



### 吃什麼好

政府限聚令一出，家家餐館晚6時收檔，不准吃晚餐，鬧得餐飲業疾聲叫苦。作為市民，倒也不覺有何為難，只是少吃一頓晚餐嘛。這一日去街買傢俬，貨多減價樣式多，看花了眼，一游就游到下午5點多，突然想起不得了，6時所有餐館關門，一看錶5時30分了，急忙往附近食肆趕，趕了兩間，都說不收客了，連聲解釋半小時已經足夠，絕不超過6時，門廳小姐往店裏一指：沒有位，全滿。

天色已晚，家家餐館不准堂食，又不想回家煮飯，放眼一看，哇，滿大街都是外賣，大店小店，為搶客源比平日便宜很多。不想多走路，很熟悉的一家就在眼前，咕嚕肉、粟米斑塊、燒牛腩、蝦仁炒蛋……咕嚕肉、粟米斑塊，是香港人最熟悉的兩味，什麼時候吃都順口，這兩味也正是這家餐館外賣的重頭菜。一樣買了一個，熱乎乎，拿回來就開飯，一紅一黃色澤誘人，再加一綠葉菜，看着就開心，這一餐在家裏吃一點不輪蝕去餐館，還經濟得很。

下口才知，今時已是不同往日。說是斑塊，不如說是麵塊，雖然大塊，裏面幾乎找不到魚，全是麵粉，咕嚕肉也是以麵塊為主，肉塊為輔，吃了兩盤紅黃麵塊，扔了

一半，招一肚氣。自此囑咐家人少買外賣，尤其這一家再也不吃了。便宜沒好貨，好貨不便宜，香港人講究吃，香港長壽世界數第一，就是因為吃得好、吃的新鮮，億萬富豪和平民百姓，在吃上面，差距不像財富那麼大。要吃得味道好，港人不在乎多花幾十幾塊錢，但這樣以麵粉充魚，名為便宜，實為噱弄，為了錢把名聲全做沒了。

寧願麻煩點兒，還是自己燒菜吧。疫情少出街，家裏就得有存貨。火腿是家裏常備的，不止可以煲湯，蜜汁火腿一樣好吃好做。曾經在家裏請客，來的是一位家宅富裕的上海人，吃完發問兩道菜，一是蜜汁火腿，一是炒牛肉。他悄聲問，剛才那道蜜汁火腿是怎麼做的？怎會那麼軟滑入味？其實不難，蒸的時候，下面墊一塊火腿邊皮，蒸透之後，把邊皮扔掉，再燒上蜜汁香料，這樣蒸出的火腿，底下不會焦，也能完全蒸透，哦，原來秘訣在這兒，怪不得外間吃的蜜汁火腿總是偏硬。

炒牛肉是一道家常菜，但要炒得好，夠嫩，就是要功夫。先打一碗汁，醬油、麻油、芥末、糖，牛肉切薄片，泡在汁水裏2小時，牛肉吸足水，取出牛肉片，開油鍋，大火翻炒2分鐘，出鍋。當然還有一樣，牛肉要好，要是原料不好，再好的功夫也炒不出來。



### 路·過

平常生活分開市區及鄉郊部分；會客、社交、二人世界以市區為主，常態：匆匆路過。

獨處、思考、工作、散步、獨自看電影、朋友們柴娃娃飯聚則以鄉郊的老家為主，悠悠看南山（在新界發展加速的現象下，從家中天台過去隨便360度看山的空間早已逐步收窄），走路為主，安步當車，主調：慢活。

一應慢活，特別喜歡看電影，為此在老家影音間添置了室內單車鍛煉；寓強身健體於專心看戲，相得益彰。

那天影音系統跳出香港人都曾熟悉的獲獎無數、1988年出品意大利優異電影《星光伴我心》（Cinema Paradiso）；曾經看過無數次：香港戲院放映不足兩小時的精華版本，後來從光碟重獲兩個半小時國際版本的樂趣，誰知在電影面世35年之後卻看到內容更豐富的導演親手剪輯Director's Cut的3小時足本，看來愈發過癮，也解開簡短版本失落的深入細節：主人翁Toto的童年，初戀浪漫少年期，暮然回首那人卻在燈火闌珊處的壯年後期；3個部分平均分配，戲份相當各有令人怦然心動的主調與副線。

