



澳洲专业华人俱乐部 (CPCA) 期刊
Chinese Professionals Club Australia (Victoria Branch) 主办

-- 第四十五期 -- -- 季 刊 --
(二零零五年六月出版) (一九九三年创刊)

本期目录 (rb2005. 02)

【编者按】	赵雪燕	(3)
【新会员介绍】	李晓平	(4)
【理事会】		
理事会 2 月 11 日会议记录	李建民	(4)
理事会 3 月 19 日会议记录	李建民	(7)
理事会 5 月 29 日会议记录	李建民	(8)
【俱乐部活动】		
写在CPCA花园兴趣小组成立七周年之际	张 玲	(9)
CPCA花园种植小组2005年第一次活动报告	蔡 颖	(11)
2005 Easter Table Tennis Competition Summary	杨前进	(13)
我与 CPCA Cooking 小组的缘	李飞云	(14)
【我 们】		
贤妻良母	家 宴	(15)
我的找房心得	李晓平	(17)
老花镜及其他---- 起草于猴年马月	张 玲	(19)
CPCA 会员为新金山学校做义务安全值班工作	孙治安	(20)
【游 记】		
重返联合国世界自然遗产 Fraser 岛	杨 耘	(21)
Ventura 印象	郑 融	(23)
【往事追忆】		
扶乩的奇事	景剑峰	(26)
读书杂忆	郑 融	(29)
【艺苑】		
蝶恋花 ● 四月秋	景剑峰	(31)
【健康与保健】		
不能不知的饮食禁忌:七种不能空腹食用的水果	刘乾初推荐	(32)
饮食中的禁忌 (1)	刘乾初推荐	(33)
周老太养生小资料(之一)	周老太收集	(35)
【与众分享】		
463种生活小窍门 (2)	刘乾初推荐	(38)
教你开车省油15招	刘乾初收集和整理	(39)
嘉言集锦(关于思维)	李健民推荐	(40)

【饮食天地】

全国105座城市特色小吃 (4)

刘乾初推荐

(41)

基本烹调知识 (2) – 怎样用姜?

刘乾初收集和整理

(44)

本期编辑: 赵雪燕 (xueyan.zhao@buseco.monash.edu.au)

彩虹网址 <http://www.cPCA.org.au/publication.asp>

《彩虹》是由 CPCA 义务工作者提供的免费会员服务。请会员们积极投稿并提出意见和建议。本刊所载的任何形式的稿件均不一定代表编辑、或 CPCA 的观点。转载本刊文章须由作者同意。

【编者按】

赵雪燕

正在<<彩虹>>准备发稿的日子里，发生了伦敦地铁和公车爆炸事件。想起前苏联解体和‘冷战’刚结束的时候，有一阵真的很乐观，世界越来越全球化，多民族多文化成功共存的例子也越来越多，好像真的世界和平的理想实现了。只可惜，人类文明好像是进两步，退一步。就世界目前的局势走向看，很难让人乐观。但愿仇恨和贪婪最终被理解和爱代替。

在这期<<彩虹>>里，我们首先欢迎新会员李晓平(PATRICK LI)。晓平听上去是食品，健康和长钱的专家，希望多向大家传窍门。

在【理事会】会录里，我们看到半年里理事会成员们的幕后工作和为我们组织的大量活动。在【俱乐部活动】一栏里，我们又看到各兴趣小组令人向往的活动。张玲对花园小组成立七年来的回顾和蔡颖对小组活动的报告，真让人觉得这是个对BODY&SOUL都有宜的小组。更不要说李飞云从她个人的角度对烹饪小组活动的介绍，让人直想流口水，真羡慕那些做饭高手的家属。

【我们】一栏里有四篇好读的文章。张玲对戴老花镜的自我调侃读来好有趣，我自己也赶紧拿本书戴上再摘下近视镜对比，好像真是不戴更清楚，看来离戴老花镜的日子也不远了。想来很多会员也会时有今非昔比的感觉。家宴一文‘贤妻良母’道出了只有中国人才理解的中国女人的美德，其深度是女权主义不能理解的。不知CPCA的男士们在庆幸自己有个‘贤妻良母’的同时，是否也想到女人也愿有个‘模范丈夫’呢？我挑战下期谁来写一篇‘模范丈夫’的文章？或许丈夫们在‘贤妻良母’的帮助下功成名就，可以向‘模范丈夫’努力了。孙治安对义务服务的感想又让我们想到我们会员中的无私人们，还有李晓平的‘找房心得’一定会对大家有启发。

你知道 FRASER 岛和 VENTURA 在哪儿吗？在【游记】栏目中，杨耘和郑融向我们展现这些美丽的地方。

在【往事追忆】里，郑融的‘读书杂忆’把我们带到了小时候我们这代人能读到的有限的几本书里，那时《苦菜花》，《红楼梦》等通常是被翻的又黄又破，完全不适合小读者的年龄，一大半内容读不懂，但我们这代人那时还是读了一遍又一遍，因为没有别的书可读。景剑锋一文‘扶乩的奇事’更是触目惊心，也许你会不以为然觉得这当然可能，也许你会觉得这是小时候骗小孩的事，小孩当成真事儿记了。我的一个刚从中国来的博士生帮我排这期<<彩虹>>，我想这二十几岁的女孩一定会觉得我们这代人那时候真迷信，没想到出我所料，她说她们在国内的女生宿舍里晚熄灯前经常这样预测未来！！还有景剑锋的一首蝶恋花在【艺苑】中供你欣赏。

和往期一样，刘乾初为大家准备了许多饮食，烹调和生活小常识，从怎么用姜到怎么开车省油。周老太重返墨尔本，为大家送上健康礼物，我们在【健康与保健】里陆续介绍她为我们收集的‘周老太养生小资料’。李健民推荐的‘嘉言集锦’有空看一看，再想一想。

好了，我在悉尼天鹅队和墨尔本恶人队的 AFL 橄榄球比赛背景声中写到这，我的天鹅支持者的俩儿子(戴着红白的悉尼帽子围巾-说是可带来好运-坐在电视前)也从流泪转为欢呼，在天鹅胜利的队歌中 SAID GOODNIGHT。

【新会员介绍】

I became a new member recently after meeting our chairman Sun Zhian. I thank Dr. Sun for his excellent introduction to this wonderful organization and I am delighted to be a full member

My Chinese name is 李晓平 although I am well known as Patrick Li. I was born in Guangdong province. Cantonese is in fact my first language. By the time I was 17 years old, I could not speak Mandarin at all. This was one of the reasons that I decided to learn the official language Mandarin in Tsinghua, Beijing. After spending five years there, I managed to master Mandarin very well. By the way, the university gave me a degree as a bonus.

I went back to Guang Zhou city to earn some easy money for a few years before following my girl friend (now wife) to Melbourne.

Pursuing the childhood dream of being a cook, I went to New Zealand to follow a famous guy to have a PhD in Food and later I earned my reputations in the snack/breakfast foods industry in New Zealand.

Now I have a family of four. Not long ago the family decided to be relocated happily back to Melbourne.

My prime goal is to have a wonderful family life. Our experiences make me believe that in order to have a wonderful family life; I must have a healthy body, a healthy mind and a healthy bank account. Therefore I have been working all my time and energy trying to achieve that goal. I am very much into the practices of health food (as an excellent food expert), the practices of reading (a book lover especially in personal development and public speaking), and the practices of making/growing money (some excellent know-how in residential property business/investments).

If there is any member who is interested in these areas, I would love to make a friend of you so we can share experiences, skills, and knowledge in making life better: ***To Have Wealth and Health!***

Look forward to meeting you.

李晓平

« « « « « « « « « « « « « « « «

【理事会】

理事会2月11日会议记录

李建民

Present: Sun Zhian, Zeng Yi, Fan Zhiliang, Li Jianmin, Wang Henan, Qu Weiqing, Wang Yueying, Wang Yifan, Gu Qiulin, Yang Qianjin.

Guest: GAO Dachao

Apologies: Shi Hao, Zhao Xueyan

0. The committee thanks Gao Dachao and all 2004 committee members for their hard work for CPCA members during last year.

1. Committee members introduce themselves.

2. Assignment of duties proposed by Sun Zhian and agreed by the committee:

President: Sun Zhian

Vice-president: Zeng Yi, Fan Zhiliang

Secretary: Li Jianmin

Treasurer: Wang Henan

Public officer: Qu Weiqing, Wang Yifan

Webmaster: Shi Hao

Rainbow Editor: Zhao Xueyan

Seminar/Activity coordinators: Wang Yueying, Wang Yifan, Gu Qiulin, Yang Qianjin

2.1 Only treasurer Wang Henan can do transactions for CPCA via internet banking; Sun Zhian and LI Jianmin will have "read-only" access to CPCA's bank account for membership management.

3. Activities in 2005:

Feb 27, Scholarship/VCE seminar, coordinator: WYY

Mar 06, Clean-up Australia Day and welcome new members, Jells Park, coordinators: LJM, FZL, GQL

March, Easter activity, coordinators: SZA, YQJ, QWQ, GQL

April, Finance/investment seminar, coordinator: WYF

June, family weekend gatherings, coordinators: GQL, LJM

July, snow day-trip, coordinators: QWQ, LJM

August, Education or finance/investment seminar, coordinators: WYY, WYF

Sept 17, mid-autumn celebration, coordinators: ZY, WYY, WYF, GQL

Sept, children's concert, coordinators: FZL, WYY

Oct, badminton competition, coordinators: YQJ, FZL

Nov, spring outing, welcome new members, coordinators: QWQ, LJM

Dec, Xmas trip, coordinators: ZY, FZL

Jan 2006, Chinese New Year celebration, coordinators: SZA and all.

4. Other issues discussed:

4.1 Interest groups: Sun Zhian to contact all existing group leaders to confirm their intention for continued activities in 2005. The committee thanks all group leaders for their hard work and considers the establishment of the following new groups: CPCA youth group, CPCA chess/cards group, CPCA table tennis group.

4.2 The committee agrees that CPCA should consider purchasing a covered trailer (up to \$1500) or transporting the sound system. It has been quite difficult for transporting the sound system using a normal car. As for the question why not hiring a trailer when needed, the committee is of the view that it is more economical to buy one instead of hiring it from time to time. Furthermore, it can also be used by CPCA members for personal use at a fair cost. Sun Zhian and Zeng Yi are to investigate this matter. An email will be posted to all CPCA members for endorsement.

- 4.3 The committee agrees that CPCA should consider purchasing a new black/white laser printer (up to \$500) and selling the old one by auction. Justification put forward is that the old print is no longer suitable for CPCA use. LI Jianmin to investigate this matter.
- 4.4 The committee asks Webmaster SHI Hao to investigate some issues related to the CPCA website, such as new associate member registration problem, adding a "fee" column to the member list and automation of receipt issuing.
- 4.5 Committee members and new members are to send a self-introduction (preferably in Chinese) to Rainbow editor Zhao Xueyan.
- 4.6 Please all members who have not renewed their membership for 2005 do it now. LI Jianmin to send a reminder.
- 4.7 LI Jianmin to talk to ZHAO Ming with regard to co-managing the cPCA-talk@yahoo.com list. The aim is to promote the cPCA-talk list to CPCA members and to make more use of it for non-essential postings, such items for sale, job opportunities, news /information sharing, and chatting/discussions.

5. Next committee meeting: March 19 at Yang Qianjin's home. The committee thanks Sun Zhian and Shi Bing for hosting this meeting.

Attachment:

2005 年度 CPCA 活动安排表

时间	活动项目	负责人
二月 27 日	奖学金/VCE 讲座	王月英
三月 6 日	澳洲清洁日/欢迎新会员	李健民, 范志良, 顾秋林
三月下旬	复活节, 活动待定	孙治安, 杨前进, 瞿唯青, 顾秋林
四月	金融, 投资讲座	王一帆
六月下旬	CPCA 家庭聚会	顾秋林, 李健民
七月上旬	Lake mountain 滑雪	瞿唯青, 李健民
八月	教育/法律/, 投资讲座	王月英/王一帆
九月 17 日	中秋节晚会	曾一, 王月英, 王一帆, 顾秋林
九月下旬	儿童音乐会	范志良, 王月英
十月	羽毛球赛	杨前进, 范志良
十一月	CPCA BBQ 欢迎新会员	瞿唯青, 李健民
十二月	圣诞节旅游	曾一, 范志良
2006 年一月	春节晚会	孙治安及全体成员

注意: CPCA 还计划组织一次与各高校合办的羽毛球赛, CPCA 内部乒乓球赛具体时间待定。

~~~~~

## 理事会 3 月 19 日会议记录

李建民

**Present:** Sun Zhian, Shi Hao, Fan Zhiliang, Li Jianmin, Wang Henan, Qu Weiqing, Wang Yueying, Wang Yifan, Gu Qiulin, Yang Qianjin

**Apologies:** Zhao Xueyan, Zeng Yi

1. The committee acknowledges that the education seminar on Sunday 27 February 2005 and the Clean Up Australia Day activity on Sunday 6 March 2005 were both well-attended and successful.

1a. SUN Zhian was invited by the SBS Radio to give an interview, which lasted about 30 minutes and was broadcast on Thursday 3 March evening. In the interview, SUN Zhian talked about CPCA and its participation in the Clean Up Australia Day activities for many years. The committee acknowledges that the interview was a good publicity opportunity for CPCA and thanks Sun Zhian for his efforts.

2. The preparation for the Easter activity and the table tennis competition is well underway. Easter egg hunting and a few fun games will be organised.

3. To make it easier and faster for new CPCA members to make friends in CPCA, it is suggested that some kind of "ice-breaking" (to introduce each other) activity be organised at each CPCA gathering.

4. At the finance seminar to be held on Sunday 10 April 2005, a very senior economist of the NAB bank will give a talk. CPCA members are strongly encouraged to attend. WANG Yifan to send out e-mail soon, WANG Yueying to assist.

5. It is planned to have a badminton competition and a tax seminar in May.

6. Sun Zhian has negotiated a good deal with Xin Jinshan (XJS) school, which will offer CPCA members' children with 5% discount tuition fee to the Chinese courses (starting from the second half year). CPCA members can use the Sports Hall of the XJS school on Sundays. Taiji and dancing groups have regular activities there from 9:30 to 11:30 AM every Sunday. CPCA members are welcome to participate in the Taiji and dancing activities. XJS asks CPCA to provide volunteers to attend to "yard-duties" (safety watching) on the Mount Waverley Secondary College senior campus on Saturday from 9:30 to 12:00am. SUN Zhian to prepare a time table and call for volunteers.

7. The trailer maker has started making the trailer for CPCA. It is suggested that the trailer top not to be fixed, so that the trailer may be used for other purposes (such as furniture transporting) by CPCA members. Sun Zhian to talk to the trailer maker.

8. The site of CPCA Christmas trip is still to be decided. A key difficulty is that the site needs to be able to host about 100 people. Suggestions/ideas are more than welcome.

9. The purchase of a new printer is to be deferred.

10. Qu Weiqing to start contacting travel agencies for the snow trip.

11. Next committee meeting: May 28 at SHI Hao's home (to be confirmed), 7:30pm - 9:30pm. The committee thanks Yang Qianjin and Tong Zhiping for hosting this meeting.

