



何冀平

想吃春餅

疫情中少出門，雖有眾多酒樓食肆七折八折的外賣，但總覺得沒有自己煮的合味道。香港幾乎什麼都有了，只有一樣沒有，沒有醬肉，老北京的清醬肉。北京「天福號」清醬肉是一絕，絕在不鹹，只是香。網上有很多教做「老北京醬肉」、「地道老北京醬肉」、「老湯醬肉」等等，照着做過，總是不對味。

醬肉是為了吃春餅。北京有「盒子菜」，以前在熟肉舖或豬肉舖製作出售。最負盛名的是單單天福號醬肉舖，清醬肉、醬肘子、豬肝、豬肝、醬口條（豬舌），講究的還有熏肚、燻肉、熏肘子、熏雞、醬鴨，放入雕漆食盒，分別裝進九個格子，再裝進帶手提梁的籠盒，送外賣。吃時切成細絲，配幾種家常炒菜，春餅還有個別名叫「龍鱗」，吃春餅也叫「吃龍鱗」。

北京有眾多春餅店，有一家開在幸福巷的叫做「霍亮春餅店」。霍亮，是北京話，可能是滿語，開闢明亮的意思，用來開飯館很合適。店裏有一面牆，貼滿名人和店主的照片，店主叫霍亮，是北京人藝的子弟。

上世紀七十年代，在每月七八十元月薪的待遇下，「逼」出了很多吃貨。北京人藝是一個吃貨「團夥」。劇作家藍蔭海家的醬肉、朱旭家的春餅、英若誠家的碧梗飯、夏淳家的四川涼麵、金乃琴家的羅

宋湯、呂齊家的炒菜，太多了，數不清。這些是我吃過的，最難忘的是英若誠家的碧綠梗米飯。霍亮從小在人藝大院裏吃百家飯，最愛吃朱旭家的春餅。

已是臘月頭，春節之前還得再歷二「劫」，「立春」、「小年」其他不談，先說說「立春」。在北京，立春要吃春餅，名曰「咬春」。春餅又叫荷葉餅，是一種燙麵薄餅，可以撕開兩張，吃春餅要配醬肉盒子菜，還要有幾種炒菜，必不可少。

霍亮不學人藝子弟承接家業，開了家春餅店叫「豐元」，因為多數人不識字，改為「霍亮」。自製醬肉、春餅，除了得着朱旭老爺子的真傳，還發明了幾種好吃的配菜：醋溜土豆絲，土豆要是脆生的；炒合菜，豆芽要是支棱的；青椒炒雞蛋，雞蛋要是焦黃的，新鮮韭菜剛剛斷生，不能塌秧，粉絲要入味，不能扒鍋，配上醬肉、嫩葱、甜麵醬，捲在又薄又軟的春餅裏，胖胖渾圓，一口下去……

霍亮的媽媽是中戲表演班的老師，江珊、徐帆、胡軍、何冰、陳小藝，都是班裏的學生。立春那天，甯管在人藝舞台上多大的腕兒，下戲後都要到霍亮的春餅店去「咬春」，喝一碗小米粥，加一小碟黃豆鹹菜絲，太過癮了！

明星傳明星，百姓傳百姓，霍亮的春餅成了有名的家常便飯。可惜香港沒有，吃不着。



鄧達智

以華裔為榮

今篇選圖為超級名模中的名模：「黑珍珠」納奧美金寶（Naomi Campbell）及一度被譽為世上至性感男性，名模/演員泰臣（Tyson Bedford）。二人共同點除了非洲裔，納奧美英國人，泰臣美國人，然而皆為買加移民後裔；二人祖母皆為牙買加華裔；除了丹鳳眼，二人神韻氣質跟純正非洲血統確有丁點差異，二人除以黑色皮膚為榮，也以華裔這個特質為傲。

