e - 通訊

e-NewsLetter

2020 年 12 月 1 日
電子版　第 42 期

大波士頓區中華文化協會　437 Cherry St., West Newton, MA 02465　www.gbcca.org　617-332-0377

2	**編者的話**	小編
3	**哥斯達黎加：最神奇原生態之旅** *哥斯達黎加與駱曼林的美麗邂逅是最神奇原生態之旅的起點而非終點。*	駱曼林
14	**楊順發的海岸線** *「稻仔若飽穗就頭犁犁，昂頭的是稗子。」張簪茗總在不經意間播種常被我們疏忽的民間知識。*	張簪茗
17	**九零老媽隨筆** *90老媽的歡樂世界。*	趙鍾英
21	**貴人鄉裡的小女生** *陳祖芬素描張鳳。*	陳祖芬
25	**關於張鳳** *才女張鳳的戲遊紅塵。*	張鳳
28	**肉末燒餅** *小編餓了。*	永鈺
33	**猴頭菇養胃湯** *繁忙的生活總是食也匆匆飲也匆匆，胃的承受力就缺這麼一碗養胃湯。*	林紅
35	**四蔬湯** *清淡恬適的四蔬湯就像清淡恬適的歲月。。。*	林紅
37	**報報廣場** *社團的報一報廣場，請社團不吝使用。*	

編者的話

成熟是哭過長夜後的笑看朝陽。

美利堅共和國，我們此刻居住於此，不管您稱之為異鄉或者國土，希望經過此次新冠病毒的肆虐及總統選舉的政治風暴後，能夠更加成熟穩定。

本期有傳記，有遊記，有散文，有隨筆，還有教你怎麼做好吃的宮廷點心及養胃湯，希望您喜歡。

去年小編回台，日月潭畔與兒伴歡聚，席間約定每人需在簽到簿上小書數語，小編借唐司空曙之句寫下:

乍見 誰說疑夢
問年 何必相悲

40年未見我們雖已白髮飛揚，今晚依然
年少輕狂

小編就是以這年少輕狂心情接辦今年通訊季刊的，謝謝作者的賜稿讀者的鼓勵，讓小編在能力不足下勉強完成使命，如今下台在即，誠懇地向大家說聲:謝謝!

下期起本刊將另有能人負責，小編向您敬禮，鞠躬下台也。

稿件請寄:gbcca.boston@gmail.com，請書明eNewsLetter 稿件。

謝謝!!!!!

←回目錄

哥斯達黎加：最神奇原生態之旅

駱曼林

位於中美洲的哥斯達黎加猶如一座橋,把南，北美洲連在一起。其北鄰尼加拉瓜，南鄰巴拿馬，兩邊是太平洋和加勒比海。獨特的氣候和覆雜的地理環境賦予哥斯達黎加得天獨厚自然景觀。在8天的旅遊行程中，我們跨越哥斯達黎加6個省，近距離觀賞到雄偉壯觀的火山；令人振奮和驚嘆的熱帶霧林、熱帶雨林以及幹燥森林的叢林景觀；讓人心醉的太平洋和加勒比海的海灘；領略到萬紫千紅的熱帶植物的風采；身臨其境地觀賞了許多罕見的野生動物和鳥類。這趟旅遊令人激動興奮，輕松愉快，攬勝探奇，意趣無窮是我沒想到的。

火山之鄉

哥斯達黎加是7百萬年以前覆雜火山活動後的誕生物。目前境內有超過200個火山，其中7個是活火山。波阿斯火山（Poas）和阿雷納爾火山（Arenal）是哥斯達黎加最有名的兩座活火山。波阿斯火山是世界上最大的間歇性爆發活火山。其最大一次噴發事件發生於1910年 1月25日。巖漿，氣，灰和巖石噴發柱高達8000米。噴發後堆積的火山灰有64萬噸。波阿斯火山因此而聞名天下。我們來到距首都聖何塞只有45公里的波阿斯火山信息中心。只見一片綠綠蔥蔥的濃密森林覆蓋著整個山巒，一片片薄薄白雲環繞著樹林，隨著細細的小風慢慢地漂浮，時影時現。波阿斯火山就藏身於這霧蒙蒙的霧林山中。我們沿著霧林山間崎嶇碎石小路向霧林深處走去。潮濕的霧林中各種熱帶植物立刻我們吸引住了。有碩大脈葉植物，當地人稱之為“窮人的傘”，像麥穗一樣的暗紅色不知名的花以及罕見的長在樹幹上的各種蘭花等。陽光透過高大濃密的樹林照在樹蘭花上，美得教人屏息。樹蘭花是哥斯達黎加特有的花，多達1000種，其中最好看的一種開紫色花，稱為“莫娜達”為哥斯達黎加的國花。我們一路只顧拍照，差點忘了到這里是為了觀賞火山的。遊客可以沿著山間小路步行到火山口邊，一覽火山口全景。巨大的橢圓形火山口冒著熱氣騰騰的硫酸池泡沫和混有潮濕空氣的白色的煙霧。火山口附近缺乏植被，長在巖石上的蘭花堅韌，頑強而美麗，點綴了火山口的景色。多數野生動物是望聞卻步，但仍有許多鳥類不時飛來湊湊熱鬧。波阿斯火山口直徑1.3公里。是世界上第二寬的火山。火山口底部有非常活躍的噴氣孔，巖漿隨時有可能噴發。由於潮濕的空氣，變幻無窮雲霧和含硫酸的煙，火山口不是隨便露出真面目的。觀看的最好時機是早上，要感謝我們的導遊，一大早就催著我們趕到這里，才不留下遺憾。

波阿斯火山口

蘭花

窮人的傘

穿過距火山口不足20分鐘的霧林小道，即可來到Botos火山湖。火山湖是火山創造的自然奇跡。火山噴發、崩塌，熔巖冷卻後封住了火山底，隨著歲月的推移，火山口內填滿了降雨，逐漸形成了一個碗狀的湖泊。Botos火山湖是冷水湖。直徑約300米。是世界上最酸性湖泊之一（pH為零）。因沒有河水注入，也沒有任何水生動物和植物，使Botos火山湖成為世界上最清澈的湖泊。雲霧林環繞著湖，碧綠色的湖面像一塊純潔無瑕的玉石。湖邊布滿了葉大如傘的熱帶植物。陽光普照下火山湖上飄著一層薄薄的霧沙，宛若一幅活油畫。只有隨風飄來的硫磺氣味，才讓人感到這不是普通的湖水。

Botos火山湖

阿雷納火山是世界上10個最活躍的火山之一，距離首都聖何塞大約147公里，海拔5437米。對於旅遊客來講，攀爬到阿雷納火山口是不可能的。我們只能遠遠觀賞阿雷納火山雄偉氣勢。在藍天白雲的映襯之下，錐形火山口格外宏偉，氣勢非凡。阿雷納火山的有名之處在於當它不定期的噴發巖漿時呈現出極為壯觀的景象。據說當阿雷納火山噴發時，淺灰色煙霧的巖漿，猶如數百條巨龍直撲山下，巖漿滾過之處，掀起了近千公尺高的濃煙，直沖雲霄，速度可達到每小時70公里。在上空造成很大的火山灰霧和巨大的轟鳴聲，幾十公里外都能見到。到了晚上，阿雷納火山的景觀更加壯觀，巖漿卷著被高溫熔化的山石向坡下翻滾，形成了非常詭異卻又無比燦爛的“焰火”，為中美洲著名的奇觀之一。可惜我們沒有這麼幸運看到這一著名的奇觀。