朋友們心目中的運動、健體勞模老友記馬生去年在大家毫無預警下突然心臟出狀況，留醫牀床好些日子，出院後又因躺牀床太久，引發腰椎舊患復發，最終無奈提早退休。散步開談語重心長：我們那些年平均4歲入讀幼

稚園，這之後小學、中學、大學；閣下更多讀一個學位。隨後即投入社會，參與職場大軍，從遊走國際到開發大江南北，縱使十年前頸椎超級危險大手術兼7年前大腸癌後，自內地大本營漸次淡出，回歸香港卻仍未退下，再次手術甚至新冠肺炎都被傳染過（前年7月第三波）……大吉利是，經歷未免太豐富，是時候跟自己說一句：夠了！

學校加職場以外，可曾真正享受過無拘無束？

沒有！

中醫師朋友為我把脈，結果：寒、鬱。

另加：閣下好在父母給予一副好身子，底好，經歷一而再再而三的身體創傷，生命力仍然頑強，未耄老花眼鏡也不用染髮；不過還是小心點好，調節身心讓往後的路，走得輕鬆愉快。

無拘無束心情引領，心靈埋單；就是，路！

猶如《星光伴我心》，基調也是「路」，將人生鋪排分成幾段路；路上離不開：人、事、物三大因素……自去年開始籌備，準備今年7月推出的新書，有關自己及家族前人走過的路、資料、故事、傳聞繁多，十多個月走過來，終究以「路」為主調，看過足本《Cinema Paradiso》獲得不少「路」的提示，助我迅速落筆，期待在限期前完書。（未完，待續）



◆偶然網上重溫1988年意大利電影《星光伴我心》，足本3小時，勾起不少往昔人、事、物！ 作者供圖



### 冬陽天地

肝炎有病毒性和非病毒性肝炎。最常見的病毒性肝炎分為甲型、乙型和丙型。

甲型肝炎多由受污染的甲殼類海產所致。有些人吃了生蠔而致急性甲型肝炎，眼睛和皮膚發黃，肝酵素急劇上升。香港估計有54萬名乙型肝炎感染者及2.2萬名丙型肝炎感染者，兩者均是經過母嬰、性接觸或血液傳播，大部分的乙型和丙型肝炎都沒有明顯症狀，只有小部分人急性感染期會有輕微發燒、嘔吐、食慾差、極度疲倦、腹瀉及有茶色小便的病徵。大約有25%會演變成慢性活動性肝炎，可以在數年後導致肝硬化，甚至肝癌。

以前大部分乙型肝炎嬰兒出世時由母親傳播。小部分人的乙型肝炎和丙型肝炎一樣經過體液、共用針筒、不潔的口腔用具或輸血等傳染。在香港1988年之後所有嬰兒出生時都會在醫院接種乙型肝炎疫苗，出生1個月及5個月後打第二針和第三針，超過95%的嬰兒可產生具有保護性的抗體。如果孕婦是乙型肝炎者，嬰兒會在出生24小時內注射乙肝免疫球蛋白（HBIG），並於接種三劑疫苗後檢驗抗體水平及感染情況。

2021年，全港設有產科的公立醫院都會為高病毒量的乙型肝炎孕婦提供

抗病毒藥物治療，在孕期28至32周胎兒器官已經形成的階段服用TDF可以大幅減低母嬰傳播機會，而且不會對胎兒造成不良反應。成人也可以接種甲型、乙型肝炎疫苗。丙型肝炎暫時沒有疫苗，只能在傳播途徑上避免。

