



何冀平

## 烤鴨聯想

盼了兩個月，社交距離措施開始分階段放寬，終於解禁，香港人紛紛約上親朋好友去街，重要節日是要到酒樓吃一餐。本人也不例外，悶了這些天，最想吃的是烤鴨，這一餐在家是做不成的。曾經的香港酒樓，除了正宗上海北方菜，都沒有烤鴨，現在經常可見，當然不是正宗，起名片皮鴨。

在一家正宗店吃了烤鴨，大家吃得開心，味道算是不錯，還帶回了鴨架。最古老的烤鴨是一鴨四吃，除了卷餅，鴨骨熬白菜，炒鴨肉、鴨雜，後來發展到一鴨八吃，多了不少名目，一直擴展到全鴨席，在香港難得吃到，索價高昂。

帶回家的鴨架，鴨骨用來燉豆腐，鴨骨因為烤過，容易入味，但長後反而不美，20分鐘，已經完成濃白湯底的一鍋好湯。鴨架上還留有鴨肉，時值春天，鴨肉薺菜餛飩也是一道美味，可香港買不到薺菜。把鴨肉切碎，加馬蹄、香芹、冬菇、松子仁，做成炒鴨鬆，用鮮嫩的生菜加上芝麻葉，捲起來吃，也不錯。美中不足是，鴨肉吃起來有點膻氣，這是鴨子的問題。

北京全聚德用的鴨子，是吃潮白河玉泉山水長大的白河浦鴨，個頭大，肥碩肉嫩，因為水質好，鴨子一點膻味都沒有。開遍

全世界的全聚德老店，為了保證品質，烤鴨一律要用北京鴨，填餵好的鴨子經過一系列工序，製成冷凍鴨胚，不遠萬里運到當地，以供烤製。鴨子解凍，風乾吹風上色，放入明火烤爐，45分鐘烤出成品，紫紅油亮，皮酥肉嫩，像北京老店一樣，基本不走樣，都說「全聚德」貴，貴有貴的道理。

但凡食物，原材料最重要。早年，起碼早一百年，到老店全聚德吃烤鴨，有一道程序必不可少，就是要看生鴨子，把沒上烤爐的鴨子，先呈給客人看，有懂吃的食客，還要用毛筆在鴨身上寫上字做記號，兩個作用，一是怕店家以小換大，一是考一考烤鴨師傅的手藝，講究鴨子烤熟，字還在，不走形。現在早已沒有「看生鴨」這一道程序了，烤鴨必得現烤現吃，不能烤好放置，烤製要45分鐘，百年前的人有閒，吃小菜下酒，坐等鴨熟，現在，誰有這樣的閒情慢慢呢！

除去全聚德的鴨子專貨專用，香港吃的烤鴨，多數是南方湖鴨，個子小，骨架小，精瘦肉少，不適合烤。但都是南方鴨種，南京的鴨子就不同了，南京名點板鴨，有「六朝風味，白門佳品」之稱，體肥皮白，肉質細嫩緊密，外形飽滿，酥嫩滑順，香味無窮，素有「北烤鴨南板鴨」之名，都是因為鴨子好。



梁冬陽醫生

## 夏日水果

以前在廣華醫院工作下班後總喜歡去油麻地果欄，也許有些人記得果欄是那些警匪片裏的，而我喜歡它是因為可以買到最新鮮剛剛空運到港的水果。每當午夜也許這裏是香港最旺的地方，一車車的水果來自世界各地，擠得水洩不通……

最近故地重遊，因為疫情限聚令，不能去飲茶，而且為了補充多種維他命、纖維素，很多人轉戰果欄。香港人轉數快，以前做半夜至早上批發水果、白天休息，現在變成很多零售，果欄比以前更加多人更加熱鬧，差不多是全日開檔。

自小我對水果、蔬菜情有獨鍾，自從被一個好同事指點迷津之後就慘啦，吃過好的就不喜歡普通的了。例如車厘子只喜歡塔斯曼尼亞來的，木瓜只喜歡一兩種是樹上熟的品種，士多啤梨一一看就知道哪些是好吃，對橙、西瓜、蜜瓜、榴槤、番薯的品種要求多多，沒有比較就沒有傷害，比較過後總是追着自己的心頭好。吃水果有它的好處：增加纖維質、維他命、果糖、氨基酸、

