

依然雞手鴨腳

►盈盈有周家蔚（左）幫手，
煞雞手鴨腳

鄭希怡（Yumiko）、湯盈盈及周秀娜（Christie）前晚為《美女廚房》錄影，Yumiko 當年在節目首輯時曾切傷手指，今輯雖然沒有整傷，但廚藝則比兩年前更「地獄」，竟將韓式蛋餅煎到儼如泥膠般。

咬都咬不開

梁漢文放入口連咬也咬不開並笑問：「這是什麼？真是唔得！打 Boxing 可用作當牙膠？」鄭中基更索性將蛋餅掙向牆，結果竊到實一實而笑爆全場。事後 Yukiko 坦言兩年北上過節日後末有再入廚房，因她沒下廚興趣，笑問她豈非很難嫁得出：她說：「他日或者會為我鍾意的人學廚藝。」

天明護女友

湯盈盈被取笑做乜社會服務令才上節目，又全程被人拿綑問男友錢嘉樂來開玩笑，評判洪天明及吳家樂你一言我一語笑說：「我要食完識飄移！我又要食完識功夫！」見盈盈將蛋餅煎煎就笑罵：「唔係得錢嘉樂排成日要搵人出街食飯！」事後問到盈盈可否介意？她就大方地說：「他們吓咩！男人玩開我不會瞓！」雖然盈盈着得差，但醒日地請來天明女友周家蔚幫手，天明明知製成食品難食亦——掃清，並給予盈盈9分。見盈盈按燈連叫女友出場兩次幫手即肉緊地說：「玩嘢呀？她剛返上去，又即刻叫佢下來」，擺明幫到全面。而當周家蔚幫盈盈手時，天明又藉故走出去幫手，更被取笑博影全家福，但天明懶理，一臉受落。

另外 Chrissie 對於「靚模界」近來負面新聞多多？她說：「呢排大家（傳媒）開始留意我哋，我只希望唔好再有咁多是非。其實我們成班不是太熟，見面都會打招呼，好少會不和。」

Yumiko 整蛋餅，大顯「地獄」廚神之技

焦媛搞喊高志森

焦媛、張達明及導演高志森昨日在上環文娛中心，為歌舞劇《容易受傷的女人》舉行記者會。歌舞劇《容易受傷的女人》是焦媛的自傳，故事以焦媛演繹王菲三十多首歌曲，加插故事而組成。

離婚感受

高志森表示，過往十多年影響焦媛最深的人並不是他，而是焦媛的父親，他又讚焦媛有很強的上進心，故事中會反映出來。高志森又提到自己過往的離婚感受，將會投放在飾演他的張達明角色上，並以喜劇方式來表達，說到這些，導演高志森眼眶更紅得差點流下淚來。

可以大膽

焦媛與張達明是畢業於演藝學院，焦媛表示，很高興有機會與第一屆畢業的大師兄達明合作。焦媛指故事中會展示她對感情態度，她說：「做舞台劇可以大膽些，就算放膽有些粗言也不介意，不過，導演話會用喜劇手法表現出來。」張達明笑言，暫時還未進行綵排，但希望有親熱的場面演繹，他笑說：「我會先找黃先生示範。」達明表示會考慮帶兒子到場欣賞，可能臨到情慾片段，便吩咐他迴避。

張達明

at17 獲前輩相助好興奮

at17即將舉行一連兩場《at17 Colour of Life 2009》演唱會，連日來她們都忙於綵排，其中林二汶為了今次演唱會決定好好做人，包括改變平時運動模式，由跑步改為打羽毛球，減肥恐怕做不到，希望肌肉收實一點，演唱會時能養隻大龍蝦給大家看。如果成績再好的話，不排除到時會佻皮要求性感演出。而Ellen就因為大瘦要提升體能，兩日就跑到四馬路，Ellen笑言今次會好密實全身包住，二汶就在旁笑言話Ellen會好密實全身包住，但沒有打底。

吃空氣亦無悔

而音樂會嘉賓，二汶就好興奮說很榮幸請到黃偉文（Wyman）擔任兩晚嘉賓。另外，還請到林憶蓮做第一晚。第二晚就有潘迪華。今次得到這些重量級的超級前輩們做貴賓，就算今生以後盡吐空氣，亦都無怨無悔。Ellen說：「我們和憶蓮有3分鐘的合唱，因為太開心我們盡量拖到6分鐘。而Wyman就會幫我們一首歌旁白，綵排的時候已經覺得他好好笑。」

夏雨醒防腸癌貼士

腸鏡檢查

當日現場有多名專科醫生解答問題，夏雨當然也不放過機會取經。夏雨坦言拍劇多年，飲食時間不定，加上是「食肉獸」一族，確影響到腸胃，只是從前持着年輕不以為意，加上一直忽略這種病的嚴重性，其實腸癌不弱於頭號殺手肺癌。過往他雖每年會驗身一次，但從沒做過結腸鏡檢查，有幸今年被邀為宣傳大使，也加深對此病的認識，也會叫到去做，但他也勸大家要保持良好生活習慣和少吃肉多吃高纖食物。