病毒性肝炎可以通過驗血而知道是不是乙型肝炎帶菌者，有沒有甲型、乙型、丙型肝炎的抗體。乙型肝炎帶菌者可以通過驗體內病毒的濃度，而知道是不是在活躍期，並定期每半年做肝功能、乙型肝炎核糖核酸濃度、甲胎蛋白和肝臟超聲波的檢查，如果持續不正常可能要用藥，希望及時得到醫治而不會進展到肝硬化甚至肝癌。

在那些高發地區，乙型肝炎佔人口比例的百分之十五至二十，有時有病人突然之間發現有肝癌，問他們是不是乙型肝炎帶菌者？大部分都是，而平時沒有定期覆診。

另外如果長期吃一些發霉的花生、豆類、果仁，裏面的黃麴毒素也是致癌物質，引致肝癌。在飲食上應該盡量避免。

也有病人無端端突然急性肝衰竭，原來沒有經醫生診斷和處方而自行亂食藥，包括中藥和西藥這是非常危險的。

如果留意上述的問題，有些肝炎和肝癌是可以避免的。



### 百家廊

范舉

## 大廈法團主席的過敏症

新冠病毒已經困擾香港差不多兩年了，想不到沒有中招的香港人，也患上了精神過敏症，睡眠不好。

最近，筆者所居住大廈的業主立案法團開會，林主席戴上口罩，但不停地打噴嚏，各委員大為驚恐，擔心林主席感染了變種病毒，大家認為為安全起見，立即散會，要求林主席立即去看醫生，翌日，各委員紛紛前往檢測中心看看有沒有中招。

一個星期之後，立案法團執委會的電話群組交換了有關信息，原來是虛驚一場。林主席沒有感染到變種病毒，卻破了大財，看了3次專科醫生，每次診金為4,000元，痛失1萬2千元。後來再看普通科的醫生，醫生叫他出示仍在服用的藥物，一看之下，原來是沒有類固醇的治療鼻敏感的藥物。醫生說，這些藥物，如果服用3天，成本是80元左右，某些西藥房也有出售。

醫生還說最近所有醫生朋友的診療所生意大旺，都同鼻敏感和濕疹有關。一年多來，全球都受到新冠病毒的襲擊，許多人不出外，長期戴着口罩，心理壓力很大，產生了心理的抑鬱症，悶悶不樂，沒有出外運動，也沒有曬太陽，吸收維他命D，更沒有機會和老朋友談天說地。久而久之，就會出現鼻敏感和濕疹。特別是8歲以下的小朋友，平日有返學，與小朋友打打鬧鬧，心情舒暢，思想活躍，無牽無掛，突然中途停學，留在家中，白天父母都要上班，他們的情緒低落，心情苦悶，若有所失，結果患上了抑鬱

症，就會出現鼻敏感或者濕疹，於是父母急忙帶他們去看西醫，診療所的生意立即好起來了，經常要排隊。

筆者乃告訴林主席：「如果是因為疫病長期困在家裏，你所花的1萬2千元，就很冤枉了。我們所有執委都是前往政府的檢測中心進行檢測，看看有沒有感染病毒，大家都可以安心下來，事實證明，大家都沒有患上新冠。你不如看一看中醫。」林主席轉為看中醫，兩個月後，他的鼻敏感也治療好了。筆者詢問林主席：「西醫不是說，鼻敏感是沒有辦法斷尾，為什麼你竟然好了？」林主席說：「中醫的理論完全不一樣，他說我是寒底，所以要用溫和的方式扶正攻邪。」

第一，他囑咐我每日早上要到維多利亞公園急步走，大約1萬步，約莫1小時，令身體發熱。

第二，他通知我，沖涼的時候，熱水不要太高溫，因為這會造成沖涼前後的溫度差別太大，結果在沖涼之後，體溫下跌過快，會造成鼻敏感的症狀。

第三，室內要空氣流通，要清除室內造成敏感的源頭，床上用品最好使用防敏感的棉織用品，每天起床疊被子，及時清除床上的皮屑毛髮。經常用熱水洗滌床上用品和內衣，並在陽光下曝曬或用烘乾機烘乾。室內要定期徹底清潔，消除蟻蟻。室內不要種植植物，且盡量少放毛絨玩具、地毯和掛氈。要使用吸塵機吸走塵埃。家人不要在室內吸煙。起床的時候，若身體

