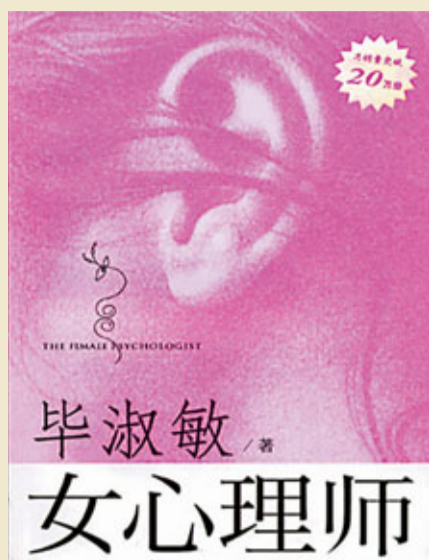


策劃：曾家輝 責任編輯：伍麗微 版面設計：謝錦輝

文化名人面對面



畢淑敏 著
女心理師

畢淑敏著作《女心理師》。



畢淑敏著作《養心的妙藥》。



畢淑敏出版了很多書籍，粉絲無數。

畢淑敏生於新疆伊寧，是中國當代女作家及註冊心理諮詢師。她在文革期間被分配至西藏阿里軍分區，歷任衛生員、助理軍醫、軍醫；在西藏高原當兵11年。1980年轉業回北京後，曾擔任內科主治醫師、衛生所所長。她在1987年發表處女作《崑崙殤》，1991年獲北京師範大學文學碩士學位，1994年短篇小說《預約死亡》發表後，奠定了她在中國文壇的地位。2009年，她接受中央電視台邀請，在「百家講壇」節目中錄製「關愛心靈」系列講座。

畢淑敏與記者合照。



文學的白衣天使
畢淑敏

畢淑敏——國家一級作家、北京作家協會副主席。她棄醫從文，拿起筆從另一個角度關注生命。這樣的選擇讓畢淑敏的文字與別不同，對生命的思考和關懷特別深。她的著名作品包括處女作《崑崙殤》、《畢淑敏文集》十二卷、《孝心無價》、長篇小說《紅處方》和《血玲瓏》、中短篇小說集《女人之約》，以及散文集《婚姻鞋》等。

畢淑敏曾在演講中提到在其旅行生活中，不丹是很重要的。這個位於中國與印度之間，喜馬拉雅山脈東段南坡的內陸國，經濟相對落後，但其快樂、幸福指數卻是亞洲之首。

溫飽是幸福的起點

普通人對幸福的定義大多是圍繞着工作順利、婚姻和諧等事，更多人或許覺得有錢便等於幸福，但畢淑敏對「幸福」有不同的解讀。「我覺得幸福的感覺是一個哲學問題，我們為甚麼要活着？就是為了讓自己幸福，也盡可能讓別人幸福。上一次聽到經濟學家茅于軾先生對幸福的闡釋，他說一個人有責任讓自己的幸福最大化，政府也要讓人民幸福，我就特別贊同。」她認為幸福的先決條件是解決溫飽問題，因為溫飽還沒解決時，會覺得幸福是一個遙遠的詞彙，如果一個人連肚子都沒填飽，身上沒有禦寒衣物，晚上也沒有安全的住所，他一定不會覺得幸福。

當滿足了這些基本需要後，擺在人們面前的問題，就是怎樣去讓自己過得更幸福，並讓自己周圍的人幸福，這是一個極具挑戰性的問題。幸福不僅是要吃好、穿好，也

不僅是要有一個安居之所，它還有很多精神層面上的問題，這些都是每個人要面對的挑戰。

幸福是對生活的觀察

在不丹有一種關於幸福的指數測試，畢淑敏看過問卷內的問題，覺得很感動。當中有一條問題是問：「你可知道你曾祖父的名字？」她後來和出卷的人談起，問他們為何覺得幸福和這條問題有關，也問過一些內地的朋友，因為除了那種名門望族、祖上業績顯赫的人才可能會記起曾祖父的名字，其他人或許連爺爺的名字都不清楚，更遑論知道曾祖父的名字，至於曾祖母的名字幾乎沒有人知道。

「我想背後有兩個原因：其一是那時候的父母根本沒有名字，其二在傳統上我們確實有問題，一個人的幸福不僅是這一代的問題，你要知道自己家族的歷史，知道自己的祖先。現在很多人已經沒有關注家族歷史的傳統，這是個很重要的提醒——提醒我們要熱愛自己的文化與民族。」