~~~~~

理事会5月29日会议记录

李建民

Present: Sun Zhian, Shi Hao, Fan Zhiliang, Li Jianmin, Wang Henan, Qu Weiqing, Wang Yueying, Gu Qiulin, Yang Qianjin, Zeng Yi

Apologies: Zhao Xueyan, Wang Yifan

1. The committee acknowledges that the Easter activities on Saturday 26 March 2005 and the Sunday 10th April 2005 were both well-attended and successful.
2. The motion to change the Chinese name of the CPCA from "Ao Da Li Ya Zhuan Yue Hua Ren Ju Le Bu" to "Ao Da Li Ya Hua Ren Zhuan Yue Ren Shi Ju Le Bu" is passed by the committee unanimously.
3. The committee encourages members who haven't registered their names in Chinese to do so via <http://cpca.org.au> or contacting one of the committee members.
4. Due to the workload in making the membership cards, it is proposed to make them in two batches, one in April and another in October. That means, new members who joined since April will need to wait until October to receive their membership cards.
5. All interest groups are doing well, including the two new groups: the movie (VCD, DVD) group led by He Jihong and the life-discussion group led by Ding Guangjian.
6. The co-operation with the XJS Chinese School is proceeding well. There is some concern about lacking of people registering for the "yard duties" (safety watch) on Saturday mornings at Mt Waverley Secondary College's senior campus. SUN Zhian is to discuss with XJS about the possibility of reducing the number of people from CPCA to one, as there is already one XJS staff on yard duties every Saturday morning.
7. The trailer is ready for hiring by CPCA members. SHI Hao is to put a photo of the trailer on CPCA's website.
8. The preparation for the Mt Baw Baw trip is well underway. The trip is quite popular in the CPCA community. There are going to be three buses ($56 \times 3 = 168$ people).
9. This year's family weekend parties are proposed to be held during the school holiday (the two weekends: 25-26 June and 2-3 July). LI Jianmin is to be the co-ordinator for this activity.
10. Wang Yueying is to organise a seminar in June on tax matters etc.
11. The response to this year's Christmas trip to Bendigo has not been as strong as previous years at this time of the year. Zeng Yi is to send a reminder about the trip.

13. Next committee meeting: (July 30 at WANG Yifan's home. 7:30pm - 9:30pm.) The committee thanks SHI Hao and SHU Deming for hosting this meeting.

« « « « « « « « « « « « « « « « «

过几种花，比如瑞香，玫瑰，澳洲本地耐旱植物等。还开菜地，种过一些，如莴笋，豆角，茴香，玉米，向日葵，萝卜，韭菜，西红柿等。说到种菜就不能不提舒德明，他的花园管理是具专业水平的。我有幸从他那里得到过一些菜籽，花草，并向他请教过怎样制腐质肥和其他的一些种植经验。

这些年我算是过了一把瘾。每当插枝成活，花苗开花，菜地收果实时，都伴随着成就感。心情不好时，一进花园干起活，看到自己的劳动成果，别的就忘了。现在养成个爱观察的习惯。不论逛苗圃，或街上与公园散步，比较注意辨别各类花，草，树，统计各种花有什么颜色，花形，有时想着若能搞一套该多好。有点象小时候攒糖纸，要成套，比如一种花色的糖纸有不同颜色，都攒齐才满意。不过这个愿望不太容易实现。看看就作罢了。

对“园丁”一词的理解

人们常把教师比作园丁，以前也知道就是对待学生象对花草那样的呵护。具体是什么感觉说不上来。自从学习管理花园以来才深有体会，实在不易。比如要想种好花，时间就不用说，我听不少人说在花园里几小时干出不了多少活。我感觉确实是这样。另外土壤条件要调对，肥料要充足并适量。一旦种下去，不下雨时要勤浇水。野草总比要种的东西长得快，得不断除草。长疯的部分要剪掉，甚至整棵砍掉扔了。有些花，树隔一阵就要修剪一番。还要与病虫害作斗争，该喷药时喷不及时，好好的花用不了太久说死就死了。比较常见的是杜鹃花叶子背后的小黑虫，叶子上先出白点，然后整个叶子发灰开始脱落。如不喷药发展下去可能就活不成了。总之要维持一个健康，整洁，漂亮的花园，要有个全盘“教学”计划(总体管理包括整地，浇水，施肥，修剪)，有“重点”培育(心爱娇贵的)，还有“个别”补习(有问题的，比如有病的)。眼勤手勤，有恒心，耐心，不时操心，否则就算不上是个好园丁。

我家的花园

侃了半天，别以为我家的花园一定不错，其实很惭愧。我现在很少花时间整花园。工作忙是最好的借口，此外这一二年来体力大不如前，干不了一会儿就腰酸腿疼好几天歇不过来。加上墨尔本连年干旱，不舍得浇水，就换种些澳洲土生(NATIVE)的和仙人掌类的植物。看上去不太漂亮。现在的基本原则是花不死，地里不长草就行，除了买动物肥，化肥与农药(自家无法生产)，几乎没花过什么钱。主要是靠自己繁殖品种或朋友间互送交换。如今就梦想着退休后有大把的时间整花园，那时的花园应该会是怎样…，怎样…。

奉献与 CPCA

话又说回花园组，今年四月十七日是我组织的最后一次小组活动。很高兴看到那么多新面孔。这次特别感谢刘占奇为大家讲述种植仙人掌类的经验与体会。刘占奇加入 CPCA 时间不常，但他在养花方面确小有名气，故被推荐给花园组成员讲讲。为此他也做了精心准备，不仅带来十多种植物(最后被大家取光，带回家试种)，还将他近年来拍摄的植物与花的一百多张照片整理出来拷在 CD 盘供大家欣赏。在这次小组会上我提出了辞职(乘 CPCA 各小组换组长之风)，非常高兴蔡颖在组员会上被选为 CPCA 花园兴趣小组组长。感谢她乐于担起组长一职为大家服务。这不，她刚一上任，就主动写出了活动报告，建起了花园组 EMAIL 网页。相信她会带领小组成员将组里的活动开展得更加丰富多彩。同时也相信组员们会一如既往地支持与协助组长的工作。

时间，精力与智慧的奉献是 CPCA 的各类活动成功开展的保障，近年来感谢多位会员如：刘桂琴和高大超，刘燕薇和丁光健，李海英和许大康，王野秋和周惠敏开放自家的花园为小组活动提供方便，并热情招待来客。在此也衷心感谢所有积极参加，关注与支持小组各类活动的会员，像骆明飞王荣生夫妇，我还真记不起哪次小组活动他俩没参加过。这些年来大家一起去游园赏花，苗圃听讲座，到会员家取经，剪玫瑰，帮忙整花园，交换植物。前些年双月活动时还一起品尝过舒德明和施浩家的新鲜菜果。参加过的各类活动给我们留下许多美好的记忆。记得红英在世时，她也曾是小组的积极份子。如今每当我见到院子里那几棵她送的花草，就回想起大家曾在一起谈花论草的情景。还是那句话，大家会永远记住那些热心奉献的朋友们的。愿 CPCA 花园小组一直办下去，并越办越好。

~~~~~

## CPCA花园种植小组

### 2005年第一次活动报告

蔡颖

花园种植小组今年第一次活动在张玲组长的精心策划安排下于四月十七日星期天在Mt Waverley Secondary College 运动馆 (Sports Hall) 顺利举办。大约有30名小组成员和感兴趣者参加了这次活动。

这次活动特地邀请了刘占奇为大家介绍种植厚肉类植物（包括仙人掌）的经验。都说这类植物容易养，但让它们开花却不简单。刘占奇凭着多年的种植经验和对这类植物的极大爱好和兴趣，做到了能开花者皆开花。在介绍种植厚肉类植物的特点习性以及一些注意事项时，刘占奇经常被在场者的热情发言和询问打断。询问的问题都是平时常遇到的问题带有一定的普遍性，刘占奇的讲解不仅回答了提问人，也让大家对类似的现象问题有所了解，并在以后的种植过程中加以注意。讲解期间他还展示了实物和他本人种的这类植物开花的照片，美丽的花卉照片让在场者大开了眼界同时也引起了极大兴趣，以致刘占奇带来的花苗很快就被大家全部分光。刘占奇表示，如有人喜欢他种植的植物，请与他联系，他愿意分植栽培后提供给大家。





另外，不少人还得到了张玲组长提供的花苗（Vallota）。细心的张玲还给每包花苗附上了一份详细的花卉介绍，种植要求和一张彩照，如此漂亮的照片让人看得不觉萌生在自家花园种几棵的念头。而这一切正是花园种植小组举办活动的目的：为大家提供一个相互交流信息和种植经验，交换花苗，花籽，菜苗和菜籽的园地。

在这次活动中，大家还讨论了今年的小组活动安排，初步决定举办以下三项活动。

1. 7月中下旬在小组成员的花园里，现场讲解玫瑰剪枝。地点待定。
2. 10月， 参观小组成员的花园。地点待定。
3. 11-12月，去 **Royal Botanic Gardens Melbourne** 春游野餐。

具体活动时间和地点会在每次活动前几周另行通知。请大家密切关注 CPCA网站活动发布页上的通告和花园种植小组的email信箱/网页（参阅下文）。

张玲组长不仅是CPCA的元老，而且为花园种植小组尽心尽力了7个年头（担任组长7年）。大家都知道，从CPCA理事会成员到各个兴趣小组的组长，为了能使各种活动办得丰富多彩，哪个不是无私地牺牲家庭和个人时间为我们服务。张玲组长提出辞去组长职务，我们虽然能理解但是都舍不得让她退居二线。于是有人推选孙守义担当，可惜晚了一步，他在当天早上已被推选为太极小组组长。花卉种植经验丰富的刘占奇是另一个当之无愧的组长人选，却被他婉言谢绝了。到现在我也没明白自己是怎么稀里糊涂地被推到组长的位置，可能是当时张玲一再表示会做我的强大后盾，一如既往地支持参与花园种植小组的活动，心里多少有点底儿，再有就是大家的热情鼓励和信任令我不好意思拒绝。谢谢大家的信任，那我就试试吧。

为了更加方便大家的交流，我们请赵明专门为花园种植小组在Yahoo上开了一个小组信箱/网页（group mail/website）。

信箱名： cpca-garden (Group name: cpca-garden).

小组email 地址 (Group email address): cpca-garden@yahoogroups.com .

小组网页 (Group home page): <http://groups.yahoo.com/group/cpca-garden> .

进入小组网页的条件是你需要有一个 Yahoo email address. 如果你没有 Yahoo email address, 请到 [www.yahoo.com](http://www.yahoo.com) 申请一个免费的 Yahoo email address. 之后到小组网页上注册。

注册方法:

- 1: 先键入 <http://groups.yahoo.com/group/cpca-garden>
- 2: 在该网页的左上角有蓝色的 “Sign in” 字样, Click Sign in
- 3: 键入你的 Yahoo ID and password, click Sign in
- 4: 在该网页左边, click “cpca-garden”, 这样你就进入了小组网页并且注册成功, 自动成为小组成员。

在这个网页里, 注册的人可以根据自己的时间或喜好贴照片, 发消息, 提建议问问题, 回答问题. 里面的内容对注册的人是公开的, 大家均可以分享。希望小组成员早日上网注册, 多多利用这个网页, 让它成为名符其实的交流园地. 同时, 我们花园种植小组也欢迎所有感兴趣者的关注和参与。

您若对花园, 花卉植物种植有好的经验和见解, 并希望和更多的人分享; 您若对小组活动有什么建议或疑问, 请把他们放到小组网页: <http://groups.yahoo.com/group/cpca-garden> 或者直接发到小组email address: [cpca-garden@yahooogroups.com](mailto:cpca-garden@yahooogroups.com) 供大家讨论商议, 还可以直接与我和张玲联络:

蔡颖: email address: [ycbbz168@yahoo.com](mailto:ycbbz168@yahoo.com) 电话: 9782 7365.

张玲: email address: [Ling.Zhang@csiro.au](mailto:Ling.Zhang@csiro.au) 电话: 9807 1018

最后请允许我代表花园种植小组的新老成员, 衷心地感谢张玲组长7年来对大家的无私奉献. 感谢刘占奇的精彩讲解和提供的花苗. 感谢赵明为花园种植小组建立了这个小组信箱/网页. 并希望今后的花园种植小组和前7年一样继续得到大家的支持, 希望大家踊跃参加小组的各项活动。

~~~~~

2005 Easter Table Tennis Competition Summary

The 2005 Easter table tennis competition was held on 26/03/2005, at Friendship club, Hay St. Box Hill, jointly by CPCA committee and Xinjinshan Chinese School. It was the most important sport event in the first half year on the CPCA 2005 activities list. The registration for participant was overwhelming and over 50 players took part in the competitions of man's single, woman's single, boy's single, girl's single and mixed double.