不適應不夠暖和的環境，便要攙扶着桌子或椅子做深膝蹲動作25下，讓身體比較暖和，然後，用兩隻手指沿着鼻樑兩邊上下摩擦，一直摩擦到兩側的鼻孔旁邊，這個位置叫做迎香穴，平時空閒的時候，也可以按摩迎香穴大約5分鐘。此外，兩手的虎口位置叫做合谷穴，也可按摩兩三分鐘。

中醫問林主席：「平時有沒有腹脹、胃口差、大便爛？」林主席說有，並且冬天的時候非常怕凍，夜尿，腰累。中醫認為林主席脾氣虛，還有腎氣虛。於是叫他平常要服六君子丸和金匱腎氣丸。並在首10日，早上剝取辛夷花蕾一到兩粒，除去外面毛茸茸的苞片，將裏面棕色而油潤的花瓣放入口中咬碎吞服。每日1次，10日為一療程。每個療程中間，停頓10日，大概3個療程，就可以見到最佳效果，辛夷性味溫辛，歸肺經，能散風寒，通鼻竅，往往能夠很快解決鼻塞或者流鼻水問題。

中醫還介紹林主席服用從蓉金櫻補腎粥，肉從蓉15克、金櫻子15克、羊肉100克、粳米100克、細鹽少許、蔥白2條、生薑3片。製法：先將肉從蓉、金櫻子用水煎去渣取汁，入羊肉、粳米同煮粥，待熟時，再加入蔥白生薑稍滾10秒。每星期兩次。但是如果有感冒傷風，便要停止服用。另外還有核桃淮山粥，核桃肉12克、山藥15克、糙米1杯。

兩個月之後，林主席氣色大佳，手足溫暖，睡眠變得非常好，大約6小時才夜尿一次。林主席開始組織街坊上山行山，雖然70歲了，但步履如飛，不再心跳氣喘。



### 就是喜歡你夠爆！

近期依然在接受不同的演藝工作，娛樂訪問。雖然自己的主業現在是保險工作，但從來沒有放棄過演藝夢。我對做明星沒興趣，甚至是很反明星的，但我百分百同意葉念琛說我有很強表演欲的看法。我喜歡在鏡頭前表現，而且認為自己很自然。

當年娛樂公司派我去上演技班，後來和我成為好友的演技班老師甚至讚我壓根沒有包袱，很放得開，所以學演技沒難度。

但我最近竟然重新上了一課。

我接了一個幕前的主持工作，下個月開拍。工作需要我和導演及製片人商討節目方向，於是我邀約他們上我辦公室傾談。

他們想先了解我對很多社會時事問題的看法。他們並沒有告訴我任何的方向，就是想聽我講我的觀點和看法，大家互相增進感情和認識。

我們聊了大概1小時，談天說地，然後導演不斷在寫筆記。寫着寫着，他似乎若有所思，但又沒有告訴我任何事情。

等到過一段時間後，他終於表示：「阿作（林作），其實我們想找值得拍出來的觀點和效果，是需要不尋常的、極端的、煽動人的但又有一段道理的。」

原來，導演選擇我的原因，是因

為我夠爆、夠敢講，夠不顧一切。但熟知我的人，都知道私底下的我和線上的我是很不同的人。

現實中的我是溫和很多的。對很多事情，反而我的看法是很取中的。問題來了，導演不是要現實的我。他要幕前的我。但是我卻忘記了我的人設、我的價值。

結果臨尾30分鐘，我馬上調整，才給到他們所要的東西。

很多時候我就是喜歡這個。而其實我一早就洞察到這個事實。但始終有時候不夠入戲。

一個禮拜後，有記者找我問關於我媽媽賣樓的問題。有人放料，說我媽媽成功將她的麥當勞道複式豪宅放賣了，價格是超過9,100萬元。這是流料，我當然出來否認，否則真正的買家就永遠不可能會出現了。

