



雙城記

何冀平

### 烤鴨和片皮鴨

北京烤鴨，最早叫燒鴨。北京常早，並不產鴨，唯有京西有運河之故，漸漸匯出一片水域，又有玉泉山下來的山泉匯集，水質特佳，便養起南方的水稻和鴨子來。鴨種來自南方，一般都是偏瘦，適合煲湯燉煮，不適合烤，於是御廚便設法炮製。

原來，最早要吃烤鴨的是宮廷，想來是看了明朝宮中食譜，曾在南京定都的皇帝常吃鴨子的原故，鴨子的做法有烤鴨。以吃牛羊肉為主的滿清皇族，入主中原之後，也是吃鴨比吃雞多，這是受了漢族中醫養生的影響，鴨比雞清涼有益。

宮裏的大廚聯合鴨農，想出一個高招兒：「填鴨」。把飼料加水搓成條，像一條條粗香腸，強行塞入鴨口，塞得肚皮就要撐破為止，關進窄小的柵子，幾十上百隻鴨擠在一起，不能活動，只給水喝，再天天填餵，當然不出十來天就變肥。這樣的填鴨又肥又嫩，皮下脂肪特厚，專門用來烤。以前「填鴨」只有北京有，現在全國各地都有烤鴨，但全世界的「全聚德」烤鴨，鴨坯必是來自北京，不用其它鴨替代。

疫情下，香港餐館生意不如以前，都要想出些新花樣新菜式招攬客人，「片皮鴨」就是其中的一種。烤鴨費工費料，有一大堆講究工序，不照著樣做，烤出的鴨子不像樣不好吃。一般餐館，沒有烤爐，沒有填鴨，沒有掛爐烤鴨的整套設備，就想出一種簡

便的作法，叉燒烤鴨，一堆炭火一根鐵叉，也能做出類似的「烤鴨」，用的是沒有「填」過的普通鴨子，也能烤出烤鴨，也有一層脆鴨皮。

「片皮鴨」，自然得片，一位店堂大姐大，站在店堂中央，用一把切菜大刀，把烤好的鴨子片出大約十來塊，配上餅和醬上桌。大姐當然不知道，正經的烤鴨要片出103片，必須片片帶有肉，這個功夫是一個烤鴨技師苦學多年的本事，當年「全聚德」在紐約華盛頓開舖，是要掛出招牌來的。最早北京的一鴨三吃是鴨頭，烤鴨卷餅外加鴨油蒸蛋羹，鴨骨熬白菜，現在多了一味椒鹽鴨架，花樣還可以更多，但懂得吃的，會把鴨骨架打包，鴨架上的肉很多，回家自己煲湯，也可以煲鴨湯打瀨，加上冬菇木耳黃花吃打瀨麵。

本港的片皮鴨也可以加少少錢把鴨骨架打包，但煲出鴨湯的味道不好，不呈濃湯不夠香厚，索性寡淡。看來，是和鴨子的品種養育有關，不是填鴨，不是喝京水，西水域的水長大，烤前的功夫，烤製的工序，烤爐的講究，木炭的質地，有一樣不同，都不能算完美。



●北京烤鴨。 網上圖片



此山中

鄧達智

### 先敢恨才敢愛

畫廊「燕書堂」12月的展出主題出來了……「Fearless Love」。

未徵詢策展領導中文譯名的決定；如果我來作主，定必：敢愛敢恨！

英文Fearless未夠根勁：無懼。Fearless Love大概譯作：無懼之愛，或愛無懼？

中文，尤其咬牙切齒的廣東話，必須演繹為：愛你愛到咬死你！

辛辣又不失文雅，愚見：愛無赦。敢愛敢恨。

愛念萌生帶動勁敵、社會傳統框框條條、看不順眼者……湧現，極平常。必須目空一切，遇人殺人，遇佛殺佛，先敢恨，才敢行，九死一生爾後，或存一線生機，那愛始「光臨」。

也不一定「留低」，總算跨出第一步，為二人的將來機率，打造平台。

策展小組開會討論過程，諸君認為在下的愛情關係足夠Fearless；曾經與同伴爬上世上至驚嚇景點之二，位於挪威：Trolltunga（魔鬼舌頭）及Kjeragbolten（奇跡石）。

