网 / 181

谁作主? / 182

对家庭角色的反省 / 183

丈夫眼中的妻子与妻子眼中的丈夫 / 184

结语 / 186

睿 智 篇

生活原本就应该是一起过的，
这是至大至圣的道理，
却隐藏在最平常的生活里。

一切从厨房开始

书本教导人怎样作判辨与选择；
然而只有厨房这样的地方才会让人看到，
复杂的人生不是靠判辨来解决，
而是靠中庸、统摄，
也是靠包容和接纳。

20 世纪 80 年代末，美国的傅刚 (Robert Fulghum) 写了一本极受欢迎的书：*All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten*，意思是“我一切需要知道的都是从幼儿园学来的”，有人把它翻译作《生命中不可错过的智慧》。我想作者读中小学时大概不是挺灵光的，大学也稍嫌糊涂，因此不谈其中功过，只把一生学得的智慧归功于幼儿园的时光。

开宗明义，作者就表明他的观点与角度：“所有我真正需要知道的事——如何生活，该做些什么，如何做人——我都在幼儿园里学会了。”这些话的正确性不容易得到实证或否认，毕竟，由幼儿园年代至作者写该书时的白发白须年日，差不多也有半个世纪了吧！但话说回来，科学的鉴证与人生智慧有什么关系呢？诚如作者接下所言：“智慧并不是藏在研究所

内,而是藏在幼儿园的沙堆里。”这句话直叫我鼓掌喝彩;请允许我引用本人另一拙作中的一个比喻:智慧与学位的关系,就像美人鱼与脚踏车的关系,就是没有关系。

学位只是现代社会给刚踏入社会的小伙子作起步的一种机制,起步之后走得快不快、久不久,与你的起步器有多好没有直接的关系;同样地,它跟做人做得如何也没有必然的关系。反过来说,有些人若没读那么多书,没有那么高的学位,他可能会更安分守己,也不会作大恶。为此,我十分佩服古人说的:恶人读书,适以济恶。也许,是我血液中有点“老子”的成分,崇尚返璞归真,回复自然,故傅刚兄那本带着“回到幼儿园”意味的英文书名,深深地吸引着我,加上他的文笔与内容都与书开头声明的立场吻合,故而看得十分舒畅。无怪乎出版至今,它已被译成十几种语言了。

智慧与人生

洋人谈人生智慧的大部头文章,自柏拉图老头儿以降就大行其道,特别是他论知识与善行的“普罗泰戈拉篇”(Protagoras),及论真理与美丽的“斐莱布篇”(Philebus),更是脍炙人口。然而,大部头文章只是给人写论文、拿学位之用(这是柏老始料不及的);影响人心最为广泛深远的,倒是像傅刚写的那一类智慧小品。倘若日本忍者能杀人于无形,这类文章就能害人于无形了。今日之人人都要充大头鬼,但又彷徨于不知行止的时代,害人于无形的东西应大有市场;可惜,华人社会的存货与供应都不是特别充裕,现在充塞坊间的多是舶来品。

中国人自称是礼仪之邦,当然盛产道德文章,这类东西人人都应该时不时就拿来看一看,就像传统的父母隔不了十天半个月就会熬的汤水、凉茶一样,可起清心润肺的作用。但假如像传统家庭那样,母亲看见儿女就扯高嗓子要他们读书,父亲则借孔孟来行凶;那么无论孔孟说了什么有益世道人心的东西,儿女都只会想起小时候与父母亲不愉快的经验(这是孔

孟二老始料不及的),这样就难望有木铎之效^①。

人既须隔不多久便服一剂智慧的“清凉茶”,那么,选什么才既有益又有建设性呢?傅刚说他需要的智慧都是从幼儿园学来。在我儿时,幼儿园并不普及,加上不断要逃难,因此从来没有上过幼儿园。可能是童年记忆中没有这经验吧,今天在一些教会唱诗时,领唱的人要我们边唱边做举手投足、爬上爬下的唱游动作,就觉得尴尬腼腆。

好了,就算一切智慧都可以从幼儿园学到,今天哪一所幼儿园会招收最需要这些智慧的中年学生呢?5英尺6英寸的高个子坐在幼儿园的小椅子上,头刚好藏在双腿中间,幼儿园老师又怎样对一班没有面孔的怪物施教呢?

于是我想起厨房

绝对诚实地跟你说,我大半生时间都泡在两种房间:书房与厨房。之外,才是上课的教室和治疗的病房。我看这是上天对我特别的恩眷,若可以再活一遍又可自作主张的话,也不会有别的选择。

我猜想有人会这样问:假如只能二取其一,你下半生愿意泡在书房,还是厨房?会问这问题的人一定是爱读书、少入厨房的现代人。无疑,书本教导人怎样作判辨与选择;然而只有厨房这样的地方才会让人看到,复杂的人生不是靠判辨来解决,而是靠中庸、统摄,也是靠包容和接纳。我生命中曾有那么恍然的一刻,发现书房与厨房原来是相连的,有时甚至是重叠的——在书本上看到的,或在理念上纠缠不清的,只要肯走出书房,走入厨房,给大脑换个完全不同的场景,书房搞不通的境域竟然渐次澄明又关联起来。

^① 木铎之效:比喻宣扬教化的效果。木铎:以木为舌的大铃;古代宣布政教法令时巡回振鸣以引起注意。

且举小例说明：曾试过口渴走入厨房找水喝吧，你发现什么？水壶是空的，你口腔干得要呕吐，冷水壶却没有水、热水壶的水又烫死人、自来水不放心喝，你咒诅上一个喝掉最后一滴水的人，然后一边呕吐一边吹凉那杯烫死人的水。对此，我深有体会，因为以前我常有这样的际遇。

慢慢学乖了，我立志要以烧开水为己任，一天三次查证两个冷水壶的水是满的，热水壶的水位也永远不会低于半满。望着这3个水壶的水平，就知道我的宝贝家人没有一个会感到干渴，他们之中也没有一个因为我会渴到呕而偶然被咒诅。

望着满满的水壶，我想起古人有话作“推己及人”；只是我想加一句，“己与人皆大乐”。挺不错！前一句是我在书房读到的，后一句是我在厨房体会到的。

以前的厨房

我的童年记忆有一半与厨房有关。最早的一幕是岁晚时分，等待妈妈择好良辰炸油角煎堆的情景。几兄弟年纪都很小，常常拉着妈妈的衣角儿要这样、要那样，妈妈则不断地赶我们出去，但又不是十分认真的。每年都是这样拉拉扯扯地看完整个预备过年的仪式。

很快便到了七八岁，我开始要负责家务，因为这个特别安排，我受用一生，也感谢一生；而且替那些从来不需进厨房的人难过，暗忖：他们长大了怎可以独立？

在美国读书时，有一次应一位香港地区的留学生之约，到他宿舍吃晚饭。留学生的例牌菜是冬菇鸡汤。冬菇是从香港地区带去的，好像没冬菇吃就医不好思乡病一样；鸡是超级市场的冻鸡，永远没有头与爪，内脏则用小胶袋藏于鸡胸内。我这位朋友挺糊涂，买了鸡回来也不解冻，就原只放进锅内熬它3小时。吃饭的时候，他把汤端出来，气味很特别：一生到底未尝过“冬菇塑胶鸡汤”哩。把鸡剖开，那幅图画更特别，塑胶袋融化了，混着

熬得稀烂的内脏，同桌的人有些捂着口赶去洗手间，我则冷静地瞪着这道塑胶焖内脏的怪菜，一边佩服自己竟然可以这样酷：一定有资格读医科了；另一边加强信念，认定没受过厨房训练的人是很不幸的。

当然，厨房训练不尽是愉快的——虽然透过回忆的镜头来看它，总是泛着温馨轻松的气氛。

20世纪50年代香港地区因为房屋吃紧，能有片瓦遮头的，都算是幸运了。所以，就是一层楼住了6户人，也不会有怨言。但6家人共用一个厨房，却需要许多迁就与包容。

旧式房子的厨房不会太大，约有八九十平方尺吧，却要容纳6个炉灶、6套炊具和碗碟。怎样安排现在也记不起了，只记得颇能相安无事，还常有体验睦邻的好处。当时，每家都有一条相同的规矩——孩子负责洗碗碟。以前的碗很大，小孩子的手又细小，加上湿淋淋的碗变得滑不留手，要由洗碗槽搬到自己的地方安放，就常有把全部碗碟打碎的危险；打碎碗碟在当时是一条大罪，少不了挨一顿揍。挨揍没什么大不了，但等待挨揍的时间最难熬。挨过了，同龄的朋友一定会上前安慰及帮忙，这倒是挺美好的感受。因为人人都要洗碗，人人都曾打烂过碗碟，因此人人都挨过揍，挨过了就一定有人走来安慰你，永不落空。这是童年回忆中最美好的一幕。长大了，患难相助反变得不是必然的了。

患难相助似乎是昔日生活的原则。20世纪50年代的香港人没有家庭计划指导会，也不流行避孕这玩意儿，于是每一家都有一大帮小孩子，记忆中好像女人要生到不能再生孩子，才能确定她家里有多少人。每逢一家之妇要到医院生孩子，小小的厨房就更加热闹。一家之主自然一天到晚在外面忙于工作（一般是12小时），照顾他留下的小儿女和在医院分娩的妻子，就成了其他邻居的责任。我们会替他买菜、烧饭、洗衣服、带孩子，还要一天两次送饭到医院（因为在那个年代，没有人会相信医院的膳食）。但人人都会忙得起劲，看成是快乐的义务，没有人会斤斤计较所付的代价。只要新妈咪抱着红得像烧乳猪的婴孩回来，忸忸怩怩地致谢，众人就乐不可支了。

对此我深切了解，因为我有 8 个兄弟姊妹！

20 世纪五六十年代的香港地区当然也有官宦、巨贾，他们仆婢如云，大鱼大肉。但我走过的五六十年代是穷困的岁月，却不是哀愁的年代；时常匮乏，却常感满足；不是因为有名师常在耳畔晓以大义，只因为一起长大的都是真实的平常人。因为真实，所以平常；也因为平常，所以真实。

《庄子》的“逍遥游”这样说：至人无己，神人无功，圣人无名。今天我们多容易误会，以为至人、神人、圣人，都是名人；名人即或不是神人、圣人，也会是至人。于是看人与被人看的，都有许多虚妄与淫志，结果就有许多幻灭与失望。我们都忘记了，真实的不一定奢华，它很可能是不着色相，不留声影，需要我们用静心去聆听，用眼去识别，然后一直坚持到底。

从“水壶常满”，我体会到推己及人之乐；从患难相助，我明白与人同行胜于踽踽独行。昔日上帝在伊甸园看着亚当一个人，便说：“那人独居不好”，于是为他造个同伴；我在五六十年代的厨房也体会到这一点。生活原本就应该是一起过的，这是至大至圣的道理，却隐藏在最平常的生活里——它仍然是我至今坚持的原则。

家厨与餐厅

从寒冷的街外返回温暖的厨房，
面前摆着一碗滚热的浓汤，
那就是幸福；
或是一家大小围坐吃饭，
畅谈日间趣事，然后哄然笑闹，
那不是比盛装赴宴，客套寒暄，
看人也被人看的，来得可爱吗？

你有没有憎恨过厨房呢？——特别是在轮到你洗碗碟的时候。

那么，你又有没有看见餐厅就欣喜若狂？——特别是在轮到别人付款请客的时候。

你可知厨房与餐厅是互有关联的吗？原来餐厅是由家厨演变出来的。

现代的餐厅始于 18 世纪中叶，在巴黎由布朗热(A. Boulanger)首创。他原是个美食家，爱在家厨煮汤，煮出来的汤又香又浓，人人喜爱，结果就索性以煮汤、卖汤为业。他在 1765 年开了一间小店，店门上挂了一个牌子，写着“休养生息”(restorative, 后演变为 restaurant)，意思是说：这里是

你疲倦的身躯和饥饿的肚腹休息和重新得力之处。

这个牌匾及其含义得到全世界的认同,今天许多国家的语文,如英、法、德、丹麦、挪威、罗马尼亚文等,其“餐厅”一字都是以“休息”(rest)作字首,后面加上他们文字的特征,如西班牙文和葡萄牙文叫 *restaurante*,瑞典文叫 *restaurang*,俄文叫 *restoran*,而波兰文则叫 *restauracia*。你看,全都是 *rest* 为首。第一间餐厅起初只卖汤,它的作用仿若家厨一样,让人休养生息。试想从冰寒的街外回到温暖的家厨,面对着一碗热气熏面的浓汤,顿时寒意倦气尽消,那时你会明白什么叫做“天上人间”。

由灿烂到平淡

餐厅的发展,颇近我对家厨的期望,一言以蔽之,就是由灿烂到平淡。

昔日 6 户人家挤在一层唐楼^①的时候,厨房只是煮两顿饭的地方。那时物资短缺,吃早餐不是必然的事,更没有人想到要去煮早餐。但黄昏下班回家,6 户人家一起在同一厨房煮饭,那种热闹场面至今难忘。我们早学会迁就忍让与互相帮忙,因为除此以外,也别无选择了。譬如说,那时候,家家户户都是烧柴的,柴在炉中要烧得旺,就必须懂得把柴枝架好,让外面的空气可以进去。倘若柴烧了一半便塌下去,火就灭了,继而散出浓烟,熏得人眼泪直流。这时没有人会埋怨,反而最近那炉灶的人立刻会帮忙重架柴枝,把火点旺——就算这炉灶不是自己的。不过,互相帮忙之余,我总盼望将来有自己的厨房,不必跟别人挤在一起。

读中学时,在图书馆看到外国的家庭杂志,那种厨房大得叫我不能置信:窗外有花园,窗内有“小岛”(island,后来才知是指厨房中间那组厨柜及工作台),而且不明白一家人用的厨房为什么需要那么多厨柜?身处其中,

^① 唐楼是中国华南地区及香港澳门一带于 20 世纪初期至 60 年代的建筑。一般唐楼都属 3 至 4 层高,分前、后座,前面设带柱或无柱的骑楼,部分设露台,楼底比现代住宅建筑高。

岂不是上下左右全是厨柜的门？

现在我的厨房有 52 道门，完全记不清门后放了什么东西。在不断的寻寻觅觅、开开关关之下，我发现了厨房第一定律：你要找的东西通常是放在最后打开的一道门后面。不仅因为你既找到了就毋须开另外一道门，也因为那道门通常都是第 50 或 51——最后的几道门了。

现在我所求于厨房的，不再是多几道柜门，而是由它那儿端出来的菜，可以叫一家人围坐一起，放怀吃喝畅谈，那才是我家一天休养生息的时间哩！

餐厅既源自家厨，它也有着相似的发展史吗？

也是返璞归真

现代餐厅的发源地是法国，布朗热首创的那一间是相当简朴的，仍带着浓厚的家厨气氛。到 1782 年，第一间豪华餐厅才在巴黎开业，名为 *La Grande Taverne de Londres*，其店主是享有盛名的美食家善维利亚（Antoine Beauilliers），他的著作《烹调艺术》（*L'Art du cuisinier*，1814），被誉为烹调术的圣经。后来，法国名食家更称他是世上第一个能把美食最重要的四项要素糅合在一起的人，那四项要素就是：优美的环境、伶俐的侍应、精选的美酒和超凡的厨艺。今天评鉴食府的权威刊物 *Cuide Michelin* 也是以此为标准。香港地区素被夸为美食天堂，我看是以第四项为主，前三项能达合格程度的食府也不算太多。

法国大革命前，名厨多为国内贵族所拥有。革命后，大家族没落，名厨四散，有的再投望族门下，有的自资开业，法国厨艺便登上了一高峰。1804 年，单在巴黎便有超过 500 家名食店，名厨与名菜辈出，叫人“口不暇接”！

拿破仑时代是餐厅业的黄金时代，有名的餐厅都坐落在最高尚的地区，柱廊与参天大树互相辉映。其中最著名的，要算未利餐厅（*The Véry*），常有轩昂的军官携美女来进食，这种场景不晓得被好莱坞电影抄袭多少

遍了。

未利的餐牌也叫人眼界大开,它包括 12 种汤羹、24 种海鲜、15 种用牛肉做的主菜、20 种用羊肉做的主菜和数不清的配菜。这餐厅的鲜果和名酒之精美同样叫人惊叹。可惜,要维持这样的局面确实不易,1869 年它终于给人收购了。

19 世纪中叶的巴黎,最有名的餐厅名为安格(*Café Anglais*),至今它仍为人津津乐道的事件,就是发生在 1867 年 6 月 7 日的“世纪之宴”,法国人则称之为“三皇之宴”。当时俄皇亚历山大二世和他的儿子,以及普鲁士王联袂参加在巴黎举行的世界博览会,安格餐厅为他们设宴,菜单包括酥饼奶油鸡(*à la reine*)、葡式烤鲈鱼、巴黎式龙虾、血鸭、野禽吐司和 8 种不同的餐酒。安格餐厅在 1913 年结业,但这世纪之宴太叫人难忘了,于是他们把当时的餐桌及其上的摆设放在巴黎现存最古老的餐厅——图尔餐厅(*La Tour d'Argent*)内,作为永久的纪念。

本世纪最著名的餐厅当然要数美心(*Maxim's*)和丽兹(*César Ritz*),后者的名厨还组成了“厨房纵队”(*brigade de cuisine*),为现今大饭店的厨房立下规模。这个纵队包括总厨、副厨;汤厨:负责蔬菜、煮汤及甜品;烤厨:负责烧烤和焗等工作,他也兼负冷盘及采购的任务。这些不同类别的职位,各有严格细密的分工,不能逾越。

大战后,社会出现结构性的改变,工人工资急剧提高,要维持庞大的厨房工作队伍已然不可能;加上都市生活和工作节奏加快,就是闲适如巴黎人,也不可能花太多时间在烹调 and 进食上;城市人渐渐地要求一种便宜的、可靠的、快速的,但又不是挺难下咽的食物。对新一代的人来说,进食不再是一种艺术,很多时候它只是免挨肚饿的手段,亦即是说,是一种求生本能。于是,美国快餐店侵占了美食的神殿,现在法国每年关闭的传统餐厅都超过 5000 间,汉堡包和薄饼店却如雨后春笋般林立。

法国传统食艺当然不是湮没了,它只是由灿烂回归平淡。昔日四项美食条件(环境、侍应、美酒、烹调),前 3 项不再是人严格要求的(快餐店根本不可能有前 3 项);而随着道路和汽车的发展,加上人对健康的看重,今天

乡村式的烹调反成了众人追求的美食。然而，像金字塔餐厅(*Restaurant de la Pyramide*)这些被誉为世界最顶级的餐厅，今天仍是极尽豪华之能事，为餐厅的发展史保留着最后一点灿烂。

一个现实

餐厅的发展肯定是受着供求关系支配，因此由繁至简的大势必然反映着某种客观的情况；那么，人在简朴时希望灿烂，灿烂之后又想回归平淡，也反映着生命的某种实情吗？

简朴时希望灿烂是容易明白的。渴望尝尝奢华的滋味很可能是人性的一部分，有人甚至认为这种对物欲的追求是推动社会进步的动力之一，故此也毋须掩饰或否认。问题只在于灿烂之后又怎样？

有些人会要求继续灿烂下去，不管用什么手段，也不问任何代价。太宏观的图画不容易把握，且让我用一些常见的小事来说明。

台湾地区和香港地区的人移民到美国、加拿大，有两样东西会叫他们欣喜若狂，就是宽敞华丽的屋子和价廉物美的车子，因为港台的房子和车子太小太贵了。所以，他们都会买最大的房子和车子。这是由平淡到灿烂的狂喜，谁能说不对呢？

我的朋友买了两块相连的地，他把旧房子拆掉，盖了一幢巨型的房子，屋内连窗门与窗帘的开关都是电动的，屋外则有暖水游泳池和按摩池，实在太美满了！

“起初我是这样想，”喝咖啡时，女主人对我说，“现在习惯了，又觉得不外如是。”

习惯真是要命，等了一生的梦想，等到后就会在意想不到的短时间内习惯下来；习惯了，就什么吸引力都消失尽净。华夏美车如此，珍馐百味又何尝不然？

有些人尝过灿烂就想回归，回归简朴，就如耶稣说过的：“人的生命不

在乎家道殷实”，叫自己感到幸福的，也真的不是金银满屋。从寒冷的街外返回温暖的厨房，面前摆着一碗滚热的浓汤，那就是幸福；或是一家大小围坐吃饭，畅谈日间趣事，然后哄然笑闹，那不是比盛装赴宴，客套寒暄，看人也被人看的，来得可爱吗？这样说来，谁敢肯定“三皇之宴”一定比布朗热的浓汤更具体养生息之效？

《庄子》的“至乐篇”(18章)探讨着相同的问题：“天下到底有没有真正的快乐？有没有保身活命的方法？答案是有的，只是世人不知怎样做，不知保守什么，离弃什么，结果人人都只求长命富贵，尽享五色。”庄子叹息地问：“这么费心为形体着想，不是太愚蠢了吗？富人为保有钱财，心劳日拙，至终未能尽享就撒手尘寰，那就是苛虐自己的身体了。”他的结论是：“真正的快乐，就是忘却一切形体上的快乐；真正的荣誉，是离弃一切美好的荣誉。”

现代人一定会亟亟地否认，说这是太消极的态度；只有经历过人生的人才会明白，真正的快乐是在能忘我的时候；既能忘我，谁还会关心“三皇之宴”与布朗热的浓汤孰优孰劣的问题呢？

创造回忆

为什么要为孩子创造回忆？

因为有一天他们都会长大，都会离巢，

然后各人顶着自己的风雨去摸索成长之路。

儿时愉快的经验会提醒他们：

人间有情，不值得为一时的失败而放弃；

那一片美好的经验会叫他们多撑一会儿，多走一步。

什么样的经验，就会造就什么样的人，因此童年经验对人的成长有决定性的影响——这已是众人皆知的普通常识，不再是心理学家独有的智慧了。

经验是一种记忆，有些存于意识层，有些则存于无意识层；因此我们也可以这样说：什么样的记忆，就会塑造什么样的人。童年回忆若是愉快的，他的人生观就会趋向积极光明；反过来说，童年回忆若是充满伤害与被弃的苦涩，长大后他对人世间就满有狐疑和冷漠——相信这些已经不仅是普通常识了，自己的过去与现在告诉我们这是经验的事实。

我在几年前才想通回忆与成长的关系。自那时开始，内子秀娴与我便刻意要为孩子创造美好的回忆，作为我们对他们人生的贺礼，希望他们有一个好的开始，以御日后的风雨。

佳节是契机

要为孩子创造美好的回忆，与他们一起欢度佳节是最有效的方法；只不过，它的有效性是需要一点点代价的。

我常常参加在假期教会举办的特别聚会，意思是说，别人放假的时候我就要做些事工，因此不容易与孩子一起来欢度佳节。接近年底更糟，每逢佳节都要离家，如约到十万八千里以外的澳大利亚、新西兰、美国、加拿大等地做些事工。去年圣诞节要与内子去多伦多，幼女玄风在我离家前忧愁地对我说：

“爹哋，每逢放假你就去了外国，知不知道你走后我多么孤寂呢？”

她说的话叫我很难过。从那一天开始，我要想法子叫他们过一个难忘的农历新年，以作补偿。虽然不同的节日会引起不同的回忆，很难以此代彼，但总算比新春佳节又要出门的好。

中国人很看重农历新年。在岁晚期间，火车站都挤满回乡度岁的人潮；不能回家的，会被认为是过去一年生意或工作不顺遂，故无脸归家去。台北市一年 365 日都是热闹非常，但在新春期间全市都会安静下来，你要找一间餐馆来解决三餐的问题，绝对是艰难透顶的。香港地区呢？年初一，大清早最好是在市内驾车漫游，整条马路只有你一辆车子，连交通灯都好像老早为你调校，逢灯必绿，见灯过灯，绝无问题。这就是说，人人都赶回家过年了，没有人是游子。一年辛苦赚来的钱也应该放开怀抱来享用一下，特别是与所爱的人一起。我相信回家过年是中国人共有的希望，孩子们也不例外。

怎样庆祝新年才会给孩子们留下一片美好的回忆呢？我做了两件事：

一是预备一顿丰盛的“开年饭”，二是把家居布置得喜气洋洋。

开年饭菜单

我有8个兄弟姊妹，我排行第二，除了四弟和八弟移民加拿大之外，其余都在香港。平日周末，我们6个家庭都是和爸妈一起过的，节日就更不必说了。今年(1997年)由我负责弄开年饭，那天刚巧也是内子的生日，一定要为她精心炮制些特别的菜肴。

开年者，年初二也，那天绝大多数的小贩仍未开始营业，连超级市场也到初三才开市，怎样在不能买菜的情况下弄个“难忘食谱”出来呢？我的方法是充分利用海产与冻肉，效果是不错的。

香港人很看中“意头”、“口彩”，菜单尤为如此。因此，新春期间你会看到很多意义吉祥但却莫名所以的菜单，像“一团和气”、“生意兴隆”、“如意吉祥”之类。怎样把“如意吉祥”咬碎吞下去？这是你的问题，不是餐厅老板的问题；我们在这里不必来这一套，实话实说吧！

菜单如下：

1. 鸡丝生翅
2. 西芹凉拌海蜇
3. 酱爆鸭舌
4. 发菜焖蚝豉
5. 虾籽海参
6. 鳕鱼蒸梅菜
7. 花菇、冬笋扣鹅掌
8. 笋虾焖猪肉
9. 腊味拼盘

全不需新鲜货，却美味非常，我把做法告诉你。

鸡丝生翅是为秀娴炮制的。鱼翅可以买浸发好的，只要做个上汤就可

了。熬上汤的秘诀是用老鸡、瘦肉、金华火腿，熬它四五个小时，一锅香浓的上汤就弄好了，很少机会出错。熬好上汤，就用它来煮鱼翅，2小时后加鸡丝再用荸荠粉勾芡，即成一道有餐馆水准的鸡丝生翅了。

上这道菜时，我宣布这是特为庆祝秀娴生日做的，众人停下筷子来唱生日歌。对着鱼翅唱生日歌还是我们的第一回，秀娴则一直低着头笑。

弄西芹凉拌海蜇的难度，不在于怎样才能把海蜇弄得爽脆（秘诀是用摄氏96度的热水来泡一泡它，跟着立刻放进冰水浸，捞起后拌以麻油和鱼露），而是怎样为西芹除筋。其窍门是煮一锅开水，然后放进西芹，水再烧开后便捞出，用刀把西芹背部约1分厚的筋与肉撕掉，余下的便是爽脆的西芹了。肉切丝，用酱油、芥末、醋、麻油搅拌，再洒上炒香的芝麻，把海蜇放在上面，便成一道大受欢迎的菜色。

要把酱爆鸭舌做得好，首要的是选料和去血味。要选大的和连着舌底部软骨的鸭舌才好吃；去血味则用姜、葱、酒和水滚1分钟。酱爆用的酱料可随意选配。这一次我用慢火把姜蒜茸爆香，再转大火下鸭舌爆炒，下酒焗一会儿，再下蜜糖和辣酱作主味；拌碟的是用银芽和韭黄，便成一碟色、香、味俱全的菜式。它是长子玄熹的最爱。

发菜焖蚝豉是广东人少不了的“意头菜”。蚝豉要买用竹枝串起生晒的那种，来自中国的沙井或日本的北海道皆为上选。要把竹枝除去，毋须用水浸发蚝豉，可连竹枝蒸它20分钟后便能除下。然后用文火煎香蚝豉，再下锅焖。弄出的味道十分香甜，爸爸对这道菜赞不绝口。

虾籽海参是最花工夫的一道菜。为了给家人一点儿惊喜，我四处寻找12两重或更重的白石参，泡发后的海参足有15寸长，用大碟原只盛着，旁边拌以青绿的豆苗，好看好吃又名贵。无怪乎香港有一名食府要1000港元一碟，你若知道花上的工夫就更无话可说了。我用了一个星期的时间把它浸发、出水、刨泥、去肠、刮沙，然后用乌龙茶叶来煮焗，又再用炒香的虾籽焖3小时。煮出来的海参甘香软滑，人人赞好；我则说此道菜我一生只会做一次，因为炮制所需的时间太长了，做一次来告诉自己：我也可以做得到，便足够了。

余下4道菜都没有什么难处,要点只在选料。如鳊鱼,能买到上半身当然较甜滑;花菇则要选日本北海道的为香、为滑;冬笋要用新鲜的,不要用罐头货;猪肉则要用五花肉,即一块猪肉要有五层肥瘦相间的那种,这部分最甘美,肉店一开门就要去买,若有相熟的则请老板留下;腊味的选购只有一条通则:贵的比便宜的味道好,不管是选购腊鸭、腊肠、腊肉,都按此理而行。

这顿开年饭我们一共吃了两小时,除了欣赏美食外,人人好像都突然记起一些笑话要与人分享,结果吃了两小时也笑了两小时,我妈妈更有两次停下筷子来揩眼泪。

花香满屋

香味是回忆重要的一环,长大了都会记得儿时心爱零食的气味,离家后更不能忘怀妈妈煮饭时的满屋香味儿,我知道熬上汤做鱼翅时那种香味会好诱人,只是不能长久;较长久又自然的,当然是花香了。庆幸春节的花卉大多数是有香味的,如水仙和牡丹。

种牡丹像发海参一样都是属于自我挑战的高难度自选动作,特别是当你遇上一个整天都是半醉的花农。他为了向我推销含苞的牡丹枝,把一堆错误的资料告诉我,包括牡丹一定是过年开花,只须早晚浇水便一定有成,以及把叶蕾当作花蕾来骗无知如我的顾客。

我为了让它多得阳光的熏照,整天抱着它在屋子内随阳光走,又早晚勤浇水,结果枯枝如旧,蕾芽不发。跑到图书馆借书一看,才发觉牡丹属肉根,忌阴和根部易烂,多水一定错了。翻土一看,果真如此,根已开始糜烂,只有一株长出两条细如汗毛的白根来。我告诉孩子:“我栽种了,浇灌了,唯有神叫它生长。可见栽种的算不得什么,浇灌的也算不得什么,生长只在那叫它生长的神。”他们不满意我的解说,结果又去买了一盆有6个花蕾的牡丹回来。

水仙是早一个月前买的，属于一箩 10 个的特级水仙头。一早为它去泥，去枯根，又因这年年尾气温回暖，特延迟 6 天才发浸。谁知气温继续徘徊在 21 摄氏度左右，我立刻找书学习冷温控制法，晚上去水放在露台，日间又用 1/10 的盐水来加长开花期，结果还是嫌花叶过高，不过花朵茂盛极了，我还送了两盆给岳母大人。这年，客人一入大门就发觉，满室是花香。

除此之外，我们还买了蕙兰、梅花、龙胆桔、富贵菊、蝴蝶兰和大黄菊，而露台的三角梅又开了最后一次花，加上仍然鲜红的圣诞花，屋内屋外都像花园一样。玄熹看着喜欢，特意买了两条长长的电路轨安在墙上，上加 6 盏照射灯，分别照射在不同的花区；玄风则负责把她的钢琴和家具擦得锃亮。晚上亮起灯来，一家坐在客厅中，都毋须再说话了，我们沐浴在一片幸福祥和的氛围中。

一点解释

看了上述的菜单和花谱，相信有人会抗议，说鱼翅、牡丹都太浪费了，应该教导人过一种简朴生活嘛。假如我告诉你新春期间去尼泊尔山顶“避年”，你会不会觉得容易接受一点？那么我告诉你，一个人新春期间去尼泊尔旅游的花费，可以够我们一家人弄两年同类的菜肴和花谱的开支；你看，问题根本不在金钱，只在你愿不愿意花心思时间为家人预备一份难忘的经验。其实，回忆与金钱没有必然的关系。叫我一生不能忘记的，是小时为给我与哥哥买一双新皮鞋过年，母亲在岁末要拿她的定情项链去典当。长大了，我们全以父母的意见为依据，都因为他们对子女这种忘我的爱。回忆与金钱真是没有必然的关系，具决定性的因素只是爱。

要让节日过得难忘，让全家参与是必不可少的。我因工作关系，在家时间长，因此大小事情多数由我计划和发动；但之后，就要与妻儿一起合力做成，像玄熹安装照射灯，玄风擦亮家具，秀娴把地板打蜡到光可鉴人。出过一份力，就会孕育一份希望，节日一定过得深刻难忘。

最后,我告诉孩子,他们每人都可以邀请朋友上来品茶小聚,欢度一天,让他们也能与朋友分享他们曾出过一份力营造的安乐窝,他们听见了立刻抢着用电话。

为什么要为孩子创造回忆?因为有一天他们都会长大,都会离巢,然后各人冒着自己的风雨去摸索成长之路。他们一定有失意落寞的时候,那时我们不会在他们的身边,任何的道德教育都不会有太大的效用。但儿时愉快的经验会提醒他们:人间有情,不值得为一时的失败而放弃;那一片美好的经验会叫他们多撑一会儿,多走一步。谁能说得准,拐个弯会不会柳暗花明呢。

儿时忆往

我走过的日子告诉我，
许多人生真实的问题都不是金钱能解决的，
高学历也只会成为一种嘲讽；
满了笑声的儿时回忆，
却会叫人重新肯定我们一直持守的价值，
不会因一时不快的际遇变得苦涩。

天气异常晴朗，窗外的山显出一份宁静又幽深的绿，蓝天与白云像是刚刚新造出来，没有被用到又残又旧的感觉；我坐在书房，望着这样的景色发呆，心中充满感谢之情。香港平均一年大概有 30 日是这样的天气，多在仲秋出现，见于夏天的不多。无论是哪一季节，它一出现就会叫我感谢不已，有时还有一种手忙脚乱的感觉，像是骤见心仪已久的人一样。

美好的天气大概会对我的血液产生特殊的化学作用，它叫我心迷神荡，不安于室，一直想忘记工作的期限，想往外跑，就是跑出去等公共汽车也绝无怨言。为了避免给美丽带来烦扰，我刻意把书桌背着窗子放，因为不想一年只有 11 个月可以工作，也不想阴沉的下雨天忙着为美丽的日

子还债。

今天实在美,我知道空气也会有不同的气味,于是就推开窗子深呼吸一下。我嗅到煎咸鱼的味道!

懊恼?不,欢喜还来不及哩!

一定是楼上那个顺德妈姐的杰作。我知道她是顺德人,因为我是顺德人。

她做的好几道菜的气味泄露了她的身份,像红烧火腩用上大地鱼(左口鱼)作调味,那种香味非常独特,老顺德人一闻就会患上思乡病,想起儿时母亲烧菜的味道。

今天她竟然煎咸鱼了,相信是大曹白咸鱼吧,因为那种味道顶独特的。

她的主人是个退休的练马师,大概有点钱吧,请了两个女仆来服侍他一个人,一个司厨,一个负责打扫清洁。不知道是哪一个,洗澡不关窗,污水从楼上直洒进我的浴室;我比较相信那是负责打扫的菲律宾女佣,因为顺德妈姐是很保守、很害羞的,怎会不关窗洗澡?

我们这幢房子的设计是港人所谓的一梯两户,有两部电梯,分别服侍双单层数的住户;换句话说,我从来没机会认识退休练马师的顺德妈姐,但感觉上她很亲近,因她常唤起我儿时的记忆。

噪音与乐韵

练马师不常在港,每逢他远游,他那层房子就会活过来。早上6时55分,菲律宾女佣预设的收音机就会响起来,而且音量奇高,是英国广播公司的外国新闻节目。可能收音机的质量较差,也可能是音量过高,因此,只闻隆隆作响而不谙内容,不知道若能听到内容,是否较易忍受呢?我忍受了几个星期便写一张英文便条给户主,请他把音量调低,不要骚扰邻居,因为早上是我工作的黄金时段。翌日,果然不再受噪音的骚扰,但浴室污水的下泻情况似乎加剧,她又打开窗户洗澡了。

下午3时楼上厨房传来的声音就不一样了,那是粤曲,以我能分辨的,多是红线女和麦炳荣的经典名曲,所以应该是顺德妈姐的消闲玩意儿。

窗外飘进来的断韵残音常会叫人凝住,掉进深深的回忆里,特别是下雨天听到麦炳荣唱的“凤阁恩仇未了情”:

一叶轻舟去,人隔万重山

那叶轻舟要去什么地方?是逃避,还是被吸引?为什么要走万重山?走过万重山就去到想去的地方吗?去不到怎么办?可以回头吗?

这是以前听这首歌时想起的问题。第一次听这首歌也是一个下雨的中午,爸爸突然回家,不发一言,把我们赶出了房间,换过睡衣就上床睡觉。窗外静寂阴霾,房内传来爸与妈的低语,然后麦炳荣的歌声就飘过来。后来才知道,爸爸给老板辞退了,失业了;跟着,我们有一段艰难的日子要过,那是饭桌上常常只有一小碟咸鱼下饭的日子——当然不会是高价的曹白咸鱼了,只不过是一些不知名的小鱼干或狗棍咸鱼。记忆中第一次吃的曹白咸鱼是爸爸买回来的,他小心地把鱼洗净、抹干,然后下锅用文火煎,顿时,满厨皆香。

贫穷但喜乐

贫穷的日子并不一定苦。事实上,从现在的角度与距离来看,没有几件事可以说得上是苦的。闯了祸给爸爸打得皮破血流是成长的必经路,就像学走路就一定要经过跌撞磕绊的阶段一样。给爸爸打过之后,妈妈总会营造不经意的环境来开解我们,说什么只有私生子才不会被管教。

爸爸失业的日子并不短,20世纪50年代末60年代初的香港有太多的难民,住屋、医疗、饮水、就业,无一不是问题,因此失业并不是羞耻的事。反而是同屋共住的6户人家同舟共济的日子,倒也十分热闹。

首先,爸爸在家的时间多了,有时他会随着收音机播放的粤曲哼起来,小孩子听起来就有一种平安愉快的感觉,知道困难都在掌握之中,只是要等待适当时机而已。

同一屋子住了6户人家,晚上做饭的时候,有时会看到几个大男人一起在厨房挥刀或洗菜的情况。我从不知道为什么会是这样,可能是过节吧,只记得那些日子充满欢笑声,间或也夹杂了计程车司机潘伯伯的粗话(国骂),给人好有劲道的感觉。也许是成长后不经意地美化了回忆吧,在那湿滑幽深的厨房隐藏着许多人生的智慧和成长的期盼。爸爸做饭的时候,总爱把握机会教我们做人的道理;那时我就希望有一天也可以一边操刀,一边口若悬河,认为这是拥有上乘武功的记号。

妈妈生病的时候就是小孩子大显身手的机会。那个年头没有什么调味的酱料,只有盐、糖、豆粉、酱油和花生油几种,因此我们煮出来的东西也只有两种味道:太咸(多是放了两次盐),或是太淡(忘记放盐),但妈妈却从不责怪。菜太咸,她拿入厨房用开水冲淡一下;不够咸,就添酱油,然后找个借口称赞一下。我们则一直奇怪妈妈的口味为什么这样差劲,就是煮菜的人也不能接受,她却眉头也不皱一下。长大了,我才明白:爱就是给你机会去犯错。

到孩子们下厨的时候,当然没有听众让我们口若悬河,我们只是一边操刀,一边交换玩耍的情报。谈得忘形而割伤手指是常有的事,从没有人会因此而大呼小叫。只要血止住了,便继续洗洗切切。不过,要是切的东西太肥腻,血总是难以止住的,这时每户人家都会拿出他们止血的宝药出来帮忙;若是都不见效了,妈妈才会拿出她的镇家宝来——那是一种树的根部,上面长了金黄闪烁的细毛,把毛拔下,敷在伤口上,不一会儿,血就止住了。金毛给拔得七七八八的树根,只要喷上一种中国酒,就会再长出金毛来。我觉得神奇得很。长大了,看见邻家孩子跌破头皮或割伤手指,做父母的就会张皇失措地把孩子送到急诊室,护士先用消毒药水把伤口洗净,孩子痛得大叫;跟着,医生用针线把伤口缝上,孩子叫痛叫得震天响,而且永远是缝功拙劣;过了一段日子又要回去拆线,孩子再惨叫一次。比较

起来,妈妈从容地从镇家宝的树根拔下金毛来止血,每一次都是那样有把握,每一次都是那样有效,我对妈妈佩服得不得了。

贫困的日子没有苦涩,主要是因为妈妈的包容与祥和。她原是大富人家的女儿,家族生意做得很大。逃难到香港地区时,还带了一大包珠宝,儿时玩具至今仍记得的,是一块藏有昆虫的梨形琥珀,晶莹细致。后来这些珠宝玩具一件一件地不见了,原来都给典当掉了。妈从不埋怨,也从未唉声叹气过,直到她一直挂在颈项的金坠子不见了,我们问起,她才掉下眼泪来。那是爸爸给她的订情信物,它总是最后才被当掉,而又是最早被赎回的。什么时候不见了它,我们就知道经济情况很恶劣了,但妈妈仍是不发一句怨言。

怨言从来都不能明辨问题,更别说解决问题了。遇上困难的时候能沉着应付,也可算是我的能耐之一,这都是从爸妈身上学来的。爸爸性子急,但在他失业的日子却极少发脾气。有一年过节,爸爸负责宰鸡,事前当然又对我们口若悬河。他告诉我们的做人道理或是宰鸡的窍门,我早就忘记了,只记得他一不小心就把鸡肾弄破,里面的脏物散满胸腹,我们即时发出不可置信的惊叹声。爸爸说不打紧,可以解决,他就用洗澡用的肥皂来洗擦鸡的内外。妈看见了笑骂他糊涂,爸为了掩饰尴尬,一边为鸡洗澡,一边唱粤曲,我们就笑得透不过气来。事实上,那带着浓烈肥皂香味的鸡肉也是一生只吃过一次!