阿雷納火山

有火山就會有溫泉，火山附近的熱氣騰騰的溫泉，每天都吸引著大量遊客。本地人就地取材，用灰黑色的火山巖堆出不同設計的溫泉池，溫度從27度到42度。溫泉池四周是艷麗的熱帶花卉和高峻的樹木，各種熱帶鳥和蝴蝶圍著你飛來飛去，充滿野趣。溫泉池設有水吧和酒吧。累了可以在池邊的躺椅上小憩，聽聽鳥鳴聲，喝杯飲料解解渴。很遐意。

火山腳下的溫泉

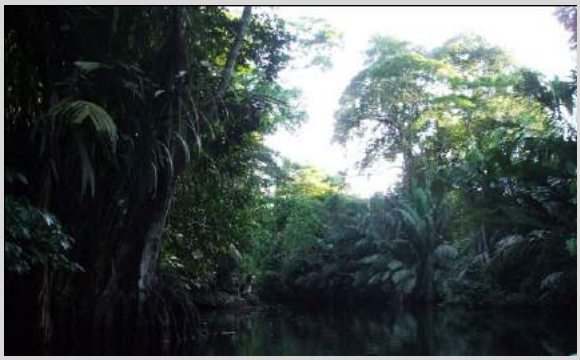
小亞馬遜熱帶雨林

托土蓋羅公園（Tortuguero）是哥斯達黎加的小亞馬遜熱帶雨林。因其樹密如織，蘊藏著世界最豐富最多樣的生物資源和多達數百萬種昆蟲、植物、鳥類等。公園由一片面積巨大的濕地，郁郁蔥蔥的原始森林組成的，占地47，000畝。通往公園的交通只有遊艇和小型飛機。按照行程計劃，我們要在托土蓋羅公園停留兩夜。因為遊艇載重有限，我們每人都得輕裝上陣，隨身僅帶兩天的必用品，其余的行李留在汽車上。公園內沒有現代化的五星級旅館。坐落在熱帶植物花園中的鄉間別墅更讓人回味無窮。室內擺設簡單，幹淨，有單獨的衛生間。沒有空調，但通風很好。別墅四周都是各種熱帶植物和花草，各種的可愛的鳥和彩色的蝴蝶隨時可見，猴子在屋頂，樹上跑來跑去。歡迎新來的客人。

熱帶植物花園中的鄉間別墅

第二天一早吃完豐盛的早餐，我們乘遊艇沿著公園的渠道向熱帶雨林駛去。遊艇穿梭在熱帶雨林蜿蜒的河道中。這里河無巨浪，林無猛獸，蚊蠅不見，藍水綠樹。河邊高大的熱帶綠樹連綿，郁郁蔥蔥。豐富的寄生植物無邊無際。有鐵路藤，椰子樹，沿海植被，酒椰棕櫚樹，香桃木、月桂類、棕櫚、金合歡、黃檀木、巴西果及橡膠樹等。在這里，我們能夠近距離與野生動物親密地親近，充分享受寧靜原生態生活的樂趣。忘卻了繁忙嘈雜的城市生活煩惱。

出發



雨林中

鏡子河

七只小凱門鱷

河龜

不知它是誰

雄性基督蜥蜴

雌性基督蜥蜴

知識豐富的導遊一面用流利的英語滔滔不絕的介紹這熱帶雨林中的各種植物和動物，一面用那銳利的眼睛尋找著樹林和河流中的珍鳥奇獸。導遊說“看！那樹上有一只樹獺”，我們擡頭一看，河邊的一棵樹叉上懶洋洋地躺著一只黑灰色的動物，毛發蓬松，體形象猴子，圓圓的頭，小耳朵，眼框顏色較重似熊貓。一只小樹獺依附在一旁。看樣子是母子。導遊介紹說三趾樹獺前後肢均三趾，食樹葉和果實。樹棲生活。靠抱著樹枝，或倒掛其體在樹上過孤獨的生活。它雖然有腳但是卻不能走路，靠前肢拖動身體前行，所以它要移動2公里的距離，需要用時1個月。很容易被食肉動物捕獲。樹獺是唯一身上長有植物的野生動物，特別是雨季的時候，綠色的藻類寄生在它們的毛發上，隱蔽在樹上，很難被發現。這只樹獺面無表情，對樹下的這一群熙熙攘攘的遊客不理不睬。

再看仔細點

三趾樹獺

告別了樹獺，遊艇繼續向雨林深處漫遊。導遊突然輕聲說：“安靜，在你們的右邊有一只凱門鱷（Caiman）”。大家頓時一起朝右邊望去。看來看去，沒有發現目標，再用望遠鏡觀察，仍然沒找到鱷魚。這時導遊用電光指示，順著光線望去，赫然看見河旁的沼澤地邊有一只張著大嘴的鱷魚，距我們不到10尺。褐色的皮膚與河邊的沼澤灌木樹叢很接近，一動也不動，像個木雕。難怪這麼一個龐然大物，我們竟然視而不見。這只鱷魚嘴很長，兩眼眶前端有一發育很好的橫骨脊，上眼瞼高起成瘤狀。形似眼鏡，故得眼鏡鱷之稱。凱門鱷是兩棲動物，肉食性，生活在江河及其他水域的邊緣。鱷魚是對環境適應能力很強，在地球上存活了約1億年。我們的遊艇圍著這只凱門鱷轉了近10分鐘。它始終張著嘴，一動不動，連眼睛都沒眨一下。

凱門鱷

看你還能不能咬到我（另一種類型的鱷魚）

遊艇在河道中運行時，不時看到河邊的樹林中許多猴子在樹冠間跳來跳去，搖動樹葉。非常活躍。哥斯達黎加有四種最有名的猴子: 松鼠猴（Squirrel Monkey） 蜘蛛猴（ Spider Monkey）、白臉猴（White-headed Capuchin） 、和吼猴 （Mantled Howler ）。松鼠猴體形纖細，尾巴長，頭頂是灰黑色。背部、前肢為紅色或黃色，脖子兩側均為白色。有一對生動的大眼睛和一對大耳朵。蜘蛛猴身體和四肢都很細長，在樹上活動時，遠遠望去就像一只巨大的蜘蛛，故得此名。它的頭又圓又小，尾巴比身體還長，能直立行走。它們在樹上活動時用細長的四肢縱躍或爬行，還能用長尾巴纏繞在樹枝上蕩來蕩去。甚至倒掛著睡覺。蜘蛛猴的尾巴可以像手一樣靈活地采摘和拾取食物。白臉猴面的俠是白色，喜愛群體生活。動作敏捷，速度和反應都很快。吼猴的舌骨特別大，就像一個回音器。因而能發出的巨大吼聲而得名。黑色毛發，笨頭笨腦。我們在旅館已經領教過吼猴的“大嗓門”能量。凌晨的 morning call 便是由吼猴擔任的。5點不到，我們便被它連續不斷低沈的叫聲喚醒。

