



何冀平

一隻烤鴨

一隻烤鴨賣二十多元甚至十幾元，內地街邊、菜市場、小型餐館都能買到，還會配鴨餅、蔥絲、黃瓜絲和蘸料。烤鴨明明是北京品牌的高檔美食，這是什麼情況？

烤鴨在北京美食裏可以數第一，到了北京不吃一次烤鴨，就等於沒來過北京。烤鴨出自宮廷，不是清而是明，大明主要在江南定都，有很多年在南京，南方喜歡鴨，貪其性味甘、鹹；涼，補陰益血；清虛熱，用於虛勞發熱、血虛陰虛陽亢等。明朝從南京遷都到北京，定居紫禁城之後，把在南方吃鴨的習慣也帶來了北京。烤鴨因來自宮廷，用鴨是很講究的，北京曾經用的原料鴨有3種：從河運來的湖鴨，也就是南京宮廷吃開的鴨，個頭小可肉嫩；潮白河的「白河鴨」是北京當地品種，個頭大肉也肥，可是貨源少；玉泉山的油鴨，骨架小油多，烤出來太油膩，適合做點心。為了吃鴨，皇家開始在玉泉山養鴨，這裏水質極好，養出的鴨體美觀大方，肌肉豐滿，背寬而長，眼睛大而凸出，但是，宮廷御廚覺得還是比不上皇室的精緻，於是有了填鴨，餵食時間短，育肥快，肥瘦分明，皮下脂肪厚，鮮嫩適度，不酸不腥，是烤鴨的最佳首選。

一般烤鴨淨重2斤到3斤，填鴨按照2斤半計算，高效的規模化養殖，鴨子的飼料和肉的比例，大概是1.6到3.5，長得最快的小白條鴨比例是1.6，也就是1.6斤飼料就能長一斤肉。除了飼料，養殖還要承擔場地、水源、除蟲、損耗等其他成本，做成烤鴨不僅要計算鴨子的成本，還要計算物流儲運、加工成本、正常利潤。把這些都算進去，一隻烤鴨才賣不到20元，這實在太奇怪了，好像商家做慈善似的，商家當然不會無緣無故天天做慈善。

烤鴨用的鴨子還可以獲得鴨絨，取得鴨絨之後，剩下的鴨還進行進一步精細處理，摘出鴨舌、鴨脖、鴨肝、鴨心、鴨腸甚至鴨血，這些都能賣出比鴨肉更高的價格。全聚德的全鴨宴，就是利用鴨下水做菜，一道火燎鴨心，比一隻鴨的價錢還要貴，因為一隻鴨只有一顆心。再比如全國都有的周黑鴨，一句「沒滋味，就吃周黑鴨」成了品牌理念，店鋪開到成行成市，內地的機場火車站都有，在香港的最旺地段，都能看到「絕味」類似周黑鴨的熟鴨。

這就是中國的高山，其他任何國家都無法企及，統一大市場，完整產業鏈，多元飲食文化，總之種種原因疊加，以致全球任何國家都達不到中國物盡其用的水平，這就決定了全球任何國家的製造業都不可能達到中國的效率。美國加關稅，嚇不倒中國人。



百家廊

袁星

端午是我國的傳統節日。無須爭辯，更無可爭辯。2005年，韓國「江陵端午祭」的申遺成功，狠狠敲響了我們重視傳統節日的警鐘。

我們這兒管端午節叫「五端午」。我小時候，這裏交通閉塞，難與外界往來，村裏沒有能說清端午節起源與過端午節意義的父老鄉親。那時，過端午節沒有糉子吃，家家都吃用艾葉煮的荷包蛋。看着滿滿一碗淡綠色的艾葉荷包蛋湯，我就發愁。端午節這天，吃一個荷包蛋還不行，母親每次都給我盛多個，不光吃荷包蛋，連湯都得喝掉。

端午節年年都過。後來，隨着經濟的發展，交通條件愈來愈好，過端午節已能買到新鮮香甜的糉子吃了。我對端午節的抵觸感，比小時候好了很多，對艾葉荷包蛋的味道，也不是太拒絕了。