还 乡

一个明媚的早晨、一阵香浓的煎咸鱼味,就把我儿时片断的回忆带了回来。我儿时并不富庶,却是满了笑声。我喜欢把儿时回忆当作感情的故乡,每一次的忆旧,就是一次还乡。它有一种奇妙的医治能力,就像家门对孩子的感觉,不管是在外头给人欺负了,或只是自己弄伤了膝盖,只要走入家门,妈妈就一定会给你清洗止血。

这片感情的故乡大多数是平凡的，它却是我们成长的土壤。有一段日子我只知向前，从不后看，我就称自己是个没有昨日的人；现在知道这种往前冲的勇气若能加点人生智慧，也许更能抵御风雨，更无惧失败。我不会再轻率地告诉我的孩子只要勇往直前，而是跟他们分享自己的过去，这也许更能使他们珍惜现在。

在感情上，我们都是游子，成长就是离乡的旅程。有人会为孩子预备一份丰厚的盘川（路费），有人希望孩子拥有过人的学历，然后才去上路、去生活；但我走过的日子告诉我，许多人生真实的问题都不是金钱能解决的，高学历也只会成为一种嘲讽；满了笑声的儿时回忆，却会叫人重新肯定我们一直持守的价值，不会因一时不快的际遇变得苦涩。只要不过分地否定，我们就能立定脚跟，重新部署再上路。

余秋雨在《山居笔记》记下了他看电影时动人心弦的一幕。那是艾芜老人演出的《南行记》，他老得只能坐在轮椅上，却要向妈妈告别，说要远行。余秋雨说得对极了：人生就是一条不止的离乡路，每一次远行都要向妈妈告别，走得再远心中也一直只存一个妈妈。

一路上暗暗地请妈妈原谅，而他们的终点则是衰老……暮年的老者呼喊妈妈是不能不让人动容的，一声呼喊道尽了回归，也道尽了漂泊。

假如成长就是离乡，我们一定要找回那条还乡路。我能漂泊，因为我们能回归；每一次能欢喜地道别，都不因为能够享受离愁，只因为知道可以重聚，我们就不害怕远离，不害怕成长。

一声残破的歌曲，一阵浓烈的气味，就把我带回感情的故乡。它不会叫我沉溺，却会叫我对前路更加笃定。

常识的生与死

叫人能活得成功又愉快的，
不是规矩与资讯，
而是创意与判断力，
而创意与判断力正是常识的两项基本元素。

如果你问我：下一世纪最热门的商品会是什么？我会毫不犹豫地说是“普通常识”。凡是能把普通常识用普通言语或文字解释出来的，都会大受欢迎；懂得把这些言语或文字包装起来放在架上出售的商人，也会发达。

为什么会这样？20世纪末是一个讲求学历和资讯的时代，高学历虽然并不保证事业有成，但能给你一个好的开始，所以人人追求更高的学位。但学历不等于智慧，这是我们听过许多“高人”说的“蠢话”之后才明白的，于是我们懂得“常识丰富的人比学历高深的人更有用”的道理。

资讯亦然，20世纪末人人都说资讯就是力量，因此电视制作资讯节目，周刊贩卖各种形式的资讯，电脑的国际网络(Internet)更成了时尚。相信不久的将来，人会把获取资讯的自由写入人权法内，受法律的保护！人其实并不需要庞大的资讯来生活，人能否适应庞大的资讯也是一个言人人殊

的问题。我们以为有了资讯，人就会聪明起来，这也是一种假希望。但是我们都明白了，具备丰富常识的人，比拥有庞大资讯来源的人更能做一个聪明的决定。

最叫我们恍然大悟的，是所谓专家的意见。自 20 世纪 60 年代中期开始，形形色色的大小心理学专家涌现，既有社会心理学专家、消费心理学专家，也有煮鸡蛋心理学专家和吃鸡蛋心理学专家……总之，你叫得出名字的问题，就有人举手回应说他就是那方面的心理学专家。他们比宣教士更无远弗届，竭尽所能，誓要帮你决定社会政策，甚至教你怎样活在家中。试举一个人人皆知的例子：当时他们指出教师的责任，只是启发早已潜藏在人心底的真理，时候到了，学生自然懂得做人的道理和微积分的演算等。我们满怀敬意和希望地等了 30 多年，结果等出做人和数学都一塌糊涂的下一代来。

其实，大多数人不会怀疑专家的专业水准和诚意，我们只奇怪自己为什么那样早就放弃了普通常识的指引和经验的分辨，完全无条件地接纳一个陌生人对自己生命的指指点点。

也许我们都受骗过于久了，20 世纪 80 年代兴起另一种声音，极受欢迎，它不断对我们说：“你不仅可以，也一定能够，因为你就是神。”

从不相信自己拥有为人的能力、处处要求教别人，到被怂恿相信自己是神，只要相信自己就无所不能——两者间的差别真如云泥。到底何去何从呢？我在想，这就是我们需要的人生智慧吗？

常 识 之 路

18、19 世纪，苏格兰有些称作常识哲学家的人（如托马斯·里德^①、亚

^① 托马斯·里德(Thomas Reid, 1710—1796)，苏格兰启蒙运动时期哲学家，苏格兰常识学派的创始人。

当·弗格森^①、杜格尔德·斯图尔特^②),反对大卫·休谟(David Hume)的怀疑哲学以及乔治·柏克莱(George Berkeley)的唯心论,力倡一般人共有的常识是可靠的和该受尊重的;而传统哲学过分强调“观念”的地位了,以致某些人可以恣意把玩、摆布观念,从一个基本的命题推演出荒谬的结论来。他们认为这种无聊的玩意儿是笛卡尔^③和洛克^④发起的。

什么叫做常识呢?那就是平常人的识见啦。常人者,就是街头碰见的老百姓。他们不一定受过教育,也不用抽象观念来了解世界或表达思想,他们只以感受来接触和思考,但他们对事情的理解,跟事物本身的真相是有直接关系的。里德指出“这等理解就是常识,是属于人类的理性……不管是有学问的或没学问的,是哲学家或贩夫走卒,这种常识都属同一层次的东西”。

这种常识哲学曾有过一段风光的日子。1816年到1870年,法国哲学家接受并采纳这种苏格兰的常识哲学理论。到了20世纪初期,分析哲学之父摩尔(G. E. Moore)写了一篇影响深远的文章“为常识辩护”(Defence of Common Sense, 1925),他叫哲学家不要怀疑一般人所肯定的信念,乃要去分析它们。这个论点说服了许多英美的学人。

我一直惋惜苏格兰的常识哲学不能在东方发挥影响力。负笈渡洋的人回来之后的首要任务总是耀武扬威,好去说服别人来认同他具有真才实学和智慧非凡。怎样说服人呢?最方便快捷的方法就是讲一些常人听不明白的东西,同时贬抑一般人明白的思想,视之为低下。东西学人都有这种士大夫的“白鸽眼”。剑桥城有所谓“市民与学人”(town and gown)之争,大学中人为了突出自己,创造了一整套贬抑平凡的词语;市民星期五在酒吧关门后看见落单的大学中人,总喜欢打他们一顿来泄胸中之愤,并消

① 亚当·弗格森(Adam Ferguson, 1723—1816),苏格兰哲学家、历史学家,是苏格兰启蒙运动中最具影响力的人物之一。

② 杜格尔德·斯图尔特(Dugald Stewart, 1753—1828),苏格兰哲学家。

③ 笛卡尔(Rene Descartes, 1596—1650),法国著名哲学家、数学家,也是近代欧洲哲学心理学思想的创始人之一。

④ 洛克(John Locke, 1632—1704),英国唯物主义经验论哲学家。

消学人的气焰。我在想,只要常识能重见天日,就一定皆大欢喜了。

常识之死

1996年1月中文版《读者文摘》登了一篇文章,叫人读了闷气大消,畅快异常。它撮录自美国1994年出版的畅销书《常识之死》。作者霍华德(Philip K. Howard)花了许多工夫搜集证据,找出美国官僚架构为患民间的事例,指出当政者只顾增添法律条文而罔顾现实,结果成事不足却败事有余。这个观察对任何年纪超过30岁又活在大都会的人,都会引起共鸣:谁人没受过政府管理制度的积弱与蛮横的气?

文中提到可笑的事甚多:德兰修女属下的仁爱传教修女在纽约贫民窟找弃置楼宇来收容无家者。结果她们找来两幢旧楼,市政府也愿意以1美元一幢让给她们,修会便挪出50万美元作重建费用。哪里晓得天意不敌法律,市政府规定每座大厦都要安装电梯,修会不愿花巨额金钱在济贫无补的事上,市政府却回复说:就算装电梯是多余,法律也无法通融。意思就是说:他们宁可见到露宿者头上无片瓦,也要求人的住所有规模。这个真实的笑话明显与常识相违。

政府样样都要管,又不懂得管,这是谋杀常识的主凶。宾西法尼亚州政府认为砖头必须按一定规格来制,而且砖头出厂必须附一表格,列明砖头的特性(如“砖头乃含粗粒的固体,基本无味”)、原料的比重(约2.6)……等等,以此来教导工人怎样辨识砖头。不按本子办事的制砖厂会被检控,结果格兰杰利砖厂在1994年收到19233张告票!

1994年洛杉矶地震,主要的高速公路倒塌,情况危迫。州政府为了加快重建工程,便与承建商通力合作,不作无谓的监察要求。结果,逃过了一个原需两年半的申请与检查的官样程序,整条高速公路在64天就全部完成,质量比原有的公路还要高。作者霍华德呼吁:“让判断力和个人信念重新发扬光大吧,靠我们自己而不是靠法律去找出解决问题的方法,那并不

是什么新的观念,那只是常识而已。”

政府官员卸责无能又官样十足的情形,当然不仅见于美国,乃是世界性的,香港地区自不例外。根据地区政府法例,妈妈生了孩子要在 42 天内领出世纸。1995 年 11 月,一位阮太太按规定为她的婴孩“阮诺谕”登记,哪里晓得刚改用电脑的出生登记处没有“谕”字,要待有关方面造字完成后,才能发出世纸。阮太太只好等待了,结果左等右等,等了两个月,有关部门却仍在推诿卸责,说什么造字需时。在这期间,阮太太要带婴儿做一连串的产后健康检查和预防疫苗注射,每一次都是一场叫人疲倦的争战——要说服医院她不是非法入境者,她的 baby 也不是无证 baby——这一切只因为出生登记处造不出这个“谕”字!

她终于忍无可忍,通过电台作出投诉。投诉播出那天的下午,有关部门立刻致电阮太太,说字终于造好了,可以去领取出世纸了!那么造一个字实际要多少时间?懂电脑的人都知道:不出 4 分钟!负责人不肯动脑筋,受害者就要花上 40 几个小时到处奔走求助!真是叫人无奈又愤怒。

常 识 之 生

现代人以为更多的条规就会保证不出乱子,更多的资讯就不会做出错误的决定,这真是可恶的误会。更多的条规只会窒息人的创意,更多的资讯更可能会混乱人的判断力。叫人能活得成功又痛快的,不是条规与资讯,而是创意与判断力,而创意与判断力正是常识的两项基本元素。

什么地方能栽培人的创意与判断力呢?你猜对了,是厨房;我做了许多思考与尝试才印证的确如此。

烹调是一项艺术,不仅是一种技能。因此,名厨不是工多技熟的工人,而是艺术家,都有艺术家的脾气;中国与法国的名厨都有这种特性。

为什么会这样?我相信好的烹调需要许多创意与判断力,由成熟的创意加上正确的判断力而创造出的好菜式,会给厨师很大的满足,这份满足

感已超过金钱给他定的价值。他也不会据案大嚼，因为放在他面前的就是一个艺术品；他宁可看见别人欣赏、赞叹、据案大嚼他的创作。

为什么说烹调需要的是创意与判断力？它与条规和资讯又有什么关系？或不应有什么关系？

好的厨师与家庭主妇一样，不会带着菜单才到市场买菜，他先到市场看有什么新鲜的材料，才决定要烧什么菜。整个观察、触摸、思考然后下决定的过程，就是一个创造的过程。一顿美味的晚饭几乎已经成功了。

相反地，你若带了菜单，由烹饪书籍（资讯）规定的菜式来采购和烹调，结果多数会吃着重复的菜式，叫人生厌。

配菜是没有条规可言的，因为菜市场常有出乎意料之事。季节的转换会带来完全想不到的瓜菜鱼肉，它们全是在烹调书籍能提示的范围之外。有些人间美食只会出现在市场出现一星期，过了，又要等一年了，因此什么菜配什么肉，完全是当机立断的。就是常见的原料吧，具创意的搭配常会带来意外的喜悦。干草菇煮豆腐是常吃的美味小菜，有一个冬天我加了皮蛋和茼蒿进去，用瓦锅煮，上桌前再加两汤匙绍酒焗煮一会儿。结果，揭开盖时满室皆香；吃时甘香甜美，至今难忘。

烹煮的时间绝对是经验的指导，按书的指示来做常会失败。每年圣诞节我都会烧火鸡，年年都十分紧张地按着火鸡包裹上印着的时间指示来烧，年年都烧出不堪入口、粗如鞋底的火鸡来；家人为了安慰我，都要努力吞咽。

去年我终于想通了，洋人不懂得掌握火候，所以无论是猪、牛、家禽或海鲜都会被煮得木口木面（形容无滋无味），难以下咽，说是为了吃得安全着想。这一回我把他们提供的烹调方法连同插大火鸡胸的温度计（熟了会弹出来那种）都抛掉，纯按经验（减40分钟！）来烧焗，结果切火鸡的时候，胸肉还流着肉汁！

最后说到调味，古老烹饪书籍教人用生粉两钱、胡椒粉半钱之类的调味法，至今我都莫名所以。半钱、一钱到底是多少？就如洋人的烹饪书籍说的盎司与公分，从来不知道有没有人真的能够依着葫芦去做？

调味就像做人，都是摸着石子过河；弄错了，下次就知增减，仅此而已。但调味的功夫当然不止于不出错，更重要的一面是创出新口味。香港地区烹调少用醋，一位台湾朋友请我上他家吃晚饭，他太太用酱油加醋来煎大虾，美味异常。从此，我家的调味柜多了7种醋，炒粉面时我喜欢用黑酱油加醋、水、糖和酒来调校酱汁。把它洒在粉面上，再撒上炒香的芝麻，每次都大受欢迎。有一位开酒楼的朋友吃了，要我把酱汁的分量告诉他，他说会用我的名字作那道菜的名称作回报！

不错，像许多主妇一样，厨房给我们许多空间去犯错、去学习、去成长；我们其实并不需要那么多专家资讯闯进我们的生活空间，只要让厨房更新我们的常识就够了。

厨 房 陷 阱

厨房是福地，
也可以是祸源。
是福是祸，
其实都不必归咎命运，
因为都是可以预知、预见、预防的。
只要我们肯为儿童想远一步，
就能实际地趋吉避凶。

时常发生的悲剧

那天发生的事叫我没法子忘记。

菲律宾女佣从来不会给我端上咖啡，也许她认为这是主仆太分明的服侍，而我也一直当她是朋友。

有一次，她家里发生了事情，需要钱应急。那天晚上她问我借钱，这也是她从来不会做的事。我立刻给了她，她感谢得不知要说什么才好。结果

翌日大清早，就给我预备了一杯滚热的咖啡，放在茶几上。

当时幼女玄风正1岁，学着走路。从她那个角度往上望，杯子上的白烟袅袅一定有趣极了。她努力爬到茶几旁，攀着犄角站起来，一手就向杯子抓过去。整杯接近沸点的咖啡就从她的左面颊倒下去，流经耳朵、颈部和3/4的背部，她痛得尖叫。我在浴室刮胡子，听见叫声立知不妙，抹掉剃须膏就冲出客厅；只见玄风倒在地上辗转哀号，菲律宾女佣站在旁边吓傻了，不断扭捏着自己的手指。

我抱起玄风就急奔到停车场，央求第一个碰上的人把我们送到医院急诊室。

在路上，玄风不断挣扎哭叫。我把她的衣服除下，裹上干的大衣，烫伤的皮肤也就一大块一大块地掉在我的身上，那情景叫我感到无助又伤痛。

之后10日，她四肢给绑在床上，以防抓伤自己；每天在没有麻醉药的帮助下被洗擦伤口（因为麻醉药对1岁以下的婴儿并不适合）。儿童病房在医院的10楼，我们离去下到停车场时，都能听到她的嘶叫声。每次秀娴都含泪离去。

最近报纸载了相似的悲剧，一名年仅10个月大的姓杨女婴又因类似的原因烫伤。那是午饭时分，女婴母亲煮了一锅即食面，将它放在铺有桌布的饭桌上。突遇天雨，杨母放下面食，赶往阳台收衣服。这时，坐在学行车上的杨婴疑因看见袅袅轻烟而感好奇，便扯玩餐桌布，结果把整锅滚热的汤面扯下，一半的脸部及胸口手脚遭烫伤。报纸把受伤婴孩的照片刊出来，按烫伤的程度来估计，她的面部会留下疤痕，十年八载后或会消退；换句话说，她的童年会受脸部大大的疤痕影响。

这些原本都是可以避免的，只要成年人肯为孩童想远一步。

被忽略的一环

家庭常被视为儿童最受保护的成长之地，可是近来多个国家的研究报

告指出,家居才是孩童最可能受到伤害的地方;而种种伤害的成因,或直接或间接都与厨房有关。在谈及厨房种种的美善之余,先留意它隐伏的危机也是合宜的。

加拿大英属哥伦比亚省的英属哥伦比亚儿童医院,在1996年出版的报告书中指出,该省每年有12000名儿童因各种损伤而入院治疗,其中约250人伤重不治;而85%的5岁以下小童受伤事件是发生在自己的家里。报告书指出,这高比例的伤亡已超越任何一种因疾病所引致的死亡,成为该省儿童死亡的最主要原因。

若再仔细一点看,引致儿童受伤的成因中,跌伤排于首位,其余依次是食物或药物中毒、窒息、烫伤、烧伤及溺水。除了最后1项外,其他5项与厨房都有一定的关系。

爱丁堡大学的苏珊·史密斯教授与另外两人在1995年12月出版专著(Susan Smith,“*Children at Risk?*”—*Safety as a Social Value*),呼吁社会应努力确保孩童的家居安全。苏珊指出,当媒介报道有孩童被诱拐、虐待和谋杀,当地人民就震惊不已,齐呼要把罪犯绳之以法。我们既然那样关心公义,怜爱弱小,但为什么对于许多儿童在家中每日面对的陷阱却是如此地无动于衷呢?她指出,英国1至19岁的年龄组别中,有一半是在家中因受伤或中毒致死;而其中超过半数都是因父母或兄长的疏忽而招致的。这个死亡数字是注重家居安全的瑞士的3倍,可是这样高的伤亡数字却不见于传媒的头条,没有人代之呼冤,也不见政客拿来作“秀”!

英国与加拿大对家居安全的研究其实早已起步,然而到了今天,家居仍然是儿童的人身安全的最大陷阱,亚洲的情况离理想的标准就更远了。以危险来源的类别来说,因用不符合标准的插座而引致的电击或走火,在英、美、加拿大都因着政府立例管制而情况大有改善,它已不再是儿童受伤的重要源头。但在香港地区与台湾地区,许多家庭的电插座仍然安在小孩能触及之处,而插座孔亦大得让小孩的小指头可以伸进去。

这事例显示:家居安全不尽是个人的责任,通过立法和执法(如严禁出售不合规格的电插座),孩童是可以得到更妥善的保护的。

不妨西学为用

洋人很多的研究只是为了养活研究者，与大众的利益关系不大；但有些研究真是以大众的利益为依归，我们就不应轻易忽视之；苏珊·史密斯所做的家居安全研究即为一例。

传统上，我们总以为：家居安全者也，都是各家自扫门前雪的问题，别人很难置喙。再者，现在不是人人都高叫个人自由与自主的年代吗？难道还要由政府立例规范我们，定下电水壶要放在离地 4 尺高，食物不能储存超过 3 天之类的法律吗？还有，这些受伤事件既是意外事件，那不正说明其本质是意外，因此是防不胜防的，还能立什么条例去防止意外发生呢？就让我们继续为意外的发生哀哭吧！

苏珊的研究推翻了这无奈的结论。她指出绝大部分的家居意外都有一定的模式，因此是可以预防的。那些说家居意外是各家自扫门前雪的人，正如那些说意外是防不胜防的人一样，同是犯了相似的毛病：对意外抱着宿命论的态度，以为意外都是命运使然，因此处理方案亦只能私有化和个别化，绝不应由公众监察或改善。

西方因着对家居安全早加研究，许多隐伏的危机已成了大众的基本常识，儿童受害的个案就大大减少了。就以单独留下儿童在家为例，英国早禁止把 11 岁以下的小童单独留在家里，香港地区虽屡屡发生这类悲剧，政客却因一些团体的反对而不敢坚持立法，只建议多施公民教育，悲剧自然会减少。结果怎样呢？悲剧继续发生。

以为公民教育能降低家居意外的发生，这是一种普世的误识；它也可能是由一批只求交差、不求改善的政客培养出来的。

英国政府于 1995 年定下目标，要在 2005 年把儿童因家居意外受伤及死亡的案例，减低至 1/3。怎样达到这目标呢？政客的老把戏又来了，为了逃避做功课和最后的交代，建议书指出“我们必须避免对工商界及个人横

加不需要的规例”，只要把精力用来为家长及儿童提供更多资讯及教育便是了。不满意的团体立刻跟进，在格拉斯哥^①的廉租屋区进行家访调查，结果发现当地大多数的居民都未认识家居意外的性质；亦即是说，政客所谓的“提供更多资讯与教育”的政策是于事无补的，贫民区仍是家居意外最常发生的地方。

今天，许多研究均指出，要降低家居意外，我们对意外之源必须取得一个共识，不能再彼此推卸责任——专家政客多把责任归咎孩童与父母，如孩童太顽皮，父母太无知；而父母则认为他们对意外的认识已经足够，危险的发生全是环境造成，如居住环境狭隘。只有当两方面都愿意接受再教育，儿童才有一个较安全的地方居住与成长。

想远一步

家居安全不再仅是各人家里的事，不要只责怪受害儿童顽皮闯祸，公众必须重新校正传统的观念。事实上，这一类政客极少处理的问题，是可以由公众的督促而加以改善的，就如不再接受这是一个私人化及个人化的问题，尝试从多角度提上公众的层面来讨论。另一方面，父母对家居陷阱亦要多加认识，为孩童想远一步，危险事件就会大大降低了。

下面让我仅就与厨房有关的安全问题举例说明。

跌伤 现代家居的厨房地面多为瓷砖，小量的积水亦可叫步履不稳的孩童滑跌，故应在厨房门外加栅栏，防止儿童进入。此外，小心儿童在餐用高椅上站立而跌倒；任何一个5寸阔的空隙都足以让一个小童穿过，跌出窗外。要注意，4岁以下的儿童因跌倒而入院的，有一半以上头部及脑部会受伤害。

中毒 除了吃下腐坏食物而中毒之外，大多数儿童中毒事件都与误服

^① 格拉斯哥(Glasgow)，英国第三大城市，苏格兰第一大城与第一大商港。

药物,或吞服清洁剂、化妆品一类颜色鲜艳的东西有关。现代的儿童食品不少是颜色鲜艳的,而夺目的唇膏与眼影膏跟他们吃的糖果,不单颜色甚至气味也十分相似,容易引起误会。

窒息 1岁以下的婴儿最要小心,他们是靠口舌来认识外界的,因此抓到什么都会放进口内来辨认一番,别误会他们是馋嘴。因此不要把小物件(衣服纽扣、玻璃弹子、钱币等)放在他们能触及的范围内。此外,小孩有时会因为饥饿或过分喜爱某种食物(如香肠)而狼吞虎咽,结果哽塞食道或气道,引致窒息;因此,把小孩的食物切碎是个防止窒息的好办法。

烫伤 这是最常见的家居意外,它可以是指直接被火烧伤,通常由玩火柴或打火机引致的,三四岁的儿童模仿成年人开火炉也是一个陷阱;然而烫伤更多是由滚热的饮品或食物造成的。我们常忽略的是:一杯热咖啡可以对一个小童造成广而深的伤痕。成年人弄翻热饮,常能即时反应,立刻弹开,孩童则反应较慢,逃不过全倒在身上的灾祸。此外,孩童身体细小,一杯热咖啡的分量足以伤害他身体约1/3的面积;再加上他们的皮肤娇嫩,很容易就会烫伤至脱皮。而这种意外只消眨眼的时间,因此极须小心防范。

割伤 刀剪是最主要的元凶,因此不要让儿童接近它们,这是人人都知道的。只是有时大意了,就如饭后切新鲜瓜果时,突然门铃或电话响起来,我们立刻放下水果刀去应门,坐在餐用高椅的孩童就有可能拿起来玩了。就是十一二岁的小童有时也会为求方便而用厨房锋利的刀子作切割用,做父母的必须用心教导孩子认识这类危险品,告诉他们没有成年人在场,不可动用厨房的刀剪。

结 语

厨房是福地,也可以是祸源。是福是祸,其实都不必归咎命运,因为都是可以预知、预见、预防的。只要我们肯为儿童想远一步,就能实际地趋吉避凶。再者,我们必须再一次强调:家居意外不仅是各家的门前雪,它既成

了孩童最主要的杀手,我们就有理由要把这问题提上公众的层面,逼使政客做点事情,使家居安全成为一个社会问题,进而使家庭成为一个更安全的地方,让儿童健康成长。

平常乐·常常乐

做大菜是一个挑战，
因此烧过了就告诉自己可以烧这道菜，
以后很少会重复再做了。
小菜却像真实的生活，
总是细水长流，经得起时间的考验。

大菜与小菜

我有 8 个兄弟姊妹，各自成家立室。周末总是在爸妈的屋子欢聚，十分热闹。

这几年二老的身体比较弱，不能应付 20 多人的膳食，聚会的地方和膳食问题便由我们做儿女的轮流负责。我喜欢烹调，看见别人吃得满意，就很快乐；因此每次轮到我负责招待，就像要负责讲论一样，必用一星期的工夫做准备。星期一写下菜单，星期二到菜场打一转，看有没有需要的材料，及看看可以加增什么新口味；跟着安排准备材料的程序，如要浸发的海产

或香菇等,然后星期五买材料,星期六就按部就班地煮烧出来,通常都不会少过9道菜。我大妹妹说我是9大簋专家,弄出来的菜总是吃不完的;就像我的讲论,人家常投诉说:听一次消化不了。

我喜欢做大菜,但我真正欣赏的只是小菜,像每个晚上吃的炒青菜和蒸鱼,吃了好多年都没改变。

做大菜是一个挑战,因此烧过了就告诉自己可以烧这道菜,以后很少会重复再做了。小菜却像真实的生活,总是细水长流,经得起时间的考验。

不错,我家的厨房像任何家厨一样,主要用来做小菜,并且一代接一代地把人养育长大。它平淡,但隽永,而且健康,是我们身体需要的。大菜是为过节,或是庆祝什么的,这也是需要。我不能想象一个孩子在一个不过节、不庆祝的家庭是怎样长大的。在农村,山水虫鱼也许能充当小孩的人生解画者;在城市,没有节日与庆祝,却耳濡目染种种消费和享乐的讯息,这是不健康的。家中不能为他提供节令的快乐,他就一定往外寻,问问今天流连市集的童党,自然知道所言不非。

但我仍要说,大菜太夸张了,预备及烧煮的时候人会紧张,吃下之后身体多不能消受:不是太多脂肪,就是营养太丰富。因肥胖引起的不安不消说了,有专家更认为八成以上的癌症都是由口舌之欲引发出来的,号称第一号杀手的心脏病当然亦与饮食习惯有直接关系。这样说来,广东一俗语就十分有意思:“食死为止”,意思就是说:食到死,饱到死,撑到死。死后验尸,打开他的胸膛和血管,就会看到他真是给脂肪塞死的。因此,我常鼓励人吃得简单,吃得平常,只要慢下来,仔细咀嚼,自然能欣赏到不同食物的质感与味道,在感觉上甚至能与咀嚼中或吞咽下的食物感应,知道它在滋养你,你要倚靠它,因而心中有一股不是谢饭时常有的感恩之情。

吃大菜自然别有一番豪情。就以鱼翅来说吧,几吨重的鲨鱼就是为了那几十磅重的鳍与翅而丧命;拿到市场,金山大勾翅要卖到港币近3000元1斤,制成的红烧大明翅,有些饭店会要价七八千元一道。主人点了这道菜,端上桌时他会虚怀若谷吗?谁会哩!谁不会用一种变态的骄傲,一边手托下巴,一边说:“酒微菜薄,不成敬意,请起筷!请起筷!”

以大菜作庆祝，一年有三四次就足够了；再多，是既对不起世界，又对不起自己的肠胃。

小菜是活命的，也是一种身心均能同乐的食物，它正是本文题说的平常乐。

大菜是大乐、是狂喜。常常大乐，此人一定有问题；不断狂喜，他的心脏负荷不了。

小菜是莞尔，是开怀。常常微笑，心境开朗，他自己与他周遭的人都快乐。

小 菜 之 厨

有一天，耶稣对门徒用比喻讲完道之后，用这样的话作结束：

凡文士受教作天国的门徒，就像一个家主从他库里拿出新旧的东西来。（马太福音 13:52）

“受教的文士”就是指耶稣的门徒，他们不应像传统的文士，只知道旧世界的事情，乃要像一个丰富的家主，宝库存着新旧珍藏，客人要看什么他都会拿出来。

我喜欢用这节经文来形容家厨，事实上，就算在农村的家厨也是一样。突然来了一些客人，或吃饭时旅客忽然到来，女主人通常都可以变戏法似的，立时弄上几道小菜来招呼客人，家母就是这样。

小时候，我非常佩服妈妈这门绝技：不买菜、不开罐头，桌上立刻就多了几道热腾腾的小菜来。长大了，我刻意学习，现在也勉强可以了。

今天，不烧饭是许多现代家庭不断上馆子的原因。不烧饭的原因，可以是太疲倦，下班时间太晚，太讨厌闷热的菜市场等等。但为了解决两餐而不断上馆子，面对着看了几十年不变的菜谱，以及闻了几十年同样味道

的菜肴,我们就会后悔不能在家吃简单的小菜了。

要随时能从家厨拿出几道热腾腾的小菜来,下列几类东西是不可或缺的:

食物柜内:海产、面食粮油类、蔬菜类罐头、干货,如菇类。

冰柜:速冻海产、禽畜类和蔬菜豆类。

菜柜:要常备3种以上的新鲜蔬菜。

调味柜:多备几种调味酱料,它们可化平常为神奇。

最近香港常下大雨。一个周末,兄弟姊妹几家人都给困在家内发闷,因为雨太大了,没有人想到菜市场买菜做饭,我稍查存货,就请他们都上我家,前后用了两小时就做出下面9道菜,招呼22人欢聚,材料都是常备的平凡物:

1. 紫菜蛋花汤 用两罐鸡汤作汤底,加同样分量清水煮滚,紫菜剪碎下锅,后加打好的蛋花,最后洒上葱花、麻油、胡椒粉。10分钟即成。

2. 酱汁焗金沙骨 用水浸法把排骨解冻,加两汤匙砂糖腌味,然后用5汤匙生抽、6汤匙老抽、1匙黑醋、2块片糖作献汁,连排骨放在瓦锅慢火煮15分钟,不时翻动,直至酱汁浓稠,即可上碟。这是老少皆爱的好味菜,酱汁甚像日本的烧烤酱。

3. 麻婆豆腐 这是最容易做又最少机会出错的菜,解冻猪肉、剁碎,用一般腌料腌好,加两汤匙碎榨菜,用半汤匙蒜茸辣椒酱爆香锅(最好要地道的四川豆瓣酱),然后下肉碎炒爆,再下豆腐(胶盒装),上碟前加生粉芡及麻油即成。

4. 五柳鲩鱼(草鱼) 解冻适量的冻鲩鱼,在鱼身两面各切两刀、用淮盐胡椒粉腌20分钟,煎好待用。瓶装五柳菜一樽,用蒜茸起锅,下锅爆香,放茄汁3汤匙,同量清水,生粉勾芡,倒在鲩鱼上即成。

5. 虾苗干煎蛋 虾苗即初生白虾,盛产于春季的广东沿岸,渔民捕获晒干出售,壳软而肉鲜。把虾苗用干锅爆香,加几滴酒和一些糖再炒,然后倒在搅好的蛋液内,用中火煎成蛋角,老少都欣赏。

6. 香煎鸡翅 冻鸡翼是冰柜常存的食物,做好这道菜的秘诀十分简

单,就是:腌料要有新意,腌的时间要两小时。那一次我用的腌料是姜茸、酒、柠檬、盐、粗胡椒粒、糖、酱油。煎的时候用中火,耐心一点,大家一定赞赏。

7. 香葱爆鸡球 冰鲜鸡肉是许多家庭的冰箱常存的材料,此物容易解冻。鸡肉切球,用酱油、生油、糖、胡椒粉腌。然后用蒜茸、豆瓣酱、干葱起锅,放下鸡球爆炒,跟着下葱段、蚝油再炒,直到汁液收干即可上碟。

8. 杂菜煲 这道菜最简单,冰箱有什么菜蔬,各取约半斤,切好;然后用姜蒜起锅,放下各种菜蔬,加一罐鸡汤,及同量的清水,煮熟即可上桌。

9. 炒青菜 有什么菜就炒什么菜,够吃就受欢迎。

不用上街市,全是冰箱与食物柜的东西,两小时内弄好9道菜式,在一个下雨下得天昏地暗的周末晚上,招呼了各路英雄共20多人吃了一个晚上,我觉得很有满足感。

学习平常乐

中国人本来很懂得从平常、自然和质朴的事物中取乐,不崇尚奢华挥霍,特别是一般老百姓。但慢慢地,我们离弃了这种智慧,忘记了只有平常的才会持久经用;非常的,都是短暂的爆发,一下子就过去了,就像以前的闪光灯燃烧镁片来取得刹那光辉的样子。

好多年前,我到个城市出差,被安排住在一个有钱人的家中。抵达的第一天,主人有约,留下我在极大的房子内,晚饭由主人的妈妈招待我。只有两个人吃饭,饭桌上却摆放了13盘菜,桌旁有两个仆人侍候。老婆婆很少动筷,只是一直在跟我谈话;我也吃得很少,不一会儿就离席了,有些菜动也没有动过就拿回去,我不知道它们的下落,心里只是不乐。饭后,我托词要看看洋房围墙外的海傍落日,就一个人溜了出去。绕着围墙外走一圈,突然来到一间铁皮搭建的小屋,就在高围墙的外边。那小屋不到4尺高,里面围坐着一家人,也在吃晚饭,但桌上只有两小碟菜,一家人却是吱

吱喳喳地边谈边吃，十分快乐，他们叫我想起围墙内寂寞的老太太。

类似的情景我曾在一庙堂遇见过。一间幽暗的小室，老师傅盘膝而坐，矮几上放一小碟青豆、一碗水煮豆腐白菜，老师傅吃得很慢、很专心，并不介意我盯着他吃饭，他脸上那种祥和舒然的表情深深地打动了我的心。当时我想，他一定是心存某种意念，或身处某种境界，所以能满足于如此简单的菜肴。我与朋友到这庙堂游览，顺道留下吃了一席全斋菜，有竹笙上素，有红烧素鹅什么的，边吃边比较批评，说某地的斋菜手艺更精，味道更真，吃得怨言频频。饭后如厕去，回路却走迷了，走入老师傅的房间，看见他叫我深感惭愧和自责，但却明白了一些道理。

我常对孩子说：人的欲望像一朵花，最好尽量保守它，不让它一下子盛放，因为盛放的花只有刹那的兴奋，过去了，花就谢了，人就要面对一场不能逆转的凋残和暗淡。

佛家鼓励人去欲去痴，我不知是不是等于把欲望花朵摘掉，一了百了。欲望若是人被造的成分之一，它就不纯然是堕落的结果，应属于自然的现象，完全去欲可能是违反自然的。基督教历史上亦曾出现这类团体，像部分沙漠教父的言行，和极端的修道主义；但圣经从来不对人的自然欲望苛责，却鼓励人要小心保守自己的心，不被邪情私欲驾驭骑劫，我非常喜爱这种平衡的观点。

让欲望的花朵慢慢绽放，然后享受每一阶段、每一过程的贴心美丽；为每一个叫你享受生命的人与物感谢上苍，哪怕是一碟青豆、一朵野菊；还要尽可能停下步伐，与人分享，让隽永传流，让旁边的人跟你一齐喜乐。

没有客人时，我家晚饭桌上多数会摆上四五道由青菜鲜鱼做成的小菜，两个孩子伴着两老人吃上半小时，边谈边吃，这就是我们的天上人间。

买菜苦,没菜买更苦

男人少去市场,
以为那种地方会减灭他们的男性雄风。
他们以为的男人雄风一定是下班泡酒吧,
脸上长胡子,闲时练胸肌,走路像猩猩的人;
不知道真实的男性雄风永不能缺少的,
是那份责任感与承担力。

要得瓜,先种瓜;要做菜,先买菜:这是做人第一大定律。但买菜很辛苦,正如种瓜也绝不轻松;这是同样浅显的道理,只是许多吃瓜吃菜的人不知道,就像所有的小孩和大多数的男人那样,他们从不知道不上市场错失了什么!

没孩子的菜市场

你有到菜市场买菜的经验吗?在那里,你绝不会遇上两种动物,一曰

恐龙,二曰小孩。恐龙存在过,以后绝了种;孩童曾上菜场帮爸妈买菜烧饭,今天他们都跑去逛商场和泡电玩店,不肯去街市买菜了。他们知道自己错失了什么吗?

当然不知道,直到小学三年级上自然课时,才猛然醒悟。老师要他们知道鲩鱼和鲮鱼(粤人称大头鱼)、鱿鱼与花枝(墨鱼)的分别;然而,课文上手绘的插图,试问除了相士之外谁还能看出有什么分别?好多年前,小儿玄熹拿着课本向我求教,满脸苦恼与无助。于是乎,我颁布了做人的第二大定律:所有我家的孩子都须上菜场买菜。

在鲜鱼店前我告诉孩子,鲩鱼鳞大头小,曹鱼鳞小头大,一生人只须看一眼就永志不忘,不用对着课本插图大半天都莫名所以。跟着,我还告诉他分辨鱼是否新鲜的方法:眼睛亮、鳃红、鱼身有粘涎、鱼肉有弹力的必属佳品。

没有这种知识的人,就只好吃没有眼睛、没有鳃、没有鱼皮,又冷硬的东西了,它们叫做“冰鱼柳”。全世界的冰鱼柳就像全世界的冰一样,都是同一个味道——没有味道。发明制造冰鱼柳的洋人,于是做出许多酱料来,让你吃没有味道的鱼柳时,可以尝到酱汁的味道作补偿。换句话说,整个庞大海产类复杂又丰富的味感与质感都失去了,都衰减成几种酱汁的味道。你说可不可惜,你难不难过?