The man's single had 26 participants. They were divided into eight groups and the first two place players in each group would go into the next round. The second round of competition was an eliminating round. The winner could book a berth in the quarter finals. In the quarter finals, as the player got less rest time between the games than in the first two rounds, they needed to fight very hard to earn a point. The semi finals were played between Hans Lee and Bin Lee, Congwu Pu and Jianfu Hou, and the winners are Hans Lee and Congwu Pu. After this, the competition came to the summit of the competition: the finals. Hans Lee played against Congwu Pu for the champion of the competition, and Bin Lee fought with Jianfu Hou for the third place. The two exciting games were

played simultaneously. Both by luck and skill, our champion finally went to Congwu Pu, and Hans Lee, the champion of the previous competition, could only stand on the second place position. The third place went to Jianfu Hou and Bin Lee could only be happy with the fourth place.

The woman's single had 11 players, whom were divided into two groups. The top two players would go into the semi finals. The semi finals were played between Mina Zheng and Zhiqi Shen, Zhan Shen and Li Wang. The winners of the semi finals were Zhiqi Shen and Zhan Shen. In the finals, the four players had done their best and finally our champion for the women's single went to Zhan Shen, and Shiqi Shen could only stand on the second place while Mina Zheng was happy with the third place.

For the boy's single, 8 boys needed to fight for the champion. There were divided into two groups. The top two players in each group went to the semi finals. The winners in the semi finals would play for the champion and the losers for the third place. Eventually, the champion for the boy's single went to Jiecheng He, the second place to David Lu and third place to Daocheng Xu.

There were only four players in the girl's single. They played each other once. Finally Nan Cao got the first prize, and Yisi Lao and Jiali Leng collected the prize for the second and third place respectively.

In mixed double, four pairs of players played side by side in the competition. After two rounds of games, the champion went to Yuhang Huang & Qiyuan Zhang, and Mina Zheng & Qian He were very happy with the second place prize while Guomin Fu and Xiang Zhou brought home the third place prize.

Finally, I would like to thank all the participants and congratulate all the winners. Without your support and patience, there couldn't be such a successful competition., I also want to thank Zhiliang Fan, Zhian Sun and Li Zhu for having helped me organize this competition; Qiulin Gu, Yueyin Wang, Xun Li and many other people for having helped me coordinate and serve as referees in the competition. Hopefully we can have a better organized and more exciting competition in the coming year.

Qianjin Yang
25/04/2005

~~~~~

## **我与 CPCA Cooking 小组的缘**

李飞云

本人 4 年前离开工作已久的 RMIT 航空系的 Research 工作，在家当上了家庭主妇的要职。多年来的梦想终于实现了，Cooking Skill 大有提高，孩子们每天放学回家有妈妈在门前迎接他们，老公回家就能吃上热饭热菜。刚满五岁的老三 Scott 不用像姐姐 France 一样 4 个月就在幼儿园坐班（周一到周五，早九晚五），也许是在他身上花的时间多的缘故，Scott 长得特壮。自己这四年一转眼也在整天忙着围着三个孩子及老公转中飞走了。

记得 CPCA 首届 cooking 小组活动是两年前的夏天在刘乾初、王丽娟家举行的。报名的人之多（有名额限制），首届小组长家宴只好在活动前一个月就截止了所有报名。也许是先生李斌认定我的 cooking skill 有问题，他早就把我的名报了上去，而且一再强调这名额来之不易。如来得容易我也许就不屑一顾了，与 CPCA cooking 小组的缘也就没了，正是不易这两字让我的好奇心占了上风。到那才知，原来这 CPCA 真是卧虎藏龙之地，大家不但专业上能干，这非专业的行当也不同凡响。至今还对刘乾初的辣椒蒸虾，张玲的蒸发糕，桂琴的水晶玫瑰记忆犹新。

2004年组长一职由谢宗丽担任。也许她暗中调查好了我的时间，几次活动都安排在我周六要上班的日子，可我每次都准时赶到。亲眼目睹了谢宗丽的蒜泥白肉，周同君的咸菜鱼片汤及陈刚的红烧肥鸭，王月英的凉拌油梨的制作过程并亲口品尝了每个菜。

这么多年来多次 cooking 小组活动中，之所以只记住了这些菜名，那是因为这些菜特对本人口味，也由此成了我五口之家饭桌上几道特菜。

今年四月接到曾一的电话，让我将这炊事班的活接下来，我想他一定是注意到我是少数几位对 cooking 小组活动忠心耿耿的人之一吧。（他也真是难得的细心人）。我与 CPCA cooking 小组的缘就如此而结。

5月1日我在我家主办了2005年小组的第一次活动。事前由曾一帮忙发了个消息，没想到5月1日早还有会员报名前来。家宴正宗的四川辣豆腐让我重新调整了我烧此味的顺序，丛影的柠檬蛋糕，让我过了一场口福，许多朋友还专程带来了亲自制作的dishes与大家分享。几十个朋友有吃有笑还有玩，以洛明飞为首的的老兄们由我作证从来没停过他们的“拱猪”，可到品尝的时候，就没办法让他们再继续“拱”下去了，这再次证明了美食的魅力。

回想起十几年前刚到澳洲时，对 **cooking** 一窍不通，连电锅加米加水放在我面前也没办法让大米变成热饭的笨蛋变成了今天 **at least** 能让一家五口不但吃得饱还吃得香的家庭主妇。的确让我自己感到得意，这也许就是一个“缘”字吧。

注：下次 **cooking** 小组活动定于 8 月份在曾一、家宴家举行，请各位朋友多捧场。具体时间会在网上通知大家。

[illegible]

【我 们】

## 贤妻良母

家宴

上小学时就认得了这“贤妻良母”四个字，后来又知道“母”就是妈妈，“良”就是好的。再大一点又知道“妻”就是妻子，“贤”就是贤惠，也是好的。66年文化大革命，“女儿经”没念成，稀里糊涂就上中学了。幼年所受的教育统统是“时代不同了，男女都一

样”。曾几何时，还见过“我们要做建设社会主义祖国的栋梁，不做庸庸无为的贤妻良母”这样的口号。于似乎那时我们一大群女孩子就把这“贤妻良母”理解为如果不是中性词，就是贬义词。

日月星辰，如今为妻已二十二载，为母也有十八年。几十年现实生活的体验使我对“贤妻良母”的理解和认识不断改变更新。家庭是我们生活的核心，和谐温馨的家庭是成功人士和生活充实愉快的充分必要条件。女主人是这和谐温馨家庭的CEO。这个CEO就是家里的贤妻良母，她们需要平衡事业和家庭的矛盾，为家庭，为儿女，为丈夫作出许许多多的奉献和付出。现在人们夸奖谁的妻子常常用“贤妻良母”这四个字。准确地说，“贤妻良母”绝对是褒义词而不是中性词，更不是贬义词。

回想结婚以后这二十多年来的生活，尽管不断地试图在家庭和事业之间寻找平衡，可常常顾此失彼，因而颇有感受，做人难，要做贤妻良母更难。不过请大家别误会，做贤妻良母的确很难，我是没能做好，可我们CPCA里，贤妻良母大有人在。

朋友邀老公老婆一家周末晚上连玩带打牌，老公想去，老婆也想去，可孩子太小，一家都去，影响孩子睡觉，分心打牌的注意力。老婆为了让老公无忧无虑驰骋牌桌，自己留在家带孩子，让老公一人去玩个痛快。这称得上贤妻良母吧！我可没编造故事。戎戈经常这样做，不信你去问朱力，这老公可真有福气。

在CPCA会员中，养育三个儿女的妈妈据我所知为数不多。老会员李飞云就是个模范妈妈。老大考奖学金上了SCOTCH，老二也考奖学金上了私校，小儿子老三养得又白又胖，乖的不得了，干妈一个又一个，还没上小学，定亲要这个女婿的已经排了一个班。李兵为这三个宝贝儿女骄傲得不得了，一提起他们，想起他们，看到他们就会甜在心里喜在眉梢。不过这军功彰得颁给一天到晚为孩子们忙个不停的妈妈李飞云。

上月烹饪小组在组长李飞云家活动，组长炖了一大锅老婆汤，香极了。热心的组员们盛了好多碗搁在桌上供大家品尝。我毫不犹豫地端起一碗就开喝。这老婆汤可真香，为了让老公别失去品尝的机会，我一边喝一边走到老公那边去，告诉他也去尝一碗。我这老婆不错吧，多体贴老公啊。正得意着，一转身，迎面看见王容生笑容满面地端着一碗老婆汤送到老公骆明飞跟前。看看，人家王容生就能体贴入微地把汤送到骆明飞手里，而我就只是去告诉老公这老婆汤很好喝。要说贤妻当然是王容生而不是我了。

CPCA近年来各类活动增加了不少，规模也越来越大，担任主席这一职务各种各样的组织协调之事实是在多，而且还都得用下班后或周末的时间来张罗。前任主席夫人桂琴和现任主席夫人史兵，即要上班，又要读书，还要管孩子做家务，可她们都以难能可贵的奉献精神，全力支持CPCA的各项活动。春节联欢晚会，中秋食品大赛，会员家庭聚会，太极组，花园组，舞蹈组，烹饪组，总是看到她们忙碌的身影。为了春节晚会的节目，桂琴不知道打了多少电话，找了多少人，跑了多少腿，张罗排练，寻找服装，借使用道具。这两年CPCA的大型聚会，我们总是看到史兵带着小女儿，不是在门口接待会员，就是在场子里忙碌著为大家分发月饼，小吃和饮料。要不是夫人们的支持，高大超、孙治安，还有CPCA理事会的那帮爷们能在台上表现得那么运筹帷幄吗！桂琴，史兵真是贤妻贤内助啊。

张玲是我们女性会员中事业成功的骄骄者之一，种菜养花也是一流。我常常琢磨却不得其解，她哪来那么多的时间和精力把花养得那么妍，把菜种得那么好。她家门前那长得绿叶葱葱的心里美萝卜就是她自己每天浇水上肥精心种植的。为了让孙守义工作之余能过把拱猪的牌瘾，张玲除了忙里忙外地热心招待牌友们，还不惜拔掉她那人见人爱又大又脆又新鲜的

萝卜供大家品尝。这心里美真是清香可口，醉人心扉。孙守义供认，是妻子的甜萝卜和奉献精神，使他能和这么多牌友、朋友一起玩得开心过瘾。

CPCA的贤妻良母举不胜举。她们助老公事业有成，使小家庭舒适温馨，她们象蜡烛一样，燃烧了自己，照亮了别人。CPCA的老公们，是不是应该更多地体贴体贴妻子，常常对她们发自肺腑地说声谢谢，尽可能地帮忙做些家务事呢。

CPCA的太太们，女士们，我们大都为人之妻成人之母或将要为人之妻成人之母，努力做个贤妻良母一定会使我们的生活更加祥和温馨。现假鲁迅先生名句与大家共勉：助夫育儿成一统，享渡冬夏与春秋。

~~~~~

我的找房心得

李晓平

plissu@optusnet.com.au

离开墨尔本十几年后，我们又举家搬回来了。

“安家”便理所当然地成为了第一件头等大事。在一连串的忙乱中，总算是给孩子们找到了合适的幼儿园，也在附近租了一个房子安顿下来了。这下子，发现了墨尔本房租已经不是十几年前的便宜。记得在 91 年的时候，Glen Iris 的房租也只不过是现在 Blackburn 的三分之一。按朋友的说法：“过去的便宜又快乐的日子，一去不复返。”

很多老朋友都已经买了房子，有些还有投资房地产。对于房价和房租的升涨，他们可是笑逐颜开---“房价一涨，黄金万两”。

我们也想在“房价一涨，黄金万两”的时候，笑逐颜开。于是乎，我们开始行动去寻找合适的家居和合适的投资物业。

在回来墨尔本之前，我们也有物业，加上曾用心向高手学了几招，所以，我们也可以说不是新手。下面和大家谈一谈我们的两点体会：找房子和找回报。

首先，为了得到可靠的墨尔本房地产的价格走向，以评估一下房地产和房租的增长率，我们购买了过去几十年的墨尔本各个区的房屋成交数据。一看历史数据，我们的信心大增。当然，不同的区的价格升幅不同，但总体来说，墨尔本房地产的价格大约以每年 10% 的增长率上涨。

问题是，到底哪一个房子才是好房子，才会有每年 10% 或以上的增长率？

记得很久以前买第一个房子时，前前后后看了几十个，也还摸不着头脑。好不容易看上了一个，一犹豫，给别人买走了，直后悔。（得不到的，总是比可以得到的要好。）就这样，好几次机会都失之交臂。终于，功夫不负有心人，一咬牙，买下来了一个。可我太太隐隐约约觉得我买的太贵：“你一出价，他就立马卖给你了，连还价都没有。会不会买贵了？”我赶紧解释，“咱那几位高手朋友，就是这样的。要么不买，要买就买个好的。”许多年后，当我们要离开当地，把所有的房产卖掉时，才发现，高手朋友们的经验，还真管用。大约一算，就这个最贵的房子，赚的最好。