時至2021年，某些地方人士以身為華裔為恥；然而在另一些地方，卻有不同膚色人士以流着縱使不全部，甚至小部分華人血統為榮。

過去對美洲華裔的認識止於「金山」美國、加拿大，甚至讀歷史課發現國父孫中山先生童年曾居家族落籍還未成為美國一州的夏威夷，頗覺新奇……

點解唔係阿美利堅合眾國？

外祖父的父親、母親的祖父早在外祖父幼年已客死他鄉。

問哪裏？他們只知道名字叫「黑鬼埠」，我們姐弟少時還誤會是印度。

很多年之後，二姐告知：表弟說他們「性感男一」泰臣曾先名「姬絲汀娜」，雙雙為Polo作代言人！

作者供圖



擁有華裔血統的「黑珍珠」納奧美及「性感男一」泰臣曾先名「姬絲汀娜」，雙雙為Polo作代言人！

我要正能量

在今天這個變化多端的世界，「正能量」絕對每個人也需要。其實我也算是一個充滿「正能量」的人，無論是主持節目也好，跟朋友及親友相處也好，也不忘發出能量給身邊的人，所以有時一些歌手朋友，好像麥浚龍曾經跟我說：「為什麼你經常這麼開心？」而且他是抱有一個懷疑的態度問我，我便說：「我就是這樣一個開心的人，就算遇上什麼困難，只要給自己一天的時間去整理一下，心情便好了。」但正能量如何可以收集回來？就讓我在這裏跟你分享。

之前我跟你們分享過，暫別多年的驚恐症又再重臨我的身體，好像愈來愈頻密接近我。其實近期發生這個症狀是兩個多月前，但到今天為止，已經出現了兩三次，比起以前多了一些。好像之前到尖沙咀剪頭髮，當天沒有駕駛車子，走去搭乘港鐵。剪完頭髮後約朋友吃飯，因為不想遲到的關係，所以走路很快，我從廣東道一直走到彌敦道港鐵站，在這段不長不短的路程，心跳突然加快，甚至很想伸出雙手拿着東西穩定自己的情緒，還想走到一些店舖跟他們說：「我的驚恐症發作，可不可以讓我坐一下。」但當我想到這個方法時，一件害怕及擔心事情又出現，因為現在的事情，只要你身體好像有點不對勁的話，人們也害怕接觸你，還要解釋這麼多的話，所以唯有「頂硬上」繼續向前行。好在進入港鐵車廂之後，有座位可以讓我坐一下，但腦子不停地想着身體反應，自己也不停說：「不要想太多，其實身體沒有問題，希望這種反應快些離開。」經過20分鐘後，很不容易才到達目的地。

另一次則在上星期，跟朋友吃過中飯後，在商場逛了一下，突然驚恐症的反應又來了，好在當時有朋友在身旁，但發覺其實沒有大幫助，頭暈、心跳加速；慌張、手震的感覺仍然出現。到今天，腦海裏也經常浮現着這些畫面，還會不停說不要害怕，我一定可以走出來；但另一方面又不停地埋怨，為什麼會出現這種病徵？這個病真的太討厭了。最近我才明白得到一些情緒的人為什麼要輕生，因為這個病會影響到自己的生活，只要一不想不開的話，可能便會做出傻事，但當然我不會有這個想法，我是一個開心及充滿正能量的人。所以我覺得，遇上這個病後，正能量對我來說是非常重要。

但如何可以經常擁抱着正能量？除了自己天生的性格比較樂觀之外，對任何突如其來的事情，也用安然一點的方法去面對，我相信已經可以解決了問題的一部分。所以當問題出現的時候，我會到網上找一些解決方法，這樣當你去認清一些問題就不難解決了。最重要的一環，是要自己盡量去向着開心的道路來發，不要當問題發生的時候，就發覺出十萬個為什麼？因為不斷在問同一個問題，其實也是沒有解決方法，只要以一個樂觀的心態去面對，發現原來又可跨前了一步。我經常會跟聽眾說：「如果當大家遇上感情的問題，可能要走到分手的階段，試着回想當初你們認識的時候是這麼的珍惜對方，見少一面也覺得不足夠，現在已經成為了自己的另一半，為什麼不去想解決現在的問題，好好地繼續走下去，而不是提出分手，結束關係。」

