

雙城記

何冀平

燒鵝與烤鴨

此山中

鄧達智

那些年那些人那些事

發式生活

余宜發

在醫院工作的禁忌(下)

香港的滷味來來去去就那樣，鵝、鴨、雞、肉，做法也單一，除了滷就是燒，倒是總也吃不厭，隔三差五就想吃一下，有人天天吃，無它不歡。同是滷味，優勝劣劣區別很大，好吃的都要貴些，貴有貴道理，從原材料到製作方法，功夫不能少，差一點都上不了檔次。北京的滷味花樣可就多了，除了鵝、雞、鴨、肉，外加還有羊，牠們的肉和「下水」肝、肚、胃、肺、腸都能做成滷味。南北兩地最接近的是燒鵝和烤鴨。

燒鵝的出現已是清末，牠的祖宗是明朝，來自南京鴨。南京水系多盛產鴨，御廚使用肥厚多肉又有陰補功效的鴨子，給皇族製作菜餚。遷都北京之後，做鴨的傳統也由南京帶到北京。流經玉泉山的潮白河養育的白河甫鴨個大肉肥，替代了南京的湖鴨。清末，宮裏出了個御廚孫老爺子，他發明了烤鴨，很受皇上太后喜歡，北京烤鴨由此現身。

清同治三年，前門外做生雞鴨攤檔的楊全仁，改行經營飯館，打出「全聚德」的名號，招攬了宮裏孫老爺子的徒弟掌爐，改變了「便宜坊」的燜爐燒鴨，變成果木明火掛爐。烤爐前掛上「金爐不斷千年火，銀鉤長掛百味鮮」的對聯，飯館中所有人不得靠近，店主專派一個可靠的家裏

人，任務是不錯眼珠地盯住烤爐。烤鴨的工藝是最高機密，為了不外傳，烤爐的師傅70歲才能傳徒弟。

北京長年以來只有「便宜坊」和「全聚德」兩家烤鴨專門店，獨家生意維持了差不多上百年，直到上世紀八十年代，才出現「利群烤鴨」。當年也不叫烤鴨，叫燒鴨。傳到南方，腦筋活泛的廣東人，把燒鴨變成燒鵝，可見烤鴨和燒鵝緣分不淺。

製法上大致相同。內煮外烤，燒鵝腹腔要灌滿汁，為的是有味快熟，烤鴨灌的是清水，鴨肉不需要有味道；從脖子打氣進去，讓皮和肉分離，充滿空氣是脆皮的關鍵；淋上含有麥芽糖的脆皮水，是為上色和有味。經過幾個小時的風乾，上爐烤製。

烤鴨分燜爐、掛爐，烤鵝全是炭火燜爐。製作方法差不多，吃法大有區別。燒鵝有「4小時極限」之說，說的是出爐後愈快吃愈好，過了4個小時，皮就不脆了。吃烤鴨是分秒必爭。「全聚德」招待總統級貴客，宴席上，前菜上過幾道，敬酒過了幾巡，由指揮者掌握時間，用報話機通知烤鴨廚房，烤鴨幾時上爐。烤製大約45分鐘，鴨子準時出爐，片好鴨，上到桌，不能超過5分鐘。

現在中國的烤鴨店開到成行成市，燒鵝廣東香港遍街都有，其中製作的細節和講究的吃法，已經很少有人探究。



疫境體重控制

持續數個月的疫情令很多上班族改變了日常的生活方式，有的在在家裏辦公，導致本來外出工作、活動、行的路少了，健身室關閉做不了健身，約了朋友去行山也減少了，在家中多了親子時間和家人相處，很多人化悲憤為食量，廚藝突飛猛進，做的麵菜、麵包、糕點、糖水、燉品都多了，食得多消耗少，慢慢發覺體重加了、肚腩大了、手臂粗了，於是又嚷着要減肥了。