高手朋友们找房子的经验，说白了，也很简单。

一是坚决买 diamond，绝不买 lemon。意思是，要买在最好的几条街道里。

二是坚决买给别人住。意思是，买房子前，要想好我的服务对象是什么群体。不同的群体，会要求不同的房子。买个家，我自己可得要喜欢那房子。可是，买个投资用的房子，我自己不一定要喜欢那房子，只要我的房客喜欢就可以了。

三是坚决听有经验的人的建议。意思是，就算一个普通人，只要他已经有多个房子多年，我听他的看法，一定比听那纸上谈兵的专家更实际一些。

四是买的房子，一定要符合自己的投资金融策略。买一个房子就洗手不干的策略，和买十个房子才罢休的买法，大有讲究。

五是在自己熟识的区买。开始时，我就找三两个区，不停地去看，直到滚瓜烂熟为止。

六是不要在我自己鞭长莫及的地方置业。比如说，如果我不想让别人管理我的物业，那么，昆士兰的房子，对于住在墨尔本的我来说，就太远了。

高手朋友们在房地产上赚钱（投资回报）的智慧，多多少少有点“只可意会，不可言传”的神秘。我个人认为，赚钱的道理简单，但能否做到，全靠每个人的个性和修养。比如说，头等重要的是，投资的金融策略。可是，别人的策略，未必就是我的最佳方案。我以前开始时，不知道什么策略不策略，自己一头闯将进去。后来，在高手朋友们的指点下，才发觉其实我可以少碰一些壁，少走一些弯路。后来，下了大功夫把这件事学会了，并去指点新人，自己和别人都收益很大。制定策略这件事，不是三言两语能说明白。不过，我个人认为，毛泽东的“战略上藐视敌人，战术上重视敌人”的理论和今天各位的投资策略，有异曲同工之感。

举个例子，如果我的目标是要拥有 10 个房子（大约三~四千万的价值），那么，在开始时，就要考虑和安排要达到这个目标的所有重要步骤，包括怎样布局，怎样融资，不同时期的税务安排，不同时期的财产保护（Asset Protection），等等。

高手朋友们在房地产上赚钱的另外一个智慧是，“借鸡生蛋”，也就是使用金融杠杆作用。我想，大家对这个方法，应该很熟，不用多说。我自己的经验是，借助金融杠杆作用，个人资本的投资纯回报率，应远远大于银行的存款利率。我自己搞了一大堆计算方法和房地产七年增值运作模型，把各方各面的因素考虑进去，只要我个人资本的纯回报率高于 25%，就签合同，买！

我是一个懒人，非常喜欢在房地产上投资。因为对我来说，和种一棵树似的，除了开头几年一定要好好盯着，以后基本上不用操什么心。

我以上肤浅的经验，希望能起到抛砖引玉的作用。不知您有没有同感？在 CPCA 里卧龙藏虎，希望各位高人多多指点。

~~~~~

## 老花镜及其他 —— 起草于猴年马月

张玲

### 序

前几天主编雪燕来EMAIL说这期稿子不太多，问我是否还有什么可以投的或知道别人能写的再加上些。后来又跟雪燕聊了一阵，她提到，咱们这些人都活了大半辈子了，能写的东西太多了。我当时还真忘了我这还有存货。夜里睡不着时，还构思着下一篇题为“差点儿没考上七七级”（有感于读上期〈彩虹〉郑融的“一九七七年的高考”一文），不过这期是赶不上了。今天突然想起老花镜的事，我一年前写这篇文章时还跟身边的朋友提起，但写了一半就停了，还停在个逗号上！也忘了当时想接着写什么。再一看日子，差一天整一年！

\* \* \* \* \*

### 引子

二〇〇四年六月十八日，我妹妹来EMAIL说，从网上看到猴年马月从今天开始。这时我想我这个属猴的好不容易又盼来了十二年一次的猴年马月，可当这一天过完时才发现，这次盼来的竟是自己衰老得不能再戴眼镜看个清楚而真实的世界的日子。于是百感交加，又想起前一阵奚颖写的关于记性的文章，就起了写几句的念头。其实发现眼花起码有四年了。一开始只觉得有时看东西不戴眼镜比戴还清楚。去年先配了个看书和计算机屏幕的老花镜。打那以后，上班时不断地换眼镜，站起来时戴散光镜，坐下时再换上老花镜。可是平常不可能这样换来换去，只好看字时摘掉眼镜。终于有一天我想这太不方便了，是该配个多聚焦（MULTI-FOCAL）老花镜的时候了，起码再不用摘来摘去的了。这不前一阵儿验了光，今天去取配的新眼镜，眼镜店的小姐先给我看了看每个镜片上中间的一条横杠和下部的一个小圈（直径约7毫米）。然后让我戴上，边解释边让我体会是怎么回事。如直着看也就是看横杠以上，那么看得和我原来散光镜一样。如要读字，头保持不动，眼睛往下将鼻头对准要看的区域，这样就可以看清楚书上的字了。另外她还说如要看旁边不能只是眼睛斜过去，必须把头转到旁边看。否则看不清。我按照所说的试了试，忽然想起过去常看到一些老人做这些动作，那时还觉得也许这是他们个人的习惯。现在才知道这原来是戴多聚焦老花镜的规定动作。临走时她又说：“周末在家先试戴几天，走路和下台阶时要小心，眼镜里看到的地面已不真实。不过慢慢会习惯的”。

几天前打印了刚出版的〈彩虹〉，一气读完，还真有几篇引人深思，唤起共鸣的文章。当仔细想想发现文章主要有两大类，一类是与身体健康有关的，另一类则是精神生活方面的文章。象杨耘的“豆腐乾”旅游记则两边都靠得上（在此一提以示鼓励）。此期中所有CPCA第一届运动会的报导及文章，食品小组活动的消息，刘乾初和沈志奇的与吃有关的文章，可以说是如何加强锻炼注意饮食以保持健康。另一类则是与精神生活有关的文章同样也是为了保持良好心态注意精神健康。

人生似乎很矛盾，年龄大了，体力体能逐渐下降本能地讲活动能力不如年轻时。可要想保持体力必须多活动，而且是哪衰老得快就更要多活动哪。此外人对世界的认识也在不断深

化与成熟。如果说记忆储存接近满状态时，那么也许需要清理一下，

\* \* \* \* \*

续

(二〇〇五年六月十七日)

这不，聚焦老花镜戴了整一年了，头几天不敢往下看。只觉得地面升高头发晕。开车时速度表板往上翻，也不敢多看。现在习惯多了，但还是不舒服，尤其打太极拳时，往下看还晕。上班时还是不断地换眼镜，原因是我不可能仰着脸，用眼镜片下部的7毫米小圈看计算机屏幕。唯一的好处是到商店买东西时不用摘眼镜看商品说明了。

近来常想生理上的衰老已是不可抗拒的自然过程，身体只能在下坡路上越走越差，可精神上的追求是否应更向高向上。起码在老年痴呆症袭来之前，对人生，对世界的认识争取更全面和深入一些。前一阵读了王蒙<我的人生哲学>一书中“我的‘黄昏哲学’”一章。有这样一段话：“老年又是和解的年纪，不是与邪恶的和解，而是与命运，与生命、死亡的大限，与历史的规律，与天道、宇宙、自然、人类文明的和解。达不到和解也还有所知会，达不到知会也还有所感悟，达不到感悟也还有所释然，无端的非经过选择的然而又是由衷的释然”。这段话让我好琢磨了一阵。头一次见“释然”一词，跟铁梅聊天儿，她也提起“释然”，这才查了字典，意思是“形容疑虑，嫌隙等消释而心中平静”。但愿从现在起多些释然。还谈不到感悟，那么知会与和解也许到了老年后才有可能接近。

有一次吃饭，与副所长夫人聊起她的日常活动，其中一项是“READING GROUP”。就是几个人对读一类书感兴趣，每月活动一次讨论读同一本书后的感想。大家轮流做东主持活动。待我退休后，这便是我要参加的或组织的兴趣小组之一。

~~~~~

CPCA 会员为新金山学校做义务安全值班工作

孙治安

大家知道,CPCA 与新金山中文学校建立了紧密的合作伙伴关系。新金山学校为我们提供活动场所。我们的太极,舞蹈小组每周日都在新金山体育馆活动。其他小组,如影视小组和花园小组也不定期的在这里活动。最近组织的黄河大合唱也是在新金山进行彩排。此外,每次我们组织讲座,新金山学校都专门为我们腾出大教室,提供幻灯设备等。很显然,新金山学校为我们开展活动提供了极大的方便!我们中国人有个传统美德,就是讲究礼尚往来。来而不往非礼也。个人交往是这样。团体交往也应如此。因此,作为回报,我们组织了一批会员在周六上午 10:00 至 12:30 为新金山学校做义务安全值班工作,并计划组织部分会员为高年级学生做些科普讲座。

我们的倡议得到了会员们的积极响应。到目前为止,已有 32 名会员加入到义务值班的行列。他们按时到位,认真负责。得到新金山学校的一致好评。自从我们协助值班以来,新金山学校课间的秩序得到了极大的改善。为此,孙浩良校长多次向我们表示感谢。在这里,我

要代表理事会向积极支持我们这一项工作的会员们表示感谢! 没有你们的支持, 我们与新金山学校的合作将难以开展。我们组织的活动将会多一些困难。这里, 我要对以下几位会员提出特别表扬。一位是孙晓洋。她有一个不一岁的孩子, 丈夫刘学勤又因工作关系在国内工作。象她这种情况出来做义工实在是太困难。但是为了 CPCA 晓洋还是来了, 而且是带着孩子来的, 因孩子要吃奶。想一想, 这样的会员, 这样的热情, 我们不为之感动吗! 跟她相比, 我们还有什么困难不能克服, 站出来为 CPCA 做点贡献呢? 另外两名会员是詹隽旒和李健民。他们主动提出增加值班次数, 以帮助解决值班人员短缺的问题。还有些会员周六事务很多, 确实有困难出义工。但是他们还是想方设法, 调整时间出来帮忙。他们是: 张庆原, 黄宇航, 刘乾初, 赵松鹤。由于人多, 我这里不能一一提到。总之, 我们的会员是积极热心的。我们 CPCA 自成立以来能够经久不衰, 而且越办越好, 全靠我们热心会员的参与与支持。没有这些热心人的志愿奉献, CPCA 这样的俱乐部是难以持久的。这里我要在一次的向这些热心会员们表示感谢。同时也呼吁更多的会员们站出来支持我们的工作。我们有 300 多名会员。出义工的比例似乎小了一点。大家在受益于 CPCA 的同时能否想一想为 CPCA 做些贡献? 这也算是一种礼尚往来吧!

« « « « « « « « « « « « « « « « «

重返联合国世界自然遗产 Fraser 岛

昆士兰省(Queensland)的 Fraser 岛乃地球上第一大沙岛. 南北长达百余公里, 东西纵深十余公里. 一九九二年被联合国批准为世界自然遗产. 岛上最著名的景观当数碧蓝清澈的湖泊(见相片一) 及 色彩斑斓的沙丘(见相片二). 笔者曾在<彩虹>上一笔带过. 此次借新近重返故地, 就慢慢道来.



今年四月一家四口借 JetStar 航空公司东风再次驾大四轮扫荡 Fraser. CPCA 有些看官知道笔者对昆士兰情有独钟(见笔者个人网页). 笔者当年一家三口走马观花 Fraser 是十三年前的往事了. 想当年世界自然遗产之申报仍待批, 游客稀少. 连最著名的水晶蓝的 McKenzie 湖(见相片一)仅笔者一行人. 时过境迁, 如今人丁兴旺, 令笔者大失所望.

尽管在 Fraser 度个周末可以看个大概, 但邂逅一周较为合适. 从布里斯班(Brisbane)驱车 250 公里(约三个小时)即可抵达 Rainbow Beach 的人车摆渡点. 在 Fraser 沿东海岸线驾车一定要注意潮汐. 高潮时在软沙上行车易陷车. CPCA 在气象局工作的孙治安及缪岳龙帮助笔者早在二月份就在网上查获 Fraser 潮汐时刻表, 为整个行程计划安排立了大功. 笔者在此特别致谢. Fraser 西海岸线基本不能也不允许行车, 沿岸仅有一个 Kingfisher 度假村. 东海岸的 Eurong 及 Happy Valley 是较理想的栖息处. 但若逢节假日, 应早早预定.

东海岸的沙滩一望无际, 但为安全, 不宜游泳. 话说回来, 到 Fraser 游海则不如游湖了. McKenzie 湖理应打动看官的心扉了吧. 但别忘了东海岸集中了除湖泊外的几乎所有景点. 彩沙延绵数十里不说, Eli 溪水长流颇值一淌(指沿溪流淌水). 海滩上的野狗(dingo)可望而不可即(喂不得也). Eurong 向北三,四公里即有一处很值地玩味的介于海滨与 Wabby 湖之间的一片沙漠(见相片三). 朝阳及暮色时去, 几无游客, 晃若拥有整片沙漠.



驱车东海岸要见潮行事. 造访内陆湖泊则无此事端. 然而内陆行车要不怕颠. 有时路况差的难以想象. 上 Fraser 小四驱免谈. CPCA 如今时髦的 Toyota Prado 自然可所向披靡. 尽管 Fraser 是彻头彻尾的沙岛, 但内陆沙上硬是奇迹般地托着众多淡水湖. 除上述的 McKenzie 湖, 尚有其它型型色色的湖泊皆值得一游. 有些湖里其貌不扬的小鱼供用水桶捕捞(勿忘事后放生). 有些湖里则有慢条斯里的硕大的猫鱼与人戏水. 因 Fraser 为沙岛, 故湖岸即为天然沙滩.