微量元素，幫助消化，增加抗氧化作用。例如喜歡榴槤的人追著去買，有人避之則吉，不過普通人認為它含熱量高，不能吃太多。這是對的。不過，它不含膽固醇就不是人人都知，所以一個正常人一天如果食不超過兩粒的榴槤分量是可以接受的。

以100毫克的果肉來計算，水果的熱量含量由高至低依次是：榴槤、香蕉、釋迦、車厘子、百香果、葡萄、菠蘿、奇異果、柿、蘋果、芒果、桃、士多啤梨、哈密瓜、木瓜、西瓜（這是指一般的品種，經改良過特別甜的不算）。

每個人要依照自己的身體狀況考慮吃多少水果，最好是品種多一些，而且知道每一種所含的熱量和糖分，如果本身有一些慢性疾病就要小心，例如糖尿病人或者懷孕婦女吃龍眼、荔枝、菠蘿、木瓜、蜜瓜這些含糖量高的要小心。可以吃少許但不能吃太多，在分量上嚴格控制，否則血糖控制不好會引起一些併發症。水果是很好的夏日食品，當你工作很疲累去果欄、超級市場見到那些色彩繽紛的水果一定會滿心歡喜，精神為之一振。忘卻一切煩惱。



◆果欄排隊買榴槤的人群。

作者供圖



林作

## 不準備和會準備的人

多年來我都有種對牛彈琴的感覺。我的意思是，我總是覺得自己明白，也講解得很好的道理，到最後很多人都還是不明白。

這些道理有很多，我自己最喜歡的，是「先行動會準備」的道理。機會是留給準備好的人，這個道理我相信很多人都懂。教育制度下，大家都會是這種人。現實中成功的，反而經常不是這種人。

留意，成績不好的人經常都是不準備的人。但是為什麼說這種人會成功是有道理的。

因為現實裏，要準備好，你必須具備足夠的經驗。否則一切的準備都只是紙上談兵。久而久之，這種人會和現實脫節。

而最大的問題是，會準備好的人往往是看不到整個格局的人，把精力花費在一些摸不着邊的地方，浪費了時間。真的行動派，會在衝出去後找到竅門，摸到感覺，然後在這個基礎上進行調整，以及最後本要求的準備。也就是說一切準備來自於必須，也是最簡約主義的。

這種人做事情是最事半功倍的。那麼為什麼這麼少的人能夠這樣呢？原因很簡單，心態弱，怕失敗。

在未準備好就衝出來的情況下，大部分人會心虛，而心虛就會

怕出糗。然後呢？就真的失敗了。未準備就靠轉數快行動的人，往往有的能力，在於百分之百自信。這種自信和能無關——他哪裏有能力、實力了？有的也是吹的。好了，怎麼樣可以變成這樣的人呢？很簡單，就是不給自己準備。

不給自己準備，到時候依舊衝出去，那麼你就被逼著要行動了。這才鍛煉到你的能力。

我是在我的偶像英國首相約翰遜身上學到這個道理。而你知道他是怎麼樣學回來的嗎？當初在讀中學的時候擔任一個舞台劇的男主角。作為學校風頭人物的他是個學霸，學業非常繁忙，其實根本沒時間準備。他還是學生會會長，體育健將，實在是參加了太多學校的活動。往往，他被迫在沒有準備好的情況下就走上舞台表演。

結果，他是怎麼樣連對白都背好就做到的呢？他把對白打印出來黏在舞台兩邊的柱子上，靠著移動時不停掃視兩邊柱子上文字，就這麼讀出來然後表演。

你會說，太誇張了吧？這樣的表演肯定會被揭穿！怎麼辦？

是的，台下觀眾當然知道發生了什麼事。但是卻卻是學校史上讓人笑得最開心的一幕，多年來為人津津樂道。

自此，他就明白——根本不需要準備。



鄧達智

## 曾江·藍娣(張萊娣)

此山中

曾江先生星馬之旅歸來，不幸於酒店隔離期間離世，跟恩愛多年妻子焦姣姐姐從此天人永隔！

一路走好，Ken哥（曾江）！

都說曾江性格耿直，幽默談諧，娛樂圈內外朋友眾多，過去兩天在不同社交平台上悼念他的帖文多若天際繁星；能被數眾不同階層人士懷緬，人緣之佳可見一斑。我們並非相熟，但他是我朋友們的朋友，因緣際會亦曾碰頭多次，包括來我元朗屏山老家鄧氏宗祠，參加新春九大盆菜宴。