高大聳立的樹木間有很長的藤條相連。導遊告訴我們，猴子很快會借助藤條從一棵樹竄到另一棵樹。我們的遊艇停在藤條下方，大家把照相機鏡頭瞄準了藤條，屏住呼吸，睜大眼睛盯住藤條，完全是打伏擊戰的架勢。果不其然，一棵樹冠開始激烈搖動起來，一只猴突然沖出樹林，用四肢外加尾巴打著跟鬥沿著藤條翻滾著沖過去，飛快地消失在另一棵樹叢中，說時遲那時快，耳邊頓時響起一陣此起彼伏的按下像機快門的“喀嚓”聲。猶如一連串機關槍掃射。接下來悄然無聲，大家忙著看看自己相機里是否抓拍到這精彩的一幕。隨後是抓拍到的人一陣高興的笑聲，沒抓拍到的人遺憾的感嘆聲。最後是所有的人一片愉快的笑聲。無論拍到或沒有拍到，大家都沈浸在孩童時代天真愉快的樂趣中。

松鼠猴

蜘蛛猴

白臉猴

吼猴

托爾圖加公園另一重要景點是海龜產卵海灘，托土蓋羅”在西班牙語是“龜的土地”的意思。海龜居住在地球已有1億年。經歷了地球巨大的氣候變化而存活下來。世界上有7種類型海龜。其中五種雌海龜每年抵達哥斯達黎加的海灘築巢產蛋，孵化小海龜。每年7-11 月，這些海龜媽媽不辭辛苦，靠著兩只鰭狀的前足（河龜是帶爪的足），慢慢從海里爬到海灘，同樣用前肢在海灘挖出很深的洞，產卵之後，便用後肢將沙土撥入洞穴中，蓋在卵上，厚約10厘米。然後爬回到海中。卵借助太陽的熱量孵化，在 28—34℃的溫度下，大約需要40—70天時間，幼龜即可破殼而出。它們鉆出沙土後立刻爭先恐後地爬回大海中尋找自己的歸宿。海龜是世界上瀕臨滅絕的動物之一。商業化的大規模捕魚以及海洋污染每年造成數千只野生海龜喪命。大批偷獵者潛伏在沙灘邊，伺機盜取據稱能夠提高性能力的海龜蛋。在黑市上，海龜蛋的價格一路飆升。為了保護海龜的後代。哥斯達黎加政府制定法律，采取嚴格的措施保護海龜產卵的沙灘。遺憾的是我們來的時機不對。沒能看到小海龜破殼而出，爬向大海的景觀。只能在海龜展覽館內觀看海龜產卵的電影。

海龜展覽館內海龜

不同類型的海龜殼

賞花觀鳥

哥斯達黎加這個僅占地球表面積0.03%的國家，卻擁有地球上6%的物種。是地球上物種密度最高的國家之一。在哥斯達黎加5萬多平方公里的領土上，生活著238種哺乳動物、2000個樹種、2400種蝴蝶、857種鳥類，另外還有7萬種昆蟲、182種兩棲動物、225種爬行動物。無論你走到哪里，隨時都能觀賞到不少罕見的熱帶植物和鳥類。請大家一起欣賞這五彩繽紛的花卉。

有花就有蝴蝶。哥斯達黎加也是蝴蝶的故鄉，在蝴蝶園內，各種蝴蝶圍著你翩翩起舞。讓我們一飽眼福。追逐著蝴蝶拍照，是很有趣的事，剛見它停在花上，正要按快門，又飛走了。越是拍不到，越想拍。我最喜愛的是藍蝴蝶，它的艷麗的海藍色只有飛行打開翅膀時才能觀賞到。

蜂鳥是哥斯達黎加人引以為傲的鳥。是世界上已知最小的鳥類。身長不到10厘米。大自然讓這小小的寵兒應有盡有：體態最妍美，色彩最艷麗，輕盈、迅疾、 敏捷，優雅、華麗的羽毛閃

燦著綠寶石、紅寶石和黃寶石般的光芒。蜂鳥飛行時翅膀的振動頻率極快，每秒鐘在50次以上，它能飛到四五千米的高空中，速度可以達到每小時50千米，蜂鳥是唯一可以向後飛行的鳥。還可在空中懸停。它終日在空中飛翔，穿梭在花朵之間，以花蜜為食。因此人們很難看到它們。更別說要想追拍到一張好的照片。我們有幸拍下了蜂鳥的風采：在清晰的背景中，蜂鳥快速地煽動著翅膀，身體懸在空中，用它細而長的嘴吸允著花蜜。

蜂鳥

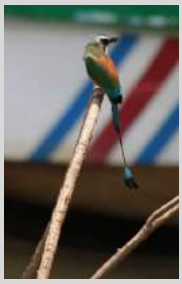
朱鷺

朱鷺是稀世珍禽，長喙、鳳冠、赤頰，渾身羽毛白中夾紅，頸部披有下垂的長柳葉型羽毛。常棲息在沼澤地和雨林中高大的喬木上，以捕捉蝗蟲、青蛙、小魚、田螺和泥鰍等為生。

在開闊平原和山地丘陵地區的河流、湖泊、海濱、河口及其沼澤地帶，隨時可見成群的白鷺在水邊淺水處涉水覓食，也常在水域附近草地上慢慢行走，邊走邊啄食。白鷺鷥天生麗質，身體修長，它們有很細長的腿及脖子，全身披著潔白如雪的羽毛，猶如一位高貴的白雪公主。

白鷺鷥

鱷魚陪著高貴的白雪公主散步



長尾鵯體型小巧，五彩繽紛，顏色艷麗的羽毛和細長的尾巴非常有誘惑力。

血色金剛鸚鵡是最美麗的熱帶鳥類之一，頭部和背部披著鮮紅的羽毛，尾巴的羽毛是淡藍色。非常引人注目。金剛鸚鵡往往是成雙成對出現。有趣的是金剛鸚鵡不僅是一夫一妻制，而且他們的整個生活只有一個的情侶。這意味著如果任何一方死亡，另一半則會獨自度過漫長的餘生。

龍骨嘴巨嘴鳥也是熱帶雨林中的特殊鳥類。最顯著的特征便是它們巨大而絢麗的喙，嘴邊緣有鋸齒，嘴上有鮮艷色彩，羽毛的顏色也豐富多彩，黑色較多，主要食果實。巨嘴鳥以它獨特的外形和色彩吸引藝術家們的目光，儼然成了美洲熱帶森林的傳統象征。很遺憾，我們沒能拍到血色金剛鸚鵡和巨嘴鳥理想的照片。這裡向你展示的是哥斯達黎加的美少女，裝扮成血色金剛鸚鵡和巨嘴鳥表演照。

金剛鸚鵡

龍骨嘴巨嘴鳥

讓人陶醉的太平洋海灘

哥斯達黎加東臨加勒比海，西靠太平洋，海岸線很長。海灘是必定要去的景點。我們有幸遊覽了哥斯達黎加幾處不同風格的海灘。其中Mansita海灘是哥斯達黎加海灘之最。在旅遊結束的最後兩個晚上 我們下榻於位於Mansita海灘的JW Marriott 酒店。這個占有4500畝海灘的五星級的酒店位於Pinilla莊園內的。所有的休閑度假的服務應有盡有。Mansita海灘是欣賞獨特的日落美景的地方。下午4點我們沿著海灘漫步。一望無際的大海很平靜。海灘上可以撿到各種各樣的形狀，顏色和圖案不同的美麗貝殼。當你伸手去拾時，它們突然動起來。這些軟體動物背著自己的免費房屋，跑跑停停。從來沒有見過會跑的貝殼。令我興奮不已。海灘的沙非常細，一種為黑色，另一種是灰色。由於兩種沙的比重不同，在沙灘上自然形成各種不同的圖