最后还是老话: if you never never go, you never never know. 诸位看官若某日有兴成行, 行前照例可免费咨询笔者.

~~~~~

## Ventura 印象

郑融

三月初，一个小型的国际会议，把我从万里海天之外，引到美国西海岸的一座小镇——Ventura。

参加同一个会议的还有两个同事——彼得和佛兰克。彼得先到欧洲出差，直接从那里飞美国。佛兰克和我同机从墨尔本启程。



Ventura 位于洛杉矶市的西北，距洛杉矶市区约两小时的车程。早晨从洛杉矶下了飞机，等候过海关，旅客排的长队折叠了好几层。机场人员大声吆喝着，叫美国公民、美国绿卡持有者和加拿大公民离开队伍去另一个出口，但分流出去的人数总共也不过十几个人。排队排得心焦了只好频频向后看，看到还有那么长的队伍排在身后，就高兴一点。人要活得心安，非有点“比下有余”的心态不可，所谓“别人骑马我骑驴，仔细思量总不如。回头只一看，又有挑脚汉”，语虽俚浅，自有朴素的道理在。

一只小狗过来挨个嗅行李，甚是机灵可爱。要不是看到那牵狗的女警察满面冷若冰霜冰霜想必是刚刚在家里和老公吵过架正有气没地儿出，真想蹲下来摸摸小狗的毛。好不容易蠕动到关口，给我办理过海关手续的官员左手翻阅护照，右手敲打键盘，嘴里还逻辑混乱地和我闲聊。然后叫我把食指压在一块玻璃板上。两年前我来美国时没有这道手续，但我立即明白这是按手印，暗自惊叹取指纹的现代技术比咱中国杨白劳卖女儿那年头先进得多。接着他要我看着一个镜头，我想这一定是拍照片，还没等我决定是否调节一下嘴角的高低，他已把护照交还给我，示意我可以过去了。护照上多了一个椭圆形的印章，注明我被许可在美国逗留 90 天，虽然我只要求一周。

佛兰克预定的汽车比我的早，先走了。我预订的汽车下午三点从洛杉矶机场出发。这种来往于两个站的直达车，美国人亲切地称为“杀头”(shuttle)。上了车，注意到司机座的上方写著一行字：“每个旅客小费二元。”二元小费要求不高，明码实价标明了，免得不熟悉美国国情的外邦人坏了规矩。一路昏昏欲睡，到达 Ventura 已是当地时间下午 5 点多。



住宿、三餐和会议和都安排在 Holiday Inn，一座十二层的宾馆。我的房间在第八层。进到房间，放下行李后的第一件事就是拉开窗帘，发现原来那后面不是窗，而是一道玻璃门，出去就是阳台，站在阳台上可观望海景。尽管风静云闲，却见波涛汹涌，人们常说，无风三尺浪，此之谓也。依稀还可看见十几个弄潮儿在海面滑浪，打个不怎么文雅的比喻吧，好象是在沸

汤上滚动的饺子。

从小生活在海滨，可还是觉得看不够海。有拙顺口溜为证：

鹭江浩瀚一望开，闽海雄风卷浪来。  
故垒千寻说今古，惊涛万顷撼楼台。  
英灵长啸霞如血，壮志当酬海为杯。  
振袖更登峰绝顶，遥呼天际锦云回。

那里写的是阔别了近二十年的故乡厦门的海。地球上的海洋都是相连的，但在不同的地方感受它，自有不同的朝容晚态，雨趣晴姿。不觉已是落日时分，夕阳把绛红的内衣留在天空，半推半就地投入太平洋的怀抱里去了。

在 Ventura 的每一天，都是黎明即起。并非有早起的习惯，实因时差反应，天未亮就自动醒来。起床洗刷后，下楼到海边去，已经有人在那里跑步或散步了。清晨的海湾别有一番情趣，海面雾霭轻笼，天际云水相接，分不清哪是海，哪是天。长长的排浪象竖立的弧形水墙从那海天朦胧之处汹涌而来，到近岸处，波峰倒卷，波面破碎，粉碎了的浪涛跌落在海岸上，卷起千堆雪沫，然后悄然退去，裸露出一片铜镜般晶莹闪亮的湿沙滩，循环往复，周期约两三分钟。

不远处有一木制栈桥，长越百余米，伸进海中。最喜欢走到栈桥尽头，披襟临风，仿佛站在船头，在大洋中乘风破浪。有时会在这里遇到其他同来参加会议的人，便一起逗留到早餐时间，才缓缓转身而归。



忙忙碌碌不觉过了三天。按照会议的安排，每天下午两点到四点为自由讨论时间。第四天午饭后，无人相约讨论问题。弗兰克说他想上街走走，问彼得和我要不要同去。彼得说他到处都走过了，下午想休息一下。我本来也有些睡意，转而一想，也好，出去走走。听说此地原为印第安人的牧区村落，早在一千五百年前印第安人就开始在这块土地上繁衍生息了。到了 18 世纪，西班牙远征队为寻找开设教会地点来到这里，1781 年在此建镇，命名 San Buenaventura，以纪念中古世纪意大利的神学家 Bonaventure (1217-

1274)。后因字数太长，在火车站的时刻表里写不下，遂简称 Ventura。也有人说，Ventura 其实源于 venture，也即“探险”的意思。呵呵，既然来到了这个探险之地，何不出去探一下险呢？

旅馆柜台上的小伙子告诉我们，本地最著名的史迹是一座叫做 Mission San Buenaventura 的天主教堂，离旅馆不远，步行可到。他还给了一张地图，用圆珠笔在教堂的位置重重地划了一个圆圈。

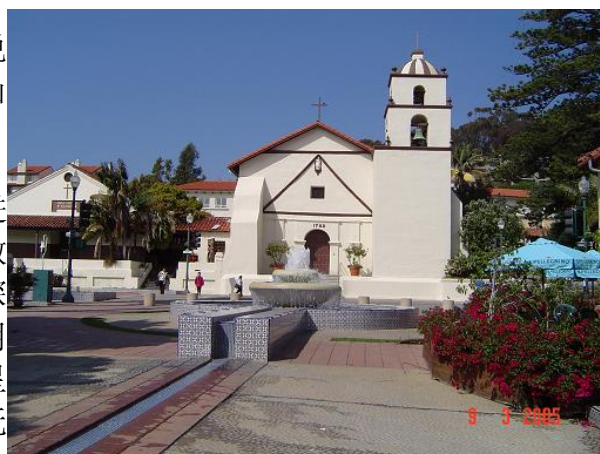
街上行人不多，倒是陆续碰到几位同来开会的人。加拿大来的卡谟先生和太太正在漫步悠游。荷兰的麦耶尔先生站在路边东张西望。比利时的里奥先生从后面匆匆赶来，说声哈喽又匆匆向前走去，拐进街角一间旧书店里去了。还有几位一时叫不出名字来的，点点头，笑笑。道旁的房屋不高，一、两层的居多。整个小镇只有一条商业街，其余马路边上多是民

宅，只有少数店铺。一家奶吧的店主坐在柜台后面打盹，柜台上一只大灰猫也在打盹。在一个能令全球震动的国度里，竟有这样一个幽静的小镇，不由得令人暗暗惊奇。

顺着地图的指引，不费工夫就找到了 Mission San Buenaventura，却不禁有些许失望。禅诗云：“曙色未晓人尽望，及至天晓亦寻常。”世上许多期望，怕都是达到后反而令人失望的吧？我原来以为会看到一座黑色的古旧的十八世纪的乡间教堂，四周散落着早期传教士们的墓碑，青苔斑驳……，然而见到的竟是一座外表崭新的白色的建筑，丝毫也称不上古色古香，只有拱形门的上方标明的 1782 这个年代，稍微使你感受到一点点“念天地之悠悠”的苍凉。

不过周围的人工和自然景色，还算赏心悦目。门前有一喷水池，泉水清澈，背后有一小山丘，林木青葱。

买了门票向里走，出乎意料之外，一脚踏进了古老的年代，四周都是历史文物。原来这是教堂的博物馆。展室内光线不足，更给人一种幽深神秘的感觉。展品中一部份是印第安人的日常用品，在印第安人的世界里，从风雨雷电到日月星辰，从山林湖海到花鸟鱼虫，无一不是神灵，无一不可以通过咒语与之交流。那种贴近大自然的生活，与现代高度商业化的生活相比，不知欢乐多些，抑或痛苦多些？如今，那个逝去的永不复返的时代和文化，只留下几件零零星星的陶器和竹篮。其造型和其上的图案，看起来有点东方的风味，使我想起杜牧的诗：“折戟沉沙铁未销，自将磨洗认前朝”，砰然心动。我将目光转向另一部分展品——早年教会遗留的纪念物。那块长方形白色大理石的祭坛上有一园洞，园洞用另一块圆柱形大理石封住。里面放置着早年圣者的遗骸及其衣物的一部分。和基督教反对崇拜偶像不同，天主教相信圣者的遗物有神奇的力量(按：中文里的“基督教”指的是 16 世纪宗教改革运动中脱离天主教而形成的“新教”即 protestantism，和英文里的 christianity 不完全同义)。在这大理石祭坛旁边，摆着一套制作精美的金属的杯和盘，是 1782 年 3 月 31 日 Ventura 教会第一次做弥撒时的圣餐用具。最有趣的展品要算是一口大木钟了，不知道为什么要用木头造钟？木钟敲起来的声音，或许类似木鱼？



读展馆所写的介绍，知道原来这座教堂也是几经沧桑，屡废屡兴。1782 年的建筑已毁于大火。1795 年重建，却又受到 1812 年大海潮的袭击。1857 年的地震摧毁了教堂的屋顶。现在我们看到的样式和规模实际上是到 1921 年才成型的。

从展室侧门走出，眼前出现一个明亮的花园。花园中绿草如茵，有两条小径，成十字形交叉，交叉处是一座圆形喷水池，喷泉在阳光下散发著五颜六色的光芒，落到池里，涟漪荡漾，水

一周的会议很快结束了。最后一夜，和几个新老朋友聚在海边，在拍岸的涛声中，大家互道珍重，握手言别。临睡前，我最后一次走到阳台上，深深吸了一口气，将弥漫着水汽的 Ventura 的月色吸入肺腑。

26

近三十年前这件非常奇特的事，应当是属于鬼神与迷信活动这一类的吧。若不是我亲自做过的话，别人讲给我听，我是不会相信的。你们读了这篇回忆，大概也难以相信的。对于事情本身，至今我也无法提出科学合理的解释。

这已是那么多年前了，记忆其实已经开始有点模糊。时间大约是 78 年春节前后吧，镇上传开了“绣花姑娘”仙女过境的故事。消息好像是在黑龙江下乡的人回家探亲时带来的。大意说，有三位原来是唐山市会绣花的学生姑娘，被大地震夺去了生命。因为她们生前人好，如今已成了仙女，去西天的路上要路过我们这里。她们能告诉大家未来的事情。这个消息最先是如何起源的，谁也不知道。

仙女们的灵已经是在另一个世界了，如何能跟我们凡世的人沟通呢？那就要通过“扶乩”。扶乩是怎么回事，我以前从来没见过，只是曾经看到红楼梦的书上提起过。原来这扶乩是用一枚竹针，插在簸箕的背后，将簸箕倒过来用手轻轻扶着，簸箕在鬼神的推动下移动，竹针就会在下面画出印记来，据说一般都是鸦涂，需要有巫人进行解读才能懂。但是，这次的仙女，却是会写汉字的，扶乩写出来的字，是直接就能看懂的。

小镇上的人们，本来就是有点迷信的。我平时也常听到大人们，尤其是老人们谈论鬼神的事。我妈妈也是有点迷信的。她去请了会做扶乩的人来，在我家做了起来。邻居也来看热闹，把我们家的客堂挤得满满的。我们把我家的大桌子放到客堂的中间，将白白的米粉摊撒在桌上。又将家里的一个簸箕拿来，在簸箕后面插上一个毛线针，一切准备就绪。

首先，我们得把仙女的灵请过来。这个倒是不难。三个仙女原来是爱绣花的姑娘，不用上任何别的供礼，只需将纸扎的花，到大路口烧了，口中再轻轻念几句专用语，邀请仙女过来，三个仙女中就会有一个过来，回答我们的问题。据说簸箕必须是童男童女才能扶，所以请来的是两个小女孩。好像有一个妇女带她们来的。她们将翻过来的簸箕轻轻地托在手中，毛线针点在白米粉上，簸箕来回移动的时候，粉的上面就划出印记。我们可以对着簸箕讲我们想问的问题，仙女的回答就写在粉上了。

第一个问题是先确认仙女已经来了。我已经忘了那是一个什么问题。问题提出后，大家期盼着，不知道会怎样。一会儿，簸箕动起来了，两个小女孩的手随着簸箕来回摇动。令人惊奇的是，几个非常工整的汉字居然真的写出来了。完全不用任何猜测就能看懂。于是，大家就开始七嘴八舌地提问了。

那时，人们的思想还比较单纯。大家问的东西今天看来都会让人发笑。由于大家有点将信将疑，加上那时的政治环境，大家先问的东西是各位国家领导的名字。答案全是对的。有人问了仙女她是哪儿人，回答还真是唐山的。记得有个胆大好奇的人，还问了唐山地震到底死了多少人，城市恢复了没有。答案和当时官方的宣传是颇为不同的。然后别人害怕政治上的敏感，没让他再问下去。于是大家开始问起一些自己的个人小事。别人当时问的那些个人问题，我都已经不记得了。

我只记得自己问过的两个问题。我自己当时最关心的是考大学。1978 年是正式恢复全国统考的那一年。也是我高中将要毕业的一年。于是，我就上前问了自己能不能考上大学。其实，我当时并不真的担心这事，因为我当时算是成绩很好的学生。不过还是忍不住想问一下。答案是让人放心的，说是能考上。然后，我又好奇的问了一句，将来要去什么地方？粉上写出来的是“很远的地方”。

当扶乩做完后，有两位邻居的大哥，对写字的过程起了争论。他们两位说好了，扶着簸箕要写一个“山”字，好证明作弊的可能性。可是，两个人试了好久，怎么也没写出来。因为两个人的用力，方向，幅度都很难协调，最后连一横都写不直，更不用说写一个字了。

到了晚上，串门的人又来说，有更多的邻居也做了扶乩，还有人问了三个仙女自己的一些情况，好像听说三个仙女原来是三姐妹似的，姓张，最小的一个叫张小红，另一个叫张娟红，还有一个记不得了。他们同样又问了一些各自己知的问题，验证答案的正确性，然后又问了一些个人关心的事情。具体我就不清楚了，后来是否灵验也不得而知。

第二天，我对扶乩的现象越想越觉得奇怪，对过程的科学性也发生了怀疑。那时已略懂科学的我知道验证的重要性，而且因为我已看到了扶乩是如何做的，可以照样重复，所以就决定自己亲手做一下，看看字能不能写出来。下午弟弟放学后，趁着大人不在家，我叫弟弟和他的一个同学来帮我做。他们两个都是十来岁的不怎么懂事的小男孩。由于不敢浪费米粉，我就用灰粉替代了。我们叠了纸花，一起到弄口的大路上烧了，请仙女来临。然后我们回到家里，两个小男孩扶起簸箕，轻轻地托在手中，由我一个人主问。先问了来的仙女是哪一位。写出来的回答我影约记得是张娟红。而且灰粉上划出来的字是很清秀工整的。接下来，我也是问了各位国家领袖们名字。写出的回答全部是对的。

正写完叶剑英委员长的名字的时候，我们邻居的一位大姐，穿过我家抄近路回她自己家。看到我们在弄这个，她口中大喊不信，想试一下。于是，我就让她也扶着簸箕，又提了一个问题。问题是什么我都忘了，只记得当簸箕动起来的时候，她一下子吓得脸都变了色，扔下簸箕就逃走了。这样一来，我再做下去的兴趣也没有了。我们就按仪式草草收了场。

做完这个实验后，我也就不再怀疑扶乩能写字这件事的真实性了。当时我年纪比较小，做过以后就算了。后来想起来，很多疑团则仍然没有解开。比如说，我记得我们当时说的是南方方言，北方人一般听不懂。仙女既然原是唐山人，如何听懂了我们的话？再说，簸箕真的自己动了吗？这样也不符合能量守恒定理。是不是仙女通过对扶簸箕人的感应使簸箕移动起来的呢？这一切都是无从可知。

扶乩这件事在镇上闹得有点风风雨雨的。几天后，政府发出了通知，又张贴了布告，告诫大家不要再做迷信活动。于是，这件事情就这样过去了。以后便没有人再做。也没有人再提起扶乩的事。扶乩是否能再灵验也无复可知。倒只是那“很远的地方”一句预言，对我来说后来应该算是应验了。

到了夏天，就要高考了。在 78 年那年，我们是被要求在考前填写报考志愿的。我家的小镇是浙江宁波地区的，我很想就在家乡附近读大学，就只填了杭州的浙江大学和上海的复旦大学两个志愿，报的都是物理系。因为我平时成绩不错，老师也叫我填上北大或清华，但我当时听人说北方生活比较苦，就不想去北京。考试结果出来后，我的成绩很好，心想这下去浙大有保证了。哪想到几天后中国科大招生组有人到我们学校来做工作，动员我去科大。但我当时实在不想去科大，只想在家乡附近，我就抵制。最后，学校的老师说动了我爸爸，叫我们考虑为学校 and 家乡争光，因为当时科大和北大清华算是三大名校。我顶不住压力，最后还是同意了去了科大。

当时我已把扶乩的事遗忘了。后来回想起来，没能留在家乡附近上大学大概是扶乩预言“很远的地方”应验的开始吧。79 年春节后回到科大不久，辅导员就将我叫去告诉我，教育部已经选派我出国去德国留学。一年后，经过德语培训，我们便去了西德。到了德国才明

白，那真是“很远的地方”，离故乡真是很远的，想要回一次家非常不容易，过年了也没得回去。那时候，中国还没有“出国热”，有的家长还不肯让独生儿子出去呢。后来，当我在德国快念完博士学位，开始准备要回国的时候，发生了1989年的那个事，就没有回去。命运就这样又一次把我和故乡分隔在各一边。因为没有回去，我就来了澳洲做博士后。后来一直到我们决定在澳洲扎根前，又作过几次回国的尝试，居然也都是没有结果。

唉！时间这么快就过去了。快三十年后的今天，我依然还在那离故乡很远很远的地方。那三十来年前的时候，镇上政策规定是凡是家里有两个孩子的，其中一个要下乡。父母在我上高一时已早早与我商定，我是老大，而且弟弟体质没我好，就让我去下乡。唯一想的是如何尽量到附近的农村去。连被招工的梦都没有敢做过，怎么会想到去老远的地方，念大学，留学，最后又定居国外呢。难道这一切就真是命运的安排么？回想起来，我那时怎么没有向仙女多问一些未来的事呢？这样事先知道了要发生的事，人生中也许可以少掉很多烦恼。但是仔细一想，还是庆幸自己当时年纪小，思想简单，没有那么多问题。真要是问了，预知了一切结局的话，人生恐怕是会很乏味的。