是不是真的肥可以看看BMI（人的身高體重指數），我哋香港女士一般18-22為正常指標。如果你吃東西根本冇節制又何來減到肥呢？

減肥的方法層出不窮、五花八門。但最重要的是減少澱粉質及糖分的攝入量，做適當的運動，要因應自己的身體狀況和周圍的環境設計出一套適合自己的方法。即使在家中也可以做原地跑、原地踏步、伸展運動、瑜伽、太極，最近有些年輕人有一個網上遊戲可以與不同地方的人在網上競賽跑、跳和用手壓一個橡膠物品，看他們玩得不亦樂乎，而且可以和遠方的朋友比賽；有些朋友每天行一萬步、和朋友圈的朋友看誰先達標；有朋

友買了健身單車在家每天踩一小時，引致膝頭腫了，其實膝關節之間有關節痛、腫，如果平時極少做運動又沒有做運動前的準備動作，一上健身單車就踩一小時這樣很容易勞損，而引致關節積液、腫脹、疼痛；有些嚴重的肥胖可以請營養師和物理治療師幫助，揀選一些適合自己的食品和運動，如果成效差要食藥的話一定要尋求醫生的意見，不可亂吃藥，要了解自己是不是適合吃，藥物的副作用等等，相信疫症過後朋友或同事都會以不同的面貌出現，希望大家更加健康更加Fit。



一個人的性格

我在網上經常被網民攻擊。說到底，都是在攻擊我的出身和背景。一些人喜歡說我的一切和我的能力無關，都是說我靠媽媽。一些人說我的成就都是因為我的學歷，絲毫和我的人品、人格無關。歸根究底，就是說我是有錢人，因此我有原罪。什麼原罪？就是我肯定是個沒有品德的人。我肯定是壞人。我的一切財富，肯定是透過不光彩的方式得來。我肯定是個不能被信任的人。而不止我是如此。所有的有錢人，都是如此。全部都是騙子，全部都是壞人。盡可能的，要遠離這種人，要鄙視這種人，要攻擊這種人。只是嫉妒嗎？不是的。什麼憎人富貴厭人貧，並不是我今天想分享的道理。今天想講的，是很多人對有錢人有種誤解。誤解什麼？社會上，不止是香港，而是全世界，都覺得有錢是一件很不道德的事。有錢，人就一定會變壞。本身有錢的人，就一定是最壞的人。

事實是，有錢人是世界上品德最好的、最善良的、最慷慨的人。這麼說很誇張，但知道你真的是和足夠多的有錢人交流過的話，你就明白。我不是說全世界的有錢人是好人，或有很多是壞人。但如果按照大家的看法，百分之九十的有錢人都是壞人，這絕對是極度誇張的。說了這麼多，我只是想說：不要以一個人的出身定奪一個人的性格。



■有錢是否都有罪，竟遭網民抨擊。 作者供圖



百家廊

范舉



著名英國導演阿倫柏加（Alan Parker）兩個星期前逝世。可能很多人都未必知道這位本是廣告撰稿員出身的電影人踏入電影圈的工作始於電影《兩小無猜》（Melody），原來他正是這齣在上世紀七十年代非常賣座的電影的編劇。片中主題曲《Melody Fair》、插曲《In the Morning》、《First of May》更是當年年輕人熱愛的流行歌曲。

之後，柏加導演了很多膾炙人口的电影，如《午夜快車》（Midnight Express）、《密西西比在燃燒》（Mississippi Burning）。他也導演了多齣音樂電影，包括著名的《我要高飛》（Fame）。而在他的芸芸電影作品中，我最喜歡的則是於1996年底公演的《貝隆夫人》（Evita）。

《貝隆夫人》所說是阿根廷的貝隆總統（Juan Peron）的其中一位夫人Eva由一名小村姑變成總統夫人的短暫一生的故事。音樂劇誕生於七十年代，由美國最著名的一對音樂劇創作夥伴安德魯韋伯（Andrew Lloyd Webber）和添賴斯（Tim Rice）分別作曲和填詞。那首在七十年代已經紅遍全球的歌曲《別為我哭泣／吶喊，阿根廷