記者看到我網上的否認，就走來問我詳情，我也如實作答。

她問到：「那麼如果是低於9,100萬，你願意賣嗎？」

我回答：「差一個崩都休想會賣。」

就這樣，我們結束了對話，然後記者說：「我就是喜歡你這麼爆。」

當然，我已經再次地學到，這個世界的遊戲規則。但願更多人明白我在做什麼，也希望能夠啟發更多人、喚醒更多人。



### 誰殺死韋敬仁？

劇場人常說每個劇本都有它的命運。落在優秀的導演或演員手中，便會在舞台上呈現耀目的光彩。倘若不幸明珠暗投，明明是好劇本也會被糟蹋，慘淡收場。

不過，即使再好的製作，如果生不逢時，也是會有人問津。因此，除了人之外，時間也是影響作品能否賣座的重要因素。

電視劇《異搜店》便是一個例子。它的收視率平均22.3點，是自2021年以來1月份收視排名第3名的劇集。

《異搜店》在1月播映，即是俗稱的「炮灰期」。一般來說，在這些時候播映的劇集都不是電視台特別重視的製作。同時，很多觀眾在兩個大節之間也很忙碌，未必有時間安坐家中收看電視劇。

單看演員陣容，《異搜店》不算吸引。它沒有「大卡士」，也沒有所謂「自攜流量」的演員。男女主角的演技仍有待琢磨，其他的則是慣演「綠葉」角色，不是那種會叫觀眾因為有他們參演而專誠收看的演員。

以劇種來說，由於有《金宵大廈》珠玉在前，這個定位為「時裝奇幻懸疑」的電視劇自然較為失色，難與該「神劇」匹敵。

可是，《異搜店》卻有不錯的收視。為什麼呢？因為它有它的運氣。當電視台安排它在1月播映時，誰會想到新冠疫情又再肆虐全港，香港又再次禁止晚間堂食？

於是，市民在晚上都乖乖地留在家中，其中一項娛樂便是看無綫劇集。

換句話說，《異搜店》佔了百年一遇的天時。

當然，將它的高收視只以天時來解釋是不公平的，因為它有其優點。

劇本是它最成功之處。

《異搜店》沒有爛尾，它的劇本非常完整。它有起承轉合，結局就是展現故事開始時要找出真相。無綫很多關於紀律部隊或醫護人員的劇集的方式是這樣的：先來數個與主幹故事無太大關連的單元案例，讓主角去偵查或解決問題。最後，問題來到主角自身了，他或她要面對最大的考驗。

《異搜店》也有類似的安排。不過，它不是長劇，只有3個單元。這3個單元故事並不是偶然被主角碰上，而都是與主幹故事有關連的。全劇的最大目的是要找出「韋敬仁的死因」。這些單元的作用不是如其他紀律部隊劇集般展現主角的聰明能幹，而是逐條逐條將韋敬仁之死的蛛絲馬跡含蓄地浮現出來。編劇在細節上的鋪排尤見心思，例如在最後一刻才告訴觀眾那個被主角捧回家的花瓶原來正是藏著主角母親一直找不到的戒指；立堂記成也《春江錦鯉圖》，敗也《春江錦鯉圖》，一幅國畫貫穿了整個故事。

《異搜店》其實也可以叫做《誰殺死韋敬仁？》。開始時，大家都以為韋敬仁是死於自殺；中後段時，又以為他是被謀殺。到了最後一集，才知道原來他是在天台受威逼時被人無心誤推下樓。不到最後一集也不知道真相本來是觀眾去看劇集的基本要求。可是，現時很多「行貨」劇本早已放棄追看性這個重要元素了。

原來韋敬仁的死因不只一個，他身邊很多人都是促成他死亡的「兇手」。這劇有點警世作用，我們今天不覺地種下的因，卻可能會結成別人或自己的苦果。