~~~~~

读书杂忆*

郑融

看了朱大可的《书架上的战争》，不禁也想念起从前读过的书来。

朱大可是文化批评家，批评家读书，是一场思想交锋，故曰“战争”。我读书则不同，除去那些与学业或工作有关系的必读书，我一般是喜读则读，不喜读则罢，为的是休息，用叔本华的话说，是让头脑暂时变成别人思想的运动场。

如果把小人书（连环图）也算在内，读书的历史从学龄前就开始了。到了小学一二年级时，特别使我着迷的是几本水浒的故事。最爱胖大和尚鲁智深，常和大一岁的堂哥争吵鲁智深和孙悟空哪个厉害。最后的解决办法是他代表孙悟空，我代表鲁智深，掰手腕儿，结果总是鲁智深输。在武松打虎的故事里，我的同情心在老虎一边。

可恨当时这套小人书还没编全，看到热闹处却没了下文。母亲指着她书架上两本厚厚的书安慰我说，这故事全在那书里面写着呢，等长大了看。我趁大人不在家的时候把这两本书从书架上取下来，刚翻了几页就想哭，因为这几页让我明白了一件事：我看不懂。

一年又一年，在脑袋里面装满了王二小、董存瑞和黄继光的故事之后，总算能够连猜带蒙地把七十一回本的《水浒传》读了一遍。其他古典名著，如《西游记》和《三国演义》也都同样囫圇吞枣地咽了下去，《红楼梦》则断断续续读了好几年，后来几经反刍也还是消化不良。那时大约上初中了，我喜欢的已经不是鲁智深，而是鲁迅。鲁迅的作品，是语文课必学的，我往往在开学之前就先睹为快，还多读了一些课本里没有的。我并不真懂鲁迅，但他引我领略了从百草园到三味书屋的情趣，带我去了他离别二十余年的故乡，还在朦胧的月色水气里观看了社戏，更让我认识了阿Q和孔乙己这些古怪的家伙，使我对人生苦乐和人间百态有了一点领悟。后来文革的时候，鲁迅的著作成了横扫一切“牛鬼蛇神”的大规模杀伤性

武器的军火库，尤其那句“痛打落水狗”的名言让人觉得冷酷，对先生的亲切之感便荡然无存了，只剩下敬畏。

家里书多，养成一个不好的习惯，随便抽出一本，任意翻开一页，如果不能被其中的字句吸引，就再取另一本。记得在初中二年级和三年级之间的一个暑假，那天天气特别炎热，窗外的蝉“叽叽叽叽”叫得烦人。在百无聊赖地乱翻了好几本书之后，随手又打开一本，跳入眼帘的第一句是：“蝉子叫得声嘶力竭了。”目光被吸引住，就继续看下去。这是《沫若文集》里的《题画记》，谈诗论画，借古鉴今，写得笔酣墨饱，文采飞扬。那个假期我就与一套《沫若文集》为伴了。

轰动一时的几部以中国现代革命为背景的长篇小说，如《红岩》、《红旗谱》、《青春之歌》、《林海雪原》、《苦菜花》、《迎春花》、《野火春风斗古城》等，也都看过。其中较爱《青春之歌》，大概因为与其他书相比，它少了几分残酷，多了几分温情吧。外国小说中的最爱是《牛虻》，它对我的吸引力，不在于牛虻的英勇不屈，在这方面，《红岩》里的革命者更胜一筹。吸引我的，是牛虻对既是生身父亲又是政治敌人的蒙泰里尼的极端矛盾的感情。有一个情节记忆犹新，就是当蒙泰里尼挡住牛虻枪口的时候，牛虻的身体摇晃起来，拿枪的手也垂了下去，这一刹那，人性压倒了政治。五六十年代中国作家笔下的革命者，很少表现出这种超阶级的人性。

高中的时候又喜欢上古文。有时碰到一道数学难题苦思不得其解，便暂且放下，读段古文，“天高地迥，觉宇宙之无穷；兴尽悲来，识盈虚之有数。……嗟乎！……”如此这般，“之乎者也”摇头晃脑一番，说不定就把解题思路给晃出来了。

当时正是文革“山雨欲来”的前夕，学校里贯彻所谓“阶级路线”，宁左勿右。身为知识分子家庭出身的中学生，心情有点压抑。《史记》里的《李斯列传》有一段文字，讲李斯年轻时，看见茅厕里的老鼠吃着肮脏的东西，还遭受人和狗的恐吓；又看见粮仓里的老鼠，吃得好，住得好，从不受惊扰，李斯不禁感慨地说：“一个人活得值不值，就像这老鼠，全看能不能为自己找一个好地方了。”我对这段故事印象很深，但从中得到启发，则是很多年以后的事了。

文革期间，家里的书被洗劫一空，图书馆也都被封。然而，“秦法虽严亦甚疏”，许多图书馆的和被查抄的书籍，由于管理不严而流失到民间，人们私下传阅。但那些书，没头没尾或看后就忘的居多，到现在还留点印象的，只有大仲马的《基督山恩仇记》，罗曼·罗兰的《约翰·克利斯朵夫》，狄更斯的《大卫·科波菲尔》以及博马舍的剧作《塞维尔的理发师》和《费加罗的婚礼》。书中的人物，我比较喜欢克利斯朵夫的舅舅，觉得他独往独来、与世无争的人生态度有点像我国的庄子，可惜小说进展不到一半，罗曼·罗兰就让他死了。我还特别欣赏博马舍剧作中短小精悍、俏皮鲜活的台词。例如这句：“你只是在走出娘胎的时候，使过些力气，此外你还有什么了不起的？”让人想起那些自持血统高贵盛气凌人的人物来，忍俊不禁。这样的妙语，我以为是可以和毛主席语录一起天天读的。

恢复高考后进了大学读理工科，文学方面的书就少看了，但也没全戒掉。《班主任》是在收音机里听到的。有时在图书馆里看专业书看累了，到阅览室翻翻文学刊物，读到几篇后来称为“伤痕文学”的东西。走马观花，大部分没留下什么印象。只有一篇，当时匆匆过目，后来却难以忘怀，可惜不记得题目和作者了，写的是一个在文革时被关入“牛棚”的女知识分子，感觉自己变成一条硕大的爬虫。通篇是心理描写，既有鲁迅的《狂人日记》里那种令人毛骨悚然的阴冷，又充满卡夫卡《变形记》般的怪诞。

【健康与保健】

在以往的几期中,我们曾讨论过如何通过锻炼和恰当的保健来达到身体健康,延年益寿的目的。可是,身心健康却与饮食有莫大的关系。所以从上期开始在”健康与保健”栏目中,有关对健康的影响。本期继续介绍有关这方面的信息,希望对大家搞好健康有所帮助。本期将介绍七种不能空腹食用的水果。另外,还介绍一些饮食中的禁忌的第一部分。以后再陆续介绍其它部分。必须指出的是,有些内容可能只适用于中国国内但不一定适合这里,希望大家给予注意。(刘乾初)

不能不知的饮食禁忌:七种不能空腹食用的水果

刘乾初推荐

1. 西红柿

含有大量的果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等成分,容易与胃酸发生化学作用,凝结成不易溶解的块状物。这些硬块可将胃的出口——幽门堵塞,使胃里的压力升高,造成胃扩张而使人感到胃胀痛。



2. 柿子

含有柿胶酚、果胶、鞣酸和鞣红素等物质,具有很强的收敛作用。在胃空时遇到较强的胃酸,容易和胃酸结合凝成难以溶解的硬块。小硬块可以随粪便排泄,若结成大的硬块,就易引起“胃柿结石症”,中医称为“柿石症”。