案，猶如一幅幅巨大的抽象派的水墨畫。我們不停的拍攝，總拍不夠。小心翼翼的繞道走，生怕破壞了這美麗的畫面。隨著太陽徐徐下降，在天邊形成一個大火球，刺眼的紅光變得很柔和，天空由淡淡的粉紅逐漸染成了橘紅色。給整個海灘，海灘邊的礁石草木，看日落的人群披上了一層薄薄的粉紅色輕紗。籠罩在這誘人的夕陽紅之中，我們沈醉了。夕陽紅的確很美，不僅在於她的多變的紅色，而在於它把這美麗柔和的紅色毫無保留的獻給大地，大海，沙灘，歡跳奔跑的孩子和熱愛她的人。

在太平洋Mansita海灘看日落

作者沐浴在夕陽紅下，拍攝沙繪水墨畫

豐富的自然資源不僅是哥斯達黎加的寶庫，也是全人類的寶庫，感謝哥斯達黎加為人類保存了這塊原始生態寶地。在離開哥斯達黎加時我們已經開始籌劃重返哥斯達黎加的計劃。

←回目錄

楊順發的海岸線

圖：楊順發 文：張蒼茗

初春三月冒著寒流低壓、在寒風細雨中，開了三個半小時的車程，專程北上淡水雲門劇場展館，參加楊順發老師繼「台灣水沒」之後，延伸出新作，「台灣土狗 Taiwan To Go」系列展。有幸多次跟拍學習受教，過程備極辛苦，夏暑吹著鹹味的海風，防曬衣裹不住悶熱，滲出一身的汗水黏噠噠的。一層又一層的擦防曬油，冬冷風霜迎襲，凍僵的雙手無法靈活按下快門，這是親近海洋，必須付出的代價，像作夢時也抱著海洋，無法分割。

我首次踏入這座藝術殿堂，雲門首次拆掉觀眾席座椅成為展牆，水墨系列作品在燈光師調控下，已營造出唯美輕柔的水墨視覺。跟拍這麼久還沒見過新作品台灣土狗的真面目，他表示處理這張照片，難度太高。站在旁邊默默觀看，由152張照片拼接而成，高170、寬500公分，這麼大幅的作品，相片畫質依然嚴格要求細緻，佈展工程浩大，挑戰難度極高。展場中央傾斜的土地公廟，營造出地層下陷造成災難式場景特別吸睛。楊老師這件來自成龍濕地，水淹土地公廟「寶島浮沈」作品早揚名海外，曾在布拉格參加劇場設計四年展，代表台灣館展出。

「寶島浮沈」，曾在布拉格參加劇場設計四年展，代表台灣館展出。

他的新作「台灣土狗 Taiwan To Go」作品攝於彰化王功漁港、漢寶濕地，當完整呈現在眼前觀賞時，內心非常悸動，在記者提問下現場講解、闡述、創作理念。海面上涉水的一群土狗，不畏風寒能搏浪，領頭狗帶著狗群，先跨出右腳探查，安全無慮時再回頭跟同伴示意跟上，過一個接著一個的沙洲；看似在汪洋中遍尋無路，卻又不懼未知的開拓，冒險性格像極了台灣人強韌的生命力與性格，與雲門早期舞劇「薪傳渡海」先民橫渡黑水溝，飛躍、頓足、縮身，黑水溝巨浪掀天，如（渡台悲歌）：「勸君切莫過台灣，台灣恰似鬼門關，千錢個人去無轉，台灣所在滅人山。」道出台灣渡海凶險啊！

海面上涉水的一群土狗，跨過一個個沙洲，這位感性的藝術家眼中泛淚，哽咽地說：「前面已沒有沙洲了，領頭狗帶著同伴到底要走去哪裡？」此刻，現場鴉雀無聲，所有的觀眾將目光集中在沙洲一群流浪狗的身上，感受台灣在國際社會上，被打壓的處境。土狗諧音ToGo,同時表達，尋找下一步的方向。

來自中鋼藍領技術人員，輪著三班制班表，海域創作需與潮汐時間對決，下班後尚未休息，爭取海域潮汐時間差，近年來更風塵僕僕往返彰化與高雄，他必須付出更多的心力，守著蒼茫海域等待老天給他機會。我多次受教聆聽創作理念，更能理解楊老師攝影創作的辛苦，以及攝影符號的運用與詮釋。他已擁有攝影界的一席之地，仍然謙虛、待人真誠。每次演講開場白，一再感恩已故啟蒙恩師李俊賢教授，引領他走向國際接軌的創作舞台。

待人誠懇的他，還有燦爛的笑容，些許高雄南部腔鄉土口音，拉近與聽眾的距離，敘述創作背後的故事與場景，時而充滿著熱情激昂，時而哽咽哀傷的語氣，讓台下的聽眾動容不已。他總是謙卑的說：「我的書唸得比較少，所以;海岸踏查我都是用最笨的方法，全台灣的海岸線通通走一遍，就是最好的方法。在他的身上看到這麼多特質，成功絕非偶然。俗語說：「稻仔若飽穗就頭犁犁，昂頭的是稗子。」除了專業技術的鑽研，他的處事態度，決定了人生的高度。

「台灣土狗 Taiwan To Go」廣受媒體好評。

←回目錄

九零老媽隨筆

作者： beatrice c lee 趙鍾英

10/10/2020 我剛從北卡參加第一個外孫大明的婚禮回來，我是唯一的祖輩，兩家共14人加上我一共15個，由麻省理工學院念博士的二外孫大傑和他未婚妻陪著我這個九零婆婆來回坐飛機，Delta 相當謹慎小心，只賣30%的機票，在亞特蘭大換機，沿途有輪椅接送安排的很好，一切順風！，9/29-10/4/2020 大女兒一家住的地方是世外桃源，附庸風雅的萬景居，經康莊的明傑道，在閑情水邊的愉悅亭舉行婚禮，兩個外孫女和愉和悅做伴娘……兩家真是門當戶對，郎才女貌，天作之合，雖然沒有宗教氣息神父主持，疫情期間，原定婚禮是在11月20號牛奧良新娘家，現在旅行不方便，一切從簡，10月3號的婚禮，新郎新娘忙了一個禮拜招待大家，節目繁多，勞逸均勻，真也是別出心裁，其樂融融……照片已經登載在臉書上了，為了某種原因我有三個臉書，是我的英文名字Beatrice CLee ，Beatrice C. Lee 以及Beatrice Lee ，希望你們已經看到，就不必在這裡再麻煩了……沒有臉書的人我就在這裡寄幾張給你們看。寒露剛過，一侯鴻雁來賓。 回來後我已居家一個星期，還要隔離一個星期。四個孩子住在附近天天送東西來給我吃不准我亂跑，反正沒戲可唱，把我管的緊緊的。每天看看書，寫寫

字，再前後陽台沾花惹草。秋高氣爽，看飛鳥行空，清心寡欲，與世無爭。回來後每天在準備把室外的植物搬進房間裡過冬天，這也是一年一度的繁忙工作，4月15號搬出去過夏天，10月15號搬進來過冬天。偶爾有朋友來陽台上陪我喝咖啡，吃點心。不能夠去青年會鍛鍊，每個孩子輪流每天陪我走3000步路。

11/03/2020　連著三年正是這個秋高氣爽的時候我們在中國遊山玩水，探望親友……也不忘記帶兒孫們為祖輩們掃墓。今年疫情，哪裡都不能去。希望明年太平，大家可以回到以前的美好生活方式.....有的時候，人在福中不知福，失去了以後，才知道那些日子是多麼的珍貴稀有！最近因為宅家，有許多時間思考，整理以前的照片，翻出來許多當年的寫作，舊時的歪詩，出版過的報章雜誌.....感慨萬端！希望在有生之年，腦筋還不是太糊塗的時候再多多的寫一些許多現實的感受.....大家都知道我是將門虎女，我常常喜歡寫一點關於我父親當年的舊事，這次找到一張1949年6月14號在廈門的老照片，應該把這件有歷史性有趣的事情寫下來.....　抗戰八年我父親一直在沿海浙江溫州青田一帶做補給司令，母親帶了我和弟弟住在重慶小龍坎鹽鍋騎石旁邊的楊家花園，我記得是在俄國領事館的隔壁，花園的院牆可以看見珊瑚垻飛機場。常常看飛機起起落落是當年幼小的年齡最新奇的愛好。有時候居然廢寢忘食，帶給我許多遠走高飛，到世界各地去旅遊的妄想.....