所以我覺得，我需要正能量，相信你也需要，大家從今天開始，向着這「正能量」三個字進發，希望你同我都成功。



冬陽天地

秋冬為女兒進補

香港人和廣東人都喜歡煲湯水和秋冬進補，醫食同源。飲湯是本地飲食文化之一，一家人工作無論怎麼辛苦，坐在一起吃飯，天南地北，飲着媽媽炮製的老火湯和靚菜倍感溫馨。

很多媽媽對女兒特別偏心，會有一些私人珍藏補品給女兒吃，相信很多做女兒的吃過不少市面上數得出的補品，例如燕窩、冬蟲夏草、鹿茸、阿膠、當歸、杞子、桂圓、雪蛤膏、蜂皇漿，或者市面上一切對女士養顏、補身有幫助的，媽媽都會買給女兒吃。

但是要留意的是：每個人的年齡不同、體質不同，是不是每一樣都適合女兒或者一家大細吃呢？

有一位女士每天都給蜂皇漿女兒吃，而女兒6歲就有經期出現，她不知道蜂皇漿裏面含有女性荷爾蒙孕激素。長期過分額外補充了荷爾蒙令到女兒早熟。

有位女士自細就常常煮雪蛤膏給她的仔女當飯後甜品，吃到他們的皮膚白雪雪滑滑的，很是高興，我告訴她雪蛤膏是雪蛤的卵巢，除了有豐富的蛋白質之外還有女性荷爾蒙，她以後也不敢再給他們吃了。

人有不同的體質，不能一本通書讀到底，有些人對某些東西敏感，

即使中醫也分9種不同的體質，西醫也有不同的情況：例如有血壓高不停進補食人參鹿茸血壓會加重；如果乳房或婦科有腫瘤，進食一些含有女性荷爾蒙的食物會增加腫瘤的生長甚至於擴散的速度。

我見過有乳癌病人，醫生叫她不能吃女性荷爾蒙，於是她自己買了一些補品來吃，我問她有沒有女性荷爾蒙的成分，她說沒有，結果我讓她拍了相片傳短訊給我看看裏面是有的。

母慈子孝是中國人的美德，在每一年的母親節或者聖誕新年之後，間中就會有已經收經幾年甚至於十年的女士因為下身流血而來求診。細問之下原來兒女買了含有女性荷爾蒙的補品給她們吃，吃完之後隔一段時間就出現出血的症狀好似再來經期一樣。如果她們本身沒有乳房或子宮的腫瘤還算好彩，萬一腫瘤沒有發現的話就可以令到腫瘤長大而惡化。

我非常贊成政府實行保健食品的藥物標籤法例，將含有什麼成分標注在這些保健品的包裝上面，最好問過你的醫生或中醫師，知道自己的身體狀況是否適宜吃才進食，而且即使這個家庭成員適合也不代表是所有人都適合，否則好心做壞事，愛錫家人變了害了家人。切記、切記。



百家廊

美互聯網技術進步的動機 從不考慮道德

互聯網技術的進步，改變了世界的生產方式，也改變了世界的道德標準，美國本身的道德水平急劇墮落，青少年受到了毒害，結果走上了犯法的道路。

美國矽谷的急速崛起，各個高科技企業要求科研人員一定要為企業創造利潤作為出發點。經濟的發展也說明，互聯網技術投入的資金是最小的，但是它創造出的利潤卻是傳統產業企業的幾十倍，甚至幾百倍。矽谷企業的總裁，要求下屬推動科技發展要有兩個方向，一是壟斷性的，取得專利，以後其他的企業就要使用其專利，並且付出專利費。二是一定要以最低的投入，賺取最高的廣告收入，互聯網企業的老闆其實是廣告商，而不是互聯網的使用者，互聯網的使用者從來沒有付出任何金錢，就可以享用互聯網提供的各種訊息、娛樂、服務，因此，他們將需要付出代價：包括出售自己的私隱權、自己的秘密和愛好、自己消費的心理狀態、自己的政治和宗教傾向，互聯網技術可以通過「Cookies」收集互聯網使用者的所有訊息、所有愛好，然後有計劃地控制他們的思想，引導他們喜歡什麼，不喜歡什麼，甚至如何投票，要投票給什麼人，不投票給什麼人，甚至「違法達義」，推翻一個政權。