之前，先將復古款式用順德涼紗綢縫製了精緻新潮大襟衫樣辦，寄去吉隆坡客戶李太太，對方喜出望外，在下認為平、靚、正，讚不絕口。

與小樺在她廣州水陸路廣州舞團大院的工作室初見面，原舞蹈家的身影仍然濃厚，舉手投足自有一番優雅。小樺從舞台退下轉而設計及製作舞台服裝，她先生丁師傅曾為舞台男一，後移居中美洲，再回來廣州在舞團大院開了一家寬敞的餐廳，一度成為我的飯堂。

跟小樺熟悉之後，介紹了好友陳銳軍，這之後在廣州我的食、住、行，還有初期工作上衣的合作無間，由他們包辦。遇上時間倉卒，自家版房趕不及，不論時裝還是表演性強的舞台服裝，總向小樺叩門；老友記總是笑嘻嘻應承，其實那些年，小樺製作紅遍省港澳並外省與海外，忙得不可開交，應酬我被迫笑着兩脇插刀！



■感恩那些年廣州那些專業好朋友不斷關愛相助。 作者供圖

中國的5G手機顛覆了美國的科技優勢

美國違反了世貿組織的自由競爭規律，採取了總統行政命令的方法，全面禁制中國的通訊企業、光纖和手機軟件，並且揚言要將中國高新企業從美國的股市清除掉。美國政府強行要TikTok賣盤給美國企業，美國政府要在買賣中間抽取收入。如果世界各國都仿效美國的做法，世界貿易秩序大亂，只會回到了蠻荒世界，暴力可以搶奪別人的科技成果。

美國是瘋狂了，一切都顯得失態，那種驚惶、膽怯的舉措，說明了美國意識到自己在急劇沒落之中，如果不採取出位的做法，美國這個「第一大國」，恐怕很快就會完蛋。過去，美國掌握着兩張王牌，第一是美元霸權，全世界都要用美元作為儲備貨幣，任何人進行美元交易和兌換，都要經過美國所掌握的美元交易系統。美國一聲制裁，別的公司和企業立即沒有辦法進行國際貿易，資產也被沒收和凍結。

另一張王牌，就是電腦科技的壟斷性。全世界所有電腦和互聯網，都要追隨美國大企業的制式和軟件，舉一個例，Intel的中央處理器（半導體）控制了硬件的標準和開發步伐，微軟的視窗作業系統（Windows）掌握軟件開發的標準，不與它的系統認可，軟件便難以獲市場接受。所以，世界各國的企業和個人，都必須使用美國的硬件的標準，也必須使用美國電腦軟件的平台。別的公司不可能開發自己的硬件和軟件，必須要付款購買美國的硬件和軟件。美國的壟斷企業，坐着收金錢，收專利費用，富裕得不得了。

美國的Wintelism的壟斷體制，雄霸天下，即先是技術領先，其次是各國跟隨他的標準，第三是美國壟斷了市場。美國不斷地進行技術改革和標準更新，其他各國只能在後面爬行。美國根本沒有競爭對手，即使有，美國也可以輕易把對手擊敗。手機從4G升級到5G，這使得通訊和電腦、互聯網技術競爭的規律發生了顛覆性的變化。智能手機的硬件和軟件，都拋棄了電腦時代的硬件和軟件，以另一種模式發展。5G手機能夠取代傳統的個人電腦，物聯網的發展，更使智能手機處於網絡世界的中樞地位，可以改變製造業的自動化生產、改變政府管理的社會智能化、大幅度改變了教育和醫療的方式和技術，電訊技術的升級換代變成網絡系統轉變的推動力量。最慘的是，這一過程結束了美國的Wintelism的壟斷體制。手機電訊技術並沒有產生如Wintelism式的封閉壟斷機制。正因如此，中國的電訊技術可以迅速趕上並爭取到5G的領導地位。而且領先的時間，達到了兩年。

中國製造的5G通訊系統和發射裝置，成本僅為美國的三分之一。中國的北斗衛星定位系統，大大豐富和提高了5G聯接萬物的功能和效率，成為技術與市場乃至社會變化的帶動者。中國的5G軟件，基本上不採用臉書、亞馬遜、谷歌和蘋果的專利技術，而是另闢蹊徑，發展出新的消費工具和模式，讓消費者大量節省了通訊費用，根本就不需要使用長途電話，不必要付出上網費，可以直接進行網上貿易、網上遊戲、網上銀行運作、網上支付，還可以進行虛擬的金融買賣服務。