到底海产类给人的味感与质感有多丰富呢?别说整体了,就以同一条鱼来说,不同的生长阶段与生长情况都会给人不同的感受。鱼龄小,鱼肉就松散无味,必需成熟的才有质感与香味;海鱼味鲜,人工养的鱼味淡;经一轮追逐才被捕杀的,鱼肉绷紧而味感呆滞;把它养在大的鱼池两三天才烹者,它就可回复七八成的香鲜味;你若把它制成冰鱼柳呢,那么,无论它是雌是雄,是小或大,是顺死或逆死,都只有一种味道——酱料的味道。是谁失去享受这种丰富又叫人赞叹的质感与味感呢?就是不肯去菜市场,或害怕不知在鱼摊子面前怎样选择的人。

超级市场的游戏

买菜苦，苦在什么地方？苦在夏天闷热，四处窜挤，以及买完菜后要拎着沉重的东西走好一段路，这是到传统菜市场购物的苦处。现代商人有见及此，于是发展出超级市场来；它们是全天候空调，地方宽敞，有购物手推车的设备，还有停车场可以用。跟着他们请营养师来说服你，说冰镇的跟新鲜的食物同样营养丰富和味美非常。他们是有备而战的，你当然说不过他们；但你其实只须问他们一个问题：“请问巴黎的美心餐厅是在哪一个超级市场买海产和肉类呢？”他们一定哑口无言。

当然，把超级市场说成是无品味之人的市集，这实在是过分地夸大了；它仍是现代人购物的好去处，有些人还把它当成是乘凉、会友、谈天、开会、吵架，和游乐的地方哩。这乃是说，买菜做饭有两个地方：传统的市场和现代的超级市场。

我这样划分它们不同的功用：传统市场是买海产、蔬菜和新鲜瓜果的地方；其他谷类、调味料、日用品、饮品，则在超级市场购买。

既然在超级市场可以舒服地购物，就让我们从那里开始。

你是不是以为舒服的购物环境，就是一个免费购物的地方，因此可以像电影一样，潇洒地走过陈设架，看见什么合用的就拿来放在手推车内，还要带着满脸的不在乎？有点人生经验的人都知道，这不是潇洒，只是无知。因为舒服的环境是很昂贵的，故此他们要用许多旁门左道来帮补帮补，包括卖过期的包装食物、比菜市贵三成以上的蔬菜瓜果，和常发生的收银机算多了的个案。不在乎的潇洒一族若肯多看一眼，多想一步，就少了许多后来的惊讶和愤怒；无怪乎有些洋人称超级市场(supermarket)为超级贵场(supermarker)吗！

要胜过超级市场也不是不可能，但你一定要改善你的购物习惯，才不易掉进陷阱，被抢被骗。

1. 慎防强制性购物欲 男人因着没计划,女人因着闹情绪,都可以出现强制性购物的行为来。因此,进入超级市场跟进入传统市场不一样,后者不需购物表,可以留意时令食品的上场;前者在食物供应上是没有新意的,因此必须知道要买什么才进去,不然你一定会多买不需要的东西。不信的话,打开食物柜和杂物柜一看就知道,全是在超级市场买回来的。

2. 先备购物单才进超级市场 意思就是购物前先花时间思考、计划,知道目的才进去。以为这样是花时间的婆妈行为的潇洒之士,一定会在超级市场内团团转,犯了既花时间,又多买无谓物品的毛病。

3. 拟定购物单前,不妨先看看储物柜 若有未吃完的东西(罐头)、未用完的物品(如清洁剂),一定不买。这一点绝对是知易行难的,因此今天的词语多了项新定义——中产阶级:家中有许多吃不完、用不尽之物品的人士。

4. 购物表一定分先后 非买不可的必需品放在购物表的前头。它们既为必需品,有没有减价都要买;但不是立刻要用的,可以放在后面,因为大可等减价的时候才买。切记着,超级市场是由一班非常专业的人士来管理的,他们知道怎样摆放物品,放在什么位置,和用什么颜色的标签或广告牌可以挑动你的强制性购物欲。因此,小心拟定你的购物单,并依计行事,不然的话,你就会明白为什么我们的词语内又多了一项新定义——节制者,就是想买一盒牛奶的,真的只买了一盒牛奶便出来的人。能不慎哉!

5. 必须看有效期限 包括食品和用品(如药物、化妆品等)的有效期限。无论在冰箱里或陈设架上的东西,放在当眼最容易拿到的,很有可能就是过期的产品,是专为招呼潇洒一族而设,不然你以为超市老板花那么多钱请职员是为什么呢?

超市购物乐无穷,不过也是陷阱处处,因此你学会了这5项守则,就要跟人分享。

传统市场的苦与乐

在传统菜市场购物之苦,除了上文说到的3项之外,还有一苦,就是无法购物之苦。菜市场无法购物,可以因着天灾,也可以因着人祸;属于前者的如暴雨浸坏农作物,使蔬菜瓜果价格飙升到难以负担的地步。这时购物者苦,卖菜的也苦,想到农夫的悲愁面容就更加苦了。

人为的灾害就如香港发生的毒菜事件。有时,农夫为了赶价俏的市场,常在喷了农药不久就割下卖出,残余农药便叫食用者腹痛、肚泻,附带呕吐到半死。在传统的市场买东西辛苦,有时吃完更辛苦,可能某个老祖宗吃过这种苦上苦后,便造出个“何苦由来”的四字词语了。

说正经的,这四字词语应另有来源,正如在传统市场购物也有无穷乐趣的一面。最大的乐趣应属有经验又乐于下厨的人。传统美食中有些材料若非极少供应,就是上市的时间极短暂,偶然遇上了自然惊喜莫名,这是超级市场很难遇上的。就是不存这种非分之想,倘若下班能买到新鲜活跳的材料做菜,一天的辛劳就总算有些回报。要是买回家的东西不理想,一肚子气就不知应向哪里发散了。

像超级市场一样,在市集作个精明的消费者也是有路可循的。

1. 新建的传统市集有分布图可参考,一般是分作干货区和湿货区两大类。为两餐而去街市的,只要知道下列4类食物在什么地方找得到便足够了:瓜果、蔬菜、家禽、海鲜。遇上天气闷热的日子,只要心中早盘算好要吃什么,通常约需15分钟就可以完成采购行动,不会太辛苦的。

2. 天气转凉了,不妨先打一转,瞄清楚供应与价钱再决定菜单,才是明智之举。至于平常日子,没有什么心情与精力要款待谁,这时去市场买菜做饭是最苦恼的,自夏娃以来就问的问题必缠绕心间:“今天晚上吃什么好呢?”新婚夫妇最难找到答案。他们若是一同上菜场,结果多半是以上馆子来代替真问题;若是只有又累又气的妻子一个人到菜场去,她大概会理

怨丈夫谈情说爱时多少无聊话题都说了又说,为什么他对这样现实的问题却缄口不言?你若是听我的意见,我有一个便捷的解决方案:以一家两口的新家庭而言,两菜一汤保证错不了,若是一家四口,不妨每道菜增多一点分量,另加一味肉类,就会皆大欢喜了。(请参看本书好吃、便宜、有益、又难出错的菜单吧!)

3. 两菜一汤的组合必定万试万灵。汤者,广东人喜欢喝汤,不大有创意的男人更常以潮流文化当作他精深思想的内容,以为汤代表温馨爱意,你就俯就一下他的愚昧,每个晚上都给他煮一锅汤来,这顶多花你10分钟的时间预备,且看下面这几个汤名就知是事实:紫菜蛋花汤、茼蒿豆腐鱼片汤、毛瓜肉片咸蛋汤,汤料还可以当一味菜哩。另外两道菜也不必伤脑筋,蔬菜鲜鱼便成。为了健康的缘故,蔬菜可用开水焯熟(正名叫“川”),旁边放一小碟蚝油就成,这就是他在外边吃了几十年的“油菜”,他应该没有怨言吧。另一个菜——蒸鱼亦容易处理,叫鱼贩代你宰杀去鳞清洁,回家只须冲洗一次,放在碟上,加上少量盐、油、酱油、糖、姜、葱、酒和水,放在电饭锅内蒸就成了,保证每次都鲜香扑鼻。

4. 怎样买新鲜的鱼前面说过,新鲜的蔬菜与瓜类也会有有一种特别的香甜,如何选购呢?当天割下又运到市场的瓜菜,是比较坚挺而有光泽的,隔一天就会软下来,颜色亦较暗淡。只要留心,就是上了两次当,第三次也可以学会了。再说,大部分市场的菜摊都有不同的定价标准,有些是专门招呼优皮一族^①,瓜菜通常给整理过,品质有保证,他们亦常有特殊种类供应,价钱自然较贵。有些摊子专门以一般大众为对象,品质未必有别,只是没经过处理,老板是以薄利多销为经营原则,你可以按自己的要求来选购。买菜时若见菜贩不太忙,跟她闲聊两句,下次再光顾就容易认出你来。我很喜欢听小贩说话,他们有一种人生智慧是别的地方找不到的。你还可以向他们讨教烹调之道哩。

^① “优皮一族”即 Yuppier, 雅皮士,指城市中收入高、生活优裕的年轻专业人员。

苦乐同庆

男人少去市场，以为那种地方会减灭他们的男性雄风。他们以为的男人雄风一定是下班泡酒吧，脸上长胡子，闲时练胸肌，走路像猩猩的人；不知道真实的男性雄风永不能缺少的，是那份责任感与承担力。他定是生迟了足足 50 年了，亦即是说，他是那种过期了半个世纪的动物，你能怪他走路像猩猩吗？

不过，近年我发觉菜市场多了一对对年青夫妇一起买菜的景象，女的不知怎样选择，会侧过头来跟男的耳语商量，成交后男的会抢着来提，看着他们，心里真有祝福他们白头到老的冲动。

好多年前我曾说过，菜市场是一个不适宜女人独自挣扎的地方。

为什么呢？男主外、女主内的年代已然一去不复返，一个家庭、两份全职工作、两份薪金，女的为什么要独自多加一份佣人的职业？再说，一家若有四口，就算天天买菜，连早餐鲜果在内，那十袋八袋大小东西起码有 10 多磅重，若要多加一个公事包和一个手袋，提着去赶公共汽车，情况比一个传统杂货店的送货员更尴尬难堪。男人不应该把娇妻变作送货员，就算要报复拍拖时她对你的蹂躏也不应该。

一起去买菜呢，有商有量，有担同负，有难同当，有福同享，就一定会羨煞旁人了。

我在想，牧师证婚时大概要加上这么一句：婚前，你们在昂贵餐厅誓约旦旦，女的巧笑倩兮，男的抢着为对方移动那根本不重的椅子。婚后，你们就要在菜市场同行，女的要计划晚餐的菜式，男的要义不容辞地抢着提那重得要死的购物袋，这样你们就会花好月圆，白头到老。

到底我们可以有多穷？

那时一张二轮戏票^①是两角钱，要看电影就不能买菜。
我们若决定那天看戏，
妈妈就用酱油猪油拌一碟饭，放在桌子中间，
一家人就以酱油饭做菜，一口白饭，一点酱油饭，拌着吃下去；
没有人发怨言，反而兴奋极了，因为有期待。
现代的孩子要多少钱才会产生同样的兴奋与期待呢？

日落西山灶仍冷，你可知道那是什么滋味吗？

日落西山，就是一天在外的工作完毕，回家吃晚饭，可以共叙天伦的时分。假如应该烧饭的时候有人在厨房忙着，没有人进进出出，呼呼喝喝，那就是说炉中没有柴、锅中没有米、晚饭没有着落。什么滋味？很凄凉，也有点愤愤不平，因为活着是不应肚子饿的。这是儿时厨房记忆中一个灰暗的角落，已经尘封良久，只是最近几个新闻才逼它再次浮出水面。

^① 二轮戏票：即把已放映过的影片再度放映，此时售卖的票便是二轮戏票。

两个悲剧

一个先天弱智的 21 岁蔡姓青年,洗澡时跌倒,撞伤头部。竟因家中穷得连 1 毛钱都没有,没有延医治疗,一周后死于家中。

蔡家原有 3 子,蔡母本身也是弱智人士,蔡父是园丁。次子 3 岁时从床上跌下来,送院途中毙命。三子则在蔡母如厕时临盆,胎儿掉进马桶淹死了,哪知长子亦在盛年因跌伤头部离世。

医护人员赶到蔡家,但见家中狭隘污秽,堆满垃圾及杂物,平日一家三口就睡在垃圾堆中。蔡父向记者解释情况,说他的长子在一周前洗澡滑跌,头部重创,但因家徒四壁,“连 1 毛钱也没有”,因此不能带他去看医生。至事发前一夜 9 时,他发现儿子双手已僵硬,不能动弹,只能用两只前臂捧起碗往嘴边送,于是叫他上床睡觉。45 分钟后他再看儿子,发现他已没有呼吸及不省人事,于是报警。蔡父说时神情呆滞又无奈。

一个 1 毛钱也没有的家庭? 在 20 世纪末的香港地区? 这则新闻看了叫人心痛。

* * *

上述事件被揭发前的翌日,报纸再度报道另一宗更叫人难过的悲剧——一名 7 个月大的男婴给活活饿死的事件。

死婴父母原是一时租酒店的侍应,生有两个儿子,一个 4 岁,另一个只有 7 个月大。婴母姓罗,诞下小儿一个月,她的丈夫便突然从人间蒸发,全无音讯,使当时还在坐月子的罗妇顿失依靠;她亦因无钱交电费而被电力公司截电,全家要活在黑暗中。

最近罗妇在一酒吧找到一份侍应的工作,初是上中班,由下午工作至深夜 11 时。因上班关系,平日只好把两幼子留在家中,7 个月大的幼儿由 4 岁大的长子照料。事发时,罗妇被调至上夜班(“通宵更”),由深夜 11 时到

早上7时。其子暴毙当日，即罗妇上夜班的首日，她早上下班回家，才发觉儿子手脚冰冷，全无气息。

法医对死婴进行剖尸检验，发现婴儿严重缺乏水分，和极度的营养不良，婴儿可能是饿死的。按罗妇的邻居说法，出事当日的凌晨1时左右（即罗妇上班后约两个小时），罗妇4岁的儿子曾两度拍打邻居的门，说非常肚饿，希望人家给他食物。

一个全无收入达半年之久的家庭，母亲要放下两幼儿上通宵更，她4岁的儿子要在午夜后拍邻居的门讨食物，7个月大的婴儿就是这样活活地给饿毙了。

“晚饭时间到了，为什么妈妈不在家？厨房没有人？晚饭又怎么样呢？”

4岁的孩子一定会这样问。我知道，因为我问过同样的问题。

肠饥灶冷的日子

6户人家同住一层唐楼的日子，只有晚上做饭时分才会“济济一堂”，那是交换抢购廉价货的情报，和彼此促狭玩闹的机会，说人人都等待黄昏做饭的时候也不为过。

有一段日子，妈妈在应该做饭的时候，却坐在房间内忧愁，呆坐好一会儿，然后才一声不响地出门；过了1个多小时后，便拎着3包东西回家。那时别家都煮好饭了，我们的灶头仍是冷的。

3包东西中有一包是米，用报纸包着，只够一餐食用。母亲把米倒在铁盆内，要把米中的杂物挑出来，包括砂石、木屑、头发和麻线。虽然这样，我们还不时在饭中咬到砂石，牙痛得眼泪盈眶。

好多年后，妈妈才告诉我们迟上街买菜的原因：米铺关门后会清理地上的米碎和垃圾，米碎若多于垃圾，他们会平价卖给有需要的人，她就要等这个时刻买这样的米。有一段时间我们便是吃这样的米来

过活。

另外两包东西，一包是小鱼，一包是青菜，都是卖剩的货。我忘记吃了多少年。1斤小鱼，2斤青菜，这就是我童年的菜谱。

别人家高高兴兴地在厨房烧饭笑闹，妈妈独坐房内等米铺关门，这幅图画的烙印历久不褪。可能是这个缘故，我深信厨房会给孩子留下深刻的伤痕，故我不容许我的厨房清冷。

但一个4岁的小孩要在凌晨1点两度拍邻居的门讨食物，而他7个月大的弟弟却在这时饿毙于床，这个消息像个大锤，直轰心坎。

到底，我们可以忍受怎样的贫穷？

什么叫贫穷？

一般人认识的贫穷，就是缺乏购买自己喜欢之物的经济能力；因此相对地，能够喜欢什么就买什么者，便是富有。

真正贫穷的定义是：“不能满足基本的需要”。但什么是基本的需要？饿极的人所要求的不过是一片面包而已；但今天港台的中学生可能认为名牌皮鞋和书包是他的基本需要，因为他的同学都拥有这些。相对而言，中学生的要求必然是奢望，但这一定是错的吗？

今天的学者不再这样想，他们认为基本需要者，有两方面的含义：一是让人可以存活，免沦为饿殍，此即饥民愿望所指者；另一是满足所处社群的一般愿望，让人也能享用别人能享用的，即中学生求名牌所指者。当人人都穿着名牌，独他日日“土炮”（香港人用于形容别人土气、没有品味），他就会自觉贫穷；学者认为他们的自觉贫穷是合法又合理的。

今天为人师表及父母者，一方面常常诟病下一代贪慕虚荣，崇尚名牌，不知稼穡艰难；另一方面又常以自己知艰识俭作榜样。这种责备与管教鲜能收效，因为施教者忽略了自愿性与非自愿性的贫穷是不一样的。

非自愿性贫穷

被逼的贫穷都具有社会性，大体有下列三项：

1. 周期性贫穷 在农业社会的贫穷问题多源于农、政失策，在工业社会则因为工、农、政失措，不能维持高就业率和合理薪酬。所谓“失措”者，包括失败的财政预算、国际贸易失衡，以及投资者的悲观情绪，像 20 世纪 30 年代美国的大萧条。造成那一次的大萧条者，非因经济条件一下子的消失，乃是因当时投资者普遍怀疑盟国重建的能力、德国赔偿战争债务的能力，再加上第一次大战后的关税政策和股票市场的投机风气，整个经济结构就崩溃了。结果造成高失业、低批发价、低国民生产和低薪金，这又引发了另一轮萧条，故曰周期性贫穷。期间最受影响的，就是下层百姓，因为他们的谋生资源非常匮乏。

2. 集体性贫穷 既称集体性，波及范围必广，有时也会持续较长的时间。世界上处于集体性贫穷的地区相当广阔，包括亚洲、非洲的大部分，和中东、中美洲、南美洲。有些国家的集体性贫穷只见于下层人民，小部分上层的人仍非常富有（像 20 世纪 60 年代的香港地区，和今日的菲律宾）。其典型的财富分布是：极多贫穷人、极少有钱人，几乎没有中产阶级。这样的社会呈现几种特征：寿命短、孕妇与婴儿死亡率高（因为，由于营养不良而染上的疾病，往往是传统西医所不认识、亦不懂医治的）。解决集体性贫穷的传统方法是扩大国民生产，像由政府帮助推行农业化、工业化，和控制人口增长等；但没有一样新措施不带来新一轮的问题。

3. 个别性贫穷 这是指在一个富裕社会中某些人或家庭缺乏基本的求生所需。受影响的人能多快挣脱贫穷，在于社会提供的是哪种类型的职位，及求职者能否改变自己去符合客观要求的条件。一个倚靠劳工密集来生产的国家，个人的体力与忍耐力具决定性作用，因此老弱书生会被淘汰。工业化的国家需要的是技术、教育和社会适应性，因此，靠出卖劳力来谋生的难免处于下风。所谓缺乏社会适应性者，是指懒惰、酗酒、不擅理财和生养过多者；此等人士又被称作社会性残障人士，不为社会所同情。为社会所同情的是另一类缺乏社会适应性的人，就是身体与精神上的残障人士，

社会常另拨资源来帮助他们解决生活的问题。

自愿性贫穷

贫穷并不一定是咒诅，许多人的确相信“生命不在乎家道富足”，有些人更刻意抛弃荣华，选择淡泊。歌颂贫穷的文字常见于各种宗教，像印度教，他们相信财富会带来忧虑、重担和引诱，因此有些一家之主，自觉尽了为人父与为人夫的基本责任之后，就毅然离家出走，漂泊尘世，做个苦修士；这类言行亦见于希腊哲学家，如第欧根尼(Diogenes)。当然，基督教亦有“生命不在乎家道丰富”的思想。

在圣经中，穷人一直是被关怀的对象(诗篇 41:1)；耶稣自己是如此选择(路加福音 9:58)，他亦鼓励门徒要如此行(路加福音 5:11)；保罗是甘愿受贫(使徒行传 18:3)，他亦称赞周济穷人的好行为(使徒行传 2:44—45)，为后世的修道院生活立下了榜样。

在教会历史内，论贫穷的文字真是既丰富又有深度。公元 190 年，亚历山太的革利免(Clement of Alexandria)为基督徒为何选择贫穷作了最标准的解释。他说：真正的贫穷不是匮乏，而是不能满足于“要拥有”的欲望；“从要拥有的欲望挣脱出来”，不受财物的缠绕，这种人内心的满足绝不亚于真正拥有的人(参《谁是得救的财主?》)。他这个解释道尽了甘心选择贫穷之人的经验与心声。

历史家优西比乌(Eusebius of Caesarea)为贫穷与俭朴生活下了一个哲学性的定义，指出不为营役的生命才是可羡慕的(参《教会历史》6. 3. 13)。但人无论怎样致力清贫，总会拥有某些东西的(如蔽体的衣服)，修道士本尼狄克(St. Benedict)则加以解释，说修士所需的，只应限于需用原则，且是要由所服侍的社群提供，不能自己营造，当然更不应奢华了。日后的修士把优西比乌的思想推到了极端。

但在现实情况下，能助人的修道士一定为人所爱，厚赠财物就成了人民表达爱意的媒介。在历史上，修道士圣方济各就是反对这样的团体而创出圣方济各修会来，他严禁修士收受金钱，又强令他们要分享一切不是即时需要的东西。他的守则为道明(Dominican)修正和采用。然而，后人发

现圣方济各的理想容易产生两种弊端：竭力执行的容易变成律法主义，老在找借口逃避的则变得阳奉阴违。无论怎样，后来圣方济各修会重新恢复原初守贫的理想，再次复兴，就如 16 世纪的嘉布遣修会(Capuchins)。直到今天，圣方济各的言行仍是教会守贫的一个圭臬。

说来奇妙，我的母亲不认识圣经，但她留给我们的榜样就是安贫和做财富的管家，她叫我感到中国文化本来就与基督教精神十分相近。

安贫与管理

安贫不等于安于现况、甘受剥削，那一种很叫现代人反感的概念。安贫只是不执迷于未能拥有的，反而去充分享受已经拥有的，并从此得到满足和快乐。现代人竭尽所能地去拥有，以为拥有就能快乐，可惜我常常是拥有但不快乐。

记忆中，少年时有一段颇长的日子，我们一家 10 口的家用是一天两块钱，妈妈可以用这两块钱叫我们 8 兄弟姊妹兴奋一天！那时一张二轮戏票是两角钱，要看电影就不能买菜。我们若决定那天看戏，妈妈就用酱油猪油拌一碟饭，放在桌子中间，一家人就以酱油饭做菜，一口白饭，一点酱油饭，拌着吃下去；没有人发怨言，反而兴奋极了，因为有期待。现代的孩子要多少钱才会产生同样的兴奋与期待呢？

轻看安贫道理的人常说：不满足、甚至贪婪是进步的推动力，它也是资本主义的燃料。所以，他们相信贪婪是致富之道。今天人人贪婪，有几个富而满足、有钱而快乐？

财富的分配，昔日自然比今天简单容易得多，但妈妈的榜样叫我相信这是可能的。昔日 6 户人家住在一起，基本上是没有秘密的。哪一家的男人到了上班时仍呆在家里，其他人就知道他是失业了，会主动又积极地帮上忙。那时，我们做孩子的负责洗米烧饭，妈妈有时会突然叫我们多洗一倍的米，或不煮饭，改为煮稀饭，我们就知道烧好饭后要拿一盆给人家。通

常我们会争着要做送饭的人。

有时，我们会看见妈妈跟邻居的女人低头细语，不时揩眼泪，然后妈妈从怀中拿出1块钱往邻居女人的怀中塞去，她们一定会推来推去好一会儿。那天我们的桌上就只有咸菜下饭。今天我对中国各省咸菜的一点儿认识就是这样得来的。

“我们到底可以有多穷？”按圣经的说法，穷到成为饿殍一定是因不正义的情况存在，钱有余的一定乐于接济匮乏的。在解决了生存的问题之后，我们不要贪得无厌，懂得与人分享及安贫，就是满足与快乐的源头，古今无别。一本现代经典(*Rules of Taize*, 1961, p. 57)为神圣的贫穷下了个非常实际的定义：贫穷的精义就是以今天为乐。几十年前我尝试过，今天更觉真确。

由小事开始

家务不过是小事？

男人应该尝试没有人替他做家务的景况——

每一餐都要在外面吃、

干净内衣及袜子都用光、

洗碗槽又堆满肮脏碗碟的日子，

最好还尝试生病了没有人扶着去看医生、

连开水瓶也没有开水可喝是什么滋味，

男人对家务厨务的看法才会改变过来。

孔夫子轻厨务却好美食，肉切得不精不食。

老子重厨务亦能关心国家大事，故能说出“治大国若烹小鲜”这样近人性又有大智慧的话。他若从不下厨，一定不知道烹小鲜(鱼)不能左搞右搞，乃要可以不搞就不搞，这是为什么我们有了一个闻名遐迩的思想，是曰“无为”，这是老外(即：外国人)最想解释但最莫名其妙的概念之一。

老子心胸广阔，所以能从厨务而悟出治国大纲；我最多只能推己及人，从厨务而想到齐家之本，曰：齐小家若做大菜，于是老子悬空了几千年的下

联有了着落：

治大国若烹小鲜——可以不搞就不搞。

齐小家若做大菜——必须上下齐心搞。

这是什么意思呢？且听我道来。

给她一个惊喜

齐心搞的家庭才会是个快乐家庭。

不久前，我的一位好友知道我在写一系列与厨房有关的文章，力荐我看 *Sex Begins in the Kitchen*。他没介绍内容，因此直觉翻译就成了《性从厨房开始》，以为是一本教你怎样在厨房地板上做爱，或以厨具做性具的古怪书（老外是什么古怪东西都想得到的族类）；后来才知道，那是一本非常正经又精彩的书。

书一开头，就说到一个典型家庭在周五晚上的活动：全家人都准备出外，孩子们约好要去看电影，老爹如常地去打保龄球，妈妈则要到教会帮忙布置翌日在教堂举行的婚礼会场，因此晚饭后全家出外，各奔前程。

3个小时之后，妈妈从教堂出来，非常疲倦地挤上公车，正要闭目养神之际，才突然想起厨房那堆肮脏的杯盘！想到这里她就睡意全消，取而代之的是女性近乎天然的考虑——应该先清洗那些油腻的餐具呢，还是先洗澡就寝，一切留待明天才处理？但一想到翌日早晨起来就要面对一大堆肮脏的杯盘，她的心情就沮丧得很，因此决定回家后就把它们先解决掉再说。

拖着疲乏的脚步，取出钥匙，打开大门，抛下皮包，走入厨房；她完全呆住了，怎么一回事？洗碗槽里空无一物，餐桌一尘不染，连五味架都放得端端正正。她急忙掉转身子，夺门而出，看看门牌号码对不对。没错啊，正是自个儿的家，没有摸错门牌。再走进屋子里，打开厨房的后门，正好看见丈

夫把洗好的抹布一块一块地挂在晾衣绳上。她感动得很，一种被尊重和被体贴的感觉使泪水漾满两眶。做丈夫的做了什么呢？不过提早半小时回家，把没有人会喜欢、但也不是顶困难的工作做好罢了。

那却是多么具决定性的半小时啊！

近代人爱谑称主妇为“煮妇”，我相信这是出于女士们无奈的自谑，多于是男士落井下石的贬词。它是无奈的自谑，因为若没有人主动分担家务，厨房就是一座监牢，里面关的都是无期徒刑的囚犯，而她们所有的过错不过是相信男人，相信婚姻而已。若有人愿分工和甘苦与共，厨房就是家庭的天堂，有时比享用厨房烧出来之佳肴的饭厅还叫人留恋。不如这样说吧，饭厅是目的，厨房是过程。好多时候，人生的过程比目的更能叫人回味，能分担厨务就能分甘同味。

然而，愿意给妻子一个惊喜的男人是不是稍为稀有？

男人说“不”的理由

孔夫子不愿务厨的理由不消说了，传统那种男主外、女主内的歪论也甭提，因为说了提了也鲜有新意，只会叫人泄气；这里且说现代男人拒绝下厨的几个常见理由吧。它们真是幽默！这幽默的借口是什么呢？

一曰：我要赚得全世界，因此……

这是男人最大的野心和美谈，因此人人努力拼搏，非到了筋疲力竭不肯回家。回到家里还要管买菜做菜这等小事？你以为我神经不正常吗？

今天女人也出来做事了，才发现世界是赚不完的，而活得好一点跟做工做到筋疲力竭，是没有必然关系的，因为公事与家事绝对不是只可二择其一，乃是可以并存不悖的；人能真正快乐的秘诀正在这里。

好多年前，曹雪芹在《红楼梦》里写了一首“好了歌”，言简而意赅：

世人都晓神仙好，只有功名忘不了！
古今将相在何方？芳冢一堆草没了！
世人都晓神仙好，只有金银忘不了，
终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。

……

哪个男人不说：“我这样辛苦工作，还不是为了这个家，为了使你们活得舒服一点？”自古以来，中国男人都认为功名利禄是美满人生的基础，只是尽得功名富贵的将相最后得了什么？不过是黄土一堆，芳草一丛而已。但最叫人心弦震动的是诗最后的两句：终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。我们不是都在埋怨，公事缠身，相聚太少吗？你以为我不想朝朝有妻儿问安，夜夜可以回家吃晚饭吗？只是我没有这个机会而已。有的，有的，我们会终有机会，那就是我们躺在那里的时候，不能再上班，不能再离家，只不过那也是“眼闭了”的时候！

多少男人不是以公事忙来作拒绝家务的借口？奇怪的却在：男人忙是忙，事情可不见做得更多，钱也赚得不多，不少男人终其一生亦不过是一名忙碌的穷措大（旧时讥称穷读书人）而已。

二曰：家务不过是小事，何须……

有一种人永远觉得别人做的都是小事，只有自己做的才是足定江山的千秋大业。家务？他几乎认为男人连提都不应该提的，还说帮忙！这样的男人我认识不少，他们常叫我想起13世纪波斯诗人萨迪在《蔷薇园》中记述的一个故事。

有一天，苏丹王在王宫内生闷气，就想转换环境，找点刺激。于是他带了一批随从，登上当时算是又豪华又坚固的“皇室游轮”游览。这艘船有一美誉，就是即使在海上遇上风浪，船上的人也会如身在花园一样的稳定安宁。

国王有一个最心爱的随从，平日恭顺机灵，却从未坐过船，现在看见海

天相连的一片汪洋就惊慌失措，浑身发抖，还不时高声尖叫。船上的人一直努力安慰他，告诉他船是非常安全的，连国王都在同一条船上嘛，还担心什么？可惜旁人无论说什么，他都听不进去，仍然极度害怕，不断尖叫。至终，弄到平日对他宠爱有加的国王也给他叫得心烦意乱，觉得如此美好的旅程也被弄得破坏无遗了。

这时，随国王出游的御医看出王的心烦意乱，便对王说：“陛下，只要你答应，我能让他安静下来。”国王立刻同意了，御医就对其他随从说：“把这吵闹的随从扔进大海。”其他随从本来就给这人吵得恨意连连，一听见御医的吩咐就把他扔进大海。

这人被扔进海水里，就拼命挣扎，至终抓紧了船舷，并哀求人把他拉上来。御医点点头，众人立刻把他拉上来，从此他不再吵闹了，又像平日那样恭顺地侍候国王。

国王看着奇怪，就问御医其中的奥妙。御医答：“这孩子在山区长大的，从未见过大海，未经风浪，自然就不知道这只船是多坚固、多安全。到他身处巨浪中挣扎过之后，就会真正明白现有的福气是多么宝贵。”

家务不过是小事？男人应该尝试没有人替他做家务的景况——每一餐都要在外面吃、干净内衣及袜子都用光、洗碗槽又堆满肮脏碗碟的日子，最好还尝试生病了没有人扶着去看医生、连开水瓶也没有开水可喝是什么滋味，男人对厨务的看法才会改变过来。

有时我隐约感到，男人若不是那样不把家务看在眼里，女人大概还会甘心乐意地服侍男人多一二百年。男人既从孔夫子以来就轻看家务，女人到今天才挣扎着从厨房爬出来，也应该算得上贤良淑德了。唯今之计，只好把男人扔进大海，或迫使他进厨房。对很多男人和小孩来说，厨房也许是他重获新生的第一站。

三曰：误置的自重感，我要……

有人说,要俘虏一个男人是非常容易的事,只要让他觉得自己重要就成了。这当然是有点道理的;但也要明白许多男人的自重感是非常可笑的,一生都放错了地方。

我做了半世纪的男人,一直不明白同类好多的行为,想明白又无从入手,已经叫我感到不耐烦了。那就是男人走在一起,为什么总要自擂自夸两件事:酒量与性能力?

我坦承不太明白,千杯不醉为什么等于是豪气干云?昨日报载一青年就是为显豪情,跟人打赌可以一口气喝完一瓶白兰地,他真的胜了,但之后他的心肌不受控制,死掉了!同样地,男人也好夸耀自己的性能力,这也是蠢得可以的行为。怎么啦,现在是洪水过后,急需增添人口吗?抑或,仍然以为自己是猴子王,要借此来使群山遍布自己的下一代?以性能力来自夸的,总给我一种原始人等待进化的感觉。

把自重感放错了地方的人,亦难乐意服侍别人,厨务云乎哉!

弗洛伊德曾说,“凡你我所做的事,莫不是源自性的冲动和成为伟大的愿望”,但没有正常的人会以以为不断的性冲动是伟大的标记,好些男人却一直有这种想法!

论到“成为伟大”,杜威说过类似的话,“人类天性中最深刻的冲动,就是要成为重要人物的欲望”,这也是我说的自重感;哪晓得竟有男人以为征服女人、劳役女人,就是伟大!

误置的自重感还会叫人患上类似精神病的症状哩。

没有一种理论可以解释患精神病的全部原因,但有一种看法非常有意思。

一位资深精神科医生指出,许多病人在现实世界内得不到应有的尊重,他就会把自己关在封闭的世界内,与外界隔绝。在他那疯癫的世界内,他找到现实生活中无法获得的自重感,他可以认为自己是国王,坚持别人要称他为陛下;他可以慷慨地给你一张10万两黄金的银票,或把广东省赐你为封地,说时还满有权柄及自豪。该医生说,他怀疑有些病人是刻意又

自觉地继续病下去的。

误置的自重感可以是由传统文化、社会习俗，或个人偏见招致，无论是哪一种成因，都会叫人活在幻觉中，不能发挥人基本的作为，兑现人基本的价值。

怎样纠正？我的处方非常简单，由小处着眼，由厨房做起。这要说到一个十分基础的概念：服侍的意义。

非以役人，乃役于人

“非以役人，乃役于人”，我们都知道这是圣经中的话，但你可知道我们天天在体现它的价值吗？

男人很重视权力，以为一言以定天下是做人的最高境界。天下既不由他来定，他就希望可以一言以治家，于是日日对妻大呼小喝。很可惜，连这方面也是效果不著，家人对他多是阳奉阴违；这让我想起圣经中的一个故事：

有一次，门徒聚集要吃逾越节的筵席，按犹太人的规矩，众人聚集在一个地方，就要有人倒水给客人洗脚，这是一件被看作必要却低贱的工作，通常由家奴担任，现在他们你望我、我望你，谁要做家奴呢？

耶稣看着门徒为难的面色，他一言不发就起身离座，再回来的时候已经手里拿着一条毛巾和一盆水，蹲下身子就给门徒洗脚，并且说：“我是你们的主，你们的夫子，尚且洗你们的脚，你们也当彼此洗脚。我给你们作了榜样，叫你们照着我向你们所作的去作。”（约翰福音 13:14—15）。

耶稣岂仅是作了一个榜样？他根本就是为“伟大”重新下了一个定义，伟大的意思就是：非以役人，乃役于人。我们常以为“役人”是伟大，能摆布人就更表明有权力；原来，可以“役于人”、服侍人才是真正的伟大。不相信

耶稣的宗教学家也坚持“非以役人，乃役于人”是耶稣与众不同的主因，我们亦以同样理由来称颂史怀哲^①和德兰修女^②。

其实，同样的原理每天都在我们的家中运作。男人轻服侍而重管治，所以孩子对爸爸的命令多是阳奉阴违。妈妈大部分在家的时间都用在服侍的工作上，由预备三餐，到衣服洗烫，是多服侍、少管治，结果孩子都是爱妈妈而惧爸爸的多。

那么，服侍是什么意思呢？服侍牵涉的工作多数是平凡的、世俗的，和琐碎的事情，它们没有值得谈论的地方，又是天天重复的，都是没有意义和地位的——就像为客人洗脚！但正是这种不争大、不争先，又甘心受制于琐事的谦卑，会叫受者与旁人都敬佩不已。

服侍人不是一种要努力达致的目标，更不是某些要恪守的伦理法例，它只是一种生活方式，一种其实是十分容易做又很有趣味的工作——只要大家愿意一起做。

一天工作完毕，我最爱的节目就是与内子到菜场买菜做饭，然后在厨房一起工作。她洗菜，我宰鱼，同站在洗碗槽旁边，同望着窗外一个景色，或是低头细说一天的经过，我就明白什么叫做幸福。假如哪天两个孩子都可以一同用饭，我就肯定这是天上人间了。

^① 史怀哲(Albert Schweitzer, 1875—1965)，著名学者及人道主义者，1954年获诺贝尔和平奖。

^② 德兰修女(Teresa of Calcutta, 1910—1997)，近代著名慈惠工作者，她大半生在印度加尔各答照顾病患穷人，1979年获诺贝尔和平奖。

权宜之法·方便之门

权宜者，并不是没有立场，
只是站在别人的处境和立场，为别人着想，
它鲜有涉及做人大原则这么隆重的问题。
方便者，亦非“转软”、叩头，
它只像广东人说的“泥水佬开门，要过得自己过得人”，
它亦鲜有涉及大是大非这么严重的道德问题。

据说男人很讲究原则，他若能铁面无私，贯彻始终，就会赢得别人的敬佩。所以，做大事的男人在外面要板起面孔，回到家里也要不苟言笑，他就配称为一家之主了。中国电影都是这样拍的，男人回到家里都像皇帝上朝一样庄严。

权宜之法？你的意思是灵活变通，俯就弱小？真是妇人之见！哪个男人愿意这样做呢？所以一家之主的男人都叫“严父”。

有严父、没有慈母的家庭好不幸，我们社会一般称这样的地方为惩戒所或监狱。有严父又有慈母呢？那就可以算是“快乐家庭”，人人都想“从此永远快乐地生活在一起”，活得像个童话故事。

这样看来,把惩戒所变为快乐家庭的,其实不是那个天天板着脸孔在客厅上朝的严父,而是深谙权宜之法,常开方便之门的慈母;或公平点说,是严父加上慈母。

我且把一个发生在我家饭厅的童话故事说给你听。

一个晚上发生的故事

昨天是1997年1月1日,内子与我飞了12小时,在凌晨6点45分返抵香港地区,机场是空荡荡的,有地勤人员说这是第一班机抵港。1997年1月1日的启德机场!那真有意思,何况还算是成功地完成了一次重大的任务。所以,身体虽然疲倦,心情倒是兴奋的。

今天早上,我代表任职的机构与地产发展商签临时买卖合同,一共买了9个单位,算是有惊无险。因为1996年终香港地区物业市场发狂,楼价飚升,发展商一直想反悔封盘,但整个交易谈判已进行了近3个月,加上牵涉的单位数目亦不少,我们终于在发展商订下交易的最后时限前1小时,赶到他们的办事处,办妥9张临时买卖契约,心中很想设宴庆祝一番。

不过,最兴奋的还是今天中午与母亲在中环逛街,买了一份能叫她喜上眉梢的生日礼物。请相信我,贺大寿的礼物能叫妈妈兴奋的,绝对是一种机缘的赐予,而不是智慧谋算的结果。都80岁了,还有什么未见过、未得到的呢?尤其是我妈妈有8个事业有成又努力哄她快乐的儿女。因此,每逢挑生日礼物时,我就好后悔没有买下多年前在伦敦一专卖店橱窗看到的東西。那时很多人围在橱窗前欣赏,然后都会含笑进店。原来,那是圣诞时节,人人都为选购礼物而烦恼,橱窗设计师用了很宽敞的空间来陈设一件小礼物,还用聚光灯把它突显出来,像是展示珠宝一样。那是什么呢?是一把约5寸长的木柄扫子,放在一个精美的木盒内,盒上印着“肚脐扫”,扫柄上还刻着一行字:给那个什么都有的财主。

妈妈会不会用它来清理肚脐,当然不是做儿子的要去思考的问题,收

到礼物时她能放怀笑几秒钟就物有所值了。但那是一个穷学生漂洋留学的时代啊！怎有余钱买肚脐扫？

今天我竟然可以买到一件叫妈妈喜不自禁的礼物，我也真的要好好庆祝一下了。

回家在公车上碰到读中学七年级的大儿子玄熹，他刚放学，满脸倦容，用背部做屁股，“坐”在椅子上，手中翻着一本周刊。我问他为什么在这时刻还看这些东西，他说又倦又闷。倦是可以明白的，他昨天晚上大概只睡了四五小时，又上了一整天的课；但又倦又闷？倦了不就倒头而睡，一睡能消万古愁，哪来闷的感觉？不过，谁说18岁儿子的感受是容易明白的呢？我叫他回家后先睡一会儿再说。

回到家里，幼女玄风在厨房喝水。她放学回家通常第一件做的事就是找东西吃，我问她现在是不是肚子不饿了，她说她要节食减肥。老天！世上还有14岁的女孩子不嚷着要减肥的吗？

要认命了，不能上馆子庆祝了。

不能上馆子却能跟孩子们吃饭，要比上馆子但只有两老对吃来得幸福。现在问题只是：吃什么？冰箱的存货应在圣诞假期吃得七七八八了，可尚未有时间上菜场添补。

还好，现代冰箱有一个神奇的特性，那就是，它极少真是完全空的，只要你努力搜索，在几立方尺的空间内，它一定可以让你不上菜场也能弄个一汤三菜什么的，神奇不神奇？

记得食物柜里有些上等的嫩菜干，它只需3小时的熬制，就美味可口了。在汤内我放了两只去皮的腊鸭颈、6颗蜜枣和一把南北杏，汤滚了15分钟就已经芳香飘逸。

圣诞餐留下4个蕃茄，可以用它来炒蛋，上面放些葱丝就很悦目了，这是小儿最爱吃的方便食物。

茄子应未变坏吧，用它来做鱼香茄子是下饭的妙品，只要把它切成长条形状，用两茶匙豆瓣酱，加一汤匙蒜茸，爆香一些碎肉（任何肉都可以），再放茄子；然后放糖、盐、酱油、胡椒粉，水煮15分钟即成。除了不幸烧焦

外,几乎没机会出错。

干食物柜有些白虾干,用油、糖、蒜茸、辣椒酱、酒来爆香,然后用上汤灼熟一碟生菜,把虾干(此时变成红白色)放在绿油油的生菜上,就成了一碟色香味俱全的菜肴。

连汤料在内,饭桌上共有一汤四菜,都是用蔬菜烧出来的健康美味的一汤四菜哩!