美國互聯網的進步動力，從不考慮道德問題、消費者的利益問題。但卻同美國政府有密切的合作，配合了美國的勢力擴張、外交政策和控制別的國家。

新媒體作為對外傳播新渠道和新載體，「阿拉伯之春」是西方主流網絡媒體所稱的阿拉伯世界的一次革命浪潮。自2010年12月17日突尼西亞爆發茉莉花革命以來，阿拉伯世界一些國家民眾紛紛走上街頭，

要求推翻本國政體的行動，並樂觀地把「一個新中東即將誕生」預見為這個運動的前景，認為這個「阿拉伯之春」屬於「諳熟網絡網路、要求和世界其他大部分地區一樣享有美國式的政體，要產生追求美國基本民主權利的年輕一代」。

說到底，讓世界成為美國的附庸。到了今天，美國總統特朗普講得更明白了，只有美國可以控制世界上的互聯網和媒體，並且可以監控世界各國的各種資訊和動向，其他國家絕對不能擁有自己的互聯網通訊工具並且參與國際信息交流，否則就是危害到美國的國家安全。美國危害其他國家安全，則是天經地義的。因此美國全面封殺中國華為、中興的5G互聯網和通訊服務，不允許中國企業涉足於國際的新科技企業合作、合營、收購，不允許中國的新聞媒體在國際上與其他國家交流。

美國的微軟公司、蘋果控制着世界各國的互聯網入門搜尋引擎、控制制式，所以他們一早就掌握了制高點，世界各國都要使用他的專利，而且這兩個機構的軟件不斷更新，不斷升級，所有世界上的用戶都要接受其更新的程序，一旦進入，這兩間公司就對着你的電腦搜尋和掃描一次，你上過什麼網絡、關注什麼問題、對廣告和消費的愛好、你的群組朋友的傾向是什麼，包括你的電腦密碼、互聯網的更新，全部都收集起來，作為投放廣告的參考。廣告的投入，幾乎控制了年輕消費者的動向，只要在這方面增加百分之外的廣告金額，就可以改變互聯網用戶的消費傾向和習慣，影響他們對於品牌的愛好，影響他們消費的習慣。

社交網站及其軟件的發明創造，其主要目標是控制互聯網的思想和行為，它利用了用戶的心理弱點，給予每個用戶都可以發布新

聞和偷窺其他社群成員的私隱的機會，並且可以組成群組，而每個用戶所發放的訊息，能夠讓其他社群成員觀看和閱讀，其他成員亦能發表評語，給予點讚或者批評。互聯網可以搜索各種時事新聞和重要事件，更加可以由編輯或者用戶，修改各條新聞或者資料。黃色的內容、稀奇古怪的新聞，都是為了增加收視率和點擊率。所有這些內容的編排和軟件的部署，目的是要讓用戶沉迷滑看手機，並會上癮。用戶一天到晚都要看手機，如果不看，便會若有所失。不少沉迷者，精神上需要別人的「肯定」，讓別人點讚，達不到這個結果便會產生自卑感，精神低落，非常焦慮，意志不安，自閉，有些人更會患上了精神抑鬱症。

群組以雷霆萬鈞之勢，密集地向青少年洗腦，賤價地推銷民粹主義，假裝關心他們的處境，讓青年人憎恨社會，憎恨傳統道德觀念和秩序，更加憎恨政府和精英階層，對存在的東西採取否定和批判。最近十年來，世界各地的年輕教師和學生，普遍變得憤世嫉俗和激進。更加有人在網上煽動青年上街，並且散布各種謠言和假新聞，擴大事端，讓社會陷於對立。特朗普正是樣辦，美國正在自食其果。

網絡上的電子遊戲，培養暴力傾向，散布了世界末日的各種假象和理論，導致了青年人走上「違法達義」的道路。美國清楚知道，她可以使用互聯網的後門，監視世界各國領袖和各國的動向，更加可以發動顏色革命。美國深明互聯網可破壞國家安全和傳統的社會安定。於是，制定了遊戲規則，美國可以利用互聯網做任何事情。而中國的互聯網軟件則必須全面禁止，理由是不能讓美國人的個人資料落在中國手上，影響「國家安全」。這是一種夫子自道的表白。