不少朋友單看照片已引致毛骨悚然，雞皮疙瘩；單單回來後在電台廣播中，驚恐的冷汗直噴地細述如何來回在雪山、冰河及亂石間既爬且走12小時，還要在離湖千多米高的懸空岩塊魔鬼舌頭上齊齊跳高合照。基本上沒有山路，不時依賴鐵索上石落石好幾個比山頭還要高大的石頭，用上6小時來回，到達不少人望上兩眼也已暈死過去的地方，爬上離海拔一千多米水面，凌

空在兩個懸崖之間的懸空奇跡石上合照……還未夠Fearless？

相對暗下決定，回饋心頭願，上路到法國西南部，由比利牛斯山東麓起步，爬過歐洲至高山脈之一，抵達西班牙北部巴斯克地區，然後面對800公里獨行之路，去到葡萄牙北面、西班牙及伊比利亞半島至天涯海角的西北角Camino de Santiago（聖雅角朝聖之路的終點）。獨自面對星宿行走，體力上的考驗遠遠不如心靈的孤寂。

以上一眾經歷，絕對是肉體及精神上的磨練；相對人性鬥爭的險惡，引出層層愛恨交纏的交鋒，敢於面對，那才算真正的Fearless！

愛情便是愛情，至怕愛情演變成柴米油鹽日疊日的生活習慣。如何學習、包容、沉澱、變作自己個性一部分，所需的勇氣……比爬上魔鬼舌頭與奇跡石的挑戰性，壯闊何止十倍、百倍？

接了這個愛無懼的Project之後，啊……挑戰才在後頭；奉上「愛」去鋪排、演繹，如何足夠？當中必涉及「恨」！



●挪威至兇險風景之一：魔鬼舌頭。（黑衣為筆者） 作者供圖

### 筆記本男孩 (上)



發式生活

余宜發

上星期同大家分享過我看的一個節目《誰來晚餐》。自從看了第一集之後，便沒法停下來，因為現今我們收看的很多電視節目，都可以在串流平台看到，而這些串流平台其中一個很聰明的功能，就是當你看着同一種類型或同一個節目完結之後，會繼續把同一類型或節目推薦給你繼續觀看，所以自從看了第一集後，便陸續地看了差不多20集了。

而前幾天看到其中一集內容，令我觸良多，甚至我從來沒有因為看見一個人的不幸而在家裏神壇幫他祈福。雖然我不是一個聖人，但是當我看見這個青年人的不幸，我真的很希望他可以繼續好好活下去，甚至乎身體可以變得健康，最重要是他的記憶力可以回到從前。很想在這裏跟你分享這個少年的故事，因為藉着他的遭遇，可以令到很多人，可能覺得自己遇到少少挫折便覺得好像末日來臨，然後變得沒有動力；但當你看到我這篇文章或看到他的故事之後，可能你會覺得自己的遭遇沒有什麼大不了的。

故事的主角是一個姓陳的男孩，他住在台灣新竹山上一個小村莊，在他「國中」三年級的某一天，發生了嚴重車禍，當時他駕駛着自己的機車，突然迎頭有另一輛機車衝向他，因為閃避的緣故，連人帶車衝下山，當場頭破血流。經過3年時間，3次腦部手術之後，好在逃過鬼門關。但因為腦部嚴重受創的關係，他的智商衰退成小學生似的，只能記得10分鐘之內的事情，平常的生活點滴就要靠記事本記下來，所以有「筆記本男孩」之稱。

在未發生交通意外之前，家人形容他是一個很調皮的男孩，經常流連夜店及凌晨時間才回家，而且也常常跟父母頂嘴，在別人眼中是一個壞孩子。但車禍之後，他突然變成了一個很有禮貌的小學生。手術之後身體康復了，但偏偏記憶力只能維持10分鐘左右，即是說，剛剛跟他說話的內容，可能過了10分鐘他便會忘記。

自從這個節目探討了他的生活之後，得到很大的回響，而且很多傳媒也爭相報道有關這個「筆記本男孩」的遭遇，所以我也因緣際會地看到了他的故事，可能這也是一種緣分吧。下星期再繼續跟你分享這個男生的故事。