不过我要让孩子们睡一会儿,他们太倦了。

秀娴与我情绪高涨,很想庆祝;我的孩子却是太倦,需要休息。预备好烧菜用的材料后,我们就离开厨房,坐在客厅闲谈。我们都在努力安慰对方,秀娴一直说孩子们怎样努力读书,我老是说就是上馆子吃还不是那回事:同样的菜牌,同样的味道。

说呀说的,说到心里没有怨憎,只有了解与同情——了解一个说倦,同情一个说要减肥。

没有怨憎,谈话也就坦荡开朗起来,吃饭时玄熹可能也感觉到了,他主动跟我谈起他的功课问题,问我有没有写过新诗,因为他想开始学写诗。

我说有,还是两百多行的,题目为“祭坛的画像”,是结婚时在婚礼上朗诵的;它是我们的婚姻约章。玄熹觉得又奇怪又兴奋,立刻向我要了一份,跑回自己的房间,关上门就看了一个晚上。

望着掩上的房门,我有一种温馨幸福的感觉,好像人一生所求的亦不外如是。但这种感觉源自一份同情,它是一种推己及人、彼此迁就的态度,它能为己为人敞开许多方便之门,使大家都好过。这种方便之门若是开在家里,我们就会明白什么叫做“他们从此过着幸福的日子”。就是这样,我想起耶稣在拿因城的故事。

拿因城的关怀

当耶稣还在加利利工作的时候,一个百夫长走到他的跟前,要求他医

治他仆人的病，记载此事的路加特别注明，百夫长十分宝贵这个仆人（路加福音 7:1—10）。耶稣医好了仆人的病，跟随他的人更为众多，无论耶稣往哪里，跟随的人就到哪里，而且边说边走，场面十分热闹。

翌日，耶稣要往拿因城去，跟随他的人群也跟着去，也是边谈边走，相信仍是谈论昨天耶稣遥距治病的神奇吧。街上的纷杂，脚步声和人声的沸扬，以及情绪的高涨，任何人身处其中都会忘形的。耶稣在这时候却注目于远方一队送殡行列。路加又加以说明：这是一个寡母送她独子的丧！（路加福音 7:11—17）

任何犹太人都明白，女人在社会上是没有地位的，未出嫁时，她的地位依附在家庭内；出嫁后依附丈夫；丈夫若是死了呢？就要含辛茹苦地养大儿子，到儿子出来社会做事了，她的地位就依附在儿子身上。换句话说，寡母送独子的丧，就表明什么希望都没有了，回顾与前瞻都是“两茫茫”，一个有说不尽之凄凉的故事。

在这边，耶稣身处的的是一个闹哄哄的庆祝场合；在那边，是一个活生生的人间悲剧。作者路加虽然说“有城里的许多人同着寡妇送殡”，但这批人大部分是城中的职业举哀人。她们很可能已经陪伴寡妇度过 7 个哀伤的日子，在举殡日那天，她们伴寡妇一起出门，抬着棺木上山；到棺木下土了，送殡的人就会一一散去，各自归家。丧独子的寡妇仍要一个人推开那道残旧的木门，回到孤清的家里，并且开始过一连串无法逆转的孤清岁月。

在送殡行列中的寡妇，心情的沉重是不难想象的。

但在远方有耶稣一对怜悯的眼睛，他浑然忘了身边的欢乐与喧闹，因为他看见远方那个孤清的寡妇。路加说：“主看见那寡妇，就怜悯她，对她说：‘不要哭！’”

希腊文“怜悯”一字有“被搅动，心就去到她那里”的意思，耶稣不仅是心去到送殡行列，他也真的离开了庆祝队伍，自己走到送殡行列中。

非常注意小节的路加医生，特别记下了耶稣一个满具同情心的小动作：耶稣走近拿因城的寡妇时，他“进前按着杠，抬的人就站住了”。杠，就是担架，担着的自然就是尸体。按犹太人的规矩，死人及死人所躺卧的床

或杠，都是不洁的，一般人不会挨近，别说是宗教领袖了。但耶稣不单是进前、挨近，还用手按着杠。这跟他后来要叫死去的人活过来的神迹，完全没有直接的关系；正如医治大麻疯时，他也毋须按手在病人溃烂的面部上。然而，耶稣每次医治长麻疯的病人，都不会当他们是生人勿近（想想我们如何对待爱滋病人），总是停下来，跟他们谈话，然后手摸他们的患处，治好他们。能力与同情心没有比这更和谐美丽、更深刻的体现了。

要明白有多美丽，可以从领受者的角度来想象一下。寡妇丧了独子，基本上就是失掉了最后要活下去的理由；现在又因为犹太人的洁净规矩，人对她所爱的独子的尸体避之若浼。现在送殡上山的可能有许多人，但没有一个会乐于接近她的唯一至爱。他们来，可能因着职业所需（举哀人），可能因着关系或情面（亲友）；无论怎样，过不多会儿，他们就会各自归家，各有各的生活，她独自一人怎样面对明日的生活呢？

现在耶稣来了，他不单没有避忌，还直接来到送殡行列，手按担架，并且吩咐死去的人活过来。少年人活过来之后，“耶稣便把他交给他母亲”，这又岂止是简单的失而复得哩！这是整个世界与前景的改变。寡妇原本以为是一个人走向旧居，现在是两个人推门而进；原本以为要从犹太社会消失了，现在成了新传奇的中心。

生命改变了，命运也改变了，都因着那份同情与怜悯！

有之，失之，得之

“恻隐之心，人皆有之”，这是自小就读到的圣贤教训，所以从小就以为看见别人失陷，一定要奋力相救。

在成长过程中，有人走来告诉你“防人之心不可无”，因为人心叵测，他们最会利用别人的恻隐之心来取利。

进入社会做事了，我们的确看见有人扮可怜，看到集团利用残疾儿童躺在街道上行乞，利用人的恻隐之心来讨饭吃。为免上当，我们看见任何

形式的乞丐都不会再掏腰包了。我们不仅自己如此行，也教导儿女，不要施舍给讨饭的，免得上当。

我们真的精明起来了——精明又冷漠；我们真的很安全了——只有我们占别人的便宜，别人休想要占我们的便宜。渐渐地，我们变成了一个个又冷漠又安全的人，像颗颗冰冷的小石子，无动无感地存于社会，存于家庭。

直至我开始省察秀娴与孩子的关系时，不期然问：怎会尽是变通适应，步步忍让？孩子有错，秀娴老在为他们找借口，用尽最后一个理由（通常都是不成理由的）来给我开解，和自我开解。这些都教诲我“权宜之法·方便之门”原来是非常宝贵的待人之道。

权宜者，并不是没有立场，只是站在别人的处境和立场，为别人着想，它鲜有涉及做人原则这么隆重的问题。

方便者，亦非“转软”、叩头，它只像广东人说的“泥水佬开门，要过得自己过得人”，它亦鲜有涉及大是大非这么严重的道德问题。

多少人际间的纷争，甚至是夫与妻、父母与子女的不和，皆因人人只见自己的原则、自己的利益、自己的兴趣，甚至是自己的时间表而起，完全不理会别人的原则、利益、兴趣和感受。只要我们肯退一步，肯想开一点，我们不难找到一种既过得自己、又过得别人的方法，来解决手中的问题，这就是我们说的权宜之法、方便之门了。

回头再说本文开首所述的故事，那天晚上四菜一汤的庆功宴，谁说只有大鱼大肉才能与高涨的情绪配套？吃得放怀，吃得开心，而且吃后不必担心脂肪在血管内捣蛋，那不是更能尽兴吗？

别叫你的妈妈太沉重

近年来，传媒常用“师奶”（即家庭主妇）来代表一切乏味、低智、小心眼，和做不了大事、也犯不了大恶的小人物。管她是不是文化部长的妈妈，举凡是家庭主妇，都称她作“师奶”，这真是叫做人妻母的太沉重了——长期服役，少被肯定。

“你是谁？”

“我是新闻记者。”

“你是谁？”

“我是教书的……”；“我是银行经理……”；“我是文化部长……”

你看，我们都是以工作来厘定自己的身份，很多时候，还以此来自定地位：做教师的可能会用平常声调作介绍，做银行经理的会用高四度的音阶，做文化部长的则会调高至街知巷闻的音频——我的工作就是我的社会地位嘛。

但你若问一个在菜场上又疲倦、又凌乱的妇人，说不定她就会满怀歉意地低声说：“我只不过是一个家庭主妇。”倘若你是在香港的菜场上问呢，

答案就更凄凉：“我是个师奶。”近年来，传媒常用“师奶”（即家庭主妇）代表了一切乏味、低智、小心眼和做不了大事、也犯不了大恶的小人物。管她是不是文化部长的妈妈，举凡是家庭主妇，都称她作“师奶”，这真是叫做人妻母的太沉重了——长期服役，少被肯定。

第一次听到人用“师奶”当作形容词来用，实在迷惑了好一些时间。讲的人自然视“师奶”为贬词，因此用的时候总是语带轻蔑；但我经验中的“师奶”是一褒词，是带着赞赏成分的。因为小时候，我们的邻居直呼我妈妈为“师奶”，而且还不加上姓名，因此“师奶”就是我妈妈的专有名词了。它怎么可能带有任何负面的意思？

我相信，每一个女孩子对人生都有一份期望，希望长大后能遇上一个心仪的人，然后结婚生子，跟着相夫教子，一起成长，一起老去。还未听过一个女孩子说她希望结婚后可以成为一家之“煮”，终日在厨房弄得手粗糙、发蓬乱；但我在菜场上碰到的中年妇人大部分都是这个样子的。我要问：到底是谁把她们赶入厨房的？

鸚鵡性向强烈的人（人云亦云者），一定会随着大伙儿说：“是社会的制度，是我们中国儒家传统一直强调的‘男主外、女主内’。”若真的如此，女的会愈来愈不甘心，一踏进厨房就发脾气；男的也会愈来愈没有同情心，对所有他没打算追求的女人都称之为“师奶”。

把女人赶入厨房——社会制度与儒家传统可能真的需要负点责任；但假如我们因此就下结论说：女人一生被困在厨房都是不得已的，我们的观察与推论能力就太浅薄了。仅是制度与传统又怎会叫人殚精竭虑地讨好别人？今天，仍有许多一家之“煮”日思夜想新的菜式来叫她的夫与子吃得满意；这种恒久的推动力只可能源自爱。不错，制度与传统不足以叫一个女人长期留在厨房，但爱却能够，我们竟然因此而轻视她们，称她们为师奶吗？

师 奶 颂

本来,我是要以此分题为文题的,但坦白说,我真的害怕势利小人的白眼,他们老早就轻视一个为厨房这么琐碎的事而大费笔墨的“学术工作者”,何况现在还要为他们以为微不足道的“师奶”说话?我害怕他们的白眼盯痛我。

要是闭口不言呢,我更于心难安;尽管从来没有神学家写过师奶颂,我却从不会怀疑师奶是不是值得称颂,只是怀疑他们有没有那份机缘遇上过或明白过一个真正的师奶。

不是吗?你看今天的师奶,或叫一个本来人人称善颂美的少女,变成一个“被人厌弃,多受痛苦”的师奶,她们给人看不起的地方,有哪一点是自招、自定的?男人最看不起女人的,就是她们在菜场上的锱铢必较。男人认为菜贩要10元1斤大白菜,就给他10元好了,多说无谓。于是,菜贩见男人来买菜,就说13元1斤;若是结了领带来买的,就说15元1斤。大多数男人和差不多全部结了领带的男人,都会豪爽地办成银货两讫的买卖,继续看不起坚持要用9块钱来买1斤大白菜的师奶。

我看过更潇洒的交易,那就是在高级超市。那儿的大白菜给修理得干净利落,全棵葱郁晶莹,标价3块钱100克(差不多是19块钱1斤了);我常看见高贵的女士眼也不眨一下就把它拿起来放在手推车内。于是我便明白了,只要男人懂得利用他的豪迈英明在赚钱上,致使每个月的家用可以乘上3倍,那么他的妻子也可以在高级超市做个高贵女士,眼也不眨一下就把19块钱1斤的大白菜放在手推车内,哪里需要在又脏又吵的街市做个又疲倦、又凌乱的师奶呢?但男人继续看不起师奶。

男人一致公认的第二类恶梦,就是女人的啰唆,这也是师奶的第二标记。男人抓破头皮都不明白,女人为什么可以对与她毫无关系的事说上半天,有一点点关系的就说个没完没了。据说,有一半的男人是为了逃避这

样的灾难而爱上泡酒吧的，实行以其人之道，还治他人之身，对无关痛痒的事说上半天，大话谎语吹个没完没了。

经过几十年的观察，我发觉女人婚后特别喜欢喋喋不休，原来不仅是出于生理的因素——如舌头特别纤薄灵巧，也有部分原因与她们的工作有关。你认为谁教导孩子说话的呢？我们都同意，是妈妈，不是爸爸；爸爸只会发布行政命令，叫孩子闭嘴，因为他要看电视新闻。妈妈怎样教导孩子说话呢？是通过不断的重复，却不能通过行政命令。譬如说，教导孩子叫“爸爸”吧，一共要重复多少次才教会呢？不是多少次，而是多少天、多少个月。自出世那天，妈妈就“爸爸”、“爸爸”的重复着，直到孩子10个月大。再者，大多数女人教导小孩学语，除了主体语言如“爸爸”之外，还会加上好多有音无义的“呢呢啦啦”，才算圆满。不断重复的主体语言，加上有音无义的“呢呢啦啦”，可能就是好多女人的婚后语言；男人称之为啰唆，却不知道自己的孩子以至全人类都是从妇性的“啰唆”声中学懂说话的。男人一语定江山式的行政命令能使自己的孩子叫一声“爸爸”吗？

至于师奶能否成大事？我觉得这是不值得讨论的问题。小男人可能觉得赚钱是大事，大男人觉得能做官、手握大权是大事，他们可能都是有点道理的。你要是问我的意见，我则认为能修身齐家，又喂饱大小男人的，才是最伟大的事业。我不能想象一天工作完毕，回家没有热气腾腾的饭菜等着我回来享用，或在大风大雨的晚上回家，没有干爽的衣服替换，没有一碗热的老火汤以驱寒，那是一种怎样的狗脸岁月啊？

最近香港地区发生一件伦常悲剧，读后叫人哀伤不已。

一个在老人中心服务的中年妇人(35岁)，因着婚姻破裂而跳下火车轨自杀。按当时月台目击者称，事发时死者的丈夫冲上月台，只可惜鞭长莫及，赶到时妻子已香消玉殒，丈夫跪在月台上哭到全身抽搐。据死者丈夫向警方透露，他与死者结婚15年，至半年前双方分居，死者亦带着一对儿子迁居别处。事发当天，她带一对儿子返回原居的家，让儿子与父亲见面，并且为分居的丈夫和爱儿煮了最后的晚餐，才含泪离家自杀。这里不是细究谁是谁非的理想时地，我只是问：她为这个最后的晚餐付上心意与体力时，心

情到底是怎样的？她丈夫与两个儿子（分别是 14 岁和 7 岁）有尝试弄明白吗？若然有，后果会不一样吗？

怎样叫你的妈妈轻快？

我在上文说过，人是靠工作来自定地位与身价的，厨房一向被人视为女人当然的归宿，无论她做了什么，家人都认为是理所当然；因此反过来说，倘若遇上不对胃口的食物，或衣服未洗烫好，我们都觉得有理由向她发脾气，并不察觉当中存在着不义的情况。例如：为什么夫与妻都要出外工作赚钱，厨房却要由妻子独当？做儿女的可以拿着个电话谈一个晚上，而且晚晚如是，家务却誓不沾手？最奇妙的是，做丈夫与儿女的，很可能是正义之士，社会上有什么示威抗议，有什么弱势群体需要声援，家中的正义之士一定不甘后人地跑去参加，只是他们对家中的不义情况就熟视无睹。

叫家中不义的情况继续恶化的，是为人妻母者积习已久的不健康心态。家人对她的贡献视而不见，认为她一切努力不过是分内之事；她不仅接受了，还想尽办法为他们找借口，如丈夫工作辛苦、儿女学业紧迫等等。因此，在望子、望夫成龙的心理下继续委曲求全，继续要求自己苦撑下去。你若告诉她情况是可以改善的，她一定腼腆婉拒。

简言之，要扭转家中不义的情况，单靠一家之“煮”的争取，只会爆发千年不解的争辩，至终一事无成；要是为人夫与人子的肯正视一下情况，由他们来改善，当天晚上就可以收到正面的效果了。

要使你的妈妈不沉重，其实很容易，试考虑下面几点，再加上自己的一些创意，一定会事半功倍。

1. 被肯定 有时我们只强调主妇一天在外工作辛劳，下班后又要忙于做家务，因此是一种劳役，需要被解放。这种申诉其实并不能把家中不公义的情况说得完全，因为主妇在家中得不到公平的看待，不仅在乎劳苦，乃在乎她的劳苦得不到肯定。

我们若爱一个人，就视能服侍所爱的人为乐事，不会觉得那是劳役。这是为什么许多主妇所做的会多于要求她的，就像晚饭桌上摆着的菜肴：它们可能不对你的胃口，但不会是仅仅够吃，总是多于所需。

其实，家务与公务是两种不同性质的工作，它们会给我们不同的满足感。正如在办公室完成一件工作，受上司肯定，我们就会兴奋得疲劳尽消。但家务呢，你做了，丈夫眼皮都懒得扬一下；儿女的衣服脏了，他以为唯一的责任就是把它们丢在洗衣篮，那么过了三五天，无论脱下的脏衣服怎样被卷作一团，都会自动平服地跑回他的衣柜——怎么会这样？他认为根本不足挂齿，他唯一会为此发言的，就是他再穿这件衣服的时候，它是不是“乖乖”地放在那里。做主妇的从年初到年底都不断地努力，家人却不赞一言，有的只是批评、要求改正，甚至是怨言，这是不合情、不合理的。

你要让妈妈轻快些，只要不时肯定她为服侍你而做成的事，而肯定的方法必须是具体又有效的，她就会从工作中得到自我肯定，进而获得心理上的满足；有辛劳，同时又有满足感，这才是合情合理和皆大欢喜的。

2. 被赞美 怎样才算是具体又有效的赞美？其实是因人而异的。不要从洋电影学桥段^①、偷对白，照样说“甜心，你这道菜真是顶呱呱”，她若觉得你意不诚、心不真，就没有效了。

去年农历新年的开年饭又轮到我来做。其中一道菜是鲍鱼烩鸭掌，我用的是澳洲速冻鲜鲍，有成人手掌那么大，一共3只。处理鲜鲍鱼的方法，跟处理干鲍鱼不一样，前者的窍门在乎那份高汤；我用瘦肉、火腿肘子、老鸡和干贝熬6小时而成的汤，自然是又香又浓。用姜、葱、酒把鲍鱼氽水后，把它们放在电子燉锅，再放高汤，燉3小时，然后取出切片，再用锅内的浓汁加酱油勾芡，效果竟然非常理想，质感颇近日本网鲍那种“糖心迷牙”。我的哥哥是个美食家，为了寻找中国佳肴而走遍大江南北，他吃了也赞好，深深地点头，并且把最后一块鲍鱼递给我，叫我觉得为做这道菜而付出的精神时间都是值得的，并且不断盘算什么时候再有借口可以多做一次！

^① 一般指比较经典或者流行的电影表现手法，比如一种叙事方式、场景、对话等。

我的厨技能不断改善,因为我的家人是很好的食客,不断在餐桌上给我肯定和赞美;不仅是我的兄弟姊妹不会吝啬欣赏的话,我的孩子们也会表之于言。有时,他们可能想着别的事而沉默地吃,秀娴就会逗他们:“好不好吃?”“为什么不谢谢爸爸?”;小女有时会不落俗套地表达她的欣赏:“在我们家里,减肥是一件非常困难的事。”

赞美不是阿谀,它是发自内心的欣赏,且是对别人的贡献给予肯定。接受这种赞美的人也就快乐满足了。

3. 一起做 给予肯定和赞美绝不是一种手段,好让对方继续为你辛劳,而你则继续享受服侍。你若安这样的心,就算是太阴险了。你要叫妈妈轻快些,就一定要分担家务。

我从20世纪70年代开始,就在文章内强调,夫与妇既然都要出外工作赚取家用,家务就必须重新平均分配;男人不应下班就泡酒吧,让女人左手拿公事包,右手拎着菜。看来20多年来成效不大,专家告诉我们:妇女在家里有2/3的时间是忙家务,而丈夫有半数以上每周做家务的时间只有5小时或更少,而15%更是不动一根指头。

不用说,我的家是不容许这样的事情发生的。我们实行圣经的原则:“若有人不肯作工,就不可吃饭”(帖撒罗尼迦后书3:10)。孩子们的家务范围包括收拾自己的房间,折叠自己的衣服,打理自己的宠物,帮忙开饭、洗碗等。人人有份的家,就是人人都愿意回来的家。

据说日本新一代的男人不再受上一代男尊女卑的影响,视家务为有失男子气概的琐事;今天年轻的爸爸颇精通带孩子、换尿片,并且不介意妻子比他的职位高、薪酬厚等等。日本男人是否真的已经重生?我不知道,我确实地知道的是,一个不懂家务或懂得却不肯做家务的男人,是个有残障的人,不管对他的伴侣、他的家庭或他自己,都是一样。

餐桌的呼唤

记得吗？

晚餐是彼此交流、互相调和的时间，
它需要宁静的环境，不需要各怀鬼胎的阴谋，
再加上闲静的时间，
餐桌倾心才容易奏效，
人也会更愿意说出自己的爱与惧。
反之，在一个又忙又乱又嘈杂的饭馆，
人人关心的就只有眼前的几盘菜，
那么，晚餐跟动物园的喂饲就没有什么分别了。

神奇的餐桌

餐桌是现代家庭的房角石，一个家庭能否稳固牢靠，只要看看家庭成员围在餐桌前的光景，就可以分析出他们的现状，和预测他们的将来。

建立一个家，当然包括家庭成员与家庭设备两大类。后者包括房子与

家具,我们不能想象没有房子与家具的家庭会是个什么样子,像只猴子王似的以整个山头为家?那么,有家也等于没有家了!

开始建设一个家的时候,我们大多数不知道需要购置什么。因着没有长远的目标,只有眼前的吸引,结果见到什么就买什么,家里就收集了一大堆叫人后悔的东西。有时我们会想,若是有机会重新再来,相信我们大多数都会有个不同的家吧。

我若是可以重新建设一个家,就会把多一些预算用在厨房里,其次是饭厅。经过几十年的家庭生活,我发现这两处才是家人聚在一起最多的地方,也是发展家人彼此关系最具决定性的地方。

厨房一切的出口,至终都会落在餐桌上,说餐桌是厨房产品的集散地也无不可,因此我特别留意餐桌。

剑桥圣约翰学院是我的母校,饭堂的餐桌是用厚橡木做的。这种餐桌愈旧愈可爱,每一处桌子的破损都诉说着不同的往事。遇上什么喜庆事,我们会击桌而鸣,厚橡木也会发出沉实之声,十分悦耳。

1980年,因着学术研究的需要,我孤身去了芝加哥大学一个学期。抵埠时才发现芝大是以剑大圣约翰学院为蓝本建造的(听说芝大创校者为剑大毕业生),校门入口处的建筑与圣约翰书院一模一样,连饭堂的饭桌也相同。只是,饭桌用的橡木只有圣约翰学院的一半厚,饭桌上没有笨重的银器餐具,饭前更没有拉丁文的谢祷,心中确有点不是味儿。但谁说一定要用厚橡木制造的餐桌才算餐桌?我只是在找借口来发泄离妻别儿的不乐罢了。不过,我仍十分怀念剑桥饭堂击桌而鸣的气氛与那低沉的音调。

当然,我不习惯在大餐桌进食。小时候,我们一家10口是围在一张麻雀台大小的桌子上吃饭的,台面永远只有两碟菜,桌边也永远的挤逼和兴奋。

在英求学期间,经济拮据一如童年,但也一样没有愁苦。那时没有餐桌,有一段时间老伴与我用书桌吃饭。饭后,她收拾碗筷和清洁,我则继续在同一地方做功课。因此,在我的记忆中,吃饭与读书有一个奇妙又温馨的融合;可能是这原因吧,我觉得那些过分看重自己的学术成就而轻视厨

务,或视老伴的厨房服务为理所当然的同行,总有点不明所以。

回国后,在我们的工作优先表里,布置家居并无什么地位,也就随随便便买了一套中国红木餐桌椅将就。所谓“红木”者,原来不是树木的名称,而是指“涂了红色颜料的木材”,因此用了几年,就有四崩五裂的趋势。我与小儿玄熹商量,要合力挽救重修它,因为不想丢掉这么一大堆的木材。

他去五金铺买了好些角铁回来,把每个成90度接口的地方都用角铁固定位置,整张餐桌就牢固非常;我则找木匠做了一块6.5尺×4.5尺的桌面,再到云石铺订了一块同样大小的深绿色大理石镶于其上。它成了我家一件瞩目的家具,巨大又华丽,有时传媒上我家做访问,总喜欢以它为背景。但它实在太大了,玄熹去美留学后只剩下一家三口,有时不知怎样坐才算合适。这张餐桌是玄熹与我重建的,他离巢后,餐桌越显空荡,永远都孤独地站在那儿,像是等待着另一位主人回来似的。

餐桌的沦陷

《洛杉矶时报》最近发表了一则家居生活的调查,显示美国西岸受调查的人重视一种被忘怀的价值:他们有86%的人,认为与家人一起吃晚饭是“非常重要”的;因为一起吃晚饭“能使一日的的生活不致散掉,是辛劳及忙乱后的休养生息,也是一天分离后能重聚的时光”。

不管白天有多辛劳,在学校或办公室受了什么委屈与挫折,低垂的夜幕即告诉我们这一切都要暂时休止。假如能回巢,与所爱的人一起煮饭吃饭,那种补偿感和满足感是不易言喻的,日间一切的辛劳与挫折也早已抛诸脑后。

同桌而食,共享天伦,起码有三种立竿见影的作用:一、家人袒露心声能拉近彼此的距离,更显亲密;二、没有势利的考虑,家人能有足够的空间建立自我形象;三、孩子可以坦然分享他的爱与惧,此行动对孩子增强自信有决定性的作用。

小女玄风是个乐观又爱幻想的女孩，常因一个小小的联想而推演出一个极为荒谬的结局，然后笑得肚子痉挛，眼泪直流。要是仍然停不了，她就会用手击桌助兴或求救，伏倒在妈妈的怀里；我通常会落井下石，多加几分荒谬，直到她笑得喊救命，逃入厕所为止，但我从来没有问她是不是湿了裤子。综观多年来她幻想出来的荒谬剧，其实都可归为两大类：她的爱（如好朋友的奇言怪行）和惧（如可恶的老师应该有的悲惨遭遇）。孩子能分享她的爱与惧是一宗美事。

这一切都发生在我家的餐桌旁，事实上，也不大可能发生在家中的其他地方。

这也是大多数家庭会有经验吗？假如不是的话，什么使餐桌功能沦陷了呢？

下面 10 点是餐桌沦陷的主要原因，你若犯其中一点或更多，应该及早想办法补救一下。

1. 工作时间不协调 爸爸要到 8 时才能回家，孩子明天要测验……诸如此类的在工作时间上的不协调，是一家人不能一起吃晚饭的常见原因。于是，我们第一条家规是：各人工作的时间表，互相都要知道，然后彼此配搭迁就。

2. 运动节目的打扰 运动节目包括练习、比赛或电视的比赛节目。后者最易解决，运用录像机就是答案。前者多属孩子的学校节目，或父母与朋友的球类游戏。倘若是偶发的，就不须刻意回避；常有的，就须加以选择，我们通常以不阻碍家庭晚餐为大前提，别的活动均须让路。

3. 进修或补习的影响 这个当然是孩子们的需要，除了上述原则可应用外，有时我们需要把晚饭时间往后移，反正受影响的只有二老，吃点小吃作补充是一个办法，饭前去超市补充粮饷也是打发时间的良方。

4. 差劲的准备工夫 没有免费的午餐，也没有不劳而获的晚餐，同意吧？要晚餐愉快，一点心思、一分努力，想是必需的吧。晚餐不能成为家人引颈以待的时间，除了上述各人的作息时间表不协调外，很多时候都是因为负责晚饭的人没有放足够的心思在其上，以致食物的花款无变化，烹调的

水准长久处于低水平。谁又会期待一顿又闷又难下咽的晚饭呢？也许是习惯了，我通常在吃午饭时想到晚饭的菜式，然后记在卡片上，好在下班时到菜场采购。可能因为预备得早，我们晚饭的菜式很少跟上一天重复，实际上也常烧新的菜式。昨天晚上我们吃玫瑰露酒烩法国春鸡，奇香扑鼻，家人也吃得开心。

5. 可恶的电视 电视台称晚饭时段为黄金时间，意思就是大多数家庭都会一边看电视、一边吃饭了，其实这正是餐桌沦陷的元凶。电视跟晚饭的关系，就是美人鱼与脚踏车的关系，根本没有关系。试想想，假如节目好笑（鲜见矣），你会把口中嚼碎的食物喷得人满脸都是；假如节目叫人生气（常见也），你会完全忘记口中食物的味道，只有满眶怒火，这又有什么好处呢？望着开着的电视机吃饭还有一大祸害：家人吃饭时倾谈沟通的机会全部给谋杀掉了。

所以，我家的第二条家规：吃饭必须关掉电视机。你不妨试试看，食物会变得特别有味道。

6. 讨厌的电话 对孩子们来说，电话是他的呼吸辅助器，没有了电话，他们就会呼吸困难。我们的应对之法是换了餐桌上的灯——1盏16个头的石英灯，这种灯开着了就会干扰室内无线电话的运作。换句话说，只要它开着了，半径3尺的范围内都不能用无线电话。这样，孩子们的呼吸突然好起来了，他们会发现：原来不需要电话也可以活下去。如果你的问题没那么复杂，那么解决办法也会简单起来；吃饭的时候，把无线电话放在桌上，每当电话响起来，就礼貌又温柔地告诉对方现在不方便，请他留下号码，饭后再回复他。当然，你必须守诺言。

7. 疲不能兴 这是大部分双职父母不愿在家弄晚膳的主因，坦白说，也是一个很充分的理由。一天工作完毕，四肢无力，大脑闭塞，还要跑菜市场？假如永远只有做妻子的负责买菜烧饭，做丈夫的只负责饮啤酒和看电视，没有几个女人能永远快乐地熬下去。

解决的办法其实非常简单，夫妇二人一起去买菜，女人出主意、男人出劳力，拎那沉重的水果瓜菜，这样家中的晚饭一定会吃得香甜。

我想,直到有一天,菜场充塞的是一对对的夫妇,而不是现在的只有中年及老年的女人,我们城市的家庭定会健康又快乐起来了。

8. 在外面吃 上馆子和在亲友家中吃,这些活动自然免不了;但太多了,对人对己都没有好处。我们自然不能(也不会)常有亲友到家中吃饭。但常在饭馆解决两餐,无论对经济或是胃口都是一种伤害。以饭馆解决买菜、烧饭和清洁的问题,你就要冒着过量的膏油和调味料的蹂躏,长期来说并不划算。再说,除了私人会所外,坊间饭馆的环境太嘈杂了,没有人能倾心吐意,都要大叫大嚷,嗓门不够大的,都要惨被忽视了。因此长远来说,上馆子并不是一家大小合宜的活动。我们一家除了午饭必须在馆子吃之外,晚餐一星期平均最多只有一次是在外面解决的,而且都是为了某些原因去庆祝,这时心情与环境倒算是相宜了。

9. 应酬频繁 破坏家庭晚餐的,常是一家之主的男人;而男人不能与家人同席食饭的,又以应酬繁忙为主要的的原因。我们都有一个积非成是的错觉,以为在饭桌上洽谈生意比较容易成功。先前国人谈生意,真的没饭局就没生意。久而久之,商人们吃了十多年饭,吃到身体百病丛生;今天,他们都学乖了,生意全在办公室商谈妥当,晚上不跟生意伙伴上酒铺饭馆,乃要回家吃晚饭,就像洋人一样。

我极少会在晚上出外应酬,但我的工作机会却从来没有缺乏过。只要你看重与家人一起用饭的时刻,一般饭局应酬就再没有什么地位了。

10. 外人入侵 外人者,客人也。家有客人,家人就全要变成陪客;没有菲律宾女佣的,家人更要成为无偿的钟点佣人。家中宴客是一件好事,比酒家宴客好,但不能太多,不然的话,对家人不公平。我尽可能选在假期(周六、日)前夕,或不是孩子的测验考试期宴客,并且要一早征询他们的意见。若然,大家都同意了,整个采购与烹调过程就会十分融洽快乐;反之,大家心怀恨意,就算是好心做坏事了。

记得吗?晚餐是彼此交流、互相调和的时间,它需要宁静的环境,不需要各怀鬼胎的阴谋,再加上闲静的时间,餐桌倾心才容易奏效,人也会更愿意说出自己的爱与惧。反之,在一个又忙又乱又嘈杂的饭馆,人人关心的就只有

眼前的几盘菜,那么,晚餐跟动物园的喂饲就没有什么分别了。

那么,为什么我们要善用晚饭时间来沟通倾谈呢?怎样才能充分发挥晚餐的功能?有什么可以谈?怎样引起话题,以及期待能借晚饭成就什么事?这就是下一篇要讨论的问题。

“桌边谈”

晚饭是一个停止控制生命，
让生命自然地活出来的时刻。
我们可以在餐桌旁一同经历谦卑与感恩，
提醒自己：我是属于生命的，不是控制生命的。

马丁·路德的《桌边谈》(Table Talk)是我心爱的美文小品。读了这本小书后，我认真地怀疑起中国民间“食不言，寝不语”的庭训；长大了，更肯定食与谈是适宜同时发生的，并且知道人因谈话而噎死的机会不到千万分之一；我也就更爱上这两项口部运动了——特别是与家人在一起吃晚饭的时候。

有一个现象，我留心观察了好多个年头，那就是人在吃到三四分饱之后特别从容、易说话，而且说话的内容也较幽默。要是与亲近的人一起用饭，谈话的嗓门也特别大。起初，我以为这是中国人的陋习，后来发现洋人进餐时的笑谈也很吵耳，特别是肥男胖女的笑谈。我就想：这是因为食物暂时缓解了基本生活的焦虑(如免于饥饿的焦虑)，叫人可以关心较高层次的问题呢，还是食物本身改变了身体的内分泌，致使人也比较轻松，甚至是

亢奋呢？

我没空跟进这方面的知识，这个现象却迫使我正视人生一个基本需要：对话的需要，并且是真诚对话的需要，不是酒吧的吹牛皮，也不是朋友间的起哄喧闹，乃是心中的爱与惧的分享。世界上只有一个地方能恒久地满足这种需要，那就是家中吃晚饭的时空。

闲人勿进

人需要私有的空间，也需要分享的时间，它们都奇妙地汇聚在餐桌旁，你对这表面看似矛盾的现象感到难于接受吗？

人需要私有的空间，这空间是他自己的密室，是他发展自我的机会，人人均须尊重之。假如他须动用法律来捍卫这基本权利（隐私权），侵犯他的人大体上对这种权利是无知的，而这种无知常会发生在父母对儿女的过分关注上。就如父母关心儿女在外头交的朋友和最近的生活情况，故偷听他们的电话，看他们的日记和私函，未敲门就直闯他们的房间，甚至翻他们的抽屉；这些都会叫儿女深感被冒犯。

我有一位朋友是“太空人”，他与家人相隔异地，有一年的暑假特意飞到温哥华探亲。他就像在儿女小时那样，直闯女儿的卧房，他15岁的女儿大为生气，他则大惑不解。回来时还跟我们诉冤，说外国教育把他的孩子教坏了。

洋教育或许有宠坏孩子的地方，但在尊重个人私有空间及私有内容（秘密）一事上，他们明显地比我们先进又正确。

15岁的孩子不可能只是家庭成员之一，她必须保有个人私有的空间和秘密，这是她发展自我的机会。这种自我若不能得到正确的发展，明天只会以很不寻常的途径来补偿和表达，其结果常会叫父母伤心欲绝。少年犯刑事案件的因由，很多时候都可以追溯到这关键上。

其实,需要隐私的,又岂限于自己的孩子呢?维特根斯坦^①论及语言哲学时的著名比喻,就与此有关。他说,每一个人用的言语,都像小孩子的火柴盒所收藏的东西一样,是私有的、又是秘密的,直到人肯打开火柴盒,与朋友交换秘密,我们才知彼此采用的语言是什么意思。

为什么说语言是一个火柴盒的游戏呢?原来,英国的火柴盒相当大,盒子亦坚固,穷家孩子就拿火柴盒作收藏“私己”之用。这些“私己”可以是零钱、球星照片,或小老鼠、蜥蜴等等。火柴盒就是孩子们的秘密世界,除非孩子主动分享,做父母的不能随意开启、肆意一看。女孩子要收藏的私己比较大(梳子、信件、明信片、妈妈的香水瓶等),她们爱用铁饼干罐,但作用与火柴盒完全一样。每个孩子都需要一个“私己”的角落来发展自我,使“我”真地能成为“我”,而不仅是爸妈的孩子。在这个私有空间内,孩子是自己绝对的主宰,可以定命运、决生死,而且他要保有这种主宰权的决心是坚定的。

火柴盒是一个具体的私有空间,家境较好的可让孩子有自己的房间,他的房间就是他的私有空间,别人不得擅闯,包括父母在内。当然,洋人居住的环境较理想,有自己的花园和大树,他们的孩子可能拥有自己的“树屋”,孩子能发展自己的世界就更理想了。

有时做父母的太歇斯底里了,以为他们的宝贝儿不在他的视线监察范围内,就会有危险;以为这个世界的坏人环伺四周,随时寻找可吞噬的人。因此,孩子收藏的一切,他们都有一份焦虑性的好奇,一定要知道,一定要给意见。

别误解了孩子之秘密天地的性质。他的秘密不是要来收藏的,而是要来分享的——不过一定要按他的时间,以及视乎你能否赢得他的信任。你若留意就会发现,他若邀请朋友来家里玩耍,第一时间就会请他们进入他的房间或树屋,做父母的千万不要孩子气地吃醋,倒要反省。他欣然邀请

^① 维特根斯坦(Ludwig Wittgenstein, 1889—1951),生于奥地利,后入英国籍。著名哲学家、数理逻辑学家。

同龄的好友进入他的秘密世界,因为他的好友不会全盘否定他的世界,但做父母的太容易说“不”。他的世界还在摸索建立的阶段,承受不了太多的“不”;他需要的是接纳,叫他能安然地分享心中的秘密。

那么,父母就只能无助地等待吗?不是的,因为晚饭时候的“桌边谈”为我们提供了一个奇妙的机会。

秘密通路

晚饭时候提供了两个有利的条件让家人可以谈心,其一、合胃口的食物能启动对话;其二、一天在外的辛劳能增加人们对亲密时刻的渴求。前面一项留待一会儿再谈,后面一项则有迫切的需要,必须先谈。

一天的辛劳不仅在于身体的劳累,也在乎心力的消耗。因此,一到日落西山,我们身心皆疲,家就是一个让我们可以休养生息的地方,特别是在晚饭时分。

你可有想过现代都市生活有多磨人吗?磨人的不是繁忙,而是虚假。对一个敏感于时代转变的你,必然听过“虚拟现实”(virtual reality)和“电子宠物”这两个词语吧。二者都是通过电脑科技来满足人在现实世界不易达致的幻想。“电子宠物”还是一只会吃、会拉、会撒娇,和会生、会死的宠物哩!这种设计既能满足人被需要的欲望,又省却负上任何责任的麻烦(香港人称为“右手尾跟”)。昨天晚上你还会担心“他”被冷落,今天你不喜欢他,可以不断喂他吃东西来把他谋杀掉。一切都是那样的方便,但一切都是那样的虚假。

有人或许会说,我对一切前卫的东西都没有好感,我是一个重情义的旧派人。但现代生活可容你有新派、旧派的分别吗?在街上碰到朋友,我们说:“嗨,你好吗?”没等回答我们立刻补上一句:“再见,改天相约饮茶吧!”中午吃饭,跑进任何一家饭馆叫任何一款午餐,你会奇怪为什么都是同一口感与味道?回到家里扭开收音机,广播员永远都是为着鸡毛蒜皮的

小事来吧啦啦啦；假如扭开电视机，就更叫人恼气，它的声音与影像都不知是为谁播送的！久而久之，你就会厌烦这个都市，于是参加旅行团去“充电”啦。早机去、晚机返，玩足7日也倦足7日，你对那个地方的人与事可曾真正接触过、感受过？

我们有种种接受资讯的媒体，我们也有说不尽的疏离与孤独。对着电脑我们可以忘形地不知时日，关掉电脑我们完全惘然不知怎样面对真实的人与事。

就是在人海中找到一两个好朋友吧，我们都明白现今的人际关系是非常脆弱浮浅的，也很容易受伤害。因此，开始的时候大家都保持着礼貌的距离，算是进入亲密关系的前奏吧；但多少时候我们的前奏总是太长太久了，一直不知什么时候才能进入主题，或根本不知道有没有主题——这是不是现今人际关系（不管是朋友，或是男女朋友）的光景？

但这就是我们真实的生活啊，直到日落西山我们回到家吃晚饭的时候——不错，家中吃晚饭就是一条秘密通道，是把日间积存的挫败感与忧郁宣泄出来的时候；也可以是邀请别人进入自己的秘密世界来分享你的喜与悲的通道，只要你懂得安排和预备。

情物皆丰的晚饭

对我来说，家中每顿晚饭都是一道盛筵，因为它是家人与我共享的，因此尽可能做到情物皆丰。至于怎样才算“丰”，关乎菜肴本身。我留到下一篇“朴食”再讨论现在生活怎样可以做到人人欢颜，使晚饭成为全家人一天生活的高潮。

要晚饭吃得全家都开怀，全家人就要为晚饭做点贡献才能成事。下面7点是我家行之经年的守则，你可以参考一下。

1. 互定时间 晚饭的主要目的不仅是为了解决饥饿，也是为了同桌吃饭与彼此沟通，我们自然要找一个适合各人的时间了。这个时间虽不如

昔日农耕时代那样容易达致(那时日落西山就人人回家,没有加班或开会的问题),事实上,也不如现代人想象的那样难于获得。前文论到阻挠现代家庭一起吃饭的原因,有提及父母加班工作和孩子补习或集训的问题,它们都是真实的问题,不容易避免。但请注意,在正常情况下,上述问题应属特例,我们反会因为与朋友突然有约,或放学下班后逛街,或与朋友闲聊而延误回家。互定吃晚饭的时间,意思就是找一个大家方便的时间一起吃晚饭,开始的时候可能会有点不习惯,但很快就会适应下来,并且必得偿其好处。

在互定时间里,多数会发生一方要迁就另一方的情况。试试做父母的迁就孩子,效果会事半功倍哩。

2. 各人点菜 我曾说过,小时候最怕的一道菜就是苦瓜,妈妈随我的意思决定下一餐不吃苦瓜。那时,第一次感到参与出主意吃什么和不吃什么对孩子来说是很重要的。今天长大了,学懂欣赏苦瓜的甘美,但做饭前征询家人要吃什么这个习惯,至今未变。

基本上,家人要吃的都不会是昂贵或刁钻的,亦即是说,是能负担得来又是做得来的,那么做一道家人喜欢吃的菜,晚饭不就成为他期待的时间了吗?