韓國與我國鄰近，他們的端午祭與我國的端午節又有許多相似之處，尤其是名稱的英文翻譯，據說一模一樣。他們提前申遺成功了，我們之後的端午節申遺過程，自然就或多或少會受到影響。

在我國，端午節的起源有多種說法，早在兩千多年前就有記載。發展至今已大致包括以下幾種：一是紀念愛國詩人屈原，因此端午節也稱「詩人節」；二是紀念伍子胥；三是紀念孝婦曹娥；四是源於古越民族的圖騰祭。當然，除此之外，還有一些不太廣泛的說法。由此看來，端午節在我國不僅影響深遠，還各具地方特色。以至於在不同地區，留下不同的形式、特徵和意義。

南朝吳均《續齊諧記》中，有端午



小蝶

香港演藝學院四十周年誌慶(之二)

香港演藝學院今年慶祝創校40周年。回憶起其戲劇學院在1985年首次招生，800多人報名，學額卻只有30個。學院把這30名學生分成兩班，第一班學員的年紀較長或是已有演出經驗，例如黃秋生是「麗的電視」藝員訓練班畢業生和曾在影視圈演出。

因此，第一班的學生跳過第一年的基礎班，直接修讀第二年課程，只需3年便可畢業。所以，第一屆戲劇學院的學生在1988年畢業。至於第二班的學生都是19歲或以下的中學畢業生。他們多對舞台和戲劇沒有太多認識，所以要先念戲劇基礎班後才可修讀核心的戲劇課程，4年後，即1989年畢業。

雖然戲劇體系眾多，「演藝」表演系主要是以史坦尼斯拉夫基體系教學。King Sir（鍾景輝）解釋這是因為他和很多戲劇系教



鄧達智

大伯公

澳洲旅行首個星期在西澳。

跟甥女一家親密相處，又一次發夢，夢回二年班；班主任問我：宗祠外面搭建的竹棚用作喪禮，誰人過世？仙遊長者跟我什麼關係？奇怪，從小到大對錯綜複雜的大家庭長幼尊卑圖表，自己擁有十分清晰的認知，答老師：「我家大伯婆過世，大伯公是我阿爺的大哥……未講完：大伯公在吉隆坡！」

那些年我們在幾所數百年歷史的宗祠騰出空間用作班房的「達德學校」上課，其前身為上世紀三十年代創校，以英文教學為主的「屏山英文小學」。

鄉民搭建竹棚用作喪禮，就在祠堂外大廣場側，早晨菜市場，之後學生操場操場。祖父當時是校董事長，老師都被通知，必須列隊鞠躬。班主任對這位7歲新同學問詢作為考驗（幼稚園及小學一年級，在村口青山公路及唐人新村交界的「神召會惠群學校」，要過交通繁忙連接九龍及新界主要幹道的「青山公路」，必須由大人送往上課，最終在二年級，帶着印象深刻的點滴轉回村校）。

今天沒幾個7歲兒童清楚「伯公」這名詞，新時代家庭結構以自我為中心，祖父祖母的關係都疏離了。伯公留下長子鄧志偉（成長後當了醫生）交由我曾祖父，及跟他關係比較密切的五弟祝東——筆者祖父照顧，帶着妻兒在上世紀三十年代，前往南洋應約當醫生於吉隆坡「同善醫院」，當年當地首家華人醫院，今天規模在當地仍居首席，範圍寬廣。

大伯婆在預知壽數倒數，回老家屏山

靜養，終老。再過不久，大伯公旋即回老家跟長子一家同住，祖父得空常伴長兄。我們從小也常在伯父家玩耍（堂長姐勳冰的綠色書櫃，內藏無數書籍與雜誌，我的寶藏，讀極不厭），童年玩伴堂弟七仔跟我一起替大伯公捶背，不到十數分鐘，回饋我們一塊錢或五毛錢，那些年可買汽水、雪糕、餅乾、糖果，不少簡單家庭一天的滙錢錢囉！再過一些日子，大伯公壽終正寢，古老人說：「回頭鳳」。像鳳凰，預知壽期飛回出生地離世……落葉歸根，福氣。