冬陽天地

梁冬陽醫生

### 電子時代與健康

現代通訊日新月異，不同地方發生的事幾秒之內傳遍世界。人手一個智能電話有看不完的內容，如果你休息的話可以一整天足不出戶瀏覽網上資訊，看電視電影。

不過有些健康的問題必須留意：

1. 社交：當你和很久沒有見到的親友聚會，很多時候個個在看自己的電話，減少人與人之間的溝通，人的相處需要有感情的交流，面對面傾倒是交流的一個重要環節，用電腦溝通很多時三言兩語詞不達意，而且因為語氣生硬而引起誤會，最好放下電話和親友好好食餐飯，既是禮貌又尊重不失聚會的意義。
2. 都市病：長期保持一個姿勢看電腦或手機而引致活動減少，短則肌肉酸痛，長則引致那些關節退化，因為運動少脂肪積聚，骨質疏鬆，再加上飲食不定时，食的東西太多油膩，會增加慢性都市病的機會，例如糖尿病、血壓高、膽固醇高、脂肪肝、心臟病等。
3. 眼睛：長期近距離看着手機或電腦，甚少望遠處的景色和樹木，增加近視、散光的機會。應該定時伸展自己的關節，適當休息，定時望遠處，讓眼睛調節遠近距離。中國人有句說話：舉目

遠望。

4. 失眠：近來失眠的人比以前多，一來可能工作和生活的壓力，二來疫症的影響。每天由早到晚對住電腦或手機藍光，或者LED燈發出的強光刺激腦部神經系統，久而久之失去自然調節日出而作日入而息的生理時鐘，搞到夜不能眠。要改善這種狀況，盡量在臨睡前不要看手機或電視，放下心內的一切。

5. 情緒：當你總是看一些網上新聞，不停地看一些不開心的事，重複又重複，很多新聞都是報憂不報喜，特別是有關疫情的事，總是哪裏發生幾多新症，有幾多人死了等新聞，搞到自己很不開心，在這個時候就應該抽離，特別不要開24小時重複又重複的新聞，找一些好朋友傾談，找些令自己開心的事去做，無論是行山、睇戲、行街、飲茶，找朋友拿着相機周圍去影下風景，花草樹木都是很好的消遣，然後同朋友分享，好過整天坐在家裏，日子久了將負面的情緒化為正能量。

電子產品要好好利用，將天涯化比鄰，讓世界各地的親友聯繫起來，互通消息，知道新聞和新鮮事物，分享一些開心的事，適當時候鼓勵和幫助一些有需要的人，讓生活變得更有意義，而不是倚賴電子產品，機不離手成為電子奴隸。



百家廊

范舉

## 太空科技經濟提升中國產品含金量

中國的天宮太空站已經顯示一枝獨秀的優勢。因為美國和俄羅斯1998年聯合建造的國際太空站已經非常老化，2024年即將退役。

目前，老化太空站外殼材料已經出現了多道裂痕，而且不斷擴大，維修費用非常龐大，看來已經無法修補了。一旦出現漏氣的情況，就會影響太空人的生命安全。美俄的國際太空站，建造費用超過了1,500億美元，可以說是勞斯萊斯級的價格。中國太空船的製造價格，成本低了百分之四十。但內部面積為1,200平方英尺，寬敞度遠遠超過了美俄的國際太空站，所以美國傳媒說，中國的太空站好像一間蘋果品牌的商店，使得美國感到慚愧。

20年前，美國拒絕中國參加太空船計劃，到了今天，美國反過來要求和中國進行太空船合作，理所當然被中國拒絕。

中國的太空技術，最近十年間，出現了跨越式的發展。許多人都以為，投資巨大的太空船計劃，會浪費很多資源。中國的太空船計劃，卻是和民用產業結合在一起的，可以在民用產業方面創造收入。今天，中國的太空科學技術，每年創造的產業價值，達到了1,200億元人民幣。

由於保密機制的限制，太空科技轉為民用，只可有很少數的科學家推動這個工作。如果這方面的人才增加了，太空科技轉為民用的效果，完全可以增加一倍。目前，中國太空人的宇航服，可以抵禦零下196℃的液氮的噴射衝擊，不會受傷。這種技術就是氣凝膠，能讓衣服厚度減少66%，重量減輕55%。中國的登山運動員穿着它去珠穆（珠穆朗瑪峰）做過實測，親身感受就是輕、暖，-30℃左右的氣溫下完全沒問題，比羽絨服好得多了。中國今天已經大量生產氣凝膠外衣，每件僅零售1,669元人民幣，上市一個月就熱賣1萬件。如果出口，可橫掃