我喜欢自己用新鲜材料烧出来的菜,因此不大接纳外卖,更不会容许快餐店的东西放在我的饭桌上,过量的油对谁都没有好处。有时为了讨孩子们的欢心,会在烧腊店买些叉烧之类,平均也不会多于一个月一次。慢慢地,孩子们知道可以点的和不可以点的,凡他们说要吃的,餐桌上都可以放上了。

3. 分担厨务 厨务是从买菜开始的,这一部分是太太与我一起分担的,自结婚翌日便开始,至今不变。不错,是结婚翌日,我们到新界一青年中心度蜜月,在那儿自己要动手烧饭。还记得那天阳光十分璀璨,我们走到联和墟买大头鱼的鱼头来蒸。这段记忆美好而甜蜜。

我一直享受与妻子一起买菜的时光,直觉那是做男人的责任。也曾说过,堂堂男子汉,要女人拎着 10 多公斤的水果蔬菜回家,自己则跷起二郎

腿看报纸电视,那算是什么男人呢?男人一直借口说要赚钱养家,但来来去去就是赚得那副样子,这就是我说的“算不上什么男人”的意思了。假如我们一起工作赚钱,一起买菜烧饭,男人就没什么空闲去泡第二个女人,就算多赚不了几个钱,也会一起开心地挨穷了。那么孩子们呢?他们难得与你同上市场,但一定要帮忙端菜和预备桌子。

既然曾付出过劳力,享用成果时也特别甘甜哩!

4. 不容打扰 在许多传统的做法及观念上,犹太人跟中国人的民风颇相近,我想是因为两者都属农业社会吧。首先,犹太人相信家是神圣的,所以许多宗教礼仪及风俗都在家中举行。再者,大多数宗教礼仪都有“吃”这个环节,所以吃从来都不仅是满足肚腹之欲那么简单,它其实是在回应着一些更深邃的问题。第三,同桌吃饭的要点不在于食物,乃在于“我们在一起”这个现实和那份感觉,因此家人若有一个因事不能赶回来,我们就有不圆满的感觉。第四,食物当然不能缺乏,但能有食物吃,这是上天的眷宠,犹太人更视“五谷、新酒和油”是耶和华守约施慈爱的明证。基于此,我对家人说,晚饭时分是神圣的,电视当然没有地位,连电话也不能讲,只须应允对方饭后再致电给他就成了。

5. 定规吃半小时 定下吃半小时的规矩公平吗?开始的时候,孩子们一定觉得不公平,他们狼吞虎咽,大概不需要10分钟,就可以吃完一顿饭。15到18岁的年轻人身体也许有特别的构造,他们的食道仿如一条直径5寸的直通喉,食物只需倒进去就能直达胃部。即或如此,但你告诉他们买菜费劲,烧菜费时,加上吃晚饭就是一家人一天唯一可以团聚谈话的时间,他们大多数乐意留在饭桌旁半个小时的。

这个规矩虽然不易建立,但很管用。没有这个规矩,孩子们三扒两拨就吃完,然后返回自己的房间,又留下二老在饭厅,一家人就难有谈话的时刻了。

但怎样开始呢?做父母的可以预备一些日间碰到的趣事,或刻意去搜集些笑话,甚至提出报纸上读到的骇人新闻来讨论,都是很有效的“留人”方法。但我认为,最好的方法是能诱导孩子分享他的心事,他肯开口就不会急急离去了。有关这一点下面还会讨论。

6. 预告意外 在家吃晚饭是我们家的常规,不能回家吃晚饭的就算是意外了,这种意外是必须预告的。家人若不回来吃饭、也不通知一声,负责买菜烧菜的人就会很泄气,没心情再费时费力地做这些不被欣赏的工作了。好多家庭的晚饭吃得马马虎虎,冷冷清清,原因都可以追溯到这个关节上,不相信的话,可以四处打探一下。

因此,我十分严肃地要求,晚饭时候另有安排的,一定要预先通知。临时被外面的人或事缠上不能赶回来的,就更要及早致电回家。这些简单的守则都是既合理、家人又乐于遵守的。

7. 定期宴客 晚上不出外应酬是我的立场,晚饭是一家团聚的时分又是我家的常规,那么,怎样维持与亲戚朋友的关系呢?定期宴客是我们的答案。你大概会同意,饮宴频繁是现代人一个过重的负担,很多人只能徒呼奈何,然后无助地看着自己的肚皮发胀,自己的家庭生活萎缩。为什么不改弦易辙,做个主动反击?

当然,定期宴客也包含了与亲友分享你的家庭生活这一层意义在内,只可惜,许多人都用家居狭小作借口,继续上馆子的生活。

你的饭厅真的太狭小吗?一共有多少平方尺?下一次上馆子的时候估量一下,侍应给你的桌子和周围可应用的空间一共有多少平方尺!

要宴客,当然要预备较丰富的菜肴,但你知道吗?那绝不如你想象中的困难,只要你把平日吃惯的那几道菜式提升一下就可应付了,就如汤羹用好一点的材料,蒸的鱼买名贵一点、大一点的便成,蔬菜、肉类预备的分量加倍,然后到烧腊店买一碟腊味拼盘(自己拼)。这样,你已经可以弄出四菜一汤,很体面了。你付出的金钱少一大截,得到的欢乐多一大倍,何乐而不为?

同桌吃饭的精彩

同桌吃饭的精彩,不是食物,而是交谈,是倾心吐意,同意吧!

你以为情侣为什么喜欢烛光晚餐？除了烛光会叫对方看起来漂亮一点，食物会叫人释怀之外，最重要的，岂不是那样的环境能鼓励人倾心吐意？谁真会在意桌上的食物呢？其实，一顿烛光晚餐有八成的费用是为环境、服务和餐具而付上的，能吃进肚子的不到两成。但只要交谈不出乱子，我们不都是欢欢喜喜地付帐离去吗？

其实，烛光晚餐的效应是绝对可以在家中营造的，因为重点不在食物，而在交谈。谈得投入兴奋，你还会以为自己是在天堂哩。

谈什么？

“桌边谈”是什么都可以谈的，只有一类话题最好避免，就是谴责性的和会引起争论的；前者应在私下进行，后者可以在客厅。

“桌边谈”应是各人表达他内心之狂想及秘密的地方，特别是孩子们。要诱发这种自由表达的气氛，做父母的可以身先士卒。放下假装，也是没有真正市价的尊严，做妈妈的可以说出她的梦想，做爸爸的不妨分享自己白天遇上的尴尬事，气氛就会松弛起来。你学会嘲笑自己，与孩儿们同乐，他们就会先爱你，后敬你；这都不是板着面孔吩咐这、命令那能成就的，请相信我。

做父母的能放松自己，儿女们第一时间就会感受到，戒备或应付式的心情便会忘得一干二净，跟着便会吧啦吧啦地争着发言，分享他们的希望与失望、愤慨与柔情，甚至是憎恨与欢笑、挫折与成就。做父母的最好有一个能学习一下用幽默的手法回应孩子的言语的习惯。

譬如说，孩子受到学校老师不公平的对待，愤而说：“我真想掐死她。”做父母的，千万别紧张兮兮地回应，比如妈妈责备孩子性格凶残，并且引用她10年前的事例作证据；爸爸则分析被判终身监禁的情况。这算不算是大煞风景呢？

成年人对下一代都有一种天然的教诲冲动，这本来是好的。但一定要分辨孩子的话背后的意思，知道什么是感情语言，是用来表达内心世界的；什么是行动语言，是用来推翻世界的。再者，就是施行道德教诲，有好多的途径可以导引，譬如以幽默手法来进行就很有效果。你千万别低估孩子们

的领悟力,以为不直斥其非,然后晓以大义,他们就不会明白。要“桌边谈”进行得顺利,就要避免道德式的训斥。就算孩子们有一些过激的言论,那也不过是他表达内心感受的方法,应该谆谆善诱,助长谈兴;道德式的训话只会扑灭谈话的兴头。

想掐死老师?你问他:“她的脖子那么粗,怎样掐?”

“桌边谈”可成就什么?

好多理想都可以借着“桌边谈”成就,你信不信?

1. 体现家的理想 家的理想不在乎豪宅华车,而在乎上亲下爱;不仅是物质,更重要的是关系。能体现这种亲爱关系的,没有比晚饭的时间与空间更有效的了。

2. 敞开与进入 借着交谈,我们各人的世界就能向别人敞开,并邀请别人进入。爸爸的商场世界,妈妈的关系世界,哥哥的篮球世界,妹妹的卡通世界,真是各有各的精彩,能略窥藩篱已够刺激,可以被邀请进入堂奥^①,就更叫人兴奋。我们的内心世界就是这样丰富起来的。

3. 培育自尊与自信 家人交谈,自然难免互相促狭,甚至故意奚落,但人人都知道这是闹着玩的。等到有人说起自己日间受到的冤屈,其他人会立刻援口,施与鞭挞,从而修补他受了伤害的自尊,再度为他建立自信。这样的医治是非常直接又有效的,我怀疑比专业辅导员的辅导更有直接的疗效。

4. 接纳与欣赏 人都是以不同的身份进入社会的,这个身份又是以不同的成绩来定其身价的,如:我是一个有钱或没钱的商人,我是一个有或没有学术成就的学者,我是一个考试成绩优或劣的学生等等。能真正成为有钱、有学术成就或考试优异的人,永远都只占极少数,大多数人都要低着

^① 堂的深处,比喻含义深奥的意境或事理。

头过活。低垂的头什么时候可以抬起来？在家中，特别是在妈妈的宽容接纳和无尽的等待中；以我所见，这多是在一起吃饭时的畅谈与哄闹中。反过来说，有一天，阁下贵为一国的元首或大集团的总裁，人人都要低首尊称你作什么什么大人之时，你的妈妈仍然会直呼你的乳名“虾仔”、“阿强”——就像你被全世界遗弃，低着头回家的时候一样。只有在家中，我们的身份与身价才是一致的，那就是一个被爱、被珍惜的人；这才是真正的接纳与欣赏。

5. 精神榜样与教导 真正有效的精神教导不是在家庭崇拜的时候发生。精神教导的核心也不是人能否得着好处的问题。再说，太过摆明车马的格局是不容易发挥教诲作用的，那种场合多数只会导致阳奉阴违的效果。那么，有效的教导怎样可以通过“桌边谈”达到呢？吃饭的时候是人最没有威胁性的时候。做父母的在这时谈到新闻时事，也是孩子们最爱听的，我们若能通过对时事的分析，或对新闻人物的评价，从而指出做人处事的原则，便既为人乐闻，亦是最容易入心的。不信你试试看。

当然，要“桌边谈”成功，你的闲谈动听，就须做点事先的准备工夫，天下到底是鲜见不劳而获的事的。

结 语

夕阳西下，我们暂时放下外面世界的拼搏，回到自己的家去。我们的家也许没有烧着的壁炉给我们温暖，但围在桌旁，我们可以互相愉悦以及彼此接纳。不错，晚饭是一个停止控制生命，让生命自然地活出来的时刻。我们可以在餐桌旁一同经历谦卑与感恩，提醒自己“我是属于生命的，不是控制生命的”。

“因此，上帝啊，夕阳西下，求你与我家同住。”

不系之舟

不要以为不系之舟就等于是冲破樊笼，
斩断枷锁，叫你可以为所欲为的人生观。
不系之舟不是快艇，
它只是一叶小舟，放乎中流，
不把精力花在无谓的人与事上。
因此，不跟自己过不去，不跟别人过不去，
更不跟老天爷过不去，便能有所成。

好多年前，皮尔博士写了一本书，名为《积极思想的能力》(*The Power of Positive Thinking*)，一直风行，至今仍再版不绝。他的书颇能把美国人成事的力量表达出来，因此甚受欢迎。但在积极进取的人生观外，是不是有另一种同样能成事，却是比较内敛、比较自然、比较人性也比较中国化的立身处世之方呢？

我相信是有的，姑且称之为“不系之舟”的人生观，可分三方面解说。

第一定理

一直好想吃一顿东坡肉，我喜欢入口时那种丰腴感；自己也收藏了好几份烧东坡肉的菜谱，相信可以烧得出来。

但我害怕那些肥肉，或准确地说，我让别人说服了，觉得应该要害怕肥肉。所以，每次看见“东坡肉”这三个字，或看见别人桌上摆上东坡肉这道菜，我只能干瞪眼睛，狂吞口水。

东坡肉要伴着热白饭才好吃。在一个冬天的黄昏，扒一口冒着热气的白饭，然后咬一大口东坡肉，热白饭把肉的肥腻感遮盖了，你只须尝到肉的嫩滑感觉和鲜甜味，就简直可以闭上眼慢慢咀嚼二三十次才吞下——当然，饭桌旁最好没有人不断唠叨胆固醇啦、甘油三酯啦什么的。我对煞风景的定义是：口里享受着丰腴感，耳朵听着一堆化学名词！

可惜，我的桌旁有好多关怀的声音和目光，因此东坡肉一直只能停留在菜谱阶段。真是可惜！

今天逛超级市场，来到罐头食品的架子前，看见梅菜扣肉在减价促销，实在觉得毋须再继续压抑下去，故对秀娴说了一句“好便宜呀”作交代，便拿了一罐放在手推车内，心中一直想着一口热白饭包着一大口扣肉的丰腴感。我对自己说，偶然一次作不系之舟，放乎中流，是毋须找借口的吧。

不晓得为什么，自我儿时起，就觉得厨房是一个容许偶尔放纵的地方。许多家规只适合厨房之外执行，厨房之内是爱惜与纵容之地。这罐梅菜扣肉应可以让我重温儿时在厨房被纵容的回忆。

在一个家贫而又兄弟姊妹众多的地方，食物是要分配的。譬如说，一只咸蛋可分开4份，两只咸蛋刚好每人有一份，不能巧取，也绝不容豪夺，那是说咸蛋给端出厨房之后。假如妈妈在厨房切咸蛋的时候我刚巧在旁边，就是用手指挖了别人那份的一点儿蛋黄，妈也只会作势轻拍手背一下，却从不会严厉责备的；那手指沾一点儿的咸蛋黄就特别甘香味美，心内也

有被宠了一下的秘密感觉。我想这也是年少时喜欢进厨房的一个动机吧。

一种被爱惜的感觉，一种可以偶尔放肆一下的机会，我相信这是人性的基本需求，也是人能健康地发展及成长的要素，说它是成长的润滑剂也不为过。

在成人世界里，成长的意思就是学懂成人世界的规则，并且按着去做，很多人相信这是在成人世界内占一席位的不二法门。在这里不必对这现象发怨言，因为于事无补。在我成长的经验中，外面世界的规则是要遵守的，只是回到家里能偶尔放纵一下，然后再努力，这样既不会伤害别人，自己也更能接受外头的制约。

就让我们称这现象为不系之舟的第一定律吧，那就是说：规矩是要守的，但也可以偶尔放肆一下，总之就是不要一直跟自己过不去。

不要一直跟自己过不去的人生观，不仅是一种容许自己偶尔放肆一下的人生观，也是要容许别人有机会放肆一下的宽容度。这是我活了半个世纪才体会到其重要性的功课，妈妈却是一生都如此行。

以前，妈妈有一句广东话的口头禅，用来平息我们兄弟姐妹间的纷争：“轮倒嚟。”意思就是，有时是顺你意，有时是顺他意，总之机会平等，人人有份。我哥哥喜欢吃苦瓜，这是我绝不能明白的奥秘，苦苦的，有什么好吃？怎么可能用来做菜？妈妈说，下一餐不吃了，这一餐你将就一下，“轮倒嚟吧”。哥哥有时会加上一句：“到你能欣赏苦瓜的时候，就表示你长大了。”我则暗下决定，有一天我成家立业，就绝不容许饭桌上摆上苦瓜这道菜！

但哥哥说对了，今天我的饭桌上有时会有苦瓜猪肚排骨汤，或苦瓜炒牛肉。口中嚼着甘凉的瓜片，心中记起哥哥的远见和妈妈的公平宽容，我就觉得自己的童年是丰盛的，自己的将来也宽敞起来。

人人有不同的喜好与习惯，我们却喜欢把自己的喜好与习惯绝对化，以为这样才是正统与合流，遇上稍异于己的就不能接受，甚至觉得非除之不能安天下；结果弄得别人难过，自己又不快乐，真是何苦由来！

现在我常对自己和别人说，我们面对的问题鲜有大是大非，多是不同的习惯传统而已。因此不妨在坚持自己的原则之外，也带着笑容接纳别人

的选择,结果便是皆大欢喜,这就是不系之舟的第一定理。

第二定理

舟动,自当有动的目标,因此需要有人驾驭把舵。

舟静,须以绳系于一处,不然它会慢慢地漂离流失。

我想这就是人活于社会、处于人群时有的约束感觉,就是什么都要有规矩,动有动的规矩,不动也有不动的规矩;有时,这些规矩真是叫人烦恼,于是不系之舟成了都市人的梦想,希望起码有一个时间能破社会一切成规,断人群一切关系,就是那么短短的一阵子也好吧,让我放乎中流,还我自由。

不能实现吗?就帮助我做这样一个梦吧。

人类历史上最大规模的反建制行动出现于20个世纪60年代。那时代的流行文化认为,任何稳定的都是可疑的,具历史性的都是可厌的,他们要用各种办法来把它揪出来批判、砸烂;又以鲜花、音乐与做爱来表达他们的生活理想。

20世纪60年代过去了,人们发现原来不能借着破坏来建立任何新的理想,于是70年代人人都乖乖地返回岗位,埋头工作,为我们创造了80年代的经济奇迹,同一时间,也建立了一个比以前更难挣脱的社会网罗,一种比唯物主义更唯物的人生观。

不系之舟能放乎中流,并不须消灭世上所有绳索才能达到,只须断开缠着自己的那一条便行。

不错,小舟并不需要汪洋才能闯荡,那就斩断自己那条羁索吧!但这真是谈何容易!原来我们的羁索并不是在外面的,不是由一组小绳索绞合而成;我们的羁索是在里面的,由许多执著与私欲编织而成。

圣经记载耶稣讲过的一个比喻,说有一财主希望无后顾之忧,下半生可以享福,便为自己盖了一个大仓廩,积收五谷财物。但我们一定有下半

生吗？耶稣问：“无知的人哪，今夜必要你的灵魂，你所预备的要归谁呢？”
(路加福音 12:20)

想要有、却无法保证一定会有，我们的焦虑由此而生。执著愈深，羈索也缠得愈紧，于是我们把仓廩盖得更大，以为可以作个补偿或代替。

中国传统智慧教人破执之道，就是把“有”当作“无”。“当作”者，可以从其本身来作化解，如把整体化作各个构成体而使之消失；也可以是以它来比更大的“有”(如宇宙)，或更久远的“有”(如永恒)，以此感悟自己的“有”原来是多么地不值得挂齿。

基督教肯定一切的“有”皆为创造之果，因此是好的，要懂得运用。其破执之道不在把“有”当作“无”，乃是要作“有”的管家。不是继续地攫取、独占，乃是要分享，要让没有的人可以共尝享用的喜乐。

中国传统智慧与基督教的教训不是互不相容的。在真实的中国人身上，我常看到二者兼容的和谐与美丽；譬如说，在我妈妈身上。

6户人家共住在一层楼内，基本上是没有秘密可言的。6户人家其中一户来自上海，家境最为富裕，饭桌上摆上的菜真可以说是色香味俱佳，他们家中亦常有新的设备。因此，常惹人的羨与妒，及背后的窃窃私语。妈从不参与这种是非的传播，有时还会正面地跟我们讨论他们的菜式及新装置。所以直到今天、我们都觉得跟妈妈讲是非是一件很没瘾头的事；是非一定要愈传愈烈才过瘾，来到妈妈那里，她总为当事人说项，是非就会降温，然后静止。我长大了才明白，妈这样做是出于本性，不是在恪守某些道德要求。她从不执著于要拥有什么才能快乐，却常能与拥有者共乐。

视乐为非乐，在现代社会也许是愈来愈困难的事，与人共乐却能一下子就开拓出宽大的生存空间，它也不如人想象中的难于实行，能稍退一步来设身处地就行了。

要活得自由洒脱，毋须把生存环境改变得完全合乎自己的要求才成，只要不跟别人过不去就可以了，这是不系之舟的第二定理。

第三定理

现代人喜欢称拥有者为富人，无有者为穷人。

要生活得惬意，就一定要拥有，物质愈多愈好。这是民间智慧，特别见于像台湾地区与香港地区这样的社会；笑贫不笑娼，基本上是本于这样的共识。

只不过，这种共识在我们家里却找不到圆满解释。首先，儿时我们是无有的，却是快乐的。在成长过程中，我们都曾碰上许多不快乐的拥有者，当时我只以为快乐与否跟贫富没有必然关系而已；懂得思考后才发觉，人能不能活得快乐，端视乎他怎样厘定他与物的关系。

认为自己在物界之上，因此应该拥有万物、支配万物，这是富人的心态。这种人很难快乐，因为拥有与支配是一种很劳累的工作。他的问题不在于没有可享用的物资，只在于没有享用的时间与心情，一直忙着拥有与支配。

另一种人认为自己在物界之下，觉得自己什么都没有，为了糊口就一天到晚都要汗流满面，这是穷人的心态。现代大都市的穷人鲜有饕餮不继者，他只是担心积粮不够，或比较之下觉得自己不如人。他们也很难快乐，因为快乐都在忧虑与抱怨之下被消耗殆尽。

有一种人与物界的关系很特别，无以名之，姑且称之为共生的关系。他不觉得自己是在物界之上或之下，只是在物界中、在物的左右、与之共生，与之共灭。我妈妈就是以这样的态度来生活的，因此战后物质短缺期间，她不会愁眉苦脸地生活；现在有8个已成人的儿女供养，她也不会骄奢挥霍，仍然像以往一样俭朴又满足地生活。

小时我在厨房听到妈妈的一句话，至今仍刻骨铭心。那天她炒大豆芽菜，只放一块姜来炒，什么都没有；但因为她用干热锅把姜烘得好香，才放油下锅，因此炒爆起来清香扑鼻。熟了，她就把菜盛入碟子，最后有半片的

大豆紧贴在锅底，一下子弄不下来。只见妈把锅子放下，用一小匙羹把它刮下放在碟子上。我问妈为什么为了这小半片豆费那么大的劲，她说：“那粒豆儿吃下就变成你的一部分，是不是应该这样做？”现在，我有时吃饭的当儿会跟口中的食物“谈话”，感谢它们将成为我的一部分，就是源自这个经验。

有一段时间，我以为妈妈因着家贫又遇上物质短缺的年代，因此不得不珍惜天物；但爸爸告诉我们，妈妈是出自做大生意的富户人家，珍惜天物是她的本性，并非环境使然，自少便如此。

最近重读苏东坡的诗词，似乎另有所悟。我们一直以为才子苏东坡能集多种才艺于一身，因此堪为后世圭臬。我妈妈从没读过苏东坡的作品，但她许多言行都极像这位近 1000 年前的才子。那么，我们能否这样说：苏东坡的伟大不在乎创立了什么新的思维，只因为他能把中国文化优秀的一面汇聚起来，又以身作则地做了情文俱佳的演绎，叫后人容易把握，也愿意把握，因此能名垂千古？

与物共生的人不是唯物主义者，他只是个顺乎自然的人；他不尝试驾驭万物众生，也不挥霍无度；他不会因一时的命舛而怨天尤人，也不因一时的得意而语无伦次。像苏东坡所说，这样一个顺乎自然而生的人就如流水，起自起，停自停，心里没有怨憎，只有适然。

年少气盛，常会看不起这样的人，以为人要活得有劲，自当反对这样，力破那样。“我反，故我活”，非如此不够味道。这样进取的人生态度固然值得喝彩，只是在进取之外我们也要认识人性的另一面。年事渐长，当年的小伙子不单发现尽了半生的努力，真能给他改变的事理其实极少，有些只属一时的白头浪，转瞬间就回复本来的面目；有些单纯地只是想当然，根本什么都没改变过。但更叫人泄气的是，他会发现最迂腐又是必须拆毁的，正是他最无力面对的——就是他自己。有人在认识了真相后，就告诉人：他看破了（广州话：“睇化晒”），于是冷眼人生，放浪江湖。上了 40 岁的男人最易有这种诱惑。

淡泊自适、顺乎自然的人，绝不等于消极退缩、无所事事的人。苏东

坡一生均是按此生活，但谁敢说他是消极退缩、无所事事？举凡中国文化的精华荟萃，你加上他的名字就给人一种博学多才的感觉，琴棋书画，他样样皆精。苏东坡的一生叫人明白，自适自然的人生观不是不进取，他只是不莽进；他不是不积极，只是行于所当行，止于不可不止。这正如他与万物的关系一样，不妄图驾驭囤积，只取其所当取，用其所当用，他人生的精力与时间就会用在最有效益的地方上，故能大成。

我称这种不与老天过不去的人生观为不系之舟的第三定理。

结 语

不要以为不系之舟就等于是冲破樊笼，斩断枷锁，叫你可以为所欲为的人生观。不系之舟不是快艇，它只是一叶小舟，放乎中流，不把精力花在不谓的人与事上。因此，不跟自己过不去，不跟别人过不去，更不跟老天爷过不去，便能有所成。

简 朴 篇

简朴不是贫寒，
也绝不是匮乏，
而是另一层次的丰盛，
另一种的真善美——
它们都是我们曾经历过，
而后再忘记了的。
在什么地方经历过？
在厨房。

朴 食

忘记鲍、参、翅、肚吧，
也不要傻乎乎地学人叫金箔咖啡了，
要给未老先衰的味蕾喘息的空间，
它或许能返老还童，重新尝到菜根的香味。

中国人喜欢以古喻今，读古典文学尤然。于是读《易经》可以明命理；读《孙子兵法》可以在现代战场及商场操胜券；我是老子的学生，认为读《道德经》能控制人欲，特别是食欲，并且寄望可以“复归”，即是“返璞归真”。我取其意念，故有“朴食”一议焉。

“朴”者，没有雕琢的木也。以之喻食，指一种简单和自然的饮食习惯也。

早在《道德经》的开头，老子就指出放任欲念狂奔的祸害。他说：五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽（爽，败伤也），驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨（行妨，德行受伤害）。

我们不必细究“五色”是指青、赤、黄、白、黑，或红、黄、蓝、白、黑；正如我们不须争辩“五味”是不是指酸、苦、甘、辛、咸，抑或腥、甜、涩、臊、醇。老

子的心意是劝告我们要学习过一种简朴的生活，避免巧伪多欲，免得有一天会走到积重难返，引致“目盲……耳聋……口爽……发狂……行妨”的境地也。

老子的洞见不仅宜古宜今，也可放诸四海。原来，物欲生活的确会叫人只追求官能的刺激，淫佚放荡，不能自己，至终弄到身心受损，忧虑不宁；他劝告我们及早回归简朴自然的生活，又岂是没有道理的呢？

或许，让我们从另一个角度来看，追求奢华浮夸、纵容五色五味、驰骋畋猎的生活是怎样叫我们轻易地成为商人的猎物，把辛辛苦苦赚来的金钱乖乖地奉献给肥老板的。也许，这样能为我们提供一点动力来“复归其根”。

浮夸浪费的洋人早餐

中餐不一定是售价高昂的，却一定是付出的与吃进肚子的完全不成比例，而人人又甘愿继续付出的。究其原因，若不是它的包装能满足人眼睛追求“五色”的灿烂，就是因为它有一种很高的名声，能满足人“可以吃难得之货”之虚荣；二者相同的是，它们都是浮夸且浪费的食物，故令消费者目盲和行妨，而肥老板却笑呵呵了。

你不会对洋人的谷类早餐太陌生吧，说不定自己的厨柜都有一两盒玉米片或麦片哩。那么，你大概也知道这一类谷类早餐的包装是多么的吸引人了。这类早餐的制造商知道它是一种潜能无限的大生意，因此无所不用其极，来诱发你或孩子的购买欲，如此他就财源滚滚来。因此，他们不惜投下巨资筹拍电视广告，付出天文数字的金钱给各类明星作招徕，和请最昂贵的市场专家作策划。结果，每一间超级市场都有一大系列谷类早餐放在当眼处，每一个家庭的早餐桌上都放有不同类型的加工谷类早餐了。

怎样的不同类型呢？仔细看看吧，你发觉这一盒上的迈克尔·乔丹对你孩子说：“你将来要做篮球明星吗？吃我吧！”另一盒的太空超人则说：

“你将来想做太空人吗？”你不得不佩服他们的市场专家，连这样的法子也想得出来；另一方面亦不禁纳罕——今天吃这盒麦片，明天就可以做太空人、做明星，那么读书是不是真地有用呢？怎样说服孩子努力读书呢？

你觉得可笑吗？他们还有另外两道怪招哩。首先你会奇怪：是不是每一盒谷类早餐都有一个隐伏的设计——就是为将来想做模特儿的孩子预备的。不然，为什么盒子愈来愈大，里面的谷物却愈来愈少，难道不用吃吗？“宽敞的空间”原来不是指居住的房子，而是指谷类早餐盒子里面的天地！我敢跟你打赌一杯咖啡，你绝未曾买过一盒盛满的谷类早餐。反之，你很有可能会买到一盒早餐，上面印着说，“你想将来做一个超级模特儿吗？买我吧。”于是你付款购买了；翌日打开一看，里面什么都没有，只有一张小纸条：“你现在不吃，将来保证兑现。”

其次，你也会奇怪：小小的麦片玉米片，为什么要用上那么巨大又坚硬的厚纸盒来盛载？对得起提供纸浆的大树吗？每天都要吃的，为什么要印上那么灿烂的颜色？试问没有巨额的广告费、明星费、市场专家费和极度夸张的包装费，一盒玉米片到底值几多钱？咱们中国人的豆浆油条还不是把我们养得结结实实，哪里需要这一大堆劳杂子的人来推销？付出 20 大洋买来一盒玉米片，到底有没有 5 块钱的谷类吃进肚子去？

付出的与得着的是那样的不成比例，故称洋人的谷类早餐是华食一类。

穷奢极侈的中国人与中餐

中国人的行销术发展得迟，故市场鲜有因广告而造成浮夸浪费的华食；但中国人的餐饮文化却源远流长，而且可用穷奢极侈来形容，真是各有千秋和罪过。

中国古代之盛筵对现代人未必有吸引力，就如形容穷奢极侈的“酒池肉林”吧，就会给人没品味的感觉。用池来盛酒？没有水晶杯也应该有夜

光杯吧！肉林？意思是一条条羊、牛、猪的尸骸挂满厅房，是卖冻肉的店铺吗？为什么不像孔夫子一样，讲究独特的烹调和精细的切割？“酒池肉林”给人原始、部落式的生活感觉；当然，也是穷奢极侈的。

中国人穷奢极侈的盛筵，基本上是为两个目的来设计的：纵欲和炫耀。“酒池肉林”明显地是属于纵欲一例；用食物来炫耀人前，也是古今上下皆有的事。真是财主有财主的炫耀之法，布衣有布衣的自骄之道。

我们都听过满汉全席这名堂吧，且不说它有多少道菜，以及要吃多少天，就是以其中主菜之一的熊掌和驼峰来说，厚肉与浓脂可以有多好吃呢？但你若告诉人这是“珍品”，好不好吃便变为非常次要了。

我在想，昔日给人砍掉了双掌的熊和取去独峰之驼，它们是不是就这样地给人抛弃？是不是就像现代鲨鱼的命运一样？它们给人取去其翅，然后被抛回大海，在海水中辗转反侧而死。

人类可能是自然界唯一为了贪吃其他动物某一小部分而大肆杀戮的动物。属于中国八大菜系（京、鲁、川、粤、苏、闽、湘、皖）之一的闽南菜，有一款叫做“海参金钩爪”。所谓金钩爪者，即猪的前蹄后趾，每只猪只有两只，据说其皮特别嫩滑。厨师只取其后趾，然后去骨，再酿入荔茸，吃起来就甘香不腻了。一碟海参金钩爪要用9只猪后趾，亦即是四只半猪了，今天自然没有人只取其后趾而弃全猪，但你告诉人这碟菜要用四只半猪才做得成，同桌人的哗然就是主人家等待已久的艳羡了。

饭馆老板自然深谙为主人家赢取哗然回报之道，好多年前的香港地区（和今日的英国）视吃烧乳猪为很隆重的事，因此乳猪上桌就有特别的仪式。首先全场灯光尽暗，然后奏乐，一队手上托着乳猪的侍应便鱼贯而出，加上每只乳猪的眼部都镶了会闪动的红灯泡，在漆黑的环境下自有特别的效果——亲友的哗然。

开始吃了，亲友还会哗然吗？若有，恐怕也是难吃得不可置信的叹息吧。原来吃烧乳猪，讲究的是入口即化，不是今天吃到的脆皮和皮下厚厚的肥膏。昔日的乳猪是自然生长的，猪儿未长成，哪会先长一层肥膏？今天乳猪场的乳猪用激素催长，因此未长肉先长膏，哪会好吃？不过，主人家

要摆排场、爱面子，亲友通常都会通情达理，故作哗然的。

其实，讲究排场已成了我们饮食文化的一部分。在香港，开饭馆地价昂贵，因此，饭店内桌与桌之间距离甚短，不觉间亦造成了互相比较（或参考）的环境。即使只有两个人吃饭，也不管肚子是否容得下，照样叫四菜一汤，其中也必定要有一条大鱼。只要桌上摆着四菜一汤，其中有一条鱼或龙虾，我们就觉得无愧于邻桌的偷望和比较。

我真心地喜欢孩子叫的四菜一汤，那就是汉堡包、薯条、麦辣鸡、苹果派，加可乐。每一次买来吃，都是真情地欢笑和享受。下次到快餐店，留心观看孩子们把食物包打开，然后咬第一口时那种表情，这种全然投入和欣赏的感受，是成年人在高级食府鲜有的经历。

美酒中餐，五色五味，早已令我们的感受与味觉钝化，或过早地衰竭，只有更奢华或更奇僻的东西才能刺激我们的口欲。在这年代，便有人起来提倡素食和健康食品，这原是好的；但当素食与健食成了一门大生意，许多矫枉过正的情况就一一出现了。

素食健食

素食若能名副其实，我就毋须另起什么朴食之名，但今天除了在自己的厨房用新鲜自然又非加工的素材来烹制，你若在外头的素食馆吃，或买加工的素斋料来烹煮，就无噍类矣。

素菜馆为使上桌的菜着色美诱人，无不用过量的油来使它闪亮和滑润；又为使质朴的菜蔬味道好些，全用上大量味精来使它鲜美。当肥老板用上口甜舌滑这一招，你以为他真个是慈悲为怀？还不是为了客似云来！

最滑稽的是素菜的名堂，斋烧鹅、斋鲍鱼、斋鱼翅！不仅是素菜馆的菜牌这样写，到超市买素菜材料回家烹煮，也有一包一包这样的东西向你招手。口啖素菜，心却想着大鱼大肉，其荒谬处就像人面壁思过，心却想着酒色财气一样。真正的素食艺术是心与口同样享受着质朴但却味甘的食物，人心里充

满着平和与感恩之情；这种物我相融，复归于静的心境，才是素食之道。

洋人学素食固有悠久历史，但以今天素食之风最为鼎盛。他们未必有身是面壁思过、心想酒肉男女的吊诡，但他们过分高举素食，奉之若神明，实叫人生畏。这是洋人的习惯，习惯用“过分”把美善之事谋杀掉，叫人徒呼奈何！