3. 香蕉

含有大量的镁元素,若空腹大量吃香蕉,会使血液中含镁量骤然升高,造成人体血液内镁与钙的比例失调,对心血管产生抑制作用,不利健康。



4. 桔子

桔子含有大量糖分和有机酸，空腹时吃桔子，会刺激胃粘膜。



5. 山楂

山楂的酸味具有行气消食作用，但若空腹食用，不仅耗气，而且会增加饥饿感并加重胃病。



6. 和 7. 甘蔗和鲜荔枝

空腹时吃甘蔗或鲜荔枝切勿过量，否则会因体内突然渗入过量高糖分而发生“高渗性昏迷”。



~~~~~

### 饮食中的禁忌 (1)

刘乾初推荐

#### 1. 粮食类

##### 糯米

- (1) 不宜食用冷自来水所煮的饭
- (2) 不宜常吃剩油炒饭

##### 高粱

- (1) 不宜常吃加热后放置的高粱米饭或煮剩的高粱米饭
- (2) 不宜加硷煮食

## **黄豆**

- (1) 不宜多食炒熟的黄豆
- (2) 对黄豆过敏者不宜食用
- (3) 服用四环素类药物时不宜食用
- (4) 服用红酶素、灭滴灵、甲氰咪胍时不宜食用
- (5) 服用左旋多巴时不宜食用
- (6) 不宜煮食时加硷
- (7) 食用时不宜加热时间过长
- (8) 服用铁制剂时不宜食用
- (9) 服氨茶硷等茶硷类药时不宜食用
- (10) 不宜与猪血、蕨菜同食
- (11) 不宜多食

## **豆浆**

- (1) 饮用时加热时间不宜过短
- (2) 不易和鸡蛋同时煮食
- (3) 豆浆不易加红糖饮用
- (4) 暖水瓶装豆浆不宜饮用
- (5) 喝豆浆时不宜食红薯或橘子
- (6) 不宜多饮

## **绿豆**

- (1) 服温热药物时不宜食用
- (2) 服用四环素类药物时不宜食用
- (3) 服甲氰咪胍、灭滴灵、红酶素时不宜食用
- (4) 服用铁制时不宜食用
- (5) 煮食时不宜加硷
- (6) 老人、病后体虚者不宜食用
- (7) 不宜与狗肉、榧子同食。

## **红豆**

- (1) 忌与米同煮，食之发口疮
- (2) 不宜与羊肉同食
- (3) 蛇咬伤，忌食百日
- (4) 多尿者忌用

## 2. 油类

### 猪脂

- (1) 服降压药及降血脂药时不宜食用
- (2) 不宜用大火煎熬后食用
- (3) 不宜久贮后食用
- (4) 不宜食用反复煎炸食物的猪油

### 菜籽油

- (1) 菜籽油经高温处理后贮存
- (2) 带有蛤喇的菜籽油不应食用

~~~~~

周老太养生小资料 (之一)

时隔四年，我又从武汉来到了墨尔本，既是与亲人团聚，又能与 CPCA 的一些“忘年交”叙旧。

有人说，二十一世纪送礼送健康。我也深感，有了健康的身体，才能享受到真正的幸福。所以，这次我特意将自己在国内部分报刊上搜集到的保健资料带来，希望通过《彩虹》传送给 CPCA 的朋友们，并祝愿大家身体健康，家庭幸福，事业有成。

周老太
2005 年 4 月 20 日

人生八放

放手施财——只要有余裕，就多为别人着想，不必瞻前顾后，须知有“舍”才有“得”。

放心自在——生活中，万般事物但求尽心，尽了心，也就能逍遥自在了。

放身求乐——不是去纵声色，而是把身心调整到“安适”的境界，而这个功夫就是多“知足”。

放身济世——就是将分内之事做好，还为别人多思量、多服务，得饶人处且饶人。

放眼天下——眼光要看得远，荣辱利害不必斤斤计较。

放开心胸——常保持达观、进取的心态，不必为芝麻琐事烦心。

放下身价——人生总是高潮低潮交错，在事业的低潮、竞争的挫折、生活的不如意面前，心理就应该自我调适，坦然面对现实，不急不躁，不愠不怒，不气不馁，无怨无悔。

放声大笑——笑可让人心情愉快，遇事不萎缩。面带微笑，身心就不容易出问题。

十种食品与健康

- 1、高血压多喝桔子汁
- 2、感冒患者早吃大蒜
- 3、心脏病患者常喝苹果汁
- 4、哮喘病患者每天吃鱼
- 5、关节炎患者多吃绿色蔬菜
- 6、口气混浊多喝水
- 7、四肢乏力的人及时吃些香蕉
- 8、心脏病患者日饮一杯啤酒
- 9、皮肤易青紫的人多吃花椰菜
- 10、脱发患者多吃瘦牛肉

健康食谱

谷物干果类

粳米	补中益气，健脾和胃，除烦止渴，止痢
小麦	养心益肾，除热止渴
玉米	养肾气，养脾胃，除热解毒
黑豆	活血利水，祛风解毒
绿小豆	利水消肿，解毒排脓
绿豆	清热解毒，利水消暑
核桃仁	补肾，温肺，润肠
黑芝麻	益功
栗子	养胃健脾，补肾强筋，活血止血
土豆	补益胃肠，润肠通便
葵花子	降血脂
大枣	补中安神，养血
花生	润肠，降低胆固醇

水果类

梨	生津润燥，消热化痰
桔子	开胃理气，止渴润肺
柿子	清热、润肺、止渴
桃子	生津润肠，活血消积
苹果	生津止渴助消化，清热除烦，健脾止泻
香蕉	清热润燥，生津止渴
荔枝	生津益气，理气止痛
龙眼	养心安神
罗汉果	清肺润肠
无花果	健脾益胃，润肺利咽，润肠通便
西瓜	清热解毒，解烦止渴，利尿
葡萄	补气血，强筋骨，利小便

蔬菜类

肉类

水产类

« « « « « « « « « « « « « « « « « «

【与众分享】

463种生活小窍门 (2)

刘乾初推荐

- 21.生活窍门:白袜子若发黄了,可用洗衣粉溶液浸泡30分钟后再进行洗涤。对于衣服上的奶渍,可用洗衣粉进行污渍预处理,然后再进行正常洗涤。
- 22.生活窍门:如何使用砂锅3:从火上端下砂锅时,一定要放在干燥的木板或草垫上,切不要放在瓷砖或水泥地面上。
- 23.生活窍门:烧荤菜时,在加了酒后,再加点醋,菜就会变得香喷喷的。烧豆芽之类的素菜时,适当加点醋,味道好营养也好,因为醋对维生素有保护作用
- 24.生活窍门:面包能消除衣服油迹:用餐时,衣服如果被油迹所染,可用新鲜白面包轻轻摩擦,油迹即可消除。
- 25.生活窍门:用残茶叶擦洗木、竹桌椅,可使之更为光洁。把残茶叶晒干,铺撒在潮湿处,能够去潮;残茶叶晒干后,还可装入枕套充当枕芯,非常柔软。
- 26.生活窍门:饺子煮熟以后,先用笊_斗把饺子捞出,随即放入温开水中浸涮一下,然后再装盘,饺子就不会互相粘在一起了。
- 27.生活窍门:炒鲜虾的窍门:炒鲜虾之前,可先将虾用浸泡桂皮的沸水冲烫一下,然后再炒,这样炒出来的虾,味道更鲜美。
- 28.生活窍门:蔬菜尽可能做到现炒现吃,避免长时间保温和多次加热。另外,为使菜梗易熟,可在快炒后加少许水闷熟。
- 29.生活窍门:面包能消除地毯污迹:家中的小块地毯如果脏了,可用热面包渣擦拭,然后将其挂在阴凉处,24小时后,污迹即可除净。
- 30.生活窍门:男子剃须时,可用牙膏代替肥皂,由于牙膏不含游离硷,不仅对皮肤无刺激,而且泡沫丰富,气味清香,使人有清凉舒爽之感。
- 31.生活窍门:风油精的妙用(1):在电风扇的叶子上洒上几滴风油精,随著风叶的不停转动,可使满室清香,而且有驱赶蚊子的效用。
- 32.生活窍门:刷油漆前,先在双手上抹层面霜,刷过油漆后把奶油涂于沾有油漆的皮肤上,用干布擦拭,再用香皂清洗,就能把附著于皮肤上的油漆除掉。
- 33.生活窍门:豆腐一般都会有一股卤水味。豆腐下锅前,如果先在开水中浸泡10多分钟,便可除去卤水味,这样做出的豆腐不但口感好,而且味美香甜。

34.生活窍门:煮鸡蛋时，可先将鸡蛋放入冷水中浸泡一会，再放入热水里煮，这样煮好的鸡蛋蛋壳不破裂，且易于剥掉。

35.生活窍门:手表受磁，会影响走时准确。消除方法很简单，只要找一个未受磁的铁环，将表放在环中，慢慢穿来穿去，几分钟后，手表就会退磁复原。

36.生活窍门:豆腐性偏寒，平素有胃寒者，如食用豆腐后有胸闷、反胃等现象，则不宜食用；易腹泻、腹胀脾虚者，也不宜多食豆腐。

37.生活窍门:牙膏也有洁肤功能！洗澡时用牙膏代替浴皂搓身去污，既有明显的洁肤功能，还能使浴后浑身凉爽，而且还有预防痱子的作用。

38.生活窍门:用微波炉做菜时，首先要用调料将原料浸透。这是因为微波烹饪过程快，若不浸润透很难入味，且葱、姜、蒜等增香的作用也难以发挥。

39.生活窍门:葡萄汁送服降压药效果好！用葡萄汁代替白开水送服降压药，能使血压降得平稳，且不会出现血压忽高忽低的现象。

40.生活窍门:煮饭不宜用生水。因为自来水中含有氯气，在烧饭过程中，它会破坏粮食中所含的维生素B1，若用开水煮饭，维生素B1可免受损失。

~~~~~

## 教你开车省油15招

刘乾初收集整理

汽油的价格最近一直向上走，但如果平时在细节上多加注意，你每月的汽油开支其实不一定就会跟著上涨。这里就教你"省油15招"。(注:虽然许多招来自北美,但仍然适用于澳洲情况。)

第一招：确保轮胎气压正确。不够气或是气太多，都会增加耗油量，因此应该定时检查轮胎气压。根据美国能源部的调查，只要每一辆车的轮胎气压比标准气压少了1PSI(磅/方英寸)，美国每天就得多消耗1500万公升的汽油。

第二招：换成省油轮胎。例如，Pirelli的P6000 Powergy 轮胎可减少大约15%的阻力，因此就能帮你省下大约3.75%的汽油。

第三招：不要随意更换轮胎的大小。选择更宽的轮胎或许让你的车看来更有"跑车味"，但轮胎越宽，车轮阻力越大，所以除非你真的很需要那额外的抓地能力，否则你只是在白白浪费汽油钱。

第四招：定期检查你的驾驶盘和轮胎是否调准。车子旧了，轮胎和驾驶盘往往会失准，这也会耗油。

第五招：用黏度最低的滑机油。你的汽车手册上应有说明汽车所能用的最低黏度滑机油。滑机油黏度越低，引擎就越"省力"，也就越省油。

第六招：好好保养引擎，有问题立刻修好它。因为不论问题大小，它们都会减低引擎的效率，浪费你的汽油。

第七招：好好保养车身。车身出现凹陷就会增加汽车行驶时所遇到的气流阻力。另外，那些华而不实的装饰品，也同样只会增加阻力，干脆就把它拆下来算了。

第八招：别相信汽油辛烷值越高越好的说法。如果你的汽车只需要92辛烷值的汽油，你硬给它98辛烷值汽油它也不会提高效率或动力。所以，先查一查你汽车所需要的汽油辛烷值，不要让汽油公司白赚你的钱。

第九招：不要"热身"过度。有些车主喜欢在早上开车前，先开动引擎让它热一热后才上路，这是个好习惯。但热身太久无疑是跟自己的口袋过不去。另外，你其实也可以先让车子慢慢行驶一两公里来达到热身的效果。

第十招：汽车没动时，不要开动引擎。如果你需要在车上等一段时间，把引擎熄掉。

第十一招：不要猛踩油门来加速。这只会大大增加耗油量，但省不了你多少时间。

第十二招：什么速度就换什么档。在低档行车太久只会让引擎咆哮，但不会提高速度。

第十三招：不要超速。对一般车子而言，80公里的时速是最省油的速度，每增加1公里的时速，就使你的耗油量增加0.5%。

第十四招：清理你的车后行李厢。多余的东西，不论那是一双很少用到的球鞋，还是半罐用剩的机油，都只是增加你的汽车的负担，也就是说增加你口袋的负担。

第十五招：先相好路程再上路。许多车主都没有养成这个习惯，结果往往走了不少冤枉路。游车河在这个时代已经不流行了。

~~~~~

嘉言集锦(关于思维)

李健民推荐

Sow a thought, and you reap an act. Sow an act and you reap a habit. Sow a habit, and you reap a character. Sow a character and you reap a destiny. - Charles Reade

If you can believe, all things are possible to him who believes. - Mark (New Testament 9:23)

The happiest person is the person who thinks the most interesting thoughts. - Timothy Dwight

Imagination is more important than knowledge - Albert Einstein

We are what we imagine ourselves to be. - Kurt Vonnegut Jr.