11/07/2020　那個住在廈門鼓浪嶼的夏天有很多故事，我還不到18歲，父親是那裡的警備副司令，我跟著全家從1948年12月3號離開初戀情人由南京三牌樓察哈爾路上的中大附中二年級，經過衡陽船山中學，以為借讀以後可以再回南京，誰知道等在廈門？正好是父親幫忙政府運黃金和故宮博物院的寶貝到台灣..... 6月14號有個海軍艦Manchester 的”艦長兵副特Admiral Binford”來廈門，父親臨時沒有翻譯官，認為有我南開中學和中大附中的英文底子，要我上任.....大概是濫竽充數吧？派了點小用場。還第一次出了點小叉子，從此解顧，給爸爸罵了一頓....我把custom翻成習慣，應該是稅收。畢竟是經驗不夠，我並沒有錯，是照著字典上翻譯過來的.....父親後來去舟山，母親帶了我們姐弟坐飛機到重慶，盆地的霧太大不能下降，飛到台北，母親喜歡連雲街的大王椰子樹就決定要留到台灣了……這是為什麼我中學最後一年是台北最棒的建國中學畢業的。1949年到1950年夏天在台灣每天都是忙著找學校，考學校，拿護照，照X光，檢查砂眼，考台大，考出國.....騎了我心愛的腳踏車飛利浦在台北街上到處飛揚，可從來不準去西門町衡陽街看電影吃刨冰.....家裡面管得非常緊，家教深嚴，每次媽媽出門跟奶媽吩咐我們的是”不準亂跑，留在家溫課讀書，免得悔之晚矣……”一向是最聽話的好學生，如果名落孫山，班上不得第一第二名的話，回家來是沒好日子過的，吃飯也只有跟傭人汽車夫在一起吃，這是奇恥大辱，信不信由你..... 建中畢業...我是台灣台北全部光頭男生的建國中學的少數女生之一，常常見到朋友談天都不相信我是建國中學畢業的，他們只聽說過一女中和二女中，許多小朋友還說”你說謊我們建中沒有女生的，”也有人說”那你一定是建中夜校或者是補校……”特此鄭重聲明，我是正正式式1949年千辛萬苦憑真本事考進去,1950年畢業第一名的建國中學畢業生！賀一新是校長，蔣教官是我們的班領導，我們高三C大概有10幾個女生，其他 ABD班都是光頭男生。　何欽翔是班長，後來是我。

演講比賽我是第一名。女同學中有幾個我還記得很清楚他們的名字：吳修蓉,吳修蕙（上海市長台灣省長吳國楨的女兒）林同祥，顧處芝，黃湘，姜文鈞，易緒師，陳止美，趙大寧，宋慕濂，男生中有朱浦生，我弟弟趙靖謙，王詠淮，黃濤年，蔡健生，遊蔚文，畢業紀念冊不在手邊不然我還會記得更多的名字.....我考上台大法律系沒有去，連師範學院都沒有去報考，我們是最早一班中學畢業生出國留學，當年程天放教育部長說，只要我們考得上拿到國外大學四年獎學金，再考中國地理，中國歷史，三民主義……過關就可以放行！媽媽說這個機會非常難得，國難時期，政治風雲變化無窮，有本事有機會就出去為國爭光吧！

11/08/2020 你不知道我只在台灣呆了一年，中學畢業就考上留學出國了？我爸爸是黃埔四期中將，我是南京生的，抗戰八年在陪都重慶，勝利又回南京，全家1948年12月離開南京，經過衡陽，再廈門，1949夏天最後到台灣。所以我12年的小學和中學換了九個學校。重慶中正小學，巴蜀小學，樹人中學，南開初中，南京明德女中初中畢業，考上中央大學附中唸了高一高二，1948年12月離開南京經過衡陽廈門最後到台灣，所以是建國中學的畢業班。在美國70多年，人人都以為我是台灣來的，台灣人又說我是大陸來的，我連台灣話也不會說，我更不知道所謂的”眷村和白色恐怖……”，這些都是後來才聽說的。 在建國中學的時候我喜歡的數學老師,地理老師,語文老師不到一兩個星期又換了新老師.....兵荒馬亂，後來才知道有的是因為有共匪嫌疑被送到火燒島了？究竟為什麼，至今始終是一個謎……

趙鍾英老師令尊趙世瑞

Future MIL!
@BULLDOGMOM337
Future sister-in-law who's getting married tm!!!!
@CCANON
Future grandma-in-law!
Dresses from her wedding in 1954!!

←回目錄

貴人鄉裡的小女生

陳祖芬

昨天晚上參加藝文小集活動，見到了她。一襲暗綠衣裙，裹闋玲瓏纖巧的身子，一頭烏黑蓬松的卷發，披散在單薄瘦削的肩上。非常瓜子的小臉，非常桂圓的大眼。張鳳。

和張鳳相識是幾年前在北京，中美作家一個研討會上。來也匆匆去也匆匆，並沒做多少交談。這次在哈佛相見，昨天她著綠，今天相見，我眼前又一亮——她頭戴小紅帽，身穿紅大衣，整個兒一個紅孩兒似的鮮艷美麗。她說中國人喜歡大紅大綠，她也覺得紅的綠的人氣好。

她的人氣果然很旺，她是身在貴人鄉。哈佛華裔學者寶塔尖上的人物，一個個都是一等的人品，一等的學問，張鳳講起這一個個“貴人”，大眼睛一下一下眨巴著，小女生追星族似的不知怎麼形容他們才好。只好用筆把他們一個一個寫下來，出了一本一本關於哈佛的書。“我們只要回頭去看，又有誰記得托爾斯泰那代的帝王?或者與司馬遷同時的富賈?”（《哈佛問學30年》《一頭栽進哈佛》《哈佛問學錄 》《哈佛緣》《哈佛心影錄》繁簡二版《哈佛哈佛》《域外著名華文女作家散文自選集 - 哈佛采微》）

她寫哈佛前考古人類學系主任張光直、哈佛東亞系主任杜維明，一個人一門學科，寫這樣的學者，總得先讀他們的書吧?

“都是讀!”她小女生般的認真，“他們個個著作等身，比我人還高!”