1992年我患了重病，爱我的亲友送来无数的健康食谱与食物，有一段时间我的冰箱堆满了各种各样的“健康茶”，不是采自墨西哥沙漠的奇花，就是用欧洲千仞高山的异草来制造，每个推销员都说药效神奇，我乖乖地喝完一箱又一箱，屁都没多一个（他们说放屁是好转的先兆）。跟着有人主张我吃粗面包、糙米饭，吃野菜，喝草汁，我也一一尝试领教了；直到有一次口中的野菜还未下咽，自己有一种像做牛做马的感觉，反抗之情油然而生，从此亦不相信洋人的素食、健食。

前美国总统里根有患癌的倾向，医生要他一日6餐食健康素食，菜单如下：

早餐：大麦粥、粗面包2片涂苹果酱、菊花茶1杯。

上午茶：香蕉2根、胡萝卜汁1杯。

午餐：南瓜汁、豆芽、莴苣沙拉、粗面包、胡萝卜洋葱汤、西柚。

下午茶：香蕉、粗面包1片涂芝麻酱、薄荷茶。

晚餐：芹菜胡萝卜汁、莴苣沙拉、连皮炸的马铃薯、新鲜草茶。

睡前：迷迭香茶1杯。

一片肉都没有，一公分的鱼都没有，看来上帝造完第3日的青草蔬果就应该说休息，跟着造的雀鸟虫鱼和野兽牲畜，就有点不明所以；也许，只有广东佬最懂得赞叹上帝6日的创造！^①

^① 圣经创世记中说，上帝6日造万物，第7日休息。6日造物的顺序是第1日造光；第2日造空气；第3日造海与陆地，蔬菜果木；第4日造光体星辰；第5日造水中动物及飞鸟；第6日造陆上动物和人。

朴食之道

如上文言，朴者，不经斧凿之意；用之于食，就是讲求简单自然之道，希望能重尝食物本身所有的甘美之味。这问题太宏博，可能需要专著探讨。在余下的篇幅，我跟你分享我家常吃的几道小菜吧。

除了为着孩子成长所需的动物脂肪外，老伴与我的主食是蔬菜鲜果和鲜鱼。若能配合节令时蔬，如夏瓜冬菜，只要用清水煮，略加油盐，便有甘美的素菜；又如清水油盐灼熟的菜心，芥兰，或用厚姜爆香来煮的白菜，那种清香味隽是唾手可得的，而且出错弄焦的机会不大。

蒸鱼，好多人都以为火候控制得宜，是种上乘工夫，非大师傅不为功，这真是有阴谋的误导。以一家人一餐的分量，一条鱼就大约 12 两左右，只要用锅蒸 8 分钟左右便成，结果常会比酒家所谓的“大师傅”蒸出如石头木板一样的两斤半大石斑，来得合理和划算。价钱方面，更是难以比拟，以 1997 年末香港地区的价钱来算，活海鲜买回家烹调，12 两重的大约 40 元一条，酒家一尾石斑大概是 700 元！要是弄得难以下咽，吃石斑兼送 700 块钱，也是一桩苦事吧！

朴食不是不能吃经过加工之食物，用大豆做的就是加工食品，价钱虽平，但几乎全是好吃的，其中尤其是以豆腐为著。我试过用豆腐做出 8 道菜来宴客，还颇获好评哩。你若开始学习，除了做麻婆豆腐、红烧豆腐和老少平安（豆腐和鲮鱼肉清蒸）这些简单易做又好吃的食谱外，今天晚上试做这道菜，看看家人会不会欢迎：

茺荑、皮蛋、草茹豆腐煲（做法详参页 149—150）。

用瓦锅煮，上菜前加点绍酒，端上饭桌才揭盖，那阵香气一定会先“香”夺人。

结 语

忘记鲍、参、翅、肚吧，也不要傻乎乎地学人叫金箔咖啡了，要给未老先衰的味蕾喘息的空间，它或许能返老还童，重新尝到菜根的香味。

好多年前，一个犹太智者说：“爱宴乐的，必致穷乏；好酒，爱膏油的，必不富足。”（箴言 21:17），咱们中国人不也有同样的民间智慧吗：

饱肥甘，衣轻裘，不知节者损福。

广积聚，骄富贵，不知止者杀身。

所以，岂容我们纵欲无度！

简单的美——衣、食、住、行

真的，不花钱还可以快乐吗？

难道还有一种意义是毋须、也不可能用金钱来衡量的吗？

我们都嗤之以鼻，

因为我们都患了“钱流感”的病了。

这种病不会致命，

只要懂得利用这个经济调整来作自我调节，

说不定还会重遇上你的真我哩！

1997年末，亚洲经济巨龙突罹重疾，有人却认为不过是小恙而已。无论是沉痾、是小恙，1998年的新年不好过倒是事实。问题乃是：我们是否真的这样经不起风浪，这样的脆弱？

小时候偶尔生病，发烧发热，妈妈总会用手探额，然后说：“没事，没事，发发骨火，快高长大。”不用看医生，连体温计也不需要（也许根本没有体温计），跟着她会跑到相熟的中药铺买一服草药，3碗水煎成一碗给我们服用。记忆中那碗苦茶是永远的苦，那包送苦茶的凉果是永远的甘甜，但药效却是永远的肯定。

人到 20 岁左右最爱怀疑父母的智慧来表达自己的成长,那是我不相信发骨火会叫人快高长大的时候。我根本不相信有“骨火”(英文叫 bone-fire 吗?)这回事,也不相信人的成长是必须以患病作协助的。

后来负笈英伦,知道许多英军由小到大都是精壮少病的。但要是他们派驻东南亚,一染上当地的病就会药石无灵,魂归天国。英人加紧研究,才知问题所在。原来,这些军人的问题就是自小环境太卫生,也太少患病了,因此体内太少抗体的种类,被派到亚热带地区服役后,一染上当地的细菌病毒就应付不了。结果,英国名校的医学系都增设了研究亚热带传染病的专科。

我终于明白了,人体内是不是真地有骨火不是重要的;重要的,是中国的民间智慧,它告诉我们一个人的成长有病痛相随,不一定是不好;正如由小到大都没病痛也不一定是好的是同一个道理。

我们可以看整个东南亚经济圈发展为一个“集体人”的成长历程。自从 20 世纪 80 年代起,她便成了世界的焦点,世界各地的财经巨子及神童都跑到韩国、泰国、马来西亚、新加坡、中国内地来发展。这些地区经济发展亦见证了一个又一个的神迹,最高档的牌子和消费场所相继涌现,人人都以为这样才是人应该有的生活。

不是吗?穿衣服不穿名设计师的衣服,有什么好穿呢?戴腕表不选 *Patek Philippe, Piget, Carter*,为什么还要戴腕表?

到了 20 世纪 90 年代中期,没有人不相信机会是在亚洲;神迹就等于是亚洲的经济前景。

直到经济泡泡一个又一个破灭,我们媒体就充满了经济末日论的预言家——他们就是当初为我们勾画出经济彩虹的同一班人哩。

1997 年的经济下滑,至终说来是一个打噎,或真是个灾难性的崩溃,现在还不知道;我知道的倒是:在经济发旺的年间,我们真是财迷心窍了好一阵子,乃至到了任何的价值都变成了一种价格,都有一个价钱牌。同样地,我们离开消费主义,也不再能知道快乐的意义是什么了。真的,不花钱还可以快乐吗?难道还有一种意义是毋须、也不可能用金钱来衡量的吗?我

们都嗤之以鼻,因为我们都患了“钱流感”的病了。

这种病不会致命,只要懂得利用这个经济调整来作自我调节,说不定还会重遇上你的真我哩!

简单的生活是可能的,也是愉快的,而且还所费无几,因此是此时此地最适合不过的生活模式。

何谓简朴生活?

20世纪70年代一个人人皆知的贫富量度尺:制造垃圾愈多的城市就愈富有,放诸家庭亦然。那时,我在美国读书,美国超级市场的垃圾站设在市场的后巷,巨大的垃圾桶放满的都是未开封又未过期的食品,常见墨西哥的非法移民在那里捡食物。秀娴与我在结婚后第11日就分隔异地,我的同学因着实在看不下去,几个月后便要把秀娴从香港地区接过来。后来,我们在美组织新家庭,需用的家具厨具只花一个小广告的代价,就有很多家的人打电话来,说他们车库有我们要的家具。

在美国,我明白什么叫做“用完丢”(disposable)的文化,包括用完丢的人。并且,由此明白了一连串的旧词新义:浪费,就是用完丢的习惯;垃圾,就是用完丢的东西;垃圾人,就是一个给人用完了,看为再无价值,被抛弃丢掉的人。丢掉人的,他/她感到对方是一件垃圾;被丢掉的,他/她也觉得自己是一件垃圾。我当时正担任学校的顾问,常有机会辅导被人丢掉的同学,因此亦养成了爱物惜情的习惯。

什么叫简朴?从一方面说,简朴就是不浪费,是爱物惜情,不糟蹋任何流经我手的物与情,让它或他经过我手,都可以有一个更美好的转易。从这一方面的意义而言,简朴生活与环保是分不开的,因为我们都有相同的目标,就是有一天我们不在了,孩子们还有一个可活的环境,但愿是一个更美好的环境。

从另一方面而言,简朴生活是一种不纵欲妄求的生活,它只取所需,而

非所欲。不错,20世纪有20世纪的简朴模式,不必硬装某一姿态的简朴,如女的一定学即嬉皮士时代的模样,男的则扮作得道高人,长须长发,说话慢半拍那副鬼模样。简朴是当你丢掉一切虚伪的、长发披肩矫情的,而尝试去触摸那颗真实的、搏动的生命。只要你能接触到真实的生命,你就会觉得虚伪与矫情是多么无意义,而这种消费心态又是多么无知;你会开始懂得欣赏“真”的,是多美多善;而“善”的,又是多真多美。

简朴不是贫寒,也绝不是匮乏,而是另一层次的丰盛,另一种的真善美——它们都是我们曾经历过,而后又忘记了的。

在什么地方经历过?在厨房。厨房总是一个希望用完可以再用的地方,没有用一次就丢的坏习惯。因此,没有人买一大叠发泡塑胶做的食具放在厨房;对日本、台湾地区那种爱用木筷或竹筷,用一次就丢的坏习惯,我们也很看不过眼。

当然,香港人也不见得环保到什么地步去,只要看看市面有几千间饭馆就明白了。要多少食客才能支持这么多的饭馆?那么多人需要每朝饮早茶,每晚在外面用晚膳吗?且不说付出的代价与食物的水准是否相称,你可知一碟油菜端上桌,有多少外围的叶菜会给丢进垃圾筒吗?哪一个家厨会容许这些事情发生呢?就以芥兰为例,香港地区能吃到的芥兰,可能是全球最完美的——青绿爽脆,美国加拿大种不出来,南洋一带的又似与菜心的混种,失却了芥兰独有的香味与爽脆。一棵芥兰从地上长出来,农夫就会只把中间带花的那条主干割下来卖,旁边顶多是附上两到三片叶菜,味道也算爽脆可口;但在饭店叫一碟清炒芥兰,它们全不见了,见的就只有一条约6寸长的芥兰心。一棵在地上生长的芥兰大概重10到12两,到了菜场一棵芥兰只有3两左右,到饭馆的桌上的,剩下的不到1两,其余的都给丢掉了。由菜田到菜场的浪费,现代都市人也许无力挽救;由菜场到饭桌上的浪费,却是愿意过简朴生活的人可避免的。为此,我们刻意回避在外边吃晚饭。

中国人认为人生基本要求,不外衣、食、住、行四个范畴而已,我们且就目前关注的问题,分作缜衣、朴食、简居、健行四方面来探讨一下。

为什么要作这样的讨论？想想看，若然真个缟衣朴食，简居健行，你会花多少钱？就算经济进一步恶化，你还是游刃有余，何乐而不为？

缟 衣

缟，原是指白色的生绢，亦指白的颜色，如缟素。缟衣，在这里就是指素服，简单的衣服。

说到衣服，我们想到时装；说到现在的时装，有脑筋的人都会觉得愠气。因此，脱离时装大师的摆布，还我自然舒适的本色，应该是一件合情合理的事。

不是吗？从米兰到巴黎，从纽约到伦敦，走在天桥上的模特儿根本是个笑话，而捉弄他们的，就是时装设计师。今天，没有一个时装展览没有透视装，或短得掩不了屁股的迷你裙；而展览这些衣服的，九成以上是还未成年的少女。这些未成年的少女模特儿已被设计师包装成一种性玩物，不再是一个人，更别说是个天真的少女。

我不晓得是不是所有男人都喜欢看透视装的女人，可以肯定的倒是，没有一个男人会买这样的衣服给他的妈妈、老婆、女儿或孙女穿着，更没有一个老板容许他公司的女职员穿这样的服装。还有一点可以肯定的是，一般女人不会爱穿这样的衣服，因为它既不舒适，亦不蔽体，穿着它走进阳光或冷气间，叫人难受死了。

我在《还看下一代》曾这样写：20世纪90年代的时装设计师是叫人光火的一群，愈是世界级的愈如此。我知道这样说了也是于事无补，但它倒是一个充分的理由叫我们开始自己决定穿什么衣服，不要跟着时装杂志转个不停。我们期待的时装能把女人的漂亮高贵表现出来，时装大师却把女人装扮成只讨猥琐男人喜悦的玩物，这是叫人光火的原因。

还有重要的一点，时装设计师都发现，人若只懂得随着时装潮流来转，却对自己的内涵与修养毫无寸进，这人也是叫人生厌的。香港时装界名牌

设计师邓达智便曾这样批评过一郑姓的前卫女歌星,说她“形象与时装变得太快太厉害,但唱歌风格却没有跟着变,出现了偏差的情况”。其实我们也可以反过来说,90年代末时装界出现一怪现象,那就是创意不继,但生意掉头又十足。在这种情况下,女人(甚至是少女)已经被包装成一个只有外表的空心人。

说了这一切,其实结论非常清简单易明:放弃紧跟时装潮流是一个聪明的选择。

缟衣者,简单又舒服的衣服也,不单是自己穿得舒服,叫人看在眼里也舒服,就是穿衣之道了。反之,女的只穿一件鱼网上装,或只有一只袖子的长裙,裤的左右长短不一的所谓时装,叫人看着都如走砂入眼。

下面几点“缟衣之道”,大家就看着办吧。

1. 弄清所需 要先弄清楚你需要什么类型的衣服,然后只选购那几类。男士的基本上较简单易办,他们需要的就是上班穿的西装、下班穿的便服和运动服,不过3类而已。若只按所需要的选购,为何还不断埋怨衣柜太挤?一发觉衣柜太小,就应该知道出了毛病。不错,是精神性的毛病,病名是“强迫性购买欲”。

这种精神性的毛病,女人往往较易患上。除了因不少女人倾向用购买行为来解决她们的情绪毛病外,女人穿衣服的确比较复杂又难讨好(用穿衣来露体是一种走投无路的绝望行为)。不仅是日新月异的时装资讯害得她们团团转,似乎是做尽所有仍不讨好;就说是预备天天要穿的上班服,也叫她们疲于应付了。其实,配搭上班服也不是全无章法可循,首先定下自己喜爱的颜色系列吧。美国女人爱用衣服配衬自己的头发颜色,这原则用在黑发黄肤的中国女人身上是十分管用的,因为黑色是时装界的永恒颜色,它是很难出错的。当然,一天到晚,由岁首到年终都只有黑色,很容易叫人怀疑你是否仍然在上班。因此,第二步就是选购一些漂亮的配件(如胸针、腰带、丝巾),或颜色夺目的外衣、背心之类。轮流搭配穿着,就大方又美丽了。

便服与运动服是每个女人都懂得选购的,你的问题只在不要买得太

多,滥购狂买是使你“做尽所有仍不讨好”的主因。

2. 抗拒贱物 “贱物斗穷人”,听过这句广东俚语吗?意思是说,货品大减价,连穷人都按捺不住要抢购,或不是穷人也会给贱物斗到穷!你很可能不是囊中羞涩的那种穷人,但贱物大概也曾把你闷得透不过气来吧。你试做一个小测验,把你的衣柜门打开来,数一数有多少件衣服是只穿过一次,或从未穿过,然后把它们的价钱加起来,是不是足够你买一两件质料款式都上乘的衣服呢?记着,我们心内有一副自动调节的价值审判机器,若是价平物贱的东西,就是给抢到手也不会珍惜;因此,不要继续抢购又俗又贱的衣服了。

假如以上小测验的结果是,你有5套只穿过一次就没劲穿第二次的衣服,那么,再找那套你最爱的衣服——就是那套你不止穿5次,而且每次穿都会喜不自禁,又自觉高贵万分的——你记得它的价钱吗?是不是比5套便宜货更便宜?看到吗?其实便宜货一点也不便宜,只要你记着:你只穿它们一次,或从不起劲去穿它,但它又霸占了你的异常珍惜的衣柜空间哩。

缙衣之道,不是专挑又俗又贱的衣服来穿,而是挑质料与款式均属上乘的来买。名牌货有时是因符合上述两个原则而成为名牌的,毋须一个劲地反对名牌;也不要买冒牌货,明眼人一看就能分辨真与假,鲜有差错。就以便服中的牛仔裤来说,一条名牌牛仔裤可以穿一世也身心舒畅,胜于亦便宜过5条冒牌及杂牌的牛仔裤吧。缙衣之道就是这么简单直接、省钱又有效了。

3. 进货之道 买衣服是一种季节性的活动,而不是工作之余消暇的节目。用买衣服来排愁解困,是许多太太和富家女继续愁与困的原因,因为买衣服与解愁困的关系,就如美人鱼和脚踏车的关系,又是没关系的。

怎么说买衣服是一种季节性的活动?一年有四季,你若能限制自己一年只买4次衣服,那是实行缙衣原则的第一步。下一步要限制到一年只买两次衣服,即1月与7月,那是大公司与精品店大减价的时候。

假如平日你觉得质料上乘的衣服价钱太不合理,而你又决定不再跟那几个时装大师转得头昏眼花,还有什么比在一年两次的大减价季节来为下

一季添衣更划算、更合理？难道你真会为时装老板减价而心痛？

每到大减价季节，我们的内分泌就不平衡，一定要冲入战区抢个不亦乐乎。既要践行缜衣之道，就永不带着空脑袋进入或走近减价的店铺。减价的广告就只有一个目的：它作主动，非要引起你购物的冲动不可。简约穿衣是夺回主导权，是你先决定要买什么，是你要去买，不是被迫去买，和被决定要去买。

现代消费市场与顾客的形势是绝对地一面倒。有一则笑话这样说：现代“节制”的意思乃是，你要买一盒牛奶，你走进超级市场，又真是只买一盒牛奶便走出来。每年两次的大减价会叫许多人买了许多无用的东西（将来的垃圾），全因为我们把主导权拱手让给商店老板。要简约穿衣，就一定要先检视衣柜，看下一季必须增添的衣物，写一清单，然后才选合适的店铺。走进后，就一定要规限自己，只买清单上的东西，就像去菜场照单购物，只选单上列明的东西是同一道理。

朴 食

前文“朴食”曾讨论食的简约原则，在后文，我会谈到又便宜、又好吃、又难出错的朴食菜单，本文只交代3个叫朴食成功的条件。

1. 一起去买 我自然是指夫妇二人，或母子，或任何同桌吃饭的人。必须一起去买的理由好简单，试述一二。

朴食不一定是素食，因为简单的食物是荤素俱可的，只要自然的和新鲜的就对劲了。就算这样说，我们仍相信选择朴食的人会选择以蔬菜瓜果类为主，这是夫妇二人要一起去菜场的原因——你可知道蔬菜瓜果有多重吗？你要老伴不打网球却有一双“网球肘”（因用力过度而手肘发炎）吗？我在此书也提出：男人下班只懂得泡快乐时光（Happy Hours），让做工做得不似人形的女人独个儿在菜场上张张皇皇，然后拎着几袋重物挣扎回家，景象十分部落式，不文明。这样，男人的形象也不见得好到哪儿，他们一点

儿男子汉的味道也没有！

还有一个夫妇非一起去买菜不可的理由，它真是理直气壮得没有女人会反对的。先打个比方，假如一艘龙舟 20 人一起划，会有一个人发怨言、乱埋怨吗？诚然没有。假如只有一个人划，19 个人闲坐看风景呢？一定有 19 个人发怨言、乱埋怨，甚至有更多的乱子。晚饭不是同样道理吗？就是因为只有做妻子的去买菜，做丈夫的不参与，他走到桌旁就有 99 个理由埋怨这个，不满意那个。他要吃晚饭了，当然期待四菜一汤，就算不是鲍参翅肚，起码也是明炉小炒，香气四溢吧，他哪会想到妻子的小脑袋瓜就是不可能在婚后第 12 年仍可想出新鲜的、未吃过的、又叫人垂涎欲滴的四菜一汤呢？有些做丈夫的更幽默，他向我抱怨：“我每个月给那么多家用，她每天都是给我吃这些馊东西！”我总是试探性地向他提议：“为什么不相约一起去菜市场买菜？”

只要是一起去买，进入菜市场之前就一定有商有量，今天晚上吃什么？要煮什么汤，炒什么菜，蒸什么鱼。在菜场内，若是遇上新到的物料，又一定会彼此商议要不要尝试。假如一切都是商议的结果，做丈夫的还有埋怨的借口吗？晚餐少了埋怨吵架，我可以保证离婚率会下降。

以往男人多数会用“男主外、女主内”一类的老调来逃避，女人就算有同一份全职工作，甚至赚得比丈夫多，她还是要维护丈夫的尊严，继续一人在菜场上张张皇皇。有机会我就一定会对她们进言：“仅仅为了同甘共苦，以及可以继续同甘共苦下去，尝试约他一起去买菜吧。”

2. 多买一点 你看，这也是与他一起去菜场的原因啊。要实践朴食，是有两个基本条件的。首先，你煮出来的菜肴一定要有吸引力才成；其次，要有东西可以给你烹调。我们要现实一点，现今许多的工作都没有固定的上班時間。遇上要加班的日子，下班时菜场很可能也休业了，假如你的厨房不能随时有材料可以弄出四菜一汤，那个晚上大概又会上馆子解决了（这是为什么香港常是到了晚上 8 时或更晚，饭馆才高朋满座），结果自然又破坏了朴食的原则。上馆子花钱耗时不必说，不好吃才最叫人失望，这与朴食原则大相径庭。

在外国生活的人习惯大量采购,但因为洋人多自己驾车子,可随时运送大量货品,加上超市的设计又舒适吸引人,结果上超市购物成了他们消闲的节目之一。这是把消费活动等同或代替生活的典型表现,与简朴生活看重生命质感的原则也相违,不可取也。

但多买一点是有好处的,那就是菜肴搭配较易,和减少因没空上市场被逼上馆子的机会。现代冰箱的设计相当先进,放冻肉的冰格够冷,可以长期储藏冻肉而不会变坏;存蔬菜瓜果的柜不单可调校冷度,还有保湿的装备,叫储藏期延长。一般来说,未经洒水的绿叶蔬菜,可以储藏3天而不会黄叶或腐坏;西芹、茄子之类,放一星期也没问题;胡萝卜还可存4至5个星期哩。

以一家4口的家庭来说,每种蔬菜若只买1斤,一餐吃略嫌多(以每餐两种或以上的蔬菜计),两餐又嫌不够;买一斤半,分两餐吃就非常适当了。假如你的冰箱常存三四种够吃一餐的蔬果,有三四种冻肉,另有鸡蛋乳品等食物,就能在任何时候,都可弄出四菜一汤而不彷徨。

耶稣说文士能从他的仓库里拿出新旧的东西来,我以为现代聪明的父母也应随时可以从厨房端出四菜一汤来。

3. 不上馆子 这不是一种绝对性的原则,只是用来帮助我们纠正滥上馆子的坏习惯。朴食是一种要求吃得自然又不浪费的原则,上馆子就是违反这两个原则的活动。

不上馆子的生活是不是很拮据、乏味?在外地生活过的人都知道,洋人视上馆子为庆祝什么的活动,却永不会视饭馆为解决一日三餐的场所。但是香港人,似乎隔了几天没上茶楼或餐室,就感到浑身不舒服似的。是因为家厨不及饭馆好,还是因没有消费活动所以觉得不过瘾?我以为后者居多;前者嘛,以前负笈渡洋,非常怀念母亲的厨艺和家内充满食物香气的回忆(参“创造回忆”一文),却从来没有怀念过某饭馆的经验。所以,我从不相信家厨不及酒楼香的。

话得说回来,馆子不是罪恶的渊藪,绝对不需要把不上馆子造成足定生死的原则;但港人那种动辄以饭馆来解决两餐的习惯也要不得,对健康

没好处,对家庭之乐也毫无助益。

简 居

据说香港人有一个梦想,这个梦想常常变成噩梦,那就是要住大屋、居豪宅。以20世纪90年代中期的地产行市来说,香港最贵的一间豪宅以4亿多元成交,而一般环境优美、用料讲究的楼宇,每一平方尺(建筑面积计)要1万元以上(1997年第3季),因此,算得上宽敞的公寓式楼宇便要1400至1600万元;以后者计,首期3成要480万,每月供款则达12万,就算两夫妇同属高薪人士(就算10万元左右吧),他们差不多要用6成的薪金来供楼,这正是20世纪90年代中期香港地区一般家庭的情况。

要供多久呢?20年至30年,亦即是说,供完楼亦近退休之年了。换句话说,一生的成就便是买了一层1600尺的楼宇;为了这豪宅、这目标,我们做了一生的奴隶。

我不会滑头地说,“是否值得,见仁见智。”因为,再仔细计算一下,能付得起480万首期的,大多数是已届中年的夫妇(通过小房子换大房子的方法)。人到中年,是人一生最有搬大房子的需要与冲动的时候,因为家庭成员都已长成,一家若是4口,4口子都拥有成人的身躯,实在需要更大的空间。但假如我们只按一时之需,就拼命找机会搬大房子,很快就会后悔。因为想不到那么快,大的孩子可能要出国读书,小的可能也会开始拍拖,难得一聚;结果夫妇二人辛辛苦苦买来的大房子,就落得只有二人独对的孤寂(现今孩子离巢时,父母大约只是40多50岁),但偿清房子债务,却仍遥遥无期。

笔者有一朋友,三层半的家居不计偌大的前后花园,共5000多尺。有一次,他招呼我到他家,参观完第5间睡房后,我问他:“有过出门找不到眼镜吗?”他大笑。我建议他订做一个会放电波的眼镜来解决这问题。

香港人爱豪宅,相信跟投资保值的關系大于居住的实际需要。但1997

年亚洲经济大幅度下滑,香港地区楼市股市一同崩溃(即本文执笔之时),这个时刻应是我们的梦醒时分:投资楼宇不是必赚的保证,事实上,既说得上是投资,就没有必定的升值保证。楼价因着供求问题,加上政府高地价政策,长久以来是居高不下,造成人们一个普遍的错觉,以为投资物业是必胜之道。日本人的泡沫经济至终破灭,至执笔之时仍未复原,应是一个有效的警告。

香港人在本地买不到楼,或买了楼也不满足,就带着炒楼必富的简单心理,照样在中国及美国加拿大买楼。若以1997年末1998年初作一结算,中国与美国的投资算是全部亏本了,这也应算是第二个有效的警告。但香港人真正的噩梦是楼价继续下滑,楼宇变成“负资产”的时候。这种情况也出现在日本和加拿大哩!因此不是不可能的。

就算撇开投资或投机的动机不算,豪宅是不是快乐家庭的必要元素呢?答案太简单了,“陋室铭”是人人都喜爱的小品,再读一次又何妨:

山不在高,有仙则名,
水不在深,有龙则灵;
斯是陋室,唯吾德馨。

我们在这里是否能加上一句“家不在宽,有爱则宁”,的确是这样哩!多少家庭的冷漠不和,不是发生在华丽的客厅、豪华的睡房?而多少人对童年充满着甜蜜的回忆,不是发生在有匮乏但无哀伤的年代?

我们说“房子不是家庭”,正如“地图不是版图”一样的道理;为什么我们那么苦苦追求豪宅,反忘记了快乐家庭才最值得我们去苦苦经营?

简居未必一定是陋室,它追求的不过是一间叫我们感到舒服自然的居庭,却不是巨大或杂物堆积的房子。我承认,这种认识的确是积累了一点人生经验才能达至;没有人生经验的,亦即是刚成家立室的,都会要求最大的房子,和最齐备的设施。过了十年八载,看到一室的杂物,我们就会后悔地说,假如给我机会重新组织家庭,我会怎样怎样。当然,大多数人都没这

个机会。

我结婚过了18载,亦常做反省,应有一些微见可以给预备组织家庭的年轻人作参考,就让我列出下面几条简则吧。

1. 家具与设备以简单够用为主,千万别以家及其中的物件作炫耀,或跟人比较。

2. 购置的东西,以优质和耐用为主,切忌杂与滥。以厨房用的菜刀为例,10个家庭大概有七八个会有很多不同款式的刀,却没有一把是锋利可靠的。菜刀是不会遗失的,也极少折断,我建议一开始就置一把最好的(如德国双人牌四星级的),你一生就毋须要买第二把了,结果是不是又省钱、又简便、又愉快呢?

3. 开始购置家居设备及用品,要有计划,不要急就章,也不要即兴。假如我们有一财政预算,可分作8份:卧室、书房、浴室各占一份,客厅、厨房各占两份半,这应是一个日后不会后悔的安排。刚结婚,经济可能不充裕,那就按缓急次序来分配,宁可等储够钱再添置一份优质的,也不要胡乱买次等货来滥竽充数。记着,家庭添置的东西通常会用很久很久,因此优质是合理的要求。

至于想住大屋的问题,价钱合理,又是能力所及,希望居庭宽敞够用,也是一个值得努力的目标。假如市价高昂,而在可见的将来夫妇二人无论怎样工作都会力有未逮,我劝你们不要强求。你知道吗?空间是一个相对的观念。还记得看电视的经验吗?买第一部电视机,通常都会是较细小的(21寸),后来要换大电视机了,真正不得了,那部36寸电视机的画面,看起来真像天幕一样宽大,宽敞无限。到搬回家了,看了3个月,习惯了,想起那部21寸电视,怎么这部36寸的荧光幕不再是那么宽广无边?由21寸到36寸的大空间哪里去了?原来都给习惯性吞没了。真的,由小到大的空间是可因习惯性而完全消失的,住屋的由小到大,也是一样。这样一来,我们真的可以有资格说,“家不在宽,有爱则宁。”

好好发展你们的爱情吧,那是你们不费分毫,又是顶好享受的果子哩!你并不需要豪宅来培养及享受爱情的。

健 行

步行是一个渐受忽视,但又效果良好的活动。昔日人看走半小时才到达目的地,是一种合理又乐于实行的活动;现代人因着交通方便,把走2里路(约半小时的行程)看成是天大的壮举,一般不愿实行,非要乘车不可。宁可一边抱怨交通费高昂,另一边把省下的时间去健身室用跑步机!我们的逻辑脑袋真地有问题。

我的小学设在一间庙宇内,离我家11条街,往返学校都是安步当车,走足整个小学年头。中学时,为了省下两角钱来奉献,每逢星期天我都走路来回。到英国读书时,家离学校与教堂都是半小时的行程,即使是在下雪天,走路也从不觉苦。其实,下雪天走路是另有一番情趣的,特别是跟你所爱的人把臂同行,或遇上向你微笑点头打招呼的过路客,总有一种说不出的温馨与浪漫。再者,我先后在美国东西岸读书,人人都说美国没有车子等于没有腿,那可能是对的,但内子与我从来没有在美国开过车子,也照样生活愉快。

回港后在大学教书,校园广大,没车子的确有点不便。但我就利用走上山、走下山的时间,教小儿玄熹念树木的拉丁学名,他觉得嘴边能挂着一串串“的的达达”的拉丁名词过瘾非凡;此外,在穿越小径时遇上的青蛇松鼠,也叫我们十分兴奋。

买第一部车子是在小女儿玄风给烫伤后(在我考获驾车执照之后的第16年),要抱着她走上山去复诊,太阳晒得她伤口难受,才立意买车代步。

就是有了车子,我们也极少使用。上一部车子是二手的,我们用了6年,不要它的时候,车的里程表记录只走了12000英里。现在的这部车子用了近3年,里程记录是11000公里(约等于6200英里),因为我觉得走路是一种很好的活动。事实上,衣、食、住、行要实践简朴之路,安步当车是即时可付诸实行,又是立竿见影的活动。

怎样走路会带来最大的好处？我有几个守则，你可以参详。

1. 定时定量 每天步行不少于半小时。你可以定规上下班时各走 15 或 20 分钟的路程，当你习惯了定时定量的走路活动，不做反会感到若有所失。这是在英国时乐于在风雪中走半小时路的原因。

2. 可走的路 早一个站下车，迟一个站上车，或特意选一条曲径来走都可以。路不仅是人走出来的，也是人可以选择的。

3. 走的速度 这里说的健行，当然不是指逛公司，看橱窗那种走路方式。那种方式的走路，除了换来一身劳累外，一点好处都没有。好的走路速度，是略带急步，又不会叫心脏乱跳的，是走完 20 到 30 分钟后，身有微汗而呼吸略喘的那种。这样的走路不单能加强心肺的功能，也可以收紧双腿的肌肉。

4. 走与呼吸 尝试控制呼吸，它还能帮助你放松紧张的情绪哩。方法是这样：尽量延长一呼一吸的时间，叫你吸入空气时是尽肺之所能，呼出时亦尽除肺内的闷气。因此吸气时用心慢数 1、3、5、7、9；吐气时则用同样的韵律来数 2、4、6、8、10。你做过 3 个礼拜后，就会发觉连呼吸的习惯都改变了，而这种锻炼正是“吐纳功”的第一招哩。

且让我转告你一则消息，它指出每天走走路的好处。美国弗吉尼亚大学医学院进行研究，发现每天散步的老人，死亡率较不走路的人低，亦即是说更长命了。原来研究人员向 707 名 61 至 81 岁的已退休又不吸烟的男性进行调查，发现每天走路超过 3.2 公里的人（约半小时），死亡率不足 24%；但不走路的人死亡率则高达 40%。

结 语

20 世纪 90 年代我们经历了由经济长期增长而造成资源不乏的假象，形成生活浪费又奢华，甚至以为人生在世，目的就是消费。我们又自觉不可一世，其他所有都不必放在心上了，结果造成一代又一代的经济空心人。

这样看来,90年代末的经济大调整未必尽是坏事哩,它起码给我们再定生活的原则与去向的空间,免得我们枉活、白活,到头来一场空。中国民间流传着这样的一段话,我觉得挺有意思的:

食可饱而不必珍。

衣可暖而不必华。

居可安而不可丽。

吉凶宾客,可备礼而不可侈。

简朴生活的原则亦不外如是而已;这样,我们也许能重新感受生命的真谛。

好吃、便宜、有益又难出错的 菜单——献给爱家夫妇(上)

广东人说：“边有咁大只蛤蚧随街跳？”

我承认现实生活是难有免费午餐的，

但原来我们的确可以有又好吃、又便宜、又有益、
又极难出错的菜谱。

现在，就要跟你指出什么是“随街跳的蛤蚧”！

哪有这样便宜的事呢？广东人说：“边有咁大只蛤蚧随街跳？”我承认，现实生活是难有免费午餐的，但你也试过给人请上馆子，而日后又绝不须回请的吧，那你为什么那样悲观势利？

原来，我们的确可以有又好吃、又便宜、又有益、又极难出错的菜谱。现在，就要跟你指出什么是“随街跳的蛤蚧”！

我要把这个菜单特别献给新婚夫妇，其实，也可以赠予负笈渡洋的莘莘学子，或移民一族，因为他们都有一个共同点：自己下厨。唯一不同的是，新婚夫妇要宴请双方的父母亲，新娘子的厨技面临测试——到时做什么菜呢？别说要既好吃、便宜又有益，只要不出错就得叩谢神恩了。我这只肥蛤蚧不错吧！

首先,我们要明白一顿晚饭的基本结构,拟菜单时才不致方寸大乱。可做宴客的菜肴,基本上包括下列几大类:小吃、汤类、菜类、肉类、海鲜、甜品。家常晚饭可按喜好来减除小吃与甜品,而我家则少设肉类的菜肴。

且按宴客用的菜单分述如下(分量是以4人计算,两口子加两老或两子女)。

小 吃

我们都知道这是指餐前小吃,是用来引起食欲的。洋人的沙拉或餐前酒都是特为此而设;中国人的餐前小吃则既便宜又容易做,而且效果也绝不逊色。

1. 酸瓜、酸萝卜 腌制不算复杂,但也难言方便易做;若只需两小碟,预备就更显麻烦,干脆买现成的算了(杂货铺、小吃店均有售)。

2. 酸辣咸菜头 这是又平常、又好吃、又易做的小吃。到菜场买1块潮州咸酸菜头(潮州或台湾地区出产的较淡,且略带甜味),切1立方公分大小,浸水去咸,然后用毛巾吸干水,加蒜茸辣椒酱2茶匙,麻油及糖少许,吃的时候加一小袋油炸花生,搅拌即成。这碟毋须经火的小吃,保证吃个精光。

3. 花生 饭馆多用油炸花生,自己做,可以改做五香花生。买半斤大粒的花生,加一茶匙五香粉和盐,烩软即成。客人吃不完,自己留作小吃也不俗。

什么都不想做?这也很容易解决,到杂货店买半斤酸芥头,或韩国泡菜便成。你所有要做的,就只是回家打开胶袋,把小吃倒在碟上,奉客,就会得到欣赏。简单又有效吧!

餐前小吃的目的既在引起食欲,故最好避免肉类(如五香牛肉)。另一方面,也不宜走到另一极端,过于素淡,如摆上切成小棒形状的西芹及胡萝卜,二者都会降低食欲,但用胡萝卜来拌浓味道的食物(如西餐的芝士)就

很不错。

当然，一般家常晚饭毋须设餐前小吃，因为人人皆饿，他们等待的是“大吃”。

汤 类

广东人迷信汤水，到了不可理喻的地步。电视剧要表达亲情，就安排一幕儿女都回家喝汤的场面；“二奶”要表达情谊，也用汤水攻势。没汤喝真会患神经病吗？

汤既是广府饮食文化重要的一环，绝无需激烈的反对，只要理智一点进行便成了。我在下文会分3方面作介绍：浓汤、清汤，和怎样把熬汤后的肉变成可下饭的菜式。广东人只喝汤，却把汤料倒掉，实是非常可惜的浪费。不管你熬多少时间，能溶于水的营养成分通常不会多于两成；换句话说，有八成的营养料仍留在汤料上，你忍心把它倒掉吗？

1. 浓汤

浓汤主要由3类材料熬成：药材、肉类、蔬菜瓜果。你不必执著任何流行的搭配，按自己的灵感来选料就成。

药材：太昂贵的如人参、鹿茸之类不宜常用，常用的可考虑淮山（山药）、枸杞子、桂圆（干的龙眼）、南北杏、党参、北芪、蜜枣、无花果。买哪些和买多少，走到药材铺一问就知道，不用牢记。

肉类：常用的是猪、牛、鸡、鸽或鸡肉；亦可用海产类，如各种螺和鱼。

蔬菜瓜果：冬菇、青红萝卜、白果干、霸王花、粉葛（学名葛根）、莲藕等等。

浓汤以秋冬时节较适宜，熬制的方法如下：

a. 肉类：清洗后氽水（烧开水，放肉类进去，水再滚即捞出），目的是除去肉表面的血及肥脂，汤水较清甜。

b. 干菜类：宜先浸发，则较易清洗。

c. 药材与鲜菜类,清洗即可用。

d. 烧开一锅水,放材料,待滚沸后,用中火煮 15 分钟,然后转用小火,熬 3 至 5 小时,然后加盐便成。

中国妇女怀孕,多喜欢煎骨汤来饮。要是莎士比亚老头看见了,一定会说“Much Ado for Nothing”(中文译为:无事生非),广东人定会把它翻译为:“得个搞字。”因为骨头的钙质是不溶于水的,用慢火熬 5 个钟头的骨汤,跟用鼻子嗅骨头 20 分钟,效果完全一样——没有效果。

那么,孕妇怎样吸收额外的钙质?喝牛奶、吃干酪是一个办法。你若不能忍受乳酪产品,吃沙丁鱼(连骨吃)也是个十分好的方法,总比喝骨头汤或嗅骨头有效吧!