We become what we think about. - Earl Nightingale

To live is to have problems, and to solve problems is to grow intellectually. - J.P. Guildford

Intelligence is the ability to see many points of view without going completely bonkers. - Douglas Adams

Don't worry! If you have a problem and it is fixable, then there is no need to worry about it. And, if you have a problem and it is not fixable then there is no need to worry about it either. Worry can never help anything. - The 14th Dalai Lama

This is one of the greatest laws of the universe. Fervently do I wish I had discovered it as a young man, but it came to me much later in life and I found it to be one of my greatest discoveries. And the Great Law simply stated is this: If you think in negative terms you will get negative results. If you think in positive terms you will get positive results. - Norman Vincent Peale

"There is nothing either good or bad, but thinking makes it so." - William Shakespeare

There is no stress in the world, only people thinking stressful thoughts and then acting on them. - Wayne Dyer

Science is a way of thinking much more than it is a body of knowledge. -Carl Sagan

(Main sources: 1. Michael Hewitt-Gleeson, "Software for the brain (2)", Wrightbooks Pty Ltd, 1991. 2. <http://www.quotecha.com/>)

« « « « « « « « « « « « « « « «

【饮食天地】

编者话:喜欢旅行的朋友们,都有一个共同的爱好,那就是每到一个地方,都要买上一样具有代表这个当地特色的纪念品或小玩艺.再者希望能品尝一下当地的美食,尤其是小吃。可是由于中国幅员辽阔,各地饮食风俗习惯不尽相同,自然美食上大不相同,可以说五花八门。从大的方面讲,就是最著名的八大菜系以及京,沪等其它菜系.而小吃也许上不了”台面”,可却极具有浓厚的地方特色,十分受到当地老百姓的欢迎。所以说,如果您旅行到一个地方未能吃上当地的小吃,您的旅行也许缺少了一点色彩。当然每个地方虽有品种繁多的各式小吃,这里对每个地方仅挑选出最具代表性的小吃,供朋友们参考。

在上期的”饮食天地”里,我们曾介绍了中国105个城市的特色小吃的第三部分。在这期介绍最后剩下的15个城市的特色小吃.希望这对于那些爱好和美食的朋友们有所帮助。从本期继续介绍一些基本烹调知识,和大家一起探讨一些烹调方面的知识与技巧。这期主要是在烹调中如何用姜。下期将介绍如何用酒。(刘乾初)

全国105座城市特色小吃 (4)

刘乾初 推荐

91、济南/谭鱼头

“谭鱼头”在济南北园和文化东才开了两家分店,吃惯鲁菜的人们就坠入了川人的辣味诱惑。那种区别于通常“朝天椒”之特殊辣椒、必种之特殊土壤和海拔高度,每年采摘期仅仅

七天，采后精选装坛，以特殊的方式储存一年以上才可入锅，令火锅打不住地辣色鲜艳，辣香浓郁，辣感柔和，喜辣者更喜辣，惧辣者不惧辣。当然，花鲢鱼头也是好东东。

92、青岛：海鲜小豆腐

海鲜用的是海参、虾仁、鱿鱼和蛤蜊等小海鲜，再配上葱花豆腐炒成的各式各样的海鲜小豆腐，口味鲜香绝不油腻，吃的时候在就上葱油饼子就齐了。饭店开在各种古老的欧陆建筑中间，从饭店的各个窗口都看得见碧海蓝天，金色沙滩，谁不说青岛是个好地方呢？

93、烟台：蝎滚绣球

烟台菜属胶东风味，以烹制海鲜见长。毒蝎也成了山东人的餐中物，油炸山蝎是山东著名的风味菜点，而烟台人的蝎滚绣球便是吃毒蝎的又一杰作。

94、德州：德州扒鸡

其实德州除了扒鸡出名，西瓜也是种了上千年，就是这一道菜让德州出了名，也让全国各地大小烧鸡店的招牌高度统一：德州扒鸡！正宗的德州扒鸡，全名五香酥骨扒鸡。特点是：五香脱骨、肉嫩味纯、清淡高雅、味透骨髓。造型上两腿盘起，爪入鸡膛，双翅经脖颈由嘴中交差而出，全鸡呈卧体，色泽金黄，黄中透红，远远望去似鸭浮水，口衔羽翎。

95、澳门：葡国生蚝

澳门渐渐褪掉葡萄牙的影子，经典的万国建筑与葡国菜仍然留了下来。葡国菜口味清淡，量少精致。把土豆泥放到原只生蚝上一一起，两者的味道相互渗入，有意想不到的效果。

96、房县：清炒小花菇

在一般人的印象里，小花菇鲜则鲜矣却通常是用来调味的，但是在新鲜小花菇的产地房县，嫩生生的小花菇原来是可以清清爽爽炒来当菜吃的。不要过多的调料，小花菇先天的鲜美醇厚在这儿尽显无遗，其实，也就是随著菌内培育技术的不断进步，昔日的山珍“小花菇”才经得起这样整盘整盘的大吃大嚼，而菌类丰富的营养成分和能抗癌的新说更让人吃出许多的满足。

97、襄樊：泡菜牛肚丝

当韩国泡菜、日本泡菜在几大城市热买的时候，襄樊人还是认定自家的泡菜才是最好吃最上口的。在襄樊只要家里还有几位大妈大婶就总能从床底下找出老大几个泡菜坛子。牛杂，襄樊人一般也是不吃的，但牛肚却是个例外，口感柔韧且有弹性，不管怎样，微辣的、酸酸的泡菜牛肚丝就是襄樊一道人见人爱的开胃菜。

98、砂钵黄陂三合

被新湖北菜发扬光大的“味厚香浓”在黄陂三合理得到了最好的体现，肉圆子、鱼圆子、还有当地特产的鱼糕、肉糕，再配上香菇、清采用砂钵、文火满满的炖出味儿来，如果说排骨藕汤是老湖北最成功的炖品，黄陂三合就更少了油腻，多出几分清炖清补的善解人意。

99、承德：万字扣肉

这是一道宫廷菜，现在成了寿辰名菜，作法是将红烧猪肉切成3.3厘米见方小块，用小刀逐个将肉块由外及内，依方形绕圈向肉块中心呈“万”字型，不可使之分离，然后皮朝下，摆在蒸碗内，加高汤、佐料，上笼蒸2小时，取出扣盘，浇上高汤，肥头勾芡即成。

100、唐山：酱汁瓦块鱼

河北风味包括三大流派，冀中南派、宫廷塞外派、京东沿海派。京东派以唐山为主，以烹制鲜活海产原料见长。特点是原料丰富，刀工细腻，口味清鲜，讲究清油抱芡，菜品配以精美的唐山瓷盛器，别具风格。

101、重庆：香辣蟹

集火锅与海鲜于一身，融川菜和粤菜为一体的川菜香辣蟹由成都人创制，成为了时下重庆人的心头好。香而不闷，辣而不燥，鲜而可口。先用油、豆瓣、香料等炒好后上桌，把蟹吃完后，各剩下的作料加上汤，吃了螃蟹肉才开涮，过罢螃蟹瘾，再过一把火锅瘾。

102、厦门：菊花酿鱼肚

从1977年起，厦门人就一年一度举行菊花展，现在他们把对菊花的情有独钟与吃鱼肚的嗜好结合了起来，这就有了做成菊花型的菊花酿鱼肚。在水煮活鱼时兴的同时，厦门人从寻肉煨鱼肚、锅仔青瓜鱼肚、红油鱼肚丝一直吃到菊花酿鱼肚。

103、凤凰：苗家粉蒸肉

凤凰菜的最大特色是以辣酸为主色，以浓溶为宗旨，以炒功为上乘。县里出产一种带糯性产量极低的小米，一般选用较肥厚的细嫩猪肉，拌合浸泡好的小米，加上可口的作料，放在锅里蒸煮，待小米和肉熟透后即可。鲜美可口，极富营养价值。

104、济南：孔府地锅一绝

孔府地锅一绝与广州??煲形相近而性相远，它的配料很简单——巴鱼、萝卜、豆腐、青椒、大葱，饼是玉米面做的，灿黄得可人。吃的时候，把鱼放在圆圆扁扁的饼上，佐以老豆腐和圈萝卜，不需要蘸料，但是那一点点的汤渗下来，就是人间美味了。有点咸，有点辣，还有那么一种不知名的感觉在舌间缠绕著，天凉的时候，吃著心暖。

105、西宁：夹沙牛肉

在2000年杭州举办的中国·杭州首届美食节上，西宁选送了311个具有高原风味品种的菜肴，金牌总数全国第一，想不到吧？青海人能把鸡蛋黄白分离做成“黄金白银乌丝糕”（发菜蒸蛋），也能用鸡蛋把牛肉先裹后炸，做成不似牛肉通体金黄的夹沙牛肉。

~~~~~

## 基本烹调知识(2) - 怎样用姜?

刘乾初收集和整理

姜是许多菜肴中不可缺少的香辛调味品，但怎样使用，却不是人人必晓的。用得恰到好处可以使菜肴增鲜添色，反之那就会弄巧成拙。我们在烹制时会经常遇到一些问题：如做鱼圆时在鱼茸中掺加姜葱汁，再放其他调味品搅拌上劲，挤成鱼圆，可收到鲜香滑嫩、色泽□白的效果。若把生姜剁成米粒状，拌入鱼茸里制成的鱼圆，吃在嘴里就会垫牙辣口，且色彩发暗、味道欠佳。又如在烧鱼前，应先将姜片投入少量油锅中煸炒受锅，后下鱼煎烙两面，再加清水和各种调味品，鱼与姜同烧至熟。这样用姜不仅煎鱼时不粘锅，且可去膻解腥；如果姜片与鱼同下或做熟后撒下姜米，其效果欠佳。因此，在烹调中要视菜肴的具体情况，合理、巧妙地用姜。

### (1) 姜丝入菜 多作配料

烹调常用姜有新姜、黄姜、老姜、浇姜等，按颜色又有红爪姜和黄瓜姜之分，姜的辛辣香味较重，在菜肴中既可作调味品，又可作菜肴的配料。新姜皮薄肉嫩，味淡薄；黄姜香辣，气味由淡转浓，肉质由松软变结实，是姜中上品；老姜，俗称姜母，即姜种，皮厚肉坚，味道辛辣，但香气不如黄姜；浇姜，附有姜芽，可以作菜肴的配菜或酱腌，味道鲜美。

作为配料入菜的姜，一般要切成丝，如“姜丝肉”是取新姜与青红辣椒，切丝与瘦猪肉丝同炒，其味香辣可口，独具一格。“三丝鱼卷”是将桂鱼肉切成大片，卷包笋丝、火腿丝、鸡脯肉丝成圆筒形，然后配以用浇姜腌渍的酱姜丝，还有葱丝、红辣椒丝，加酱油、糖、醋溜制即成。味道酸甜适口，外嫩里鲜。把新姜或黄姜加工成丝，还可做凉菜的配料，增鲜之余，兼有杀菌、消毒的作用。如淮扬传统凉拌菜“拌干丝”，它是把每块大方豆腐干切成20片左右，再细切成比火柴棒还细的干丝，用沸水浸烫3次，挤去水分，放入盘中，上面再撒放生姜丝，浇上调味而成的。干丝绵软清淡，姜丝鲜嫩辣香。

### (2) 姜块(片)入菜去腥解膻

生姜加工成块或片，多数是用在火工菜中，如□、焖、煨、烧、煮、扒等烹调方法中，具有去除水产品、禽畜类的腥膻气味的作用。火工菜中用老姜，主要是取其味，而成熟后要弃去姜。所以姜需加工成块或片，且要用刀面拍松，使其裂开，便于姜味外溢，浸入菜中。如：“清□鸡”，配以鸡蛋称清□子母鸡，加入水发海参即为“珊瑚□鸡”，以银耳球点缀叫做“风吹牡丹”，佐以猪肠叫“游龙戏凤”，添上用鱼虾酿制的小鸡即为“百鸟朝凤”等。在制作中都不可以姜片调味，否则就不会有鸡肉酥烂香鲜、配料细嫩、汤清味醇的特点。

姜除在烹调加热中调味外，亦用于菜肴加热前，起浸渍调味的作用，如“油淋鸡”、“叉烧鱼”、“炸猪排”等，烹调时姜与原料不便同时加热，但这些原料异味难去，就必须在加热前，用姜片浸渍相当的时间，以消除其异味。浸渍时，同时还需加入适量的料酒、葱，效果会更好。

### (3) 姜米入菜起香增鲜

姜在古代亦称“疆”，意思是“疆御百邪”之说。姜性温散寒邪，利用姜的这一特有功能，人们食用凉性菜肴，往往佐以姜米醋同食，醋有去腥暖胃的功效，再配以姜米，互补互存，可以防止腹泻、杀菌消毒，也能促进消化。如“清蒸白鱼”、“芙蓉鲫鱼”、“清蒸蟹”、“醉虾”、“炆笋”等，都需浇上醋，加姜米，有些还需撒上胡椒粉，摆上香菜叶。

姜米在菜肴中亦可与原料同煮同食，如“清□狮子头”，猪肉细切再用刀背砸后，需加入姜米和其他调料，制成狮子头，然后再清□。生姜加工成米粒，更多的是经油煸炒后与主料同烹，姜的辣香味与主料鲜味溶于一体，十分诱人。“炒蟹粉”、“咕喀肉”等，姜米需先经油煸炒之后，待香味四溢，然后再下入主配料同烹。姜块（片）在火工菜中起去腥解膻的作用，而姜米则多用于炸、溜、爆、炒、烹、煎等方法的菜中，用以起香增鲜。

#### (4) 姜汁入菜色味双佳

水产、家禽的内脏和蛋类原料腥、膻异味较浓，烹制时生姜是不可少的调料。有些菜肴可用姜丝作配料同烹，而火工菜肴（行话称大菜）要用姜块（片）去腥解膻，一般炒菜、小菜用姜米起鲜。但还有一部分菜肴不便与姜同烹，又要去腥增香，如用姜汁是比较适宜的，如前面讲的制作鱼圆、虾圆、肉圆及将各种动物性原料用刀背砸成茸后制成的菜肴，就是用姜汁去腥膻味的。

制姜汁是将姜块拍松，用清水泡一定时间（一般还需要加入葱和适量的料酒同泡），就成所需的姜汁了。

生姜在烹调中用途很大，很有讲究，但不一定任何菜都要用姜来调味，如单一的蔬菜本身含有自然芳香味，再用姜米调味，势必会“喧宾夺主”，影响本味。

俗说：“姜是老的辣”。烹调用姜不应选用新姜，老姜的味道更浓香。

[illegible]