我不由又看一下她纖小如小女孩般的身材。

張鳳每寫一位學者，先把學者的書全搬到家裡。她從小愛好讀書，總相讀很多的書，更多的書。在臺灣讀歷史系的時候，自己又去學中英文速讀，在全臺比賽拿下第一名。這位速讀第一名最快速地把書全部翻完，然後思考，把書化成自己的養分。

我說我從來沒寫過學者，因為我沒有勇氣去啃下大堆的學術書。

而她白天在哈佛燕京圖書館編目組工作，晚上用（傳記文學）報道文學寫這些學者。這位密西根州立大學歷史碩士，找到了同時進入文史哲人文學科的方法。如果再有人稱贊她的文章，“那是我太高興的事”，她說。

她小姑娘似的絕不掩飾喜歡聽人誇獎。其實，愛聽好話是人的共性，不過很多人會表示不喜歡，至少並不在乎好話。快活地說自己喜歡聽話一定是個快活的好人。她在哈佛像一根美麗的毛衣針，編織著一項項美麗的活動。

每月最後一個星期五的晚上，哈佛華裔學者有一次“劍橋新語”。當年趙元任先生在哈佛時，常常請來胡適先生幾人在家聚談。後來，趙元任的女兒趙如蘭教授，也家傳似的定期請來很多人在家聚談。趙家總是準備一鍋紅粥，有紅豆、紅棗什麼的。有時也在哈佛教過另一位不乏古道古風的教授陸惠風家裡相聚。陸家準備一鍋白粥，有薏仁、白果、蓮子什麼的。有人戲稱這樣的聚談叫紅白粥會。到1983年，才有了一個大名，叫“劍（康）橋新語”。每次幾十人，甚至五六十人。沒有那麼多椅子，就席地而坐。每次他們安排有人主講，大家提問討論。大都是哈佛人，也有附近學院的。聯絡人張鳳說，像杜維明這樣寶塔尖上的大心人也經常來。杜維明笑：光喝那粥就夠了。

那種紅粥白粥，自是滋補，自是中國文化。

張鳳還忙活另一個活動，叫藝文小集-在大波士頓區中華文化協會（之後，又有哈佛大學中國文化工作坊），在每月第一個周日的晚上。昨晚我去參加這一期的藝文小集，發現很多人講話講到張鳳。

張鳳問我下一批大陸來哈佛的是誰，是不是太專門學科的，太專門學科的就不適合演講——她已經在考慮下一次的主講人了。

在發達國家，惜時如金。更不便也不可以隨便麻煩別人或侵占別人時間的。如果生病什麼的，會想念國內的親朋，國內會有很多人助你。在美國，誰能勞煩誰呢?偏偏有一個張鳳這樣不遺余力，她覺得這在傳遞中華文化之余，也是對心靈的些許交代。

張鳳，對，美麗的毛衣針張鳳，這麼多年在哈佛編織美麗的故事，這也包括她自己寫的故事。她不是教授，更不是寶塔尖上的貴人，但是，哈佛乃至波士頓的華裔學者群裡，如果沒有張鳳，就會有一點失落，有一點寂寞，就少了一點美麗的夢幻。

於是就有人以為張鳳如何偉大。張鳳笑：“我最幸福的想法，就是在家坐著，對著兒女織毛衣。這是我最幸福的時刻!”她今天脫了紅大衣，是一身自己編織的毛線衣裙，那是她的手工。

當然，要是規定她只能在家織毛衣，她絕受不了。張鳳，那是一只張開的鳳，她這頭挑起傳統的婦道（孝道），那頭挑起新女性的社會職責。“我要有一份工作，可以有點作為——不對，不是作為，那太過分了，是——可以有一點發揮的事情。”她怯怯地笑，縮起本來就小的

身子，一直把自己定位在小女生的位置。她說，她前世裡一定是很古典的女性。她家有一張特別大的餐桌，可以坐下二十來人，有這麼大餐桌的家庭，女主人一家會燒一手好菜。80年代中國第一次向海外派留學生，她這張餐桌就溫暖過很多海外學子孤寂的心。

總是要把先生孩子全打發進夢鄉了，她才能開始自己的又一份工作——寫作。常常是清晨四五點就在那裡寫她的哈佛了。《哈佛問學30年》《哈佛哈佛》《域外著名華文女作家散文自選集 – 哈佛采微》，於她是一本寫不盡的書。王德威在《哈佛問學錄》序中說：“當代人物訪問，多偏重政商兩界；所談所錄，亦囿於一時一地的話題。《哈佛問學錄》以學者為寫作對象，以學術思想為論介重點。誠如哈佛校徽‘美麗充實’所謂，知識的追求、真理的辯證，方是文化建設百年大業的基石。”

張鳳想把哈佛文理各科的華裔教授和前來哈佛訪問的學者，搬到普羅大眾眼前，讓華人世界的人都能接近他們。她說她的書是擺渡船，把他們一個個擺渡到大眾跟前。”我總有一點中國小女子的心態。他們能和我這麼好，因為我先生和他們是同事。否則，我怎麼能這麼接近他們?”

這位小女子，這樣的傳統又這樣的坦誠!

而“他們”，張鳳說，“越是充實的人，越是低垂自己。我從他們身上學到很多東西，他們都是最好的人，為他們賣命都沒關系。”

這樣的話從這個“小女子”嘴裡說出來，真覺得中國文化的俠腸古道，有怎樣堅實的力量。我看見眼前這個“小女子”正風塵仆仆地從千年歷史長河中走來。

她淺淺地笑：“我覺得我很小的時候就很老了。因為，我小時候，父親就教我老莊啊，佛學啊，教我蒼老的文化。”

但是她不小的時候，又很小了。她有時候還穿她十六歲時的衣服。有人和她開玩笑：你有沒有穿十二歲的衣服?

她的身材，就是一個十六歲的小姑娘。她的眼神也常常是十六歲。在這個美麗而充實的貴人鄉，在這個充實而低垂自己的貴人鄉，如同保存新英格蘭紅磚白窗的建築，也保存了紅紅火火的熱情和潔白純樸的心靈。

前年她應邀訪問中國，帶著她七十幾歲的母親。友人對她說，出遊時是不是不一定帶上你母親，我們走路可以快一些。去年中國作協又來電邀請她演講開會研討，她還是想帶上母親。但有了上一次的經驗，這次多了一點聰明。她問，可不可以帶長輩?——她不直接說母親，覺

得“長輩”這個詞朦朧一點，也許不那麼年長不那麼老呢?對方說可以。她又問：有沒有年齡限制?對方說沒有。張鳳把帶媽媽同行的行動合法化了，好不高興!母女偕同到了北京泉州南閩等等，一看別的作家有先生帶太太的有太太帶先生的，只有她是帶老媽的。這一路上，所有的人都來照顧老媽媽。媽媽榮升太後級。張鳳麼，被評為二十五孝——大家說，看來二十四孝得加上一孝了——孝女張鳳。

張鳳的先生黃紹光，是哈佛核磁共振實驗室主任-後兼貴重儀器中心主任。黃先生常常出國講學，她就不能當作家，只能當管家。她鼓勵三個兒女把多方面的感覺發掘出來——鋼琴、提琴、電子琴、黑管、舞蹈、歌唱。張鳳自己一定有第七感覺、第八感覺。她感覺丈夫在核磁共振實驗室工作，他身上一定帶磁，每去找先生，她在實驗室門外老遠叫紹光，而且把手提包放身後，怕包裡的信用卡被先生帶磁的身體消了磁。

反正我知道先生沒有把她消磁，而是哈佛像一塊巨大的磁鐵把她吸住了。她要用她的充實的文字，把哈佛的貴人們擺渡到大眾百姓中。“今我以輕舟擺渡，載不動的更不知有多少……”她很有一股以留下歷史為已任的勁頭。她看我記筆記一臉認真地說：“將來的歷史就靠我們了。”她好天真。