2. 清汤

这是指家常汤水,最宜春夏季饮用。它的特点是快、易,又味道好。预备时间通常不超过 10 分钟。下面列出几个容易做的类别,你自己又可按市场的时鲜菜来加以变化。

a. 洋葱蕃茄汤 可用罐头清汤作汤底,把材料切碎,下锅,滚 10 分钟即成。

b. 蕃茄、土豆、牛肉碎汤 牛肉可先于肉店挤碎,回家用盐、糖、胡椒粉、酱油和油腌好。蕃茄、土豆切碎,滚 15 分钟,加碎牛肉后,再滚即成。

c. 紫菜蛋花汤 日本紫菜贵,可用国产的,现多没沙,可放心用。用一罐头清汤作汤底,加两罐清水,烧开,放剪碎的紫菜(3 块左右),滚一会儿放蛋液即成。这汤是最易弄的。

d. 芥菜肉片咸蛋汤 用一大块姜来辟寒,带姜味的汤水非常可口。待水烧开,即先放芥菜;待菜软后,即可下肉片及咸蛋。汤味好,汤料用来下饭,也收色香味俱佳的效果。

e. 鱼片豆腐芫荽汤 买一条鲩鱼,把鱼肉切双飞,用少量油腌一会儿;清水滚豆腐,放少许盐,然后下鱼片与芫荽,一滚即离火。汤的香气甚浓,味道则夹杂着鱼片及豆腐的清甜。

这些清汤所需的材料,不过是 10 元 8 块港币,烹调时间不出 15 分钟,

效果就人人皆爱。

3. 汤料怎样吃？

熬汤后的汤料，广东人称它为“汤渣”，可能是表示会倒掉的渣滓吧；这肯定不是人人皆认同的；但却又苦无良策来解决这些木口木面（指无滋无味）的汤料。

要使汤料受欢迎，不外两个方法：蘸酱油吃，和利用酱料加工再煮，二者各有风味。适宜蘸酱油吃的汤料，通常有软滑清甜的特性，如青红萝卜、猪骨、白菜干等；需要加工的则多是肉的量多又味不浓，直接吃不会受欢迎。

酱油不能用买回来那种，因味太咸。试试自己调校一番，转转新口味。用一份酱油、半份水、半份绍酒、半份浙醋、半份蚝油和几滴麻油，嗜辣者可加桂林辣椒酱，搅拌即成。这种酱料有香味俱佳的效果，用来蘸猪骨、萝卜、白菜干吃，非常讨好。

另一简单的方法就是利用现成酱料，如甜酱、辣酱、沙爹酱、芥末、蚝油，和任何引起食欲的酱料都成。

汤料的加工也是简单易做的，下面不过是一些常用又不会出错的例子而已。

腐乳炆莲藕猪肉 把莲藕及猪肉都切成小块，使它容易入味。然后下大量蒜头，用中火爆炒，再下弄成糊状的腐乳酱，直至香气四溢，即加汤料，下少量盐（腐乳是咸的），和4茶匙的糖（腐乳不加糖调味，它那种香浓味是无法发挥的）。再加一小杯水，直煮到汁变浓即成。

猪肉、鸡肉 汤料中最常见又最难吃完的，就是猪肉和鸡肉，但有两种方法可叫小孩抢着把它吃光。先去骨，再把肉切成小块，然后用杂菜（即冻肉公司售卖的，有青豆、胡萝卜粒和粟米粒），加一罐土豆鸡茸忌廉汤和一罐水来煮。将成，下两只蛋液，即成一盘可口的菜。要它去得快，不妨用碟盛饭，然后每碟浇上一大勺，家人就有上茶餐厅吃饭的感觉。

不管什么肉头，除了上述方法，亦可考虑用下列酱料来加工：

a. 蚝油：饭馆用蚝油用得太多，尽抢肉的味道，试下少一点，然后加点

酒作调味。

b. 虾酱：与马来西亚的马拉盏有异曲同工之妙，下油锅爆香时易过火而变苦，故宜中火慢炒，再用多一点糖酒调味，使其浓味尽出。

c. 咖喱：这种原出印度及巴基斯坦的香料，原不是酱状，而是由不同的香料自行配成。为方便起见，我们可从市场买现成的来用。日本有配成的咖喱酱，水准比港台的现成货高出许多，不妨偶尔用之。

d. 蚬芥：你的汤料若是一只鸡，又不想加上什么忌廉汤来迎合小孩的口味，也可炮制一款小孩多不爱吃的蚬芥鸡。方法是：买1瓶现成的蚬芥酱，然后把鸡斩成块状（待鸡完全冷却后才下刀，否则会弄到支离破碎），再用红辣椒丝、姜丝各1汤匙，蒜茸丝1茶匙，葱2支切段，蚬芥2汤匙，爆香，下鸡块炒香。再加胡椒粉、盐、糖、水、酒煮5分钟，勾芡上碟，味之香浓会叫人忘记鸡是汤料来的哩。

e. 其他：现在超级市场有许多现成瓶装酱料可用，除上述外，你还可考虑用豆瓣酱、酸甜酱、宫保酱、柱侯酱。且多举一例。如你用螺头熬汤，汤成，把螺头捞出来，冷却后切成片状。再用洋葱青椒，菠萝冬笋片，加酸甜酱来炒，小孩爱吃得很哩！

以后不要把汤料倒掉了！

蔬 菜 类

要多吃蔬菜瓜果类，这是现代人对健康饮食的基本常识。但我们以为，健康的都是不好吃的，蔬菜类菜肴即为一例；反过来说，凡好吃的一定是不健康的，如煎炸、辛辣的食品。所以，我们就是多吃蔬菜，也感到有点勉为其难。

我要承认，有些人不爱吃菜是天生的，以前多归咎他的父母不懂得烧菜；最近读了一则医学资讯，才明白为什么有些人生出来就不爱吃菜，而原来解决办法就是改善厨艺。

让我先解释为什么有些人天生抗拒蔬菜，再说改善之道。

研究味觉遗传学的科学家发现，有些人的味觉对某种蔬菜中的苦味特别敏感，如花椰菜、西兰花(球茎甘蓝)、芥菜、菠菜等。这种对味觉特殊的敏感跟遗传有关，而不是孩子故意使性子！

叫父母焦急的是，这些具常人尝不出特别苦味的蔬菜，都有非常丰富的纤维素、维生素、胡萝卜素、矿物质等等，怎么办？

美国密歇根大学营养学家特诺斯基，分析 87 名妇女对苦味的反应。结果发现其中 20 人对苦味特别敏感；18 人是味觉迟钝者，几乎尝不出苦味来；其余的都属正常。他根据这个研究及其他资料，发现对苦味特别敏感的人 would 避免吃带苦味的菜。

美国人见小孩拒吃菠菜，于是在卡通片“大力水手”中，创造出“大力菠菜”，水手吃了，就力大无穷，无所不能。这卡通片真能改变味觉特殊的人吗？恐怕不能。我在美国读书时与同学在大学餐厅进食，当地人爱把菠菜煮熟挤成糊状，我不介意吃；但我邻房的墨西哥籍富家子则只用它来当飞弹，用匙羹作发射器，弄得女孩子尖叫乱哭。大力水手的大力菠菜对许多美国孩子而言，只是一个笑话。

特诺斯基指出，这种天生问题是可以克服的，“很多亚洲人对苦味很敏感，但是他们懂得用炒的方式来除去蔬菜中的苦味，所以日常膳食中有不少蔬菜”。这正是我当时的想法哩，我不介意吃他们的菠菜糊，但心里一直不明白美国人为什么糟蹋这样有益又昂贵的蔬菜？倘若来个蒜茸炒菠菜，还会有人用它来当飞弹吗？

假如你每餐都是用油炒青菜，吃了二三十年，第 31 年(或更早)一定叫人抗议拒食。你知道蔬菜起码有 4 种吃法吗？凉拌、清灼、明炒、酱烧——弄出来的青菜味道各有不同。

1. 凉拌

前文提及的餐前小吃跟这里说的凉拌不是同一回事，因为凉拌是一种烹调法，属于正菜之列。洋人的沙拉属凉拌的一种，但他们的沙拉酱全是油，而且味道难与中国菜配合，下面几款中式凉拌你不妨一试。

a. 凉拌西芹

材料：西芹 4 棵，炒香白芝麻一撮。

调味：糖、盐、麻油各适量，蒜茸辣椒酱 1 茶匙。

做法：

(1) 不讲究又能忍受西芹的粗根者，可把西芹切成若铅笔般粗，长约一寸半。然后烧一锅水，放下，待水再滚，倒出，过冷水；过水后，下调味料，搅拌，放入冰箱。吃时拿出来，洒上白芝麻，定然清脆香口。

(2) 不能忍受粗根者，先把西芹切成两段，放入开水。待滚，即取出。此时西芹呈半透明状，西芹头尾对折，中央部分即裂开，而未断；此时便可见粗根皆处于近表皮 $\frac{1}{3}$ 的位置，可撕去，余下透明的“肉”，极为柔软爽脆。取此部分切成铅笔般粗细，再重复上述(1)的步骤。效果必定极佳，大受欢迎。

注意：此菜可单独上，亦可拌海蜇、鸡丝或贡菜，洒上炒香白芝麻，名菜也。

b. 茄子花生酱

材料：茄子 3 个，粗花生酱 2 汤匙。

调味：麻油、酱油、糖

做法：

(1) 洗净茄子，去蒂。

(2) 用刀纵向切 4 刀，使易熟，放在碟上备用。

(3) 煮饭时，可与米同下锅，饭熟茄子亦熟。

(4) 取出，去水，然后纵向撕开成条状。

(5) 用适量麻油、糖、酱油，与花生酱混合，倒在茄子上，即成。

此菜可热吃或冷吃，是小孩的最爱。

c. 凉拌豆苗

材料：豆苗半斤，中型香菇 4 只，冬笋 3 片。

调味：酱油两汤匙，白糖、胡椒粉、盐、麻油各少许。

做法：

(1) 用油盐水把豆苗灼熟。注意：豆苗过熟失清香味。先烧开水，把豆苗倒进去，用筷子把它拌一两个圈即可离火。

(2) 把豆苗隔水后备用。

(3) 香菇浸水 3 小时，去蒂，切丝。

(4) 用少许油、盐、糖，豆粉腌一会儿，然后隔水蒸 10 分钟，取出冷却。

(5) 笋切丝。

(6) 放冬菇与调味和笋丝，并与豆苗搅拌均匀，再放在白色碟上，颜色与吃时的质感皆上乘。

上述凉拌只是随便举的例子，它们全是便宜又好吃的东西，可当作一独立的菜式。若要请客，由于它们皆可事先预备，便能减轻做客菜的压力。

2. 清灼

清灼的意思是烧开一锅油盐水，然后把菜倒进去，水再滚，便可上碟奉客。吃的时候，可用小碟盛蚝油上，别倒在菜上；这能避免菜过咸，同时也让不爱蚝油的人有个别的选择。

可以用这方法来煮的青菜，除了在面店吃到的菜心、生菜、韭菜之外，介绍你一款色香味皆佳的吃法。

材料：韭黄 4 两、芽菜 12 两。

调味：除了一锅油盐水外，什么也不需要。

做法：

(1) 烧开一锅油盐水(以 $1\frac{1}{2}$ 公升的水，下一汤匙油，2 茶匙盐，滚沸即成)。

(2) 韭黄、芽菜一同下锅，搅拌即上碟。

此菜混合起来是黄白相间，吃起来那种清新隽永感，有点像你认罪后或洗完澡那种干净可爱的感觉。

3. 明炒

明炒者，用强火把锅烧红，下油，下蒜茸或姜块，然后再下菜来爆炒。这样做出来的青菜，味较香，易讨好。

有小孩者，不妨加鱼肉、鸡肉或猪、牛肉来炒，就能收营养均衡，助长发育之效。但发觉现时人多取菜而舍用肉，故无小孩同桌者，可清炒时令蔬菜也。

炒菜要香与脆，下面几点法则要注意：

a. 炒菜未必一定要加盖；就是用盖子，也永不可掀开盖后，见未熟，再加盖。这样菜的青绿色就会变成烟黑色。

b. 怎样知道要掀盖？当你看见白色的蒸气自锅边冒上，就表示可掀盖；就是还未熟，也只须用锅铲把菜翻多几翻便成。

c. 有些菜味带苦，要加糖。如芥兰，则须先用蒜茸头（67粒分量）下锅爆香，再下芥兰，急炒三五下；然后下盐，用糖、酒和水，再炒三五下。盖上盖约20秒，略炒几下便可上碟。这样炒的芥兰自能保存它原有的香气。饭馆炒的芥兰，常用热水氽过，因此没有了“生炒”保留的菜香。

4. 酱烧

有一类蔬菜用浓味（多指香辣）的酱来炒，甚得食客欣赏。

可用来炒菜的酱，包括辣豆瓣酱、蒜茸豆豉酱、沙爹酱、甜酸酱等等。基本上能引起好奇的，也可一试。我举一例，你可反三——就试辣豆瓣酱炒玉豆：

材料：玉豆（又名豇豆）半斤，虾米两汤匙，辣豆瓣酱一汤匙。

调味：蒜头3瓣，油、盐、糖适量。

做法：

- (1) 玉豆摘去头尾部分时，顺势把豆荚旁的根掐去；然后一分为二。
- (2) 蒜头是有益的东西，放多一点无妨。要去掉蒜头的外皮是非常容易的，用刀大力一拍，外皮即脱离。再把蒜头剁碎。
- (3) 虾米洗净，略浸水，然后切碎。
- (4) 先烧红油锅，下虾米碎和蒜茸，急炒五六下，然后下玉豆炒。
- (5) 玉豆有五成熟，下辣豆瓣酱，溅酒，下一点水，盖上盖20秒，略炒后便可上碟。

这个菜的香味很浓、很清新——豆瓣酱味辣，虾米则鲜甜，是又便宜又

好吃的下饭妙品。不用玉豆,可用青豆,或花椰菜、西兰花,效果皆佳。

加酱炒菜唯一要注意的是火候。用热锅来爆炒酱料,会叫香味更盛;但火太大,则会把酱烧焦,还会添加苦味。能达到手快脚快的,必是经验丰富的有能之士,他大概不会看这一章吧!故我建议初学者把菜炒一会儿才下酱料,效果相近而有保障。

作个小结:蔬菜是上苍厚赐予人的,中餐有数不尽的方法,上举只属常例;之外,还有炸、酿、烧、炆、扒、烩等等,就是老火汤中的菜(西洋菜、白菜等),也可连下几口饭而乐在心头,因此不必以为吃素需要很大的修为才成。

好吃、便宜、有益又难出错的 菜单——献给爱家夫妇(下)

在这一章我们续谈豆腐、海鲜及肉类的菜肴，保证也是“随街跳的肥蛤蚧”。

豆腐类

我把豆腐类独立来处理，因为实在想不出一一种比它更便宜、更易做又更好吃的东西，无论用它来弄家常便饭或奉客，都不会叫人失望，值得学习。

我曾经用豆腐做出 8 款菜来宴客，反应还不差哩。下面试举数款，是你定做得来的。

1. 麻婆豆腐

材料：板豆腐(又名老豆腐、北豆腐)2 块，猪肉碎 4 两，大头菜 3 片，干椒碎、蒜茸、辣豆瓣酱、胡椒粉、豆粉、盐、糖、酱油，各适量。

做法：

(1) 猪肉切细剁碎，下盐、糖、胡椒粉、酱油，腌好备用。

(2) 大头菜(杂货铺有售),洗净,先切丝,后再切小粒。

(3) 烧红锅,下蒜茸炒香,再把切成小方丁的豆腐下锅,跟着下大头菜粒,煮一会儿,然后盛起。

(4) 用洗干净的锅爆香腌好的碎猪肉,下两茶匙辣豆瓣酱、干椒碎,炒数下;再下豆腐,煮到再滚;最后下豆粉水勾芡,即成。

人见了这道菜,一定要用一碗饭来拌着吃,因为又是一道色香味俱佳的菜,无可抗拒也。

2. 黑椒汁豆腐

黑椒汁与炸豆腐都有现成货可买,但不及自己做的好吃,而做的方法也很简单,难出错。

材料:板豆腐两块,黑胡椒、蚝油、葱花、蒜茸、酱油、糖、绍酒、油及麻油各少许。

黑椒汁做法如下:

烧红油锅,下蚝油两汤匙,黑椒碎 2 茶匙,绍酒 1 汤匙,水 3 汤匙,糖少许,用慢火煮一会儿,让黑椒味进入汁液即成。

炸豆腐做法如下:

(1) 豆腐带水分,下滚油锅易使热油四射;避免方法是油不要太热,豆腐下油锅前,先用纸巾吸干外面水分,再轻放入油,这便安全,毋须惊慌了。你这样做,炸出来的豆腐又嫩又脆,是饭馆难求的,必得称赞。

(2) 要豆腐味好,可在下油锅前,洒上“香味椒盐”再炸,这样的炸豆腐有一种特殊的花椒香味。

黑椒汁豆腐做法如下:

烧红油锅,下蒜茸爆香,再下炸好的豆腐,然后加黑椒汁勾芡,最后加葱花上碟。

你猜这样大大一碟的黑椒汁豆腐要花多少钱? 不超过 1 块美元。谁说厨房没有奇迹?

3. 草菇、皮蛋、芫荽豆腐煲

我喜欢称这个菜作“香香公主”,因为它真是香得很。最奇妙的是,它

又嫩滑、又入味、又不昂贵。你下次请客，不妨“照板煮碗”，你的客人大概有八成人未吃过此菜；而吃过后，又会有九成人赞不绝口。做法如下：

材料：龙门草菇 1 两，板豆腐 2 块，茺荑 1 棵，蒜茸、皮蛋 1 只，绍酒、盐、糖、酱油少许。

做法：

(1) 草菇中最佳者为龙门的出产，在海味店有售，约港币 6 元 1 两。

(2) 先用清水洗干净(优质龙门草菇应无沙泥的)，洗净后用大约一碗水浸发。完全软后，试用手摸整棵草菇，看有没有硬块，若有须剪去。昔日上等草菇是没硬块的。浸发草菇的水留用。

(3) 烧红瓦锅，用一汤匙油，爆香蒜，下草菇，爆炒一会儿；然后把浸发草菇的水倒进锅去，再加酱油、酒、糖，用慢火煮约 10 分钟。

(4) 皮蛋去壳，切成 6 长块，下锅，再煮 10 分钟，直至皮蛋变软。

(5) 豆腐切成小方丁，下茺荑与调味料，滚 3 分钟后下绍酒一汤匙，上盖；再滚后，离火，上桌时才再打开盖。那种清新香气和鲜甜味道，是会叫人兴奋万分的。

4. 老少平安

这是上一代无人不晓、无人不爱的菜式，因为它易做、便宜又好吃。

材料：板豆腐 2 块，鲮鱼肉 6 两，葱 2 支，茺荑少许，胡椒粉、酱油、油、盐适量。

做法：

(1) 把豆腐与鲮鱼肉(鱼店用金属盆盛着的鱼肉即鲮鱼肉，6 两约港币 10 元)放进盆子，搅拌。

(2) 葱洗净，切粒，下盘，再加一茶匙油、胡椒粉、盐作调味用。

(3) 煮饭的饭锅水快干时，即可放入去蒸，饭熟菜也好了。拿出来，倒掉上面的水，然后下熟油、酱油、茺荑作装饰，可上桌了。

此菜叫“老少平安”，因为没有人试过因吃它而噎死或遭骨刺(鲮鱼有极多开叉的小骨，鲮鱼肉却非常鲜甜)，它又清甜、又嫩滑，故受人欢迎。你猜这道菜要多少钱？港币 14 元。

其实,用豆腐来做的菜还有好多款式,就如用豆腐花加黄鱼肉(名贵菜)做豆腐羹;冻豆腐烩冬菇烧肉;马拉盏(马来西亚虾酱)豆腐煲;三鲜豆腐;五香豆腐干炒毛豆雪菜,已经有9道菜了。你若要求十全十美,一定要有餐前小吃,我建议你试一下这个皮蛋豆腐。

材料:皮蛋2只,布包豆腐(更香滑)4块,黑酱油(能买到马来西亚的黑酱油最佳,它不咸且带甜味),葱丝少许。

做法:此菜不用煮,故要注意卫生。

(1) 先用水把豆腐洗干净,再浸冷开水,然后隔水切成4块。

(2) 皮蛋去壳,切4块,放在豆腐上,用牙签贯穿二物,使位置固定。

(3) 浇黑酱油,上放葱丝作装饰,青绿、深黑、雪白,非常讨好。

足足10道菜,十全十美!祝你开开心心吃自己的豆腐吃到白头到老。

海 鲜 类

世界上吃海鲜吃得最讲究的,大概只有香港人和法国人。跟一般人的印象相反,香港地区海鲜价绝不比巴黎便宜,香港人仍然乐此不疲。洋人进餐,酒钱大约占餐价的1/3;香港人进餐,那条鱼(以不吃别的更贵的海产为准,如鱼翅、鲍鱼!)也约占餐价的1/3。在20世纪90年代末,这情况有愈来愈严重的趋势,皆因深海大鱼愈来愈稀少也。

直至1998年初,香港人爱吃深海大鱼的习惯,也真像遭受天谴般地受到警告,那就是“雪卡毒素”的出现。深海大鱼带有这种毒素,叫吃的人轻则呕吐和拉肚子,重则致命;而这种侵害人神经系统的毒素至今仍无解药。

身带毒素的全是深海珊瑚鱼,也是港人至为推崇的大鱼:龙趸(巨石斑)、苏眉、老虎斑、杉斑、红曹、石曹和红鲷,都超过3斤重。

此等珊瑚鱼之所以身带毒素,都非因为它们身上吸收了海中的工业废料(如水银)而致,乃是因为它们在珊瑚区吃一种小鱼为粮,而此种小鱼是吃藻类为生,雪卡毒素就存在于这些藻类之中。

为什么只有吃3斤重的大鱼才危险？原来3斤以下的鱼，好些还未长成（如苏眉），亦即是它们身上积聚的毒素未到为患的地步；由3斤到100斤的大鱼（港人趋之若鹜的那种），就成了会游泳的定时炸弹。

人为什么要吃这种巨鱼，小部分原因是这些鱼肉较香甜嫩滑，但我看大部分是虚荣心的策动。就以苏眉来说，它是港人的至爱。爱它什么？盛名也。苏眉不好吗？未到不好的地步；但有体面的海鲜馆子卖40港元1两又值得吗？完全不值，因为苏眉属淡口鱼（一碟炒苏眉球，我们戏称为炒白饭！），鱼肉除了较嫩滑之外，它的鲜味和香气皆偏向淡薄。那么为什么会值640港元1斤？可以一鱼三吃（蒸腩、炆头翅、炒球）的苏眉起码要4至5斤重，高级海鲜饭店就会收你近3000港元一条。苏眉一族大概给人吃得火了，现在买苏眉送雪卡，这就是：你吃我时，我也吃你，好不好玩？

为什么专拣大鱼吃？鱼活了一百几十年，让它继续活下去不好吗？活到我们孩子那一代，或孩子的后代，使它们长到像恐龙那么大，让我们的后代有“游水恐龙”给他们惊喜，不是比满足我们一时之口欲来得有意义吗？

等一会儿我告诉你怎样买又便宜又鲜甜的鱼。现在仍要谈一下这种“雪卡毒素”。港人一天未戒掉吃大鱼来炫耀的坏习惯，我们中这种毒的可能性就仍存在。这不是你不买就与你无关的，只要我们仍会赴筵或被人请上馆子，吃上3斤重的海鲜几乎是无法避免的。

你怎么知道自己中了雪卡毒素？报纸报道的症状，如口及手部麻痹、呕吐、腹泻、关节及肌肉疼痛等，其实过于普遍，好多种疾病皆有相似的症状，容易叫读者误解为别的地方出了问题。事实上，有一种雪卡毒素的症状十分独特，相当容易分辨，那就是手脚无论接触到任何较凉的表面，如桌子或地板，病人都会觉得好像摸着冰块一样，冷得要把手急急地抽回。他若加上刚吃过3斤重以上的大鱼，便极可能是中了这种毒素了。

雪卡毒素是无色无味，不可高温分解的，它除了令患者有上述的反应外，严重者可引致肌肉瘫痪、痉挛，甚至呼吸困难，以致死亡。不过，因雪卡毒素而死亡的个案极罕见，只有0.1%。

此毒素既无解药，医生就只能施行“支持性治疗”，亦即是真真正正的

“头痛医头，脚痛医脚”，见步行步(摸着石头过河)了。问题是：医生能暂时替病人止泻止呕(即肠胃的毛病能止住)，但毒素会积聚在肌肉内，从而影响人的神经系统，它的康复可以由数月到数年不等；在这期间，病人若仍不戒掉吃大鱼的习惯，不幸再“中招”，这次的病情就会比第一次来得严重，能不谨慎？

为什么要花 1500 字的篇幅来谈论雪卡毒素？因为我们爱吃大鱼的习惯实在也积重难返，我想在这里留个记录。以后，有人吃完大鱼突觉手脚无论接触什么都冰寒彻骨，你应知道是大鱼咬你，赶快到急诊室去吧！

下面跟你分享怎样吃到既便宜、又好吃、又有益鱼。

先说买鱼。这是好多年年轻人害怕(讨厌乎?)而其实毋须害怕的事。首先，现代鱼贩为争取生意，他们真的愿意为你“多走一里”。不单在你选定鱼后为你去鳞，去内脏，你在他不忙之时(晚上 5 时半之前)，还可以为你切鱼肉做火锅料。你怕鱼袋带腥味，他为你多加一个干净的。他只是还欠一点，就是把煮熟的鱼送进你的口，你怕什么？

现在，说怎样选择新鲜鱼的问题。下面几点法则，易行又保证不出错。你且试一两次，永世不忘，以后就都有新鲜鱼吃了。

你买的鱼若不是整条的，而是一块块切开的，留心切口是不是有光泽。新鲜切割的鱼都有光泽，暗淡者起码切开有四五小时。

原条鱼就最易选了，记着下面这个口诀：眼闪、腮红、肚清洁。

眼闪：是眼光亮精灵，凡灰暗混浊的，表示这条鱼上岸好一段时间了。

腮红：你若觉得很难知道鱼眼是不是闪亮，可用手掀起鱼头盖，看里面的腮，鲜红的表示新鲜，暗红的代表开始变坏。

肚清洁：肚者，指鱼肚稍下的地方有一个洞，那是鱼的肛门。肛门以下若是清洁干净，如别的地方一样雪白有光泽，这条鱼就可放心买。肛门下面若有黄或发黑迹象，表示那条鱼已死去好一段时间，又未加冷藏。

鱼拿回家了，怎么办？你只须再清洁鱼肚及腮的部位一次，就可以下锅了。注意：鱼肚内那层黑色的膜一定要去除，那是腥味的来源。除此之外，去腥之道是用花生油；能去腥者，花生油也，姜葱不过增加香味而已。

下面是几道又便宜、又好吃、又有益的菜式。

1. 油橄榄蒸鲮鱼

材料：鲮鱼一条，最好选 12 两以上的，特别鲜甜。油橄榄七八粒（杂货店有售，以带油光的为上等货）、油、酱油、糖、水、米酒。

做法：

(1) 洗净鲮鱼，放在长形的碟上，下酱油 3 汤匙，酒 1 汤匙，水 2 汤匙，糖 1 茶匙，洒于鱼上。

(2) 橄榄洗净，切碎，放在碗中，用 1 茶匙糖和油混和，然后小心地把碎橄榄铺在鱼上。

(3) 烧一锅水，大火蒸 8 分钟（12 两鱼计）。

此鱼多骨，小心进食。其鲜甜味胜于石斑。这味鱼要多少钱？大约 26 元吧！

2. 豆腐蒸鲩鱼（草鱼）

材料：板豆腐 1 块，鲩鱼腩半斤，葱、姜、盐、胡椒粉、油、酱油、酒各少许。

做法：

(1) 清洗鱼后，备用。

(2) 豆腐由侧面下刀，切成两薄片，置于碟上。洒上少许细盐、胡椒粉。

(3) 置鱼于豆腐上，然后加葱姜丝于鱼上。

(4) 下油、酱油、酒、水、糖，分量如上（参油橄榄蒸鲮鱼做法）

(5) 蒸 8 分钟。

豆腐吸收了鱼的鲜味，非常好吃。它要多少钱？不到 15 元。

3. 豆酥蒸鲷鱼（乌贼）

材料：活乌贼鱼一条（此鱼非常便宜，本身鱼味不足，故用浓味的豆酥补足），普宁豆酱 3 汤匙或豆豉 1 汤匙，红椒 1 只，蒜整头，糖、油、酱油各少许。

做法:

(1) 普宁豆酱是潮州产品,多用瓶装。把水与豆分开,把豆剁碎备用。

(2) 蒜剁碎,红椒去籽切丝,与豆茸拌匀。

(3) 烧红锅,下5汤匙花生油,烧油到中热(丢下一粒蒜茸,它若浮面而旁边有气泡,即成),然后下锅。用锅铲推动(推炒),使材料平均受热。

(4) 中火炸约2分钟,应感到豆茸干身带脆。离火,把整锅东西倒进一个大的节隔油(能隔长时间最好),即成豆酥。

(5) 置豆酥于鱼上,下小量油、酱油与酒水,蒸约7分钟便可以了。

这个搭配可用于任何较淡口的鱼上,因豆酥味相当浓。不爱普宁豆酱中的咸黄豆,可用豆豉代替。二者皆咸,故小心别放太多酱油于鱼上,尝过味后再补加也不迟。

4. 豆酱蒸大鳝

材料:白鳝(鳗鱼)半条,取鱼头部分较肥美,蒜茸豆豉酱2汤匙,糖、酒、水、油、酱油适量,陈皮1块。

做法:

(1) 请鱼贩代清理,斩件。

(2) 回家清洗后,放在大的盘中。

(3) 用水浸陈皮(中药铺或海味铺有售,上等货由3至8元1两,但1两可用许久)。软后,用剪刀剪成细丝,放在鳝上。

(4) 下酱料、糖、酒、水、油、酱油一起混和,腌约10分钟。然后下锅蒸6分钟,即成。要装饰。可加红椒丝,卖相佳,食味更佳。

鱼的做法真是千变万化,上面四款皆以蒸为本,取其油少较健康。下面略提一些菜式的名堂,不加解释,想能会意:蕃茄煎煮红衫鱼、姜葱清蒸桂鱼、姜酒上汤鱼云(即大鱼头)、冬菜蒸马头鱼、酸梅面豉蒸鱼头、香菇肉丝蒸鲈鱼、蒜子焗油鲑腩等等。这些菜式易做,难出错;价钱呢,4人吃的分量全部在30元内,为什么容让饭馆老板收3倍价钱?

肉 类

家中若没有发育中的小孩，不妨保持着清汤、豆腐、时鲜蔬菜、鲜鱼，又易做又好吃。假如有小孩，或要请爸妈来吃饭，不妨多做一两味带肉的菜式，那就皆大欢喜。

老人家味觉退化，故爱尝浓味菜式，有见及此，下列菜式亦以味浓为重。

1. 五香荔芋排骨煲

材料：荔芋半斤（菜场有剖开一半的芋头出售，芋肉若有较多一条条深色的“根”的，一定又香又绵）；排骨半斤，请肉贩斩开成小块；蒜头 6 瓣，五香粉、盐、油、姜、糖适量。

做法：

(1) 芋头去皮（你若过敏，手部痛痒，可置手于火炉上焙，即治），切成一块块。

(2) 排骨洗净，用 2 茶匙糖先腌 10 分钟（这种腌法可使排骨的肉嫩滑，不必用松肉粉）。再下姜茸、盐、油、酱油腌 5 分钟。

(3) 剁碎蒜头，用中火加油爆香，再下芋头爆炒，然后加水，下盐两茶匙，五香粉（杂货铺有售）3/4 茶匙，糖一茶匙。然后加上荔芋，上盖。用大火煮至沸腾，再用中火慢煮 10 分钟。

(4) 煮至水余下 1/4，即下排骨，煮约 5 分钟可上碟。

2. 虾籽海参烩烧肉

材料：浸发海参 1 斤，烧肉 6 两，姜 3 大片，蒜茸 1 汤匙，虾籽 2 茶匙，蚝油 2 汤匙，葱白 2 支，油、酱油、盐、糖、胡椒粉、酒各少许。

做法：

(1) 海参洗净，切三角块，然后烧滚一锅水，放姜葱，下海参出水，

备用。

(2) 下油,用瓦锅爆香姜及蒜茸,加入海参和烧肉炒数下,下调味料。

(3) 用白锅(即不加油的锅)以中火把虾籽炒香。注意:虾籽易烧焦,忌用大火。

(4) 把虾籽倒进瓦锅内,搅拌,然后盖上盖,煮约 15 分钟,海参会变软而不至烂。此时再下酒 1 汤匙,蚝油 2 汤匙,盖上盖,上桌前放几个葱段于其上,滚 1 分钟即成。

3. 榨菜蒸牛肉

这是最容易做的肉类菜式,也好下饭。

材料:牛肉 6 两,告诉肉商是要用来蒸的,他自然知道给你什么部分最妥当。榨菜一大棵,油、盐、胡椒粉、蒜盐、豆粉、水、酱油适量。

做法:

(1) 榨菜通常过咸,故先把它切成薄片。然后,用一大汤碗盛水,放一茶匙盐于其中,搅拌,然后放榨菜于其中,半小时后再过清水,榨菜咸味去了七八成。

(2) 牛肉横纹切薄片,不会老。

(3) 用蒜盐(garlic salt,超市有售)1 茶匙,油、酱油、胡椒粉、水各少许,拌匀,让肉平均吸收后,再加生粉两茶匙搅拌,备用。

(4) 榨菜清洗后,用油、糖先搅拌,然后铺碟上,再把牛肉置其上,蒸 5 分钟即成。

4. 姜汁酒香菇蒸鸡

材料:半边鸡,请鸡贩帮你去皮,斩段,中形香菇 6 只;姜 1 块,酒 2 汤匙,葱白 2 支切段,油、生粉、麻油少许。

做法:

(1) 此菜的成败关键,全在乎于腌鸡时间有没有半小时。少于半小时,鸡没味道;但也不能腌超过两小时,不然肉质就变了。

(2) 把姜拍开切碎,与鸡齐放在较大的盆中。

(3) 下酒、盐(腌肉不可少,不然不入味)、糖、黑胡椒粉各适量。

(4) 半小时后,先下油,搅拌;再下生粉、水混和。

(5) 香菇去蒂切粗丝,用油、酱油、1茶匙生粉,搅拌,置碟上。于其上平铺鸡块。

(6) 下葱段,隔水蒸8分钟。

此菜清香味浓,若以小孩为对象,可选鸡胸,因肉厚;若以老人家为对象,可选鸡背,肉嫩又有骨头啃!

肉类菜式当然还有许多,下列者为舍下家厨做过的,单靠名字,你看能否依名炮制。虾酱蒸五花腩;笋虾燉猪肉;咖喱牛筋牛腩煲;腐乳燉猪手;京都汁蒸排骨;黑酱油金沙骨;蒜茸豆鼓酱蒸牛仔骨;沙爹酱燉金钱肚。够了吧,愈写愈肚饿哩。

结 语

上述有餐前小吃、汤类、3种青菜、豆腐类、鱼类、肉类,足够做9大簋哩,可以大宴亲朋了。你可有留意:没有一道菜是超过30元的哩!

当然,能多加一项甜品,有些老人家会十分喜欢。

我毋须教你做椰汁官燕吧,我们不断吃燕窝,害得金燕家破鸟亡,真地有点不道德。

让我告诉你3种做甜品的“必杀技”,也是合乎易做、便宜、又好吃的原则的。它们全无奥秘,只须留意一些窍门便是。

1. 番薯糖水 番薯去皮切件,秘诀是拍一大块姜,同煲,即成。姜的香气是成功的唯一要求,糖水的甜度要稍低,因番薯本身有甜味。

2. 香草绿豆糖水 香草本叫臭草,是一种臭得十分香的草,故我爱称它“香草”。在中药铺或花店有售,下六七棵,与绿豆齐煲1小时即成。

3. 陈皮红豆沙 要诀在乎于两块陈年旧陈皮,它会叫全煲糖水有一

种高贵的香味。

最后，糖水忌温吞，因此一边滚着一边吃，保证不会出错。当然，要把它冰起来吃也成。

我说这个菜单是“好吃、便宜、有益、又难出错”的，应可兑现吧！它是献给爱家夫妇的，因为他们大概是最拍手欢迎的！

简易新春食谱

500 大元要吃饱 12 人，

以今日香港地区一条售楼筹也要 230 万元，

500 大元真地算不上太神奇。

前言：这是 1997 年农历新年应《时代论坛》邀请写的文章，也是我公开第一次做这样的工作，里面有些地方颇能保留香港回归祖国前的特色，故原文照录。

《时代论坛》的编辑大兄罗民威来电，嘱咐我写一篇新春食谱，足够 12 人吃，但价钱不能超过 500 大元。

这个世界愈来愈古怪，叫我写食谱？但又不是写“新春食谱的学术意义”什么的，只是正正经经、老老实实的食谱，意思就是叫我写食经吗？与马经、股经相类的食经，却不是圣经？再说，500 大元要吃饱 12 人，以今日香港地区一条售楼筹也要 230 万元，500 大元真地算不上太神奇。

但我是顺德人，最近四处求人为敝公司做事，处处碰壁，便知道顺德人难求，因此，虽现处于水浸眼眉的险境，仍是领命遵行了。

罗兄再发言：“要下周交稿。”

谁说这世界还有公义和怜悯？

菜 谱

写食谱当然预计有人会按着来做，按着来做的人一定不会上馆子摆春茗，而是一家大小围坐共享，边吃边谈的，好一幅天伦图，这些都极对我的胃口，立刻放下手头上振兴宇宙的大业，写起食经来：

1. 莲耦八爪鱼猪横脷(猪舌)瘦肉汤(约 50 元)
2. 腊味拼盘(约 70 元)
3. 新潮斋菜煲(约 60 元)
4. 咸鲜鲛鱼(约 25 元)
5. 冬菇鸭掌煲(约 50 元)
6. 荔芋排骨煲(约 45 元)
7. 鱼香茄子煲(约 30 元)
8. 虾籽海参(约 110 元)
9. 卤水金银脷(约 60 元)

1 汤 8 菜，共 500 元。

煮 法

未煮先要买，未买先要知道行情。

这个菜谱是为年初二开年预备的。年初二渔夫未出海，菜农未下田，因此街市就是开业也是空空荡荡，没有什么东西可以买的。上面的菜谱却是全部可以在年三十晚或前一日购买，不必倚靠又贵又残的新春市。

全部是1汤8菜,算不算又发又久?