想預防大腸癌，他有3大貼士要講畀大家聽：1、多注意飲食，2、多做運動，不要吸煙，3、超過50歲的朋友或者是高危人士就要定期接受腸鏡檢查。

夏雨注重健康，小心飲食

無線翡翠台

06.00 愛生事家庭
06.25 瞬間看地球
06.30 香港早晨
09.30 交易現場
10.15 金曲挑戰站
10.20 快樂長門人
10.30 黃真伊
11.30 宣傳易
11.35 新聞提要
11.40 交易現場
11.45 胭脂水粉
12.40 宣傳易
12.45 交易現場
13.00 午間新聞
13.15 瞬間看地球
13.20 左右紅藍綠
13.25 都市閒情
14.10 宣傳易
14.15 真情
14.55 香港力量
15.00 交易現場
15.05 今日VIP及霎時感動
15.40 新聞提要
15.45 奇幻魔法Melody及交易現場
16.15 放學ICU／喜羊羊與灰太狼
17.15 守護蛋精靈
17.45 金曲挑戰站
17.50 財經新聞
17.55 天子尋龍
18.30 新聞報道
18.55 天氣報告
19.00 老土正傳
19.30 東張西望及香港力量
20.00 舉打自己人
20.30 幕後大老爺
21.30 桌球天王及將軍澳新支線
22.30 掌故王
23.00 晚間新聞
23.35 天氣報告
23.40 瞬間看地球
23.45 娛樂頭條
23.55 霎時感動
00.00 今日財經
00.10 宣傳易
00.15 陀槍師姐Ⅲ
01.20 宣傳易
01.25 今日VIP
02.00 霎時感動
02.05 奇情潮
02.35 意大利杯準決賽（第二回合）
——祖雲達斯對拉素
05.00 開心查理理

無線明珠台

06.00 Bloomberg財經第一線
06.25 ABC世界新聞
08.00 中央九台——直播
08.30 教育電視
10.30 交易現場
11.00 金融行情
11.30 交易現場
11.32 金融行情
12.00 交易現場
12.02 金融行情
12.30 交易現場
12.35 金融行情
13.00 中央九台——直播
14.00 金融行情
14.40 交易現場
14.43 金融行情
15.58 交易現場
16.00 芝麻街
17.00 露比的怪誕城
17.30 至叻工程組
18.00 普通話新聞
18.10 普通話財經簡訊
18.15 普通話天氣報告
18.20 財經消息
18.55 奇幻魔法Melody及交易現場
19.30 Hong Kong Hong Kong
19.30 新聞報道
19.50 天氣報告
19.55 瞬間看地球
20.00 活著便精彩
20.20 環球金融速遞
22.35 F檔案

亞視本港台

05.35 喜有此理
06.29 亞洲早晨
09.15 理財博客之即時錦囊
10.15 有腦E班
10.45 朱家
12.12 馬上全接觸
12.17 宣傳快訊
12.30 新聞報告／天氣報告／經濟快訊
13.05 笨小孩
14.00 師奶你好嘢
14.28 亞洲美食100強2
14.35 理財博客之投資多面睇
15.30 外科醫生奉達喜
16.10 有腦E班
16.40 冒險王比特
17.10 小女神花鈴
17.39 祖國新貌
17.40 左右紅藍綠
17.50 天氣報告
18.00 新聞
18.40 經濟快訊
18.55 體育快訊
19.00 意難忘之愛難留
20.00 亞洲美食100強2
20.05 開心大發現2009

亞視國際台

06.35 生命真道——豐盛人生
07.00 新聞早點——中國新聞報道
07.30 財經資訊
08.00 BabyFirst TV
10.00 財經資訊
11.40 中國新聞報道
12.00 中央九台直播：新聞一小時
13.00 今日話題
13.30 旅遊指南
14.00 教育電視
16.00 百厭小公主
16.15 快樂光光光
16.40 蜘蛛戰神記
17.05 天然少女
17.35 普通話新聞
17.53 經濟快訊
18.00 天氣報告
18.05 中國新聞報道
18.25 旅遊指南
18.55 愛在陽光中
19.25 財經匯報
19.30 新聞及天氣報告
20.00 賽馬直擊
23.00 夜間新聞
23.18 夜間經濟快訊
23.20 韓語劇場——小婦人