曾江離世，媒體報道都環繞現任太太焦姣姐姐及早已下嫁粵劇老倌阮兆輝，共同生活十載的第二任妻子，資深模特兒及專欄作家巴拉拉鄧拱璧及他們的女兒——戲劇演員曾慕雪。

大家都知道Ken哥曾結婚3次，似乎沒幾人能說出或用心Fact Check他首任妻子姓名，還有十年婚姻產品的兒子。

說曾江，先不說他過去數眾影視作品及圈內外朋友，就他本人背景家中姐妹及前妻現妻相關的人脈，已甚具看頭。翻查舊資料，初涉影圈，最為媒體樂道的報道：曾江妹妹林翠！

認識，甚至遇上林翠全盛時期的形相及電影作品，已是當年的「學生情人」老早退了休，從電視重播的國語長片及後推出的影碟中後補；上海出生，原籍廣東香山（珠海），香港成長並求學於老牌名校聖士提反，當年在陸運濤先生旗下電懋電影公司，紅透半邊天跟尤敏、葛蘭、葉楓等分庭抗禮；作品《四千金》、《長腿姐姐》、《啼笑姻緣》、《空谷



◆自老照片尋得頗受歡迎早期雜誌《幸福》，封面人物「藍娣」以證年輕張萊娣，曾經走紅過。作者供圖

蘭》、《愛的教育》、《青春兒女》等等皆為看極不厭的優秀作品。

除了妹妹林翠，有關早期曾江，相信最被關注為首任妻子藍娣及他們維持了十年的婚姻。

童年回憶不可能齊全，能留下烙印必印象特別深刻，好幾件事情讓我記得藍娣及曾江；影圈早期難得大學生，更是求學國外的學士演員，曾江從澳洲讀完建築（現時報道卻為美國加州大學柏克萊分校），由電影一代宗師導演洪深夫人劍執導他的首部電影《大馬戲團》，那是我幼年看過，且印象頗深的電影。在此之前，看到人生首部西片《大馬戲團》，加深印象。

曾隨家人到元朗大埔頭未發展前的空地看過沈常福馬戲團表演，雖然印象只餘大象，但馬戲團及空中飛人的海報片卻深深將自己扣住。

港版《大馬戲團》原來主角為紅透半邊天的謝賢與林鳳，後來居上卻是鮮有名氣的曾江及原沈常福馬戲團演員，當時在歌壇影圈已有一定名氣、擁有幾分林鳳及林翠漂亮外表及氣質的藍娣。

鬧出假戲真做，曾江與藍娣相戀，藍娣姐歌星張萊萊極力反對……好不明白幾歲的小腦袋怎會塞入那麼多跟己無關的故事？

尋找藍娣的資料，幾乎全部，尤其內地網絡，都說藍娣為香港影星，香港出生；就算單憑幼歲記憶，都可以否定這點謬誤。

藍娣本名張萊娣，跟姐姐張萊萊、姐妹張萊妹3人組成合唱團，曾亦出版好些唱片；命名相當原始，記憶她們來自南洋，藍娣甚至拍過閩南語電影……剛剛查出，生於馬來西亞檳城，福建人的大本營。從名字推測，她們甚至可能跟胡文虎家族相同，來自閩西的客家人，因為命名跟閩南人不太相似。

# 《送別》悲歌的來龍去脈

李叔同1914年創作了《送別》一曲。歌詞為下文：

長亭外，古道邊，芳草碧連天。  
晚風拂柳笛聲殘，夕陽山外山。  
天之涯，地之角，知交半零落。  
一壺濁酒盡餘歡，今宵別夢寒。  
長亭外，古道邊，芳草碧連天。  
問君此去幾時來，來時莫徘徊。  
天之涯，地之角，知交半零落。  
人生難得是歡聚，惟有別離多。