一切品牌。外國的名牌羽絨服在香港零售價格超過1萬元。

中國北方的老人鞋，採用了太空的科學技術，運用金屬變相新材料，製成了能自主吸熱、放熱的鞋墊，老人「穿上走幾步，就能感覺到鞋墊開始發熱了，像腳上貼『暖寶寶』一樣。」太空船的毛巾和便服、內衣，沒有自來水進行清洗。採用了仿生荷葉膜疏水工藝研發的防油、防水、防污的工藝，醬油汁滴到白色衣服，只需一甩，就能輕鬆將油污抖落。今天，這一種太空材料已經用來製造白色的T恤，今年上半年就已賣出250萬件。這種技術如果運用在餐廳的桌布，銷路也非常廣大。

太空船上面有許多傳感器，對於震動、溫度、輻射、濕度，進行了監察。這種技術今天已經運用在高速鐵路、煤礦的安全檢查，用在北方的溫室大棚，發展了無人灌溉的有機蔬菜種植業。定位系統的電腦芯片，今天已經廣泛應用在無人駕駛的拖拉機的遙控操作，或者植入牛羊的皮膚，讓農民大大減輕了體力勞動，牧民並且可以在大草原找到自己失散的牛羊。

太空站的無線遙控的技術，已經運用到中國的民用無人機上面，每年產值達到1,800億元人民幣。美國禁止輸入中國的大疆無人機，結果發覺美國生產的無人機的遙控技術遠遠落後於中國，無法做到大疆無人機的預防山火的滅火工作，影響到美國消防員的安全。中國民用無人機製造業是近幾年快速發展的新興產業，在個人消費、植保、測繪、能源等領域得到廣泛應用，使得測算工作準確度大大提升，而且實行了自動化。

太空船科技還應用在民用航空和軍機方面，減輕飛機結構重量、降低飛機運營成本。先進複合材料的比強度（單位重量的強度）、比剛度都比傳統金屬高，依照一般經驗，在強度相同的條件下，採用複合材料較鋁合金可節省約20%-30%的重量。

另外，複合材料耐熱耐腐蝕性能好，抗疲勞性能優異，疲勞壽命比傳統的鋁合金好幾倍，非金屬材料也可以讓雷達波穿透，適用於機鼻雷達罩等設備結構。中國的殲-15、殲-20、殲-35新型隱形戰機，速度很快，轉彎半徑很小，讓美國軍方大吃一驚。因為這些新飛機發動機短艙整理罩，翼身整流罩、起落架艙門等部件開始使用複合材料，複合材料用量超過50%，總體用量與金屬材料平分秋色，超越了鋁合金材料成為名副其實的「塑料飛機」。

中國是大量使用原煤發電的國家，如果用火車從西北地區運往東南沿海省份，運輸成本相當於消耗了一半的原煤，節省成本的辦法就是將原煤變成了天然氣或者煤氣，然後用管道運輸。中國使用了太空科技火箭發動機的研製技術，運用到煤炭工業的改造方面，用煤炭變成了甲醇，河南濮陽年產15萬噸工業示範裝置建設項目已經投入生產。

作為中國運載火箭的搖籃，中國航天科技集團公司所屬的航天推進技術研究院依託火箭發動機在燃燒、熱能、泵閥、控制等方面的技術優勢，先後形成了氯化爐、熱煤爐、熱風爐等數十種特種裝備，成為內地較大的煤化工設備開發供應商。國產的技術，使得上述的設備僅為進口價格的三分之一。



●中國的殲-35新型隱形戰機，速度很快，讓美國軍方大吃一驚。



作業簿

林作

### 人生的選擇

很多人會因為一些事情的發生或不發生而感到不快，甚至是傷悲，我卻覺得都可以避免。

事情本身並沒有好壞，是我們的判斷令事情變得好或者壞。而我們似乎都有種習慣，就是先向壞的想。這種習慣令人慢慢沮喪，因為好像所有事情的發生都是壞事，而且是無法避免的。

我覺得事情的發生是無可避免，但你怎麼看卻是你的選擇。我自認在這方面是專家，甚至是特別喜歡發生不好的事情。

因為我相信有危就有機，而很多時候，我們靠的是危機來獲利。

投資的人一定懂。但人生也是如此。

邱吉爾能夠成為首相，靠的是二次世界大戰的爆發，或者更準確來說，是英國受納粹主義德國的威脅。

英國的存亡在邱吉爾手上，是危機，但最後卻變成了機會讓邱

吉爾揚名立萬。

類似的，不是因為之前的黑暴行為使得我的補習事業停頓，也不會令我「窮則變，變則通」，發展出自己現在的事業。

又或者自己在日常工作中遇到客戶的問題，反而變成了新的生意的開展。

甚至去年我在入職後遇到的一些問題，導致我和公司高層的更緊密合作及來往，助我事業更上層樓。

關鍵點，首先是自己要相信這個道理。一切都是事在人為。

第二點，就是下定決心要將事情的好處及可能帶來的機遇絞盡腦汁想通。這是關鍵。你必須集中所有的精力在短時間內走出來。沒有第二次機會，沒有第二個時間，現在，立馬，你要以最高強度做出來。