美國在金融領域和電腦領域處於領先的時候，利潤豐厚，不需要發展製造業和電子通信工業，通通都是外判給發展中國家，然後付出很低的成本，購買發展中國家所製造的個人電腦和手機。發展中國家在學習中積累了許多先進的經驗，後來居上。美國突然發覺以中國為首的發展中國家和地區，包括中

國大陸和台灣，以及韓國，許多手機的技術和芯片製造工藝，已經遠遠超越了美國。美國慌張失措，後悔自己當了睡夢的兔子，落在烏龜後面。但是，當智能手機普及，半導體的發展進而使任何移動智能工具都可以有電腦運作的功能，卻同時擺脫個人電腦的運作模式與標準，美國要再追趕為時已晚。網絡消費市場仍然是群雄逐鹿，發展中國家因為人口遠比美英人口為多，市場日益擴大，取代英美市場。中國和其他國家的網絡公司以更佳的創意、更新的技術、更低廉的成本取勝，就如TikTok進佔美國市場。正是由於美國企業不敵他國，美國政府要禁制中國應用程式，閉關自守，也試圖以技術專利禁止使用打擊中國企業。

美國迫使中國與美國的互聯網科技脫鉤，卻為自己製造了困局，中國不得不生產自己的電腦芯片和軟件，並發展自己的商業模式。這樣，美國的手機科學技術，就沒有辦法進入世界最廣闊的市場，如此一來，企業利潤萎縮，無法投入更多的研究經費，在競爭中，將會輸給中國和其他國家。脫鉤意味着急劇沒落，意味着放棄將來。脫鉤也意味着美國製造另外一個龐大的世界市場，美國卻拒絕參與，自我孤立，美元將會急劇貶值和衰落。

手機網絡世界正處於大轉變時代，消費應用程式可以層出不窮，新的手機為主的技術也不斷出現。中國網絡企業在美國以外的市場還是海闊天空，例如華為的鴻蒙作業系統，連接各種電子用具，而且是採開放源碼模式，與美國的技術壟斷模式不同，發展機會更大。開放式的手機操作和管理系統，將吸引更多的國家和發明家參與，創造出更多軟件、人工智能系統、雲端數據應用模式，美國今後幾年，將在手機市場敗得一塌糊塗。

我記得我在佛羅里達州的電影院看此片時，當電影放映了三分之一後，坐在我們後面的一名美國年輕女子很好奇地問她的同伴：「怎麼這齣電影一句台詞也沒有呢？所有演員只是在唱歌，完全不交談的。」那時，我才意識到儘管美國是音樂劇的發源地，可是，她的國民原來也不一定認識音樂劇的哩！

著名英國導演阿倫柏加（Alan Parker）兩個星期前逝世。可能很多人都未必知道這位本是廣告撰稿員出身的電影人踏入電影圈的工作始於電影《兩小無猜》（Melody），原來他正是這齣在上世紀七十年代非常賣座的電影的編劇。片中主題曲《Melody Fair》、插曲《In the Morning》、《First of May》更是當年年輕人熱愛的流行歌曲。之後，柏加導演了很多膾炙人口的电影，如《午夜快車》（Midnight Express）、《密西西比在燃燒》（Mississippi Burning）。他也導演了多齣音樂電影，包括著名的《我要高飛》（Fame）。而在他的芸芸電影作品中，我最喜歡的則是於1996年底公演的《貝隆夫人》（Evita）。

《貝隆夫人》所說是阿根廷的貝隆總統（Juan Peron）的其中一位夫人Eva由一名小村姑變成總統夫人的短暫一生的故事。音樂劇誕生於七十年代，由美國最著名的一對音樂劇創作夥伴安德魯韋伯（Andrew Lloyd Webber）和添賴斯（Tim Rice）分別作曲和填詞。那首在七十年代已經紅遍全球的歌曲《別為我哭泣／吶喊，阿根廷