李叔同1907年留學日本，回國後，1913年就任浙江兩級師範學校教音樂圖畫。而就在次年，他好友許幻園創辦的城南文社失敗，家裏又破產，許家本來萬貫家財，一夜之間化為烏有，其夢想幻滅，不得不離開上海，許幻園認為袁世凱弄到第二次革命失敗，使得他們破產，決定赴北京向袁世凱討回公道，臨離開上海，許幻園前往李叔同家告別，當時下着很大的雪，許幻園敲門，聲音低沉說：「叔同兄，我破產了，希望後會有期。」說完，轉身消失在茫茫大雪之中。李叔同大喊他幾聲，希望叫住他，但是許幻園悲傷地走了，李叔同無言凝噎，在冰天雪地佇立良久，後來返回屋內，伏案寫出了《送別》一曲。為什麼提到了「知交半零落」？城南文社本來聚集了李叔同等5個好朋友，分別是袁希濂、張小樓、蔡小香、許幻園及李叔同，合稱「天涯五友」，每個人的詩文功底深厚，經常吟詩作對，這5人成為了當時上海的文壇領袖，每月組織文人聚會，偶而還會懸賞徵文。後來，蔡小香因病早逝，李叔同聽到了死訊，非常痛傷，連幾錢米未進。緊接着，許幻園又離開了上海。李叔同於

是寫了《送別》一曲。李叔同在留學日本時，被作詞家犬童球溪的《旅愁》一曲吸引。當時正值日本明治維新，大量吸收美國的歌曲，再填上日本的歌詞，非常動人悅耳。這首歌的歌詞說「西風起，秋漸深，愁容動客心。獨自惆悵嘆飄零，寒光照孤影。憶故土，思故人，萬家念雙親。鄉路迢迢何處尋，覺來歸夢新。」

《送別》基本上採用了《旅愁》的曲調，歌詞也和《旅愁》的意境相同。原來，《旅愁》的曲調，原來是一首南北戰爭時期的英文歌曲，作者是約翰·奧德威，是一位軍醫，他在戰爭中創作了「夢見家和母親」，在美國的流傳度並不高，沒有想到「牆內開花牆外香」，漂洋過海到了日本，傳唱起來十分受歡迎。經過李叔同改寫為中文歌曲，更加唱遍大江南北，加上歌詞非常有中國古典文學的色彩，「長亭外，古道邊」，更有中國人折柳送別、長亭難分難捨的動人場景。李叔同捕捉了「嘆息知交零落」的失落和傷感，每一句歌詞，都有強烈的畫面感，凡是中國人，閉上眼，就浮現出人人熟悉的傳統留下來的場景和重視友情的文化傳統。

也讓人想起了李白的詩句「何處是歸情，長亭連短亭」，依依惜別畫面浮現出來。也令人想起了白居易的《賦得古原草送別》：「離離原上草，一歲一枯榮。野火燒不盡，春風吹又生。遠芳侵古道，晴翠接荒城。又送王孫去，萋萋滿別情」。傷別的情感和場面互相呼應：長亭、古道、荒草，都是令人心酸的離別的元素，雖然熟悉，又覺得非常陌生，這一種感覺是新鮮的，更難得的是橫笛吹出了送別的歌曲，以「晚風拂柳，夕陽山外山」概括起來，折柳，柳與留

音，希望朋友留下來，中國傳統文人的惜別的情懷，充滿了文化意境。

夕陽無限好，只是近黃昏，在哀怨的「笛聲殘」中間，更加看到了「山外山」，分別之後的關山阻隔，無窮無盡，情景互相交融，動人心魄，既有現實感，但流露對悠悠前景的飄渺，對萬水千山的無奈。「一壺濁酒盡餘歡，今宵別夢寒」，飲酒盡餘歡，感情是非常熱烈的，但酒後分手今宵別夢寒，感覺一片冰雪一樣的寒。對比非常強烈，中國《詩經》中的比和興手法，很充分地展露。不盡的離愁，飲酒者無法排解，人生的際遇，充滿了滿懷惆悵和失落。

《送別》這樣一首曲，被電影《早春二月》選作插曲，《城南舊事》選作主題曲，經過電影的推廣，《送別》流傳得更廣，幾十年傳唱不衰，成為了不朽的經典歌曲。

李叔同才華橫溢，詩、書、畫、金石、音樂、戲劇，無所不精，是中國近代藝術的啟蒙者之一。1918年，他在杭州虎跑大慈寺披剃為僧，法名演音，號弘一。出家後，精修南山律學，成為明清以來最有學問的一代高僧。