其他細節繁複，記得二事：祖父痛失長兄，哭個天昏地暗。他是我們家主，地位居首，卻會哭個涕淚交流，在靈堂內不斷喊大哥。喪事完結，大伯娘帶着住在唐人新村及吉隆坡的兩位伯娘，具備香茶及茶點，到至親家中向大伯公的弟婦們逐家敬禮，訴說。如今已失家長，盼望長輩日後提攜指導！

大半個世紀過去，就大伯婆及大伯公歸山見過如此傳統陣仗，之後世代，一般人家的親屬人情漸冷，都疏鬆了。



● 童年大伯公伯南（右一），以及（右二）曾祖父、（左二）曾祖母、（左一）二伯公。 作者供圖



商山余發

注意腸道健康

上星期日下午，剛回到家的時候，收到一位要好的同事給我訊息，問我知不知道某女同事的事件？當時我完全不知道他在說什麼，不過感覺事情不妙，應該是這位女同事有些狀況出現。我二話不說，直接打電話給這位女同事。原來這位女同事近期因為腸道有些不適，所以去看了醫生，檢查發現原來患上腸癌。

其實早在這件發生前一個星期，相約了幾位要好的前度或現任的同事到我家吃火鍋。當時這位女同事說：「今晚不喝汽水，喝清水便可以，因為最近覺得腸胃不適，而且明天還要去日本，所以不敢亂吃東西。」言猶在耳，過了幾天，便收到她身體出現狀況的消息。當時我成個人也嚇呆了，因為我們兩人私下會稱呼姐弟，所以想像得到我同她是多麼的要好。當我知道她身體出現問題後，其實自己心情也十分低落，情緒也受到點影響。皆因不知道怎樣去安慰她，又怕她因初期發現這症狀需要做很多檢查，唯有說「加油」。而她的回覆是：「對的，身體出現問題，要準備打仗。」

其實自己在家有供奉佛像及觀音，祈求牠們保佑我這位好朋友沒事。得知消息後，不多不少也會擔心自己身體會不會有這些狀況出現。因為我從來沒有照腸鏡的習慣，每一次到診所看醫生，診所內的電視會經常不斷地循環播放政府資助50歲以上人士免費參加大腸癌篩查計劃的短片，不過自己不大理會。其實政府推出這個免費檢查，是為維持及提升市民健康，預防大腸癌。

隨後，我從網上查看了很多有關這癌症的資訊，原來當發現有這癌症的時候，很可能已經到了比較後期的情況。因為腸癌沒有病徵，只可以透過腸鏡去檢查出來。不過，大家在飲食方面應該要盡量吃得清淡一點，多吃蔬菜，不要吃太多刺激腸胃的食物。如果發現大便有出血的情況，更要立刻看醫生查明究竟。

如果你是50歲以上的合資格人士，應該參加政府為大家提供的大腸癌篩查計劃，也希望我這位女同事可以打贏這場仗。

端午

分端午自誰言，萬古傳聞為屈原。堪笑楚江空渺渺，不能洗得直臣冤。」他們的詩中，有的直接提到了端午，有的提到了端午節的活動，有力證明了端午節的存在。

翻閱詩詞文獻，自唐宋時起，端午節這一題材便在詩詞作品中廣為流傳、灼灼生輝。韓國端午祭申遺成功4年後，我國的端午節也申遺成功。這使得最初的熱議、質疑和爭論得以悄然落幕。

最近這些年，國外的許多洋節日堂而皇之地來到我國。聖誕節、愚人節、情人節，它們來我國後似乎還很會適應，沒見到什麼「水土不服」的現象，反而逐漸紅火。

時至今日，我國着手保護傳統節日的一系列措施雖已取得一定成效，但還不夠。不同地域的端午節，無論起源還是意義，都不盡相同。把各自特殊的形式和內涵挖掘出來，繼續傳承並發揚下去，才是我們現在和將來最應該做的。當然，包括但不限於端午節。

端午節，在我家還有一點特殊之處。2011年端午節，我大兒子出生。那天的日子很巧合很易記，農曆五月初五，陽曆6月6日。為此「巧合」，我曾專門查閱過萬年曆。下一個陽曆6月6日與陰曆五月初五同天，得到2057年。