問卷內還有一些問題如「你知道你家周圍那些植物的名稱嗎？」「那些樹、草和花的名稱，有些人可能會知道。但我曾試過問很多

人，尤其是年輕人，他們只會籠統地答那是樹和花，因為他們太忙了。」人類和大自然有很密切的關係，特別是在城市裡，周圍的花和樹已經很少了，如果人們連這些僅有的花和樹也不曾留意過，對環境欠缺觀察，不重視細微的事物，那幸福指數自然相對較低。

另外，問卷內的問題還包括「你一年之內參與過多少次慈善活動？」和「你曾看過多少本書？」等。這份問卷有幾百條問題，涵蓋名門望族、祖上業績顯赫的人才可能很好的啟示，顯示我們除了要提升經濟競爭力、在物質條件方面有所改善外，也更要關注一些看起來好像微不足道，但和我們幸福感覺有密切關係的問題。」

不要拒絕談論死亡

畢淑敏對幸福有不同的體會，她的作品也透露出對生死的一些看法，她也特別關注死亡這個議題，希望透過作品讓更多人明白生死，懂得怎麼去生活。一般來說，西方人不太忌諱談死亡，但中國人在傳統上卻不願意接觸這個沉重的議題。「每個人都必然會對死亡，這是毫無疑問的。對這樣一個必然的結局，傳

統上我們對它好像很忌諱，覺得死亡是一種失敗、人生悲涼的結局、一個恐怖的過程，甚至和孤獨、冷漠、醜陋及骯髒相連。」她覺得把每個人最終的結局定義在一個大框架裡，是對生命的不敬，並且不尊重自己。

「每當一個孩子出生，我們會非常高興。死亡亦是一樣，不一定要覺得高興，但要明白這是必然的定律。如果世界上的人都不死的話，現在人口應該有幾百億了。所以，如果我們以歡欣的態度去迎接新生命誕生，那我們起碼要以平靜安祥的態度去面對生命的終結，這是我特別想傳達的一個訊息。」

儘管知道難逃一死，但是生命本身的過程還是值得珍惜的。「我必須聲明，這並不等於我認為這世界是醜惡的、是我不知道的，因為看不出來，所以不會寫。其實不然，是因為我對人性還抱有希望，希望大家都能有價值、有把握、有尊嚴地度過一生。」

本文摘自香港電台普通話台與中央人民廣播電台華夏之聲聯合播出之《文化名人面對面》。節目逢星期日下午三時至四時在普通話台播放，港台網站(rthk.hk)直播及提供節目重溫。

名·飲食

輕輕鬆鬆浸發花膠

女士為養顏愛吃花膠，職業女性一想起「浸發花膠」的工序就怕怕，寧可出外吃飯時，飲個甚麼花膠燉湯或花膠糖水，補一補身體。然而，食肆給妳吃甚麼品種的花膠，妳可有了解？大師告訴我，食肆最多使用來自越南、印尼的赤魚膠，這些赤魚膠價錢便宜，沒有多大的藥效，三四百元一斤，可作粗用，很多食肆用以作菜餚或糖水。消費者吃得津津有味，以為吃到補品，但其實吃到的只是心理滿足而已。既然想補身，何不自己動手，吃適合自己的花膠？其實「浸發花膠」的工序並不難，所謂最煩只是第一個步驟，其他步驟都是舉手之勞而已。

浸發花膠可蒸可焗

花膠焗、燉或煲湯之前必須先「浸發」。為了方便起見，可以一次過「浸發」多隻花膠，放入冰格備用。「浸發花膠」方法有二：

第一種：焗

1. 鍋子及鍋蓋洗淨（不能有油漬，花膠若沾油會易溶或有異味），煮滾一鍋水，放入花膠在大滾水中，馬上熄火，焗至涼透，連水放入雪櫃；翌日需換上清水，再重複上述程序，如是者焗3至5天。當然花膠有厚有薄，有大有小，以合適手感的柔軟度為準，或可請教供應商。
2. 完成浸發花膠程序。按每次食用的份量，用膠袋分好，放入冰格備用。
3. 每次煮食花膠前，從冰格取出已浸發好的花膠，先用薑蔥及白酒出水幾分鐘去腥味。



焗花膠

第二種：蒸

1. 鍋子及鍋蓋洗淨，不能有油漬，煮滾一鍋水。乾身花膠不用洗，置放在乾淨瓦碟子（不能有油）中，薑蔥花膠上，蔥墊在花膠下（注意花膠不能疊放，怕黏在一起）。盛花膠的碟子置滾水鍋中蒸9至10分鐘（小件頭的），中件頭花膠要蒸20分鐘左右，大件頭的便要蒸40至60分鐘，視乎大小而定。涼凍後沖水。
2. 將完全涼凍之花膠放入盛有清水的器皿中（不可有油漬），再放入雪櫃，每天換清水1次，約3至5天，完成浸發花膠程序。按每次食用份量，用膠袋分好，放入冰格備用。