引用於《人民文學》2001 年第6期 ，

（作者是北美著名華文得獎作家，現任 海外華文女作家協會執行長，以及北美華文作家協會副會長）

及張鳳網頁博客
http://blog.udn.com/changphong/detail；
http://blog.sina.com.cn/u/1274007907
~引用請以腳註註明書名作者或網頁，否則版權所有，翻版必究。

←回目錄

關於張鳳

（編者按，張鳳是本刊常客，對本刊貢獻良多。本期有陳祖芬大作側寫張鳳，小編也就此機會邀請張鳳女士提供自畫像"關於張鳳"以饗讀者。）

生於台北近郊淡水。台灣師大歷史學士及
密西根州立大學歷史碩士。

著有

《哈佛問學30年》 （台北秀威出版社 2018年）
《哈佛問學錄——與哈佛大學教授對話30年》
（重慶出版集團2015年 簡字版）
《一頭栽進哈佛》 （台北九歌出版社2006）
《哈佛緣》 （廣西師範大學出版社2004簡字版）
《哈佛心影錄》 （上海文藝出版社2000簡字版）
《域外著名華文女作家散文自選集— 哈佛采微》
（西安陝西人民出版社1998）
《哈佛哈佛》 （台北九歌出版社1998）
《哈佛心影錄》 （台北麥田出版社1995）

張鳳為哈佛中國文化工作坊主持人、主持組織百場文學、文化會議。曾任職哈佛燕京圖書館編目組25年，並創作 研究哈佛漢學跨過近百年的文化文學歷史思想。如1879年的戈鯤化上世紀的趙元任~趙如蘭父女，余英時、高友工、鹿橋、葉嘉瑩、夏志清、張光直、張愛玲、杜維明、 李歐梵、 孫康宜、王德威、黃正德、李惠儀、汪悅進、田曉菲等人物，概括在哈佛大學三十多年的傳記思想史研究。獲華文著述獎文藝創作散文類第一名。

現任已經30週年的海外華文女作家協會副會長執行長，及預選的16任會長，曾任協會審核委員及公關理事，並擔任創會28年之北美華文作家協會總會副會長，曾任秘書長，北美華文作家協會紐英倫分會創會會長，兼分會會長，持續應邀前往各地作協、社科院及北大、清華、南開、北師大、覆旦、交大、南京、浙江、吉林、黑龍江、蘇州、暨南、山東、濟南、青島海洋大學、武大、南昌、上海財經大學、北京和上海外國語大學、華東師大 江蘇師大 及首都師大華中師大山東及瀋陽師大及陝西師大及曲阜師大及廣西師大紹興文理學院等內地學校演講，其中也包括港台地區的台大、師大、政大、台清華、中央、中山、中興、中正、交大、東海、元智、輔仁、銘傳、真理、基督、中原、 東吳、嶺南、浸會、香港中文大學等著名大學演講，並受文字網絡廣電等各種媒體的采訪。

曾二任海外華文女作家協會審核委員及 一任公關委員，並被推舉為 副會長及未來16任會長，《女性人》雜志編輯委員，哈佛中國文化研討會主持之一，大波士頓區中華文化協會藝文小集首任召集人、紐英倫中華專業人員協會副會長，康州科技人文交流會人文組召集人之一，劍橋新語社聯絡人，列為世界國際文化文學名人錄等，作品入選陝西人民出版社 域外著名華文女作家散文選集，北美有聶華苓、趙淑俠、張秀亞等域外僅十本；入選河南大象出版社《世界（紀）華人學者散文大系》，北美有夏志清、張光直、葉嘉瑩、楊牧、琦君、莊因、陳之藩、許倬雲、孫康宜，張系國、喻麗清、程步奎、洪素麗等。著作入選新華書店 及世界書局等暢銷書榜。曾為聯合報，僑報周刊文藝讀書版寫專欄．2010，2011年於千萬博格中，連續獲台灣資策會第三屆四屆文學藝術和文學創藝類部落客百傑獎。

所學歷史，具史家天生使命感，以獨特的經驗，擷取題材和第一手資料，兩岸三地聯合報、中國時報、自由時報、中華、青年、台灣、世界、《星島日報》各報紙;《聯合文學》《傳記文學》《文訊》《皇冠》
《明道文藝》《藝文論壇》國圖《漢學研究通訊》《紅杉林》《大公報》《參考消息》《人民文學》《文藝報》《文匯報》《青年報》《新華文摘》《作家文摘》《讀書》《華文文學》《尋根》《文史哲》《台港文學選刊》《明報月刊》《亞洲周刊》《二十一世紀》《香港作家》《文匯讀書周報》《文匯雅聚》《南方教育時報》《中國社會科學報》《名作欣賞》《南方都市報》《搜狐讀書》《勞動報》《平凡中的不平凡／全美台40風雲人物》《留美學人》《華人月刊》《東西方論壇》《文綜》《縱橫》半壁江中文論壇網及中新社海外中心 人民網美國《僑報》及 電子版 波士頓雙語網、網易 鳳凰網 中國網 光明網 搜狐網 中國日報網 騰訊網 中新網 漢納網 人民日報海外版及網頁， 哈佛大學校報之一Resource等報刊及數種文學史；美國國務院官方網站中文網，海外華文女作家協會官網，北美華文作家協會官網，中國世界華文文學學會網，北大新青年北大講座網頁，台大圖書館網頁，清華新聞網，北師大新聞在線，覆旦 中山等網、 人民日報，中台美電台及美國中文電視，中央電視四台“華人世界”播出專訪，美國中文電視等皆有采訪評刊。

評為：『以靈動的筆觸，生花妙筆寫哈佛對人物、一草一木都瞭若指掌，如數家珍展現栩栩如生鮮活的特色文筆深情綿貌，顯示出文學與歷史的雙重魅力，可誦可讚為歷史補白』更早領先為我們展示了全面而清新智慧與卓越成就的哈佛『以史家的冷峻，作家的溫暖，以具有中國美學歷史韻味的文字根柢，在極其縱橫深入的領域，表達獨特的認知世界，體現哈佛與中國綿長的歷史淵源，她的哈佛書寫已是總體哈佛的有機組成。引領潮流又十分出眾。』

特別是傳記文學思想史尤受見重評為：『北美第一部華人「學術因緣」的傳述。承史記的餘緒，為「文化中國」招魂。為論介研究華裔學者專精思想，最具原創性的合傳思想史。以文

入思，依時入史，憑藉零距離的優勢經驗，獨特的文學人類學手法，為北美華人學術奮鬥歷程，塑造了他人難以企及的思想群雕。

在藝術性和精神性的結合方面，實現了新的突破。達到深層次的藝術概括和時代本質的揭示，以永恒的真誠嚴謹且生動呈現，將諸位如日中天或一時之選的社會精英風貌，動人顯影。為多年錘煉的精品：構思奇妙自然，遠思以小見大，典型刻劃完整，寫作用語有分寸，筆鋒常帶感情，作品成功之處，在於給人以歷史感，文化感，民族性，為近年來少有獨具慧眼氣魄與創見的作家。作品成為瞭望北美人文科學狀況，不可多的得的文學著作。

(URL) http://blog.sina.com.cn/zhangphong
新浪及海外文軒
http://overseaswindow.com/node/28280 等大小博格刊登掃描相片上述紙本評論