端午節是法定節假日，單從這點看，大兒子有福了。每個生日都放假，都可以開開心心地過。這天，吃糉子、賽龍舟、喝雄黃酒，是各地大致相同的習俗，但非本地之習俗。我們這兒，主要還是吃艾葉荷包蛋。而我家，蛋糕和生日祝福，是額外之喜。



呂書練

彰顯美術實力

「其命惟新——廣東美術百年大展」，光看題目，已吸引人進去；進去之後，不停留三四小時，就難能盡興，內容太豐厚了。除了第一代的「嶺南三傑」高劍父、高奇峰及陳樹人外，還有第二代的關山月、黎雄才、趙少昂、楊善深，乃至當代名家，現場更以編年史形式列出廣東美術百年來發生的大事、重要活動和人事變遷，以及對逾160位參展美術家和廣東地區美術機構的文字介紹等，除有助觀者增加對嶺南畫派的認知外，也可說是廣東美術界在向香港市民乃至國際遊客展示藝術實力。

策展也頗有心思，除了博物館式展陳真跡外，還特別在入口處設置大屏幕，充分利用多媒體的立體效果，令平面的、靜態的、古舊的畫作一下子「動」了起來，並突出了畫中要旨和層次感，予人耳目一新。最典型者莫過於「中國油畫第一人」李鐵夫畫於1941年的《盤中魚》了，看着看着，靜物畫中的魚好像跳出來了。

多位不同時代的大師巨幅名作就在眼前，像高劍父的《飲馬渡關圖》、黎雄才的《迎劍松》、關山月的《綠色長城》、林鏞的《西沙風光》，以及李勁堃的《千年結》、許欽松的《初雪》等都令人印象深刻，而現任廣東省美協主席林藍以4種嶺南代表豐物為描繪對象的四屏中國畫《嶺南



叢仁

《折腰》

宋祖兒復出後另一套備受關注的劇集《折腰》，改編自蓬萊客發表於晉江文學城的同名小說，5月中旬已經開播，由南鎮編劇，鄧科擔任總導演。鄧導此前的《與鳳行》《大奉打更人》都大獲好評。

演員宋祖兒和劉宇寧都是國劇中熟悉的名字，這幾年好像看着宋祖兒長大一般。她的臉孔、演技，以及身體語言無一不在告訴我們，她作為一個演員已經成熟了。這次她演一個機智聰明的喬家幼女喬蠻，明知伴君如伴虎，為了成全家人寧嫁給仇人劉宇寧飾演的魏劭，二人在相處中漸生情愫，最終齊心守護河山團圓小家。

故事講述亂世中，經歷失去父兄之痛的魏劭勵精圖治扛起家族重任，當他帶領族人一雪當年的屠城之辱時，卻發現百姓需要的不是復仇和征戰，而是和平。為了百姓生計，他接受了祖母的建議，向當年背叛魏家的喬家遞了聯姻盟書，使喬家幼女喬蠻被迫出嫁。魏劭向來是嗜好征伐的魔頭，喬蠻早知魏劭娶她不過是緩兵之計，嫁到魏家之後一直過得小心翼翼，如履薄冰。歷經多番危機後，喬蠻和魏劭逐漸被對方的才智謀略與豁達胸襟所吸引，但前有幾輩人的恩恩怨怨，兩人之間難於開啟真正的夫妻生活，導致夫妻感情一直隔閡着；後來魏家在生死攸關之際，喬蠻誓死守城，就此征服了魏氏和魏劭的心。最終，兩人真心相愛，憑夫妻默契化解了家族矛盾，攜手共度和平安寧的生活。

除了宋祖兒、劉宇寧之外，還有宣璐、何泓燭、金士傑，以及我們熟悉的何潤東和劉曉慶出演。何泓燭我提過很多次，她現時只欠一個機會。而宣璐同樣也是在等機會，論樣貌演技與一線演員無異，只是幾時能到突破，這是內地影視演員遇到的大問題，太多人排隊上位。劇中金士傑的戲份不多，但十分搶鏡。最後一提，劉宇寧和宋祖兒的CP值，在我眼中不算高。在一線男演員中，我覺得劉宇寧是位較木獨的人，似香港演員于洋那類。

● 《折腰》劇照 作者供圖