煮法?好简单。汤要熬3小时。腊味拼盘可随意选料配料,70元可买一斤半的普通腊味。斋菜煲称新潮,乃循旧要有三茹六耳,还要用甜竹红枣,烦死人;新潮者,凡有余剩的菜都可加入,还可避免用腐乳!咸鲜鲮鱼是取其年年有余之意,可在年三十晚或之前,买1条12两以上的鲮鱼,洗净,用粗盐3汤匙擦匀全身,然后用布覆盖,上压一重物(书或碟),让鱼的水分渗出,然后初二用油、姜丝和酒清蒸,肉爽又鲜甜无比。冬菇鸭掌煲的秘诀在冬菇,好的冬菇是底部白色,表示新鲜嫩滑;转棕色表示又旧又老。把冬菇浸发去蒂,然后用油、酱油、豆粉腌味,再蒸10分钟,然后才炖鸭掌,一定嫩滑。

荔芋排骨煲若要香滑,买芋不要选太便宜的,煮时加半匙五香粉,就一定奇香扑鼻。鱼香茄子是用豆瓣酱和蒜茸干椒粒,爆香肉碎,再放切成条状的茄子煮15分钟,几乎没出错的机会。虾籽海参,可在国货公司买虾籽,炒香待用;海参在冻肉铺买浸发好的,出水后放一汤匙的虾籽,另加蒜茸、油、盐、酱油、胡椒粉,炖煮20分钟,勾芡上碟。卤水金钱脰可买现成卤水汁,金钱脰可用速冻的,煮25分钟,浸腌一天,切片上碟。

你若嫌菜谱平凡,明年给我5万元预算,我给你写一张世纪新春菜单。

基 石 篇

家庭可以建立一个人，
亦可以毁灭一个人。
它可以叫人光彩夺目、快乐、满足；
也可以撕碎一个人，
致使其人格、财产都濒临破产的景况——
无论这个人是贵为皇后，或只是布衣走卒。

风之窝——风雨同路话家庭

蜗居也许是现代人梦寐以求的安乐窝，
但它却不是滚滚红尘的乌托邦，
它对外来的攻击及内发的试炼都没有免疫力。
庆幸的是，
只要一家上下、老老少少都联在一起，同仇敌忾，
更厉害的灾祸都可以共同度过，
而且还令你像百炼的钢一样，愈炼愈显珍贵。

假如可以计划人生，我们大概只会计算到美好的事情，无人会把意外和不幸的事也放在计划内。但真实的人生总是苦乐参半的，故我们对人生的计划总不够全面，生活因而也有惊惶。

当我们要与所爱的人共组家庭，我们也只想到积极的和温馨的因素，你看结婚请帖的设计就知道，真是要多浪漫就有多浪漫；没有那么浪漫，也想象成那么浪漫。然而，真实的家庭永远都不是这么单一，它不乏温馨的时候，但也有不少意想不到的障碍，这些障碍可以是天灾，也可以是人祸。重要的不是怎样才能避免苦难，而是怎样不为苦难所困，因为没有苦难的

婚姻与家庭只是江湖术士或电影小说的骗人谎话；重要的是：苦难虽难免，它却是可以胜过的；同心胜过苦难的家庭还会比以前更亲密哩。

家庭是下一世纪流行的堡垒

有些人以为“家庭”是一种过时的制度，因为家庭是建立在婚姻的基础上的，所以他们认为，婚姻既倒塌，家庭又岂能独存？

这类信念会随着某些经验和观察而加强：如因自己不愉快的家庭生活而轻视家庭制度；通过报刊专栏及电视节目，“名笔”与“名嘴”不断渲染家庭的枷锁和只求灿烂不需负责的关系；单身贵族所高举的“潇洒”生活等等，都会成为钦羡的对象。这一切容易叫人以为家庭的信念和家庭这制度正在迅速地瓦解中。

叫人惊讶的是，这些片面的经验和观察，与许多调查报告和社会大趋势的研究背道而驰。近来的研究都指出：人对家庭的信念与需求愈来愈强，而下一世纪家庭将成为最流行的堡垒。当然，这一代的家庭观与古代那种父慈子孝的温馨家庭观已不同，人指望家庭为他提供的作用也不一样，必须稍作解释。

茧居潮流

茧居(Cocooning)是20世纪90年代初新兴的社会学名词，它最早见于1990年巴黎地铁站的一个卖游艇广告。广告文称它的豪华游艇是“傲世绝伦的自我茧居”，意思是说，它是人不愿离开、又自给自足的地方。这名词很快就不胫而走，被人借用来形容自己的家庭，而其要求豪华的色彩则渐被冲淡。可能由于这词太流行了，“亚特兰大月刊”(Atlantic Monthly)甚至建议把它收入字典内。专门研究美国生活形态与消费习惯趋向的学者波普康(Faith Popcorn)，在1991年出版了*The Popcorn Report*，文中为“茧居”下了这样的一个定义：当外在环境日趋险恶，我们心中愈有一股回归的内在原动力，我们渴望找一个安全的壳或城堡来保护自己，使我们不

致再受不可预知的外在世界的摆布。作者波普康还本于消费资料来预测，人对外在的恶劣因素知道的愈多，他对茧居的要求便愈殷切，此等恶劣因素包括：自然环境的急剧恶化、社会道德的崩溃，和经济的衰退等等。不幸地，这些恶劣因素同样出现在东南亚、香港地区和台湾地区，还可能要加上前景不明、政客嘴脸愈来愈丑恶这些近身和及身的特性。茧居只会愈来愈变成人自立后的第一个诉求，看看港台人士愿意付多少代价来购买一个居所便知道了（虽然房子仍然不是家庭，但却是茧居的外层建筑）。20世纪60年代银行认为借钱买房子，每月偿还的金额不应超过夫妇总入息的1/3，现在种种因素的改变，银行认为供款占了夫妇入息的一半已十分理想；人为了购买自己的房子，真是含辛茹苦。

茧居为逃避

以家为堡垒，人人结茧自居，为的就是逃避外面愈来愈复杂和危机四伏的世界。只要略提几个现象，便知道茧居是一个怎样深入人心的理想：商业世界不断传来消息，指出凡能满足人茧居欲求者他就能赚大钱，人透过国际网络可以“足不出户便知世界大事”；家中办公室(home office)的日子正为万众所期待；美国的邮购服务自1980年的820亿美元至1990年的2000亿美元，10年间飙升144%，说明在家购物的乐趣；家庭电影院和录像带租赁生意直接威胁电影院的经营；酒楼和餐厅的生意则巨幅下滑，而外卖和电视快餐的销售额却年年攀升，一切都在证明“返家吃晚饭”愈来愈受欢迎。以往人急于为闲暇时间找玩伴，或是烧烤，或是玩牌，现代人却视为苦事，他们在假日亟亟地要逃避商业或办事处的同事，用的理由就是“要陪伴家人”。对他们来说，这不是责任，而是他们一星期中等待的美好时刻。周日在酒楼或商场常常叫人欣羡的，是一家大小同玩乐的图画，连有外遇或“包二奶”的男人也对这样的天伦图羡慕不已。

这幅图画容易引起误解，以为今天人类更渴望天伦和亲情，就表示他们愿意为天伦与亲情付上任何代价，这可能是部分事实，却肯定不是全部的真相。人渴望回家，只因为人害怕外面的世界，对外在种种不能预料的逆境没把握应付，这是人人结茧自居的重要原因。

从一方面而言,随着社会的开放和工商业的急剧发展,人能在社会谋得一席位和赚得第一桶金的机会愈来愈年轻化;但从另一方面而言,社会却变得愈来愈复杂,人际关系亦会愈来愈功利化,这些都叫人感到应付不易,心力交瘁。这时温馨的家便不再是贺卡上的理想图画,而是人人渴求的必需品。人因为不能由互爱互助的亲情来建立温馨关系,因此任何可以给人这类联想的产品都会深受欢迎。以卡通人物作设计的商品大行其道,背后的原因正在这里,因为卡通人物(或动物)所代表的故事都与温情或亲情有关。人需要温情与亲情的肯定和支持,好叫他能逃避外面的风风雨雨。

逃避为着开拓自我

假如我们以为现代人只求耳根清静,便把头埋在沙堆来逃避现实,这是一个很大的误解,到底茧居不是沙堆啊!事实上,现代人逃回茧居的目的是为着开拓自我,甚至可以这样说,历史上从来没出现过像现在的情况:对开拓自我的书籍、课程或宗教的需求这样巨大,并愿意为之付出巨额金钱。

1. 书籍 自皮尔的《积极思想的能力》(Norman Vincent Peale, *The Power of Positive Thinking*)出版以来,坊间从未停止过出版教人提升自己能力的书籍。他们不是反理性,只是叫人善用普通常识来生活;不要事事等候专家的指示;傅刚的《生命中不可错过的智慧》能大受欢迎,皆因他告诉你人最需要具备的智慧其实早已潜伏心臆间,于是人人都希望把它找出来,好重新掌握自己的生命。

2. 课程 今天在每一个大都会,都有收费极高的课程,教导你如何提高自信心,发掘内在潜能,或借着冥想来开发内在空间,好能及早实现自我。香港地区的中环、台湾地区的台北和日本的东京皆如此。这些课程从不忧虑没有学生,大企业如 IBM 和通用汽车,每年更花上可观的金钱请这类讲师来对高级行政人员施教。香港地区和台湾地区一些举足轻重的财经巨子,更在他们昂贵的写字楼辟室作冥想打坐之用。

3. 宗教 假如人不喜欢看书,又付不起昂贵的自我开发课程的学费,

市面还有许多不同的宗教是专门在这方向努力的,其中,尤以新兴宗教为然。如流行欧美的超觉静坐、高举探索内心世界的新纪元运动、帮助人集中力量来体现超能力的日本阿含宗,以及宣称能使人具有特别洞察力的基督教灵恩派。它们都有一共同点,就是让跟随者进入忘我入迷的境界,或刻意开发某种感官,从而获得特殊的经验。人相信这种经验就是他能超越平凡自我的明证。

突变是常规

人通过种种办法来提升自我,无非是希望借此增加自信,叫他相信自己有能力应付愈来愈具恶意的外界,因而对自己的命运有较具体的把握。但经验告诉我们,威胁我们命运的,不仅来自外面的政治、经济、社会等环境,更有一种是来自我们自己本身的,就如病发率愈来愈高的不治之症,这是叫人丧胆的。在这种情况下,现代人真可说是福无幸至,祸从家来。

福无幸至

人为什么对外界这样恐惧?人到底怕的是什麼?波普康指出,这是人面对“最后通牒”而产生的危机感。人愈来愈不相信自己在有限能力和时间下,可以在最后通牒届满之前改变形势,因此便出现这种借茧居来逃避的现象。

现代人到底面对着什么样的最后通牒呢?波普康列出5项,中国人肯定不止此数。

1. 环境的危机:地球资源衰竭,而补充及修补工作无望扭转。
2. 教育的危机:教育质量下滑,教育机构面对人才及经费不足的困境,没有应对之策。
3. 政治的危机:政客漠视职责,只关心自己的政治前途和当前利益。
4. 伦理的危机:社会没有堪称典范的榜样给下一代学习;相反地,公众人物犯案而入狱的消息几乎没停止过。

5. 经济的危机:要维持起码的中产阶级生活愈来愈昂贵,因而付出的也愈来愈感到力不能胜。今天所谓“双薪无孩”家庭(DINKY:double income no kids yet,此词被收录于1995年的《剑桥国际英语词典》)愈来愈普遍,但人人都感到生活担子沉重,以致波普康宣告现代人最普遍的灾害就是“劳累”,香港人大概最能明白这种劳累的灾害了。

这些问题都不是个人或短时间内能解决的,于是,人就逃进茧居来喘息了。

祸从家来

人也许能通过开发自我来提高对抗外界的能力,又借着建立更温暖安全的家作喘息之所,但有一种威胁是直捣我们茧居的核心的,而任何开发自我的伎俩都无法帮忙,那就是对染上不治之症的恐惧,如癌症或种种由免疫系统紊乱招来的疾病。我们害怕自己会染上,更害怕所爱的家人也患上这种绝症。

最近,我就辅导了两个患上绝症的病人,一个在香港地区,一个在美国。香港地区的那位是患了癌症的女病人,已经接受了手术、化疗和放射这3种医治方法,人虚弱得不得了;她丈夫却在这时候离开她,说他不能接受这样的打击。在美国的那一位,也是患了癌症,他在外国接受医治,常常通过长途电话跟我聊天。最近他告诉我,癌病有复发的迹象;他的妻子却在这时候提出分手,两个年纪小小的子女也不想带,要留下来。他低沉得不得了,屡次想放弃,就因舍不得自己的一双儿女而挺下去。

外面的世界变得复杂艰难,我们可以通过提高自己的学历和专业资格作抗衡,又以温馨安全的茧居作堡垒,给自己喘息的机会;假如祸患是发生在我们及我们所爱的人身上,特别是那些健康身体也无法预防的免疫系统疾病,我们又可以做什么呢?以往我们相信,二人甜蜜相爱,共组小家庭,就可以像童话故事的结语:他们从此过着幸福的生活。今天,在内忧外患的夹攻下,我们不得不相信,平安稳妥不是必然的,突变反而是常规。我们的问题是:要怎样应付这样的局面?

当不测临到的时候

家若是人人寻找的堡垒，而突变又会因着时代急促的转易而更频繁地出现，那么在平安稳妥的日子学习一些应变的措施就算是一种必需，而不是一种选择！就像我们入住旅馆，有经验的旅客都会先看看张贴于每一房间的火警指南，知道最近的走火通道在什么地方，万一发生意外就不会不知所措。

我们不单要知道一些应变的措施，最好还要把它存于记忆中，就如看了走火通路就要记一下它的位置，这样到需要时才管用。我们说在平安稳妥的日子学习一些应变的措施是一种必需，而不是一种选择，指的当然不是说以下所说的是什么非知不可的金科玉律；乃是说，你需要先学一点应变的知识，他日遇上更有效的智慧，你可以去旧换新，这才是聪明的做法。主旨乃是：不要无知地以为婚姻家庭生活只有祝福、没有试炼，免得风云突变之时，也是舟覆人亡之日。

我们可以从两方面来学习应付突变的方法：一、逆变的反应；二、以线量点。前者是因能知道自己在下一步的反应，因而较有把握应付现在的生活；后者是因为自己能主动地为将来设下目标，因而更有信心去面对风雨。

逆变的反应

自20世纪70年代起，精神分析和心理辅导学者对人如何面对打击和在打击中的典型反应，特别重视。传统上，学者喜欢把受害者的反应分作三个阶段。如鲍尔比(J. Bowlby)本于观察儿童与父母分离，而把受害者的反应分作：抗议、散乱及重组。克赖斯与帕蒂(B. Kreis and A. Pattie)则分作：震惊、受苦及痊愈。波洛克(G. Pollock)本于佛洛伊德对性欲(libido)的割离，而把反应过程分作：震惊、哀伤及分离。恩格尔(G. L. Engel)则本于精神紧张的理论而分作：震惊状态、承认状态及恢复状态。

教牧神学家奥茨(W. Oates)则嫌三分法过于简单，他认为人对受伤的

反应是十分复杂的现象,过度简化的处理未必能帮助我们了解受伤者的真实情况,因而就无法给予实际的帮助。他把受伤者的反应过程分作六阶段:震惊、麻木、在幻想与现实之间挣扎、突破哀恸、选择性重组往事,及最后的承认损害和重新肯定生命。他这个分法比较仔细,但也不是没有问题,像第四阶段的突破哀恸,与第五六最后的两个阶段,就不一定是按此次序出现的。

一个介乎三分法与六分法之间的,就是富尔科姆(D. Fulcomer)的四阶段:

1. 即时情况:震惊,这是初闻噩耗时的典型反应。
2. 稍后情况:自我控制,它通常发生在狂乱表现之后,如大哭、暴怒。
3. 过度情况:尝试错误(trial and error),即借不同的途径寻求突围,不计失败与挫折,以期获得所求之答案。
4. 最后情况:重组与适应,它虽也带有尝试错误阶段的特性,但比之第三阶段,它有更清楚的目标和稳定的步伐来收拾残局。

富尔科姆指出,人突闻噩耗时引起的震惊,为时颇短,跟着而来的就是混乱、情绪低落,同一时间他又会努力尝试控制自己悲愤的情绪,并且从惯常的活动退缩下来;到他进入第三阶段时,就会像溺水的人一样,拼命抓着身边的人与物,企图突围。到一切尝试都失败了,他就进入第四阶段,承认往者已矣,接受现实而尝试重组自己的生命,适应新的环境,再来生活。

知道人对打击的反应,我们就能按自己的反应知道是处于什么阶段,因而亦知道什么时候会走出苦难的黑森林;就算知道自己只处于早期阶段,也能采取适当的步骤,减低因为反应过激而造成过分的伤害,或许,不致因以为“假释”无期,而延长了在苦难中的岁月。

以线量点

线是由点组成,而点却不是线,这是我们都知道的。假如我们把今天遭遇的不测看成是点,今天的苦难就会因为有了正确位置与价值,而变得不是那么难于接受,传统那句“受苦有益”也不是那么难了解了。这话怎

么说？

首先，点不是线。今天的苦难不是一片无法走出来的黑森林，它不过是一点而已，但实际经验却常令我们以为此点就是绵延不断的线，以为今天的苦难是不会过去的，它一生一世都会在那里威胁你、剥夺你。假如今天的苦难只是一条线的一点而已，那么无论今天这点看似多痛苦、多难过，它一定会有完结的一天。而且，很可能很快就会完结，开始新的一点。

再者，线是由点组成。这不是逃避苦难，反而是确定苦难价值的第一步。否认苦难与逃避苦难是同样的于事无补，它只会叫人不接受自己是可以受伤而且是已经受了伤的事实。不接受自己会受伤的人是不会得到医治的。我们可能仍然眷恋着“婴孩全能期”(infantile omnipotence)的遗梦，或错误地以为受伤就是失败、是弱者。接受今天受创的那一点是我历史的一部分，接受我是可以超乎自我设想及自我计划的，也是突破自我最具策略性的一步。

最后，以线量点。今天的苦难要给予适当的定位和肯定，就必须以全面来衡量片面，而不是以片面衡量全面，像人在苦难中常会做的，以为自己的生命只是别人脚下的泥那样。以线量点能叫受苦的经验变得宝贵，这个信念是有昔日的经验可予以肯定的。如果我们回顾过去的一年，若有什么难忘的日子，多数不会是我们安享欢乐、大鱼大肉的日子，这些日子过去就过去了。叫我们难忘甚至感恩的，多是经过试炼与危险，却能挨过去的日子，就如保罗说的“经历了这一切，还能站立得住”。这些经历就能改变我们的生命，我们也可以这样来看今天遇上的苦难。

线不是按自有的轨迹来前进的，线由点组成，表明每一点都对线的伸展方向具有决定性的作用。同样地，今天我们面对的苦难，对明日的命运亦具有这种决定性的影响。奇妙的是，我若要今日的苦难成为明日的祝福，不管是对自己或对他人，它真的就会叫我们如愿以偿。

阴晴同路,圆缺共尝

当祸患临到一个家庭,全家上下若同心对抗,与受害者一同度过,祸患的确可以变成祝福。当然,不同的试炼会有不同的应对之法,就是受害者是自己、还是别人,是老的、还是幼的,也有不同的进路,我们不能在这里一一详述。这里且让我以患病作例说明一二。

习惯苦难

苦难是可以习惯的。这是一个需要体会多于需要解释的题目,因此特别适合受害者本身。

1995年入冬后我患了感冒,不能断尾,两个鼻孔一直是闭塞着,呼吸十分困难。加上空气干燥,11月底香港还创了24年来最干燥的记录,而相对湿度只有17%,这对一个没有口涎(我在接受鼻咽癌电疗时,连唾液腺也同被烧掉了),又要张着口来呼吸的人来说,是异常辛苦的。晚上睡觉没有水润口,常会干得呕吐,但最不方便的还是白天工作的时候,不能用鼻子呼吸十分搅扰我的思考和写作。后来,我用条管装的曼秀雷敦薄荷膏来通鼻,把白色管子插进鼻孔,然后用力吸,有时会把一边鼻孔通了一半。结果每天就是这样插一白管子在鼻孔工作,已经有6个星期了,昔日的不便不惯,今天已视作平常,连晚上干到要吐的感觉也克服了。我可以感觉到口腔干涸、气管抽搐的活动,甚至可以运用意志力来控制它,在水未到之前压止它不立即呕吐,有时一个晚上要这样做两次。

有一天,又是这样插着白管工作,眼望着白管,心这样想,这方法很古怪,感觉也不好,但已经有好几个星期了,竟然是可以习惯的,其他的不适不便还不是一样吗?

我知道好多病人因为不能再过以往的生活而沮丧,有些还因此放弃希望。其实不能继续以往的生活方式是人生常会碰上的事,无须把它夸大而弄得自己了无生趣。读小学时不能像幼儿园那样,每天都有游戏和睡午觉

的时间；结婚后不能像以前那样，下班就与朋友泡酒吧，我们还不是一样活过来？患病也是一样的道理，只要给自己一些时间，仍有机会把它习惯下来，展开另一段灿烂的生活。

感性的关怀

我在《相系深深》一书中这样写道：

亲人病了我们一定会尽力寻找医疗资讯，好给我们“能做点什么”的感觉，以减低无能感的折磨。“能做点什么”可以包括由煲汤到看书，带病者看医生。到什么都不见效，我们就会慌乱，很快就会绝望，放弃。

由想做点什么到慌乱及放弃，都是“感性的关怀”，这是自然的和好的，却是不足的，因为它的主导是感情，缺少了理性的指导、分辨和判断。当我们什么都尝试过又失败以终，我们以为自己慌乱和放弃都是有理由的，却忽略了这是病人最需要我们的时候，因为病者才是第一个知道尝试失败的人。由感性作主导的关系常会在病人最需要的时候退缩的，我们的慌乱与放弃其实是想保护自己的感情，营造病者失陷时自己不在场的感觉。

此话在这里仍用得着，它是要提醒我们，感性关怀必须有理性的匡助才能见效。

理性的关怀

若容许我再用上一段“点”与“线”的比喻，我会说感性关怀是“点”，是每天都会随着我们对家人的关爱而做出来的；而理性关怀则是“线”，是较长远又目标清晰的，因此一切的努力都有定向，这样才不会半途而废。

对患病家人的理性关怀可以包括三方面：

1. 资料：尽量按病者的疾病搜集可靠又最新的资料，叫我们对医疗有一定的认识，减少因无知造成的困惑与无助。现在香港地区和台湾地区都有这类书籍供应，但要小心使用，有些是过时的，有些是草率翻译，惨不忍

“读”。故而，较稳妥的做法是请教有识之士，包括医疗工作者或由同类病友组成的支持团体，他们多数会请该科专家作团体顾问，故由他们发出的资讯，多数是可靠的。

2. 解释：医疗资讯不能直接应用，而是需要解释的。因为医疗资讯多数会把某种病的所有征兆和发展一一备列，而病人却极少会全部患上，不经过小心解释，有时只会叫病人徒增惶恐，进而灰心气馁，投降放弃。如系统性红斑狼疮症，病状可以由只是脸生红斑，到脑部受创而使人变痴呆。正确地向病者解释病状，能叫病人再鼓起勇气，抗争下去。而这个因知而能行的经验，会增加各人对自己的信心，这是比药石更奏效的灵丹！

3. 引导：病者对抗疾病时，需要许多的学习和适应，包括改变生活环境来适应新的生活。他旁边的人若给予鼓励和引导，帮助他认识到患病只是他人人生经验中的一部分，尝受病痛可以是重新调整做人处事的方向和重置人生目标的良机。他信任的和爱他的亲人所给予的劝告、引导，在这时最奏效，因为这正是他最彷徨无助的时刻。

结 语

茧居也许是现代人梦寐以求的安乐窝，但它却不是滚滚红尘的乌托邦，它对外来的攻击及内发的试炼都没有免疫力。庆幸的是，只要一家上下、老老少少都联在一起，同仇敌忾，更厉害的灾祸都可以共同度过，而且还令你像百炼的钢一样，愈炼愈显珍贵。

上天的叮咛

以谁赚的钱多谁作主为原则，
这是现代家庭容易破裂的其中一个原因：
这完全是我们不知晓家庭的本源造成的，
而且，我们还要为此而一口一口
吞咽这苦涩之果。

戴安娜事件的启示

1995年，已故英国王妃戴安娜接受了BBC长达1个小时的独家访问。这访问不单引起了全球的关注，更在英国创下了播放时段最高的耗电急增率。访问播出后，人人均谈论她与骑术教练的超友谊关系，忖度她公布这一切的背后动机，以及猜测皇室会采取什么报复手段。

但在戴安娜整宗事件中，我们忽略了这一代人的信息：家庭可以建立一个人，亦可以毁灭一个人。它可以叫人光彩夺目、快乐、满足；也可以撕碎一个人，致使其人格、财产都濒临破产的景况——无论这个人贵为皇

后,或只是布衣走卒。

在访问中,戴安娜承认她来自一个破碎的家庭,由衷地表示她一生要致力建立一个美满的家庭。她一生努力避免自己陷于离婚的困局,不愿下一代也受家庭破裂之苦。她说:“我极爱丈夫,极希望婚姻愉快。我亦希望可以与他分享一切,我一直都认为我们是天造地设的一对。”

不幸地,她失败了。婚后第2年,她发现丈夫原来没有真正爱她。威廉王子出生后,她更患上严重的产后忧郁症。婚后5年,因为发现丈夫与48岁的卡米拉旧情复炽,戴安娜伤心欲绝,甚至到了自残的地步。在随后的3年,她先后患上暴食症和厌食症,又不断地企图自杀,多次割伤手臂和双腿。她欲以自残来引起丈夫的注意,奈何,查尔斯只表示出厌恶和逃避。

戴安娜是我第一个自认的“偶像”。她结婚那年,正是我毕业之时,当时我还在英国读书。结果,大典那天,英国人备带随身电视插着汽车电池收看,我们一家人也挤在一起观看整个婚礼。自那天起,她成了我的偶像。

但是,这偶像破碎了,戴安娜事件其实是以一种相当夸张的手法向我们揭示一个事实:很多人朝夕梦想的美貌智慧,粉身碎骨也要追求的名誉地位,有人可以完全拥有;但这一切,仍不能给人带来幸福。其实,就算美艳尊贵如戴安娜,即使得到全世界的钦羡、等待、注意,以及全世界的记者对她一言一行的争相报道,她真正需要的,也只不过是——一个人——一个丈夫——的注意和赞许。可惜,即使她自残,仍不能唤起家中至爱的一瞥。

新闻报章不知多少次刊登查尔斯夫妇貌合神离的照片,下飞机时他们各顾各,在别的国家被接待时背向背,互不瞅睬。我看后深感刺痛,亦终于明白过来:就算你住在豪华、令人赞叹的皇宫,出入有最昂贵的轿车,衣服有全世界最顶尖的设计师为你量身定做;但你真正需要的不过是一个有人等你归来的“狗窝”。没有人等你归来的家,就算豪华如白金汉宫,也不过是一座监牢;正如戴安娜所形容的,皇宫成了她的监狱。

简言之,戴安娜有了一切使人追求的“奢侈品”,唯独欠缺一项叫她活下去的“必需品”。你可能拥有这份必需品太久,看它为理所当然的,便想用这必需品换取奢侈品。可是,到底是什么会叫戴安娜愿意放弃她现在的

一切，而去追求你现在所享有的必需品呢？究竟是什么，是我们许多人也拥有，却又不懂得珍惜与保护的？这必需品就是“家”。

“家”的概念

现代人的家庭观念是以“核心家庭”为主，即由父母和子女所组成的单元。不过，这只是一个起点，它更有极其广阔深远的意义。

希伯来文 Bayit：直译是“屋子”，即英文的“house”。其意思不单包括建筑物，也指住在建筑物内的人。

《创世记》记载亚伯拉罕营救他侄儿罗得，指出亚伯拉罕“率领他家里生养的精练壮丁三百一十八人，直追到但”（创世记 14:14）。这 300 多壮丁不单住在他的“屋子”里，更被称为家里的人，情况就如中国“梁苏记”伞厂的故事，老板视他的伙计如同自己的家人。

以前我家开设酒庄，有酱园、果园，也有很多伙计。他们都是我家里的人，很重情义，甚至在逃难时，我妈妈的随嫁婢女一直背着我四处奔逃。以前的家丁比今天许多的所谓亲人更有情义，绝不会“大难临头各自飞”。“梁苏记”故事描写的，和许多中国旧式家庭中发生的，正是这类重情重义的感人事迹。

我们常说的“房子不等于家庭”，这当然是有道理的，但我们若把它推到极端的二元，便会造成事物与意义的分割，就完全背离了本源。家庭观应该是完整的——包括房子与家人，没有房子，就家不成家。香港地区数名地产天王最深明此道，不断为香港地区建造昂贵的居所，叫许多人为着房子挨一生，这真要感激他们眼光的独到！家庭观既要肯定维持家的整洁、秩序的价值，也看重持家之道，尤其是妇人。现代人有种势力的眼光，即认为主理家务、没有经济能力的人就没什么地位。事实上，房子及住在里面的人的幸福，端视乎持家的妻子。妻子持家有方，家庭就快乐幸福；反之，就不幸，甚至酿成悲剧。

家庭这建制

中国人把人际关系分作五类，称作五伦：君臣、父子、兄弟、夫妇、朋友，以君臣为五伦之首，朋友为尾。在各种关系中，只有夫妇关系需盟约而立，并且加上命令——除非死亡使人分离。换句话说，家是带生死约的一种建制。

我最深恶痛绝的是那种“合则聚，不合则分”的现象，这多是一种缺乏责任感的表现。夫妇二人蒂结连理，本就该以爱和亲情维系，悉心地爱惜彼此及因彼此而创立的家庭。二人既是夫妇，就既是两个人，也是一个人；就是两个人要相爱、相亲，好似一人；亦即，自己怎样爱自己，也要怎样爱对方。倘若只爱一方的优点，那不算是真正的爱——谁都知道，强盗也知道爱那些重情义的人！夫妻之所以不合，乃至分离，这多半是由于双方缺乏爱心及勇气，所以，倘若男女双方在未确定拥有那份爱心和勇气来承担婚姻的时候，最好不要忙着订立这一个必然被破坏的盟约。

家庭的基本角色

家庭就是社群的基本组织单位。其功能之一，是调节和管制认可的性行为（如夫妻间的性行为；乱伦及婚外情则不被认可）；其二，是给孩子分派责任；其三，是保守后裔延续的系统，让人能追本溯源；其四，是社会财产与土地的传承，除了家庭以外，再无别的权柄能干涉我们如何把遗产、财产、土地延续给下一代了。

不但如此，家庭成员的日常职分与分工，都是由家庭作分配。譬如说，昔日做子女的要读书，做妻子的要打理家务，而做丈夫的是一家主要的经济支柱。一家大小，从妈妈至子女，都有责任支持这个男人，所以在他下班

时就给他送上拖鞋、热茶，绝不是一件卑屈的事，而是很基本的责任——若然，他下班回来还要倒茶给你，你倒要面壁思过了。

另外，家庭作为整体的活动单位，能加强社群的凝聚力，例如：外国人的感恩节或东方人一年一次的拜年活动，都是全家人整体的活动。千万不要视去亲朋好友家中串门子为老套难耐的习俗，若没有这些活动，他日你在街上与人打架，很可能要闹上警察局后，才知道对方是亲戚。家庭若失却这功能，社会就容易解体。

我们这些有“家”之人感受不到家的重要，但失去的人会知道没有“家”的感觉是多么难受。

特别的关系网

家庭不单是社团的基本组织而已，更是特别的关系网。它的特别之处，端视乎控制着关系网的力量是什么。不同时代、不同文化的人，可以有不同的控制网或指导性的原则来使关系网加强，这原则可以是教育、社会制度，或家庭所强调的某一种价值或文化信念等。例如：犹太人特别重视信仰、宗族和祖先，中国人较重视孝敬在生的父母，故每一家族各有不同的成败标准，如一些家族认为读书有成是做人的基本要求。以这些信念或价值来强化关系网，家庭就成了道德监察系统，督促着家族成员的行为。

也有一些群体有特别的监察标准，我们可用一历史悠久的工厂举例说明，那就是“梁苏记”伞厂。“梁苏记”伞厂的精神是“以诚待人”。“人”可以指亲戚，更特别者是指员工关系。梁氏家族珍惜、供应、保护每一员工；故不因战乱或经济结构改变便把他辞掉。员工成为梁氏家族特别的关系网。若员工的所做所为有违以诚待人之原则者，必受制裁；这制裁成为道德的监察系统，而社会上其他的建制则不可取代这功能。

当家庭失去这种道德监察的功能，我们才寄望于学校，求诸社会法制。

但后者只能制裁那些已犯法者，前者常常也只能循循善诱，却不能监察及跟进人至一生一世——毕业后犯法，学校就再没法处罚了。唯有家庭，唯有家，才是道德监察的最有效机制。

国家的特别关系常会因所处的较大社团环境改变而受影响（大社团可指国家、教会或赖以生经济集团），有时也会因着家庭成员改变而经历兴与衰。所谓家庭成员包括：自愿性成员（如父母）——自愿结合或分离；非自愿性成员（如子女）——无论承认与否，他们都是家里的人。故此，自愿性成员对非自愿性成员要仁慈点，因为他们没有选择成为家庭成员的权力。家庭成员的人数可因生或死而有增减，也会因某些社会性的活动而改变，如通过领养、离婚、再婚而使成员人数增减。换句话说，因成员改变，家庭价值、关系网也随之有所改变。今天的社会，多因移民造成家庭分裂，关系网破裂，价值不能持守，于是，这个最基本的单位——家——便有解体的危机。

谁 作 主？

在传统的中国家庭里，以男人为主，不是因男性较理性、较负责任，或是地位天生尊崇，却纯因为“谁赚的钱多、谁作主”的经济原则作祟。现代妇女也外出工作，不单赚了经济能力，也取得了主事权。可惜，家庭的恶梦却因此展开。“一山总不能藏二虎”，家庭里，每天都有虎斗；直到父母都退休了，这恶梦才真正完结。但是，父母因没有赚钱的能力，不单主事大权要交出，身价亦因而大跌，甚至被看作是“地底泥”；反之，子女因经济能力提高，地位亦递增，哪个儿女赚钱最多，哪个就作一家之主。以谁赚的钱多谁作主为原则，是现代家庭容易破裂的原因之一，这完全是我们不知晓家庭的本源造成的，而且，我们还要为此而一口一口，吞咽这苦涩之果。

家中个人的位置及价值，不应以其经济能力来定位。我妈从没出来赚

半分钱,也从不提高嗓门说话(当然,除非我们激怒她),是一位非常温顺的家庭主妇;但自小,家中的主事人就是妈妈。我爸是个“爆头”,但要请他喝茶,他也要先问妈才作决定——这是一位外国朋友在我家小住后发现的。直到今天,各子女都有不错的经济能力,但一回到家,都顺从妈。妈的威严不是从大声、凶悍而来,乃是从爱而来;她的力量,非来自经济力量,乃源自她舍己地照顾丈夫、儿女、孙子的爱的力量。主事权是由爱产生,由人甘心听你说话而生,勿须强加在别人身上。

对家庭角色的反省

对家庭角色的反省必须基于以下几点:第一,必先立足于社会现实里,而不是社会现实之前。脱离现实而空论家庭该怎样怎样,全是不切实际的。其次,是考虑家庭存在的形式是否符合美德伦常。假如有一天,前卫式言论已在社会大行其道,且被视为正宗,就如男人可“包二奶”,女人可“包二公”,人人都像后巷的狗可以随处滥交;那么,对此要作出反省:这种生活方式符合要求吗?然后教导家庭成员不要沾染这种做法。这是反省的重要基础,这基础来自社会现实,也符合美德伦常的要求。

正因如此,对家庭角色的反省必须反映社会现状,不可关起门来自说自话;还有,反省必须不断进行而不中断。不能以昔日的标准坚持过去圣人的教训而守着不变,因为古人不能估计今天因政治环境改变或经济衰退等带来的问题。故此,今天面对种种现实问题时,要自己作出反省,不能单单诉诸昔日先哲先贤的遗训。例如:昔日社会需要媒妁,是因为当时的男女没有接触的机会,本乎父母的社会经验为子女找寻合适的对象是可行之法。今天,人人既能自由交往、恋爱,你硬要复古,重行媒妁之言,就一定弄到人人不乐了。单单留恋过去的美好,强要执著于昔日的教导而无视今天的社会现实,也定无好结果。

丈夫眼中的妻子与妻子眼中的丈夫

亚当见到夏娃时说道：“这是我骨中的骨，肉中的肉，可以称她为‘女人’，因为她是从‘男人’身上取出来的。”其中的“骨中的骨，肉中的肉”，不是指男人比女人多了一条肋骨，也不是指女性地位永在男性肋骨之下，而是说男女是完全平等的。其实，到了今天，恐怕也没有比“骨中之骨、肉中之肉”描写两性更平等的讲法了，其爱之深，也不是用言语尽述得了的。他们彼此为伴，互助互长，而不是指向性的关系；他们先有友伴（companion-ship）的关系，然后才有性爱。许多现代人则一见异性，就想起性爱，并不尊重对方为独立的个体。因此，两性间不能发展及发挥正常健康的关系来。若然前者是常态，后者就是一种变态。

既然男和女是平等的，那么，在家庭里面，他们各要有怎样的身份呢？

1. 妻子顺服丈夫 这话绝不能无限上纲地应用。今天，美国在婚姻仪式上，在男女双方的誓词中，把这句删掉了，就是怕被丈夫滥用。其实，妻子顺服丈夫是有原则的；若丈夫的要求有违原则，则妻子不应一味地服从。只是今天，女人因为妇女解放运动，男人因着权力的危机，我们走到了另一个极端——两性终日厮杀。妻子的顺服原不是出于勉强，乃是因为丈夫是头，乃是因丈夫为她所付出的爱。

2. 丈夫要爱妻子，甚至舍己 这话可太难了！女人要顺服男人，而男人要为妻子死。若丈夫真肯为妻子死，我深信所有的妻子也愿顺服丈夫，只是许多男人不敢正视此一要求而已。我女儿曾介绍我听“想你想得很孤寂”这首歌，我听后，更深深地爱上它。这首歌描写一个女人移民加拿大的心境，说她在上机前把一个纸条交给一个男人，写着：若那男人肯握着她的手，她便会不顾一切地留下。丈夫如愿意为妻子死，没有一位做妻子的不会甘心乐意地顺服他；这是家的权利，亦即是爱的力量，不是赤裸裸的暴力，也不是金钱的权利。但是今天丈夫常常忘记舍己，故没有女人甘愿顺

服丈夫。

3. 儿女听从父母 做儿女的要听从父母。这一代的子女,以为每月给些零用钱就表示“孝敬”,他们大概不明白孝敬的真意。孝敬,就是孝顺尊敬,是从心里发出的。儿女若对父母说话不正经、不尊敬,做父母的要以家教敲他们的脑壳,这是一个十分有效的方法,叫他们耳聪目明,心智打开。但父母教导儿女之余,不要忘记以下的提醒。

4. 做父母的不要惹儿女气 不偷看儿女的信,不要天天逼他们多穿衣服,不要侮辱他们的明星偶像,不要惹他们生气。其实,做父母的对儿女太啰嗦,也实在叫人嫌烦。说什么天气转凉了,死命他们穿衣;倒不如索性让他们着了凉后,再从错误中吸取教训。做父母的不妨作检讨,列出那些不是必须、不致叫儿女一失足成千古恨的警告,可以不说的就尽量不说吧。

5. 要警戒儿女 我们对子女有时是过于放纵。总见许多儿童随处奔走,也许因为他们的骨头痒痒的,适当的走动能帮助生长。但有些时候,他们不是走得过快,就是玩得过分投入,甚至骚扰到别人。但父母只微笑地望着,好像要别人看着我的孩子能走动多威风、多活泼!殊不知,扰乱公众安宁者,是会受到警告乃至惩罚的。孩子教了数遍还不听话,父母要敲他们一下脑壳。唯有常警戒他们,才能让他们有教养、懂道理。

今天的社会,已不似久远的农业社会。那时,人们日出而作,日入而息,晚饭后,一家人便团聚一起交流沟通,然后睡觉。现代家庭成员各有各忙:父亲工作至晚间,子女要补习,母亲要串门子、看电视,也许不容易再腾出时间让一家人团聚在一起,但我们必须要找出一些适合现代社会、能实行以及奏效的方法。以下是我的两点建议,是我家正实行的,盼望给你一些参考:

1. 让家门为有需要的弟姐妹打开,不论是请吃一餐饭、客厅倾谈、彼此交流。这不一定需要有丰富的饮食,或单为着工作需要。

2. 无论做什么,若做错了,可以重新再来。

结 语

我们需要的不是价值几千万的房子,我们需要的是一个家。能够给我们家之感觉的,不在乎豪宅或寒舍,只要那里有温暖,有人等着我们回家;那里有预备、有安全,这是我们所要的,也是你可以有的。家人相处,对待各人都要以爱作基础,做丈夫的要爱妻子,做妻子的要尊敬丈夫,对待子女要有爱,子女对待父母也要以爱作基础。这样的见证既持久又有力量,别人一定乐见。在这样的家里,你一定会发现“家”的观念原来是多么地丰富、多么地有希望!



作者大半生时间都泡在两种房间，书房与厨房。

爱泡书房，因为“书中自有黄金屋”，书总是教人如何选择人生和判断是非。但仅此而已，不足以谈人生智慧；唯有也下到厨房来，书中的“知识”，脑里的“智慧”才会像活水一样流进心房，才能通晓做人之道。因为在厨房精心炮制食物，在餐桌旁闲聊日间趣事，在碗碟间话说儿女情长，方可体悟到厨房以外的“五味”问题不是简单地靠选择或判断来解决，而是靠中庸、靠调适，也是靠包容和接纳。

作者用亲身的践行让我们洞明一个道理：厨房这地方，既满是人间烟火，也有一眼灵泉。倘若能从美味的菜肴里咀嚼出何谓“在幸福时快乐，在痛苦时沉思”之味，也就能领悟为什么书房厨房皆可通往人的心房。

人生至大至圣之道，或许书房也，做人彻大悟之理，或许厨房也。故老子有云：治大国若烹小鲜。

上架建议 ● 文学、随笔

ISBN 978-7-5617-6944-7



9 787561 769447 >

定价：24.80元

◎特约编辑：何 花
◎美术编辑：吴正亚

www.ecnupress.com.cn