基本上，我發現只要我這麼做，我就變成了很多人心目中的正面樂觀派。我卻不覺得我是——我只是個頑固地相信人定勝天的人。



演藝蝶影

小蝶

### 失蹤半個世紀的電影《迷》(一)

每次與振華哥（陳振華）的太太麗冰姐（邱麗冰）喝茶，總有聊不完的話題。麗冰姐是播音和戲劇前輩，我們往往從她的少女時代開始談起：談她和振華哥二人在半個多世紀前分別在《中國學生》周報戲劇組和香港業餘話劇社演戲的故事；談振華哥演出電視劇《啼笑因緣》後風靡全港，成為電視明星的種種見聞；談麗冰姐早年的電台播音員工作和近年的配音導師工作；談振華哥改為任職掌相命理師的逸事；談他們的家庭生活；也談振華哥生病和離世的情況等等。

其中一個話題麗冰姐曾多次向我提及：原來振華哥在1970年應夫妻女士的好朋友，已故攝影師和專欄作家孫寶玲女士之邀，拍攝了一齣名叫《迷》的電影，飾演男主角。可是，影片拍攝後，振華哥夫婦從未看過製成品，因為它從來沒有在香港放映。經過這麼多年後，拷貝亦不知所終，電影漸漸變成一個傳說。

麗冰姐唯一可以保留的，是孫寶玲為振華哥拍攝他在《迷》的一張造型照片。她曾不止一次給我看過該幀造型照，那是一張介乎大頭與

半身的黑白照。照中的振華哥穿着黑色高領外套，架上黑色粗框眼鏡，一派上世紀六七十年代文藝青年的模樣，流露着他後來在多齣電視劇中飾演溫文爾雅、文質彬彬角色的相同氣質。

很多人都以為振華哥是因為在1974年演出電視劇《啼笑因緣》才為觀眾認識，這齣《迷》可以證明他在演出《啼笑因緣》的4年前已經是電影男主角了。我忽然記起，振華哥在由香港業餘話劇社於1970年排演的電視劇《清宮怨》中飾演光緒皇，是無綫首齣清宮劇的男主角。那一年，振華哥的星運應該很不錯，影視皆得意。

麗冰姐和我每次看到振華哥的《迷》造型照時，都覺得很可惜，因為似乎沒有人能夠看到振華哥花了很多時間和心血演出的電影。

沒想到大約一個月前的一天，麗冰姐打電話給我，說：「我不是向你提過《迷》這齣電影嗎？原來竟然有人在台灣找到拷貝，並於11月3日晚上在香港的大館影院放映一場。你有空來看嗎？」嘩！這個消息實在令人太雀躍了，我竟然可以看到一齣傳說中的電影，一齣失去影

蹤51年的電影！我當然忙不迭答應出席。

麗冰姐十分周到，不但為我和她的親友安排門票，而且兩次親自打電話來提醒我記着赴約。她又擔心我們不懂得去大館，更約我們先在中環港鐵站集合，然後由她領隊一同前往。當晚，我們一眾十多廿人，懷着興奮的心情一起步到大館去。

晚上的大館在燈光的映照下非常漂亮，令人很想四處瀏覽。不過，我這次到大館的目的不是觀光，而是觀看振華哥的電影，所以我還是乖乖地跟隨大隊，經過一段又一段迂迴的道路走進戲院。若非麗冰姐引領，我肯定會迷路。電影院很寬敞舒適，是觀賞電影的好地方。

電影播放前，兩位司儀介紹主辦機構Reel to Reel Institute，《迷》的拷貝便是由這個機構從台灣尋得。Reel to Reel Institute去年首次舉辦「Reel to Reel 影像溯源」，目的有二：一是展示三類電影——經新修復、重新發掘和近乎沒有機會在香港放映的電影或錄像製作；二是希望通過舉辦交流、教育和研究等活動，引起社會各界對視聽遺產的關注，加快尋找、修復、保育和研究各種影像作品的步伐。