國粵南視中文台

06.00 鳳凰觀天下
06.35 鏢鏢三人行
07.00 鳳凰早班車
09.00 鳳凰大視野
09.35 今日財經焦點
09.40 鳳凰全球連線
10.05 魯豫有約：說出你的故事
10.55 時事開講
11.20 健康新概念
11.25 鳳凰觀天下
12.00 地球宣言
12.05 鏢鏢三人行
12.30 鳳凰午間特快
12.55 鳳凰氣象站
13.00 有報天氣讀
13.25 騰飛中國——60年記憶
13.30 娛樂大風暴
14.00 走向2010
14.05 音樂中國風
14.15 鳳凰劇場
15.10 名言啓示錄
15.15 鳳凰衝擊播
15.55 完全時尚手冊
16.15 非凡人物論成功
16.20 鳳凰大視野
17.00 地球宣言
17.05 開卷八分鐘
17.15 音樂中國風
17.25 有報天氣讀
17.50 健康新概念
17.55 娛樂大風暴
18.30 鳳凰劇場
18.30 鳳凰觀天下
19.55 中國名片
20.00 鳳凰大視野
20.30 騰飛中國——60年記憶
20.35 完全時尚手冊
20.55 名言啓示錄
21.00 時事直連車
21.43 鳳凰氣象站
21.47 地球宣言
21.50 鳳凰衝擊播
22.30 鳳凰全球連線
23.00 時事開講
23.25 今日財經焦點
23.30 非凡人物論成功
23.35 鏢鏢三人行
23.55 走向2010

美亞電影台

06.00 東尼瀧谷
08.00 馬路天使
10.00 蛇形刁手
12.00 凶房
14.00 和平飯店
16.00 拍住我老豆
18.00 人民英雄
22.00 NANA（世上的另一個我）
00.05 初戀嚙嚙麵
02.00 輪迴
04.00 完全摧花手冊

美亞電視台

01.30 戀愛結婚#10
13.40 夜半歌聲#18
03.30 愛情慢舞#02
04.30 夜半歌聲#18
06.30 愛情慢舞#02
06.30 牌坊下的女人#11
07.30 夜半歌聲#18
20.30 夜半歌聲#19
09.30 牌坊下的女人#11
10.30 戀愛結婚#11
11.30 孤步謬影#13
12.30 愛情慢舞#02
13.30 牌坊下的女人#11
14.30 夜半歌聲#18
15.30 愛情慢舞#02
16.30 孤步謬影#13
17.30 愛情慢舞#02
18.30 戀愛結婚#10
19.30 牌坊下的女人#12
21.30 夜半歌聲#19
22.30 戀愛結婚#11
23.30 孤步謬影#14
00.30 愛情慢舞#03

有線電視

07.00 夢夢
08.50 勁歌金曲
10.00 勁歌金曲
11.30 勁歌金曲
12.35 我要做Model
14.40 毛手毛腳
16.35 再說一次我愛你
18.35 福晉士新聞
20.35 鳳凰觀天下
23.05 香港三十大事：花樣年華
01.00 殭屍大時代
03.10 我要做Model
05.15 不扣釦的女孩

Discovery

06.00 中國七大奇觀：廬山大佛
06.30 中國七大奇觀：右寶齋古剎
07.00 探索文明未結：敦煌莫高窟
08.00 怪獸檔案：加州海怪
09.30 怪獸檔案：澳洲魔龍
09.00 咬痕上身：第3集
10.00 咬痕上身：第3集
11.00 中國七大奇觀：廬山大佛
11.30 中國七大奇觀：右寶齋古剎
12.00 科技大解密：第7集
12.30 變態的原理：第12集
13.00 流言終結者：要命的防護姿勢
14.00 怪獸檔案：加州海怪
14.30 怪獸檔案：澳洲魔龍
15.00 咬痕上身：第3集
16.00 新時代武選：嚴密戒護
17.00 變態的原理：第12集
17.30 科技大解密：第7集
18.00 地球大觀：大堡礁
19.00 生態之謎：連綿之謎
20.00 阿拉斯加暖化紀實
21.00 救地球的五個方法
00.00 不可能的逃逸：空中墜落
01.30 不可能的逃逸：空中墜落
01.00 災禍調查報告：橋樑崩塌
02.00 新時代武選：嚴密戒護
03.00 科技大解密：第7集
04.00 FBI檔案：假俠義之名

電影台

07.00 夢夢
08.50 勁歌金曲
10.00 勁歌金曲
11.30 勁歌金曲
12.35 我要做Model
14.40 毛手毛腳
16.35 再說一次我愛你
18.35 福晉士新聞
20.35 鳳凰觀天下
23.05 香港三十大事：花樣年華
01.00 殭屍大時代
03.10 我要做Model
05.15 不扣釦的女孩

娛樂台

06.00 康樂微服訪記
07.00 血色殘陽
08.00 線：動真音樂
09.00 食客
10.00 康樂微服訪記
11.00 閃閃閃修飾
12.00 康樂微服訪記
13.00 線：動真音樂
14.00 血色殘陽
15.00 食客
16.00 康樂微服訪記
17.00 線：動真音樂
18.00 閃閃閃修飾
19.00 康樂微服訪記
20.00 康樂微服訪記
21.00 同場加映
21.05 線：動真音樂
22.00 食客
23.00 閃閃閃修飾
00.00 血色殘陽
01.00 食客
02.00 閃閃閃修飾
03.00 血色殘陽
04.00 怪談
05.00 康樂微服訪記

<