



## 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，重要節目是要到酒樓吃一餐。本人也不例外，悶了這些天，最想吃的是烤鴨，這一樣在家是做不成的。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，起片名皮鴨。

在一家正宗店吃了烤鴨，大家吃得很開心，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，鴨骨用來燉白菜豆腐，鴨骨因為烤過，容易出味，但長煲反而不美，20分鐘，已經完成濃白湯底的一鍋好湯。鴨架上還留有不少鴨肉，時值春天，鴨肉薺菜餽食也是一道美味，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，鴨肉吃起來有點膚氣，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，鴨子一點膚氣都沒有。開遍



## 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，不能去飲宴，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，自從被我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牌，士多啤梨一看就知道哪些是好吃，對橙、西瓜、蜜瓜、榴槆、番薯的品種要求多多，沒有比較就沒有傷害，比較過之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、



作者供圖

忘卻一切煩惱。

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，會在衝出去後找到窓口，摸到感覺，然後在這個基礎上進行調整，以及最基本要求的準備。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



## 不準備和會準備的人

怕出糗。然後呢？就真的失敗了。未準備就轉數快行動的人，往往有的能力，在於百分百自信。這種自信和能力無關——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，到時到候依舊衝出去，那麼你就被逼着要行動了。這才鍛煉到你的能力。

我是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沒背好就做到的呢？他把對白打印出來黏在舞台兩邊的柱子上，靠着移動時不停掃視兩邊柱子上的文字，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。但是這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。

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，以供燒製。鴨子解凍，風乾吹氣上糖色，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，二是考一考烤爐師傅的手藝，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等呢！

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。



## 夏日水果

微量元素，幫助消化，增加抗氧化作用。例如喜歡榴槆的人追着去買，有人避之則吉，不過普遍人認為它含熱量高，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核的榴槆分量是可以接受的。

以100毫克的果肉來計算，水果的熱量含量由高至低依次是：榴槆、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。



此山中  
鄧達智

## 曾江·藍娣(張萊娣)

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

一路走好，Ken哥（曾江）！

都說曾江性格耿直，幽默詼諧，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，包括來我元朗山老家鄧氏宗祠，參加新春大簋盆菜宴。

曾江離世，媒體報道都環繞現任太太焦姍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，甚至愛上林翠全盛時期的形相及電影作品，已是當年的「學生情人」老子早退了休，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