←回目錄

肉末燒餅

永鈺

一:燒餅的用料

- 麵粉: 2 杯 (300 克)
- 溫水: 2/3 杯 (150 克)
- 酵母: 1/2 湯匙
- 糖: 1/4 杯
- 豬油: 1 湯匙
- 泡打粉: 1 /4 茶匙
- 麻油: 2 湯匙
- 白糖 2 湯匙+沸水 2 湯匙，混合攪拌至融化 (刷餅坯用) 白芝麻:1/4 杯
- 另外準備一個可以刷水的小刷子

1. 白糖加入 35° C 的溫水中
2. 攪拌至融化後加入酵母
3. 靜置 3 - 5 分鐘後攪拌均勻
4. 豬油加入麵粉里攪拌一下
5. 然後加入混合好的酵母水
6. 揉成麵團
7. 蓋上蓋子
8. 放置溫暖的地方發酵約 2 小時到兩倍大

9. 發好的麵團置於按版上
10. 灑上幹麵粉防粘
11. 把麵團揉一下排氣
12. 用刀在麵團上劃十字
13. 灑上泡打粉
14. 再充分的揉麵
15. 多揉一會讓泡打粉混合均勻

16.麵團分為 10 個小劑子， 每個約重 48 克
17.分好的劑子每個再揪下一塊約 8 克的小麵團，搓圓，放入香油中浸泡備用
18.大塊的麵劑滾圓後擀成包子皮，每個里麵包一個泡過香油的小麵團包好後，壓平，刷一層糖水，沾上白芝麻，再壓一下，讓芝麻沾的牢固
19.放入墊好防沾烘焙紙的烤盤中，醒麵約 20 – 30 分鐘

20.烤箱預熱 425° F， 烤 15 分鐘即可(10 分 鐘的時侯請查看一下上色情況，每個烤箱有區別，以免上色太快， 烤糊了)如果上色太快，可以蓋上錫紙烤燒餅
21.烤好後放涼，對半切開，取出里麵的小麵團，即成為一個空心燒餅，吃的時候可以塞入任何你喜歡的食材

二:肉末用料

- 豬絞肉: 500 克
- 紅蔥酥: 1/4 杯(紅蔥頭切塊炸成金黃色，再切碎)八角: 2 粒
- 冰糖: 2 湯匙
- 老抽生抽各:1 湯匙
- 蠔油:1 湯匙
- 米酒:4 湯匙

各少許：

- 白胡椒粉
- 五香粉
- 月桂粉
- 大蒜粉

22.不沾鍋燒到六成熱
23.不放油直接放入肉末炒至發白後加入冰糖和八角一起炒至沒有水份，
24.這時鍋里油呈現清亮之色，再依次放入生抽，老抽，蠔油，白胡椒粉， 大蒜粉，月桂粉和五香粉，一定要分次逐樣放，讓香氣有層次感而且豐富，
25.再加入米酒和紅蔥酥拌勻，最後加一點味淋(日式甜米酒，可以增加風味和肉的亮度)
26.加入兩杯熱水，小火煮 30 分鐘，再開大火收乾湯汁即可

←回目錄

猴頭菇養胃湯

林紅

食材:

猴頭菇： 2個 姜、蔥、料酒：適量
胡蘿卜： 1條
山藥： 1條
雞： 1只（我用的是老雞）
瘦肉：1塊（大約巴掌大小）

猴頭菇：屬於山珍類，有提高免疫力，養胃的功效
胡蘿卜：保護視力，延緩衰老
山藥： 補脾養胃，生津益肺
雞肉： 含豐富蛋白質和脂肪，增強體質
瘦肉： 不僅含有豐富的蛋白質和脂肪，還含有碳水化合物， 鈣、鐵、磷，具有補身強身的好處

食材處理:

先泡發猴頭菇，由於猴頭菇中帶有苦味，需浸泡至少3次。

將2個猴頭菇浸泡在清水中，第一次要用力抓捏猴頭菇，讓它充分吸水變軟，浸水半小時或以上。

利用這半小時，把雞和瘦肉汆水，去除肉類的血腥味。把雞洗淨，剝皮去尾並去除多余的油脂，分成4大塊；瘦肉切成小塊，一起放進幹淨的鍋內，加清水姜片蔥和料酒，大火煮開煮透，撈出洗淨，備用。

把第一次浸泡好的猴頭菇，用力擠出黃水，再重覆浸泡2次，之後2次不用太長時間，每次都要擠幹水分，第三次擠出的水應該比較幹淨，剪去硬的蒂部，用手撕成小塊，備用。

煲湯過程:

- 取一個幹淨的鍋子，把汆水後的雞和豬肉還有猴頭菇放入鍋中，加入清水沒過食材，放入姜片，大火煮開，轉小火慢煮 1 小時。
- 接著，來處理胡蘿卜和山藥。
- 胡蘿卜洗淨去皮，切滾刀塊，放入盤中，備用。
- 山藥去皮洗淨，切滾刀塊，放入盤中，備用。
- 1 小時後，放入胡蘿卜和山藥，開大火煮開，再轉小火慢煮半小時，關火，美味既成。
- 加鹽調味，把湯和湯渣盛入碗中，湯溫適合後，慢慢享用。

劃重點

- 煲湯的時間不宜過長，加熱 1-1.5 小時比較理想，長時間加熱，會破壞煲類菜肴中的蛋白質和維生素
- 雞湯里加入瘦肉，不僅增加湯的味道，更能營養互補
- 煲湯一定要一次性加足水，不要中途加水進去，影響口感
- 蔬果後放，可保持口感並使營養不流失
- 湯成再調味，喝湯不忘吃湯渣
- 山藥去皮戴手套，防止山藥粘液過敏手部出現痕癢
- 山藥中含有嘌呤，有痛風的人，在痛風发作期間絕對不要食用

四蔬湯

林紅

一年四季都適合飲用的四蔬湯，用四種蔬果煮成原味素湯，簡單方便。夏天天熱沒胃口，冬天多吃多油，喝上一碗，清甜開胃，解膩暖胃。

食材（湯料）：

南瓜： 1塊 冬季可加姜片驅寒）
合掌瓜： 1個
胡蘿卜： 1條
洋蔥： 1個（大洋蔥半個即可）

把食材切成自己喜歡的形狀，全部放入一個幹淨的鍋子，加清水沒過湯料，大火煮開，小火慢煮20分鐘，素湯既成。

煮四蔬湯的食材

蔬菜：高麗菜、卷心菜、菠菜、西蘭花、西芹、豆芽等等
蔬果：南瓜、番茄、玉米、胡蘿卜、冬瓜、節瓜、合掌瓜、洋蔥 、山藥、土豆、甜署、栗子、甜菜根、梨、蘋果等等
幹貨：黑木耳、銀耳、無花果幹、花生、核桃肉、腰果等等
其它：新鮮的菇類、豆腐、雞蛋等等

四蔬湯千變萬化，可用當造的食材，新鮮的蔬果，搭配好顏色，20分鐘就可以煮成清甜原味喝了也不會胖的營養素湯。

注意：（綠色）蔬菜類食材在最後5分鐘放入，這樣可以保持蔬菜的口感

←回目錄

報報廣場

這個廣場是屬於社團的，歡迎各社團來這兒招兵買馬，唱歌跳舞，或者發瘋。

文協合唱團 招兵買馬

Email: sjchen111@gmail.com 阿珠

Or

Jt1301@yahoo.com Jonathan

←回目錄