「天涯五友」的另外3個人，也潛心向佛。1927年袁希濂專心修淨土法門，皆因弘一法師給予啟迪。張小樓、許幻園也信仰佛。佛教的教義普度眾生，捨己救人，帶有一點原始的共產主義，在日本侵華期間，他們都投入了抗日鬥爭，以圖畫和詩詞歌賦，揭露日本的法西斯暴行，發展慈善事業，救濟流離失所的難民。弘一法師曾著被日軍砍殺的危險，在炮火中開壇講經，大講「念佛不忘救國」，甚至寫下了「為佛門而捨棄生命，大義所在，何可辭耶？」他們更加在福建晉江組織了佛教救國救護隊，吸收僧眾，在戰場參與救國的鬥爭。袁希濂後來更加在上海參加了抗日軍隊。

## 音容宛在謝月美(之二)



小蝶

這些日子，我翻看我和謝月美(May姐)多年來在不同場合拍攝的合照，追憶與她一起的歡樂時光。雖說我們在不同場合見面，實際上我和May姐主要都是在兩種情況下相聚。第一種是飯聚。除了我最後一次與她見面外，她很多時候都來我家吃飯，單是我們的飯聚已令我有很多回憶。

早期，May姐不特別喜歡吃素，但我們之間卻有數位朋友拜佛茹素。我們為了滿足May姐的胃口，每次都要另外燒兩三肉類菜式給她，令她開懷大嚼，她更特別喜歡吃所謂不健康的食物。後來，她可以吃一頓全素餐了。每次她來吃飯時，我家女傭便烹調多款可口惹味的素菜。怎知有一次原來她有點不適，不能吃煎炸食品，有一些素菜她又不愛吃，只能吃蔬菜和雞蛋。我招呼不周，抱歉不已。她卻毫無怨言，因為她更享受的是朋友之間共聚的時光。

某年年初五，May姐和一位友人下午來我家。當天天氣很好，我們坐在花園內喝下午茶、吃糕點。那天天地聊了一個下午，晚間才在我家吃一頓過年飯。那地May姐打扮得很漂亮，一條橙紅

色絲巾映得她容光煥發、喜氣洋洋。我連忙拿出相機，替她在花園拍了一張照片。照片中的她很好看，她亦非常喜歡那張照片。我現在看着我們當時一起在花園內拍下的照片，倍感神傷。有時，我在花園望着她曾坐過的位置也感唏噓。

一次，我請May姐和友人到一間潮州餐館吃晚飯，卻等了她個多小時。你猜她的遲到原因是什麼？原來她剛剛連續享受8小時按摩。我們都駭笑起來，怎麼有人可以連續被按摩8小時呢？那名按摩師指力驚人，顧客們都痛得死去活來。我們一方面佩服May姐的忍痛能耐，另一方面卻為按摩師叫苦。相信她待May姐離開後，也要另找按摩師替自己按摩。

我每年都在某位劇壇前輩的生日晚上請她吃飯，陪她度生日。前輩70歲生日前兩個星期，我碰巧與May姐提起前輩快將踏進古稀之年，May姐連忙表示她也想出席那頓賀壽晚餐。那晚，她帶了一套卡通人物瓷具送給女壽星作賀壽禮物。原來女壽星曾經為May姐負責的一齣美國動畫的一個角色配音，瓷具造型正是她配音的角色。女壽星收到禮物後自然喜出望外。原來May

姐早已購買瓷具，卻一直沒有機會與女壽星見面，無法送上。所以，當她聽到我將為女壽星慶祝70歲壽辰時，忙不迭也來參加。當我收到May姐的死訊後，告訴那位劇壇前輩壞消息，她表示那套瓷具是她近年的美好回憶。

到May姐70歲時，我請她與另一位演藝界前輩吃飯，賀她生日。不消說，那自然又是一頓開心飯。事實上，有May姐在場的時候，哪會有悶場？現時回想起來，我與這位演藝界前輩成為朋友，也是因為May姐的關係。多年前我們一起相約喝茶，May姐邀請她的好姐妹同來赴約。我與她的好姐妹一見如故，自此成為好朋友。May姐離去，這位前輩頓失數十載好友，難過之情不言而喻。

May姐是配音界殿堂級人馬，也曾教授配音。一次，我們在酒店的中餐廳喝茶，她告訴我因為某些原因，對教學工作意興闌珊，不想再繼續下去。May姐是一名很有原則的人，當有些東西觸及到她的底線時，她寧願選擇離開。反正她不需要五斗米養家，為何要每天迫着自己與信念不同的人在一起呢？

擇善固執是我尊重May姐的原因之一。