花膠比較「見食」

花膠有分公與母，較修長的花膠是公肚，比較耐火，可用作煲湯之用，不易溶於水中，飲湯時亦可吃到啖啖花膠，



花膠浸在鍋中焗至軟身。

當然亦可以焗燉，但一般的花膠是母肚，不耐火，如煲湯時間較長，會溶於水中不見影蹤，如真要作湯羹，只能在湯羹上粘前，才將發好的花膠放入湯中，煲它一小時至一個半小時。其實，花膠母最好以焗的方式處理，這樣較「見食」。

養顏鮮奶燉花膠

鮮奶花膠是女士最好的養顏恩物。鮮奶不能用高鈣脫脂奶，一定是全脂奶。三分二水加三分一奶，花膠不用太多，紅棗2、3粒去核，加幾粒蓮子更香，果皮一小片，全部材料放入焗三小時，加瘦肉則焗四小時。若分兩、三次吃，可放入雪櫃，但只能吃2至3天。這是專為養顏之用，建議用好一點的花膠。

產後花膠養身體

產後補身當然需要花膠補充骨膠原。白鴿1隻、龍眼肉4粒、杞子10粒、陳皮一角（去囊）、發好的中上花膠2至3片、1至2碗水，清燉。花膠亦可煲糖水，花膠1至2片，蓮子半斤、紅棗15粒（去核）、陳皮1角、薄薑4至5片，全部煲個多小時。另花膠1至2片、黃心番薯1至3個、紅棗10粒（去核）、蓮子適量、陳皮1角、薑4至5片，全部煲個多小時。煲糖水可以多人享用，經濟實惠，用赤魚膠即可。

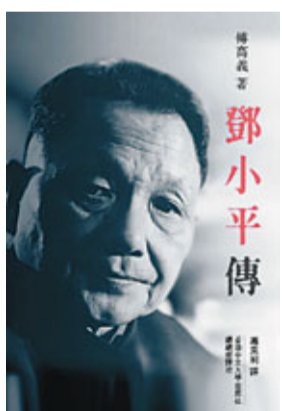
文：方芳

名·國際

傅高義 看中國現代化總設計師

文：阿卡比

即使不是中國人，都應該認識鄧小平；是中國人，就更認識鄧小平。筆者相信，對政治冷感的人，都應該知道鄧小平在近代中國，甚至全球政治的重要地位，所以很多學者都以他為研究對象，哈佛大學亨利福特二世社會科學榮休講座教授傅高義(Ezra F. Vogel)便是其一。他曾旅居亞洲多年，



鄧小平傳

每年都到訪亞洲各地，曾推出多本有關中國近代政治的研究著作，去年還推出《Deng Xiaoping and the Transformation of China》。他早前來到香港中文大學演講，剖析了鄧小平早年在法國和蘇聯的經歷，如何影響他對國際事務和外交關係的看法，並探討鄧小平如何推動影響中國的對外開放政策。

「1963至64年中大馬料水校址仍是沙地農田，正準備動工興建校園之時，我恰巧身在香港，所以這所大學的誕生，我儼如親逢其會。對於多次入住的大學賓館，我也有很多美好的回憶。」

「鄧小平甚有遠見，深知科學技術是中國現代化成功的關鍵，並安排共



Ezra F. Vogel

產黨官員到西方國家觀摩。他是有魄力、堅定和務實的領袖，對世界事務了解深刻，處理問題深中肯綮，不愧為中國現代化的總設計師。軍旅的紀律和圓融的領導才能，令他在遭逢橫逆時能堅忍不拔，最終成為中國近代史上並世無雙的人物。」

「我認為，鄧小平的歷史地位被低估了。鄧小平是20世紀所有政治領袖中最重要的物之一，不僅帶領中國走向市場經濟改革，讓中國成為現代化國家。在提高民眾生活水平這一點上，20世紀有任何其他領導人比鄧小平做得更多嗎？在20世紀，沒有其他領導人能像鄧小平那樣，如此深刻、持續地影響21世紀的歷史進程。」

說到自己的最新著作，傅高義笑說：「這本書的創作緣於2000年夏天前往韓國濟州島度假途中，曾對同行的好友，也就是《華盛頓郵報》資深外交記者，提及自己退休後想寫一本書，讓美國人更了解亞洲，他毫不猶豫地推薦我寫一本鄧小平傳記。我接受了這個建議，正是因為鄧小平在80年代末、90年代初的努力，使中國在日後超越日本，一躍成為世界第二大經濟體。」

傅高義自2000年退休後，傾十年之力寫成《Deng Xiaoping and the Transformation of China》，這本書的中文版《鄧小平傳》預定在今年5月出版，實在令一眾書迷引頸以待。