作葉蔭

叛逆心理

欲拒還迎這個道理，實在是太少了。大部分東西，都是因為難，而不是好，人們才會想追求。一切太容易可得的東西，就是不為人欣賞。

大家想想吧，最貴的東西，真的是因為好，還是難獲得，所以珍貴？金子之所以是最貴的金屬，僅僅是因為難取得、總量少。鑽石的構成完全是碳，但合成鑽石很難得，所以這麼貴。

大律師為什麼這麼「值錢」？在外界看來這是最高尚的職業之一，因為入門門檻高。無論裏面的人其實賺多少錢，都會因為這個原因而被視為高貴。

其實道理就是如此。很多名牌手袋，尤其是最高貴的「H」字頭的牌子，它貴，不在原材料是多麼難找到——不過就牛皮、羊皮、鱷魚皮等皮罷了。但它就是值錢，因為它很難買到。專門店都沒有，需要所謂的配貨。於是，大家瘋狂購買。

美國饒舌歌手和阿迪達斯合作的一款球鞋，中國製造，和阿迪達斯自家的成分類似，價格卻可以是10倍以上，憑什麼？款式？不，大部分人都覺得不好看。靠的，是稀有。所以，大家就想買了。

這是犯賤的心理，但真是的。這位歌手曾經嘗試增加產量，結果銷售業績反而降低。

所以我所從事的事業，也要用這種心態。我必須「吊高來賣」，否則大眾不珍惜。反而當我設立重重關卡，大家反而更想成為我的一分子。

有趣的是，這麼多年來，行業許多人卻不明白這個道理。為什麼呢？因為大家沒有逆向思考的勇氣。

而我有，因為自小我就覺得不叛逆，事情就不太有趣。叛逆似乎結果就必然是不好的，但根據我人生經歷，似乎實際上恰恰相反。



「吊高來賣」大家才會珍惜？



演藝蝶影

《心焰》/《生死戀》

歐嘉慧的離世，令我想起了她首次演出的電視劇《心焰》，那是一齣改編自英國劇作家薩默塞特·毛姆在1928年編寫的《The Sacred Flame》的悲劇。故事講述飛行員周劍英因意外而雙腳癱瘓，終身活在輪椅之上。他的妻子史愛蘭年輕貌美，品性嫺淑，守着殘障的丈夫。劍英不想妻子活在了無生氣的夫妻生活之中，囑咐劍雄陪伴她出外消遣，自己則由藍護士照顧，還有疼愛他的母親。

一天，劍英突然死去。藍護士堅持劍英是被餵食過量安眠藥而引致心臟停頓，誓要徹查，搜出真兇，並公開愛蘭已懷孕一事。愛蘭始和盤托出腹中塊肉是小叔劍雄的，同時亦指藍護士暗戀自己的丈夫。藍護士直認不諱，更直斥周老太因為擔心媳婦下堂求去，令長子傷心，所以明知次子與媳婦有染，也裝作不知情，縱容愛蘭與劍雄發生不倫之戀。最後，在劍雄拿着手槍欲殺藍護士之際，周老太說出真相：她在懷悉愛蘭已懷有劍雄的骨肉後，知道劍英一定承受不起這個打擊。她為了保護愛子，便親

手毒殺他，免他受被弟弟和妻子背叛的痛苦。

1970年，無綫製作此劇，由馮淬帆和歐嘉慧分飾男女主角周劍雄和史愛蘭，天叔梁天飾演周劍英、容玉意飾演周老太、黃柯柯飾演藍護士、張瑛飾演醫師和鮑琳琳飾演崔律師。既有「電影皇帝」，又有青春電影女星首次演出電視劇，亦有劇壇前輩助陣，當年自然非常轟動。不過，我首次聽到《心焰》這個劇名，卻是來自香港業餘話劇社。數年前，我開始為這個在上世紀六十年代譽滿劇壇的劇社著書。我除了翻查資料之外，更訪問了20多位該劇社的社員。我記得創社人之一慧茵姐在與我一起翻查劇社的電視劇演出記錄時，指着《生死戀》之劇名說：「《生死戀》即是《心焰》」。

「業餘」電視劇版本的《生死戀》於1966年在麗的映聲上演，比無綫的《心焰》早了4年。演員都是當時的劇壇明星，包括由我們熟悉的「西太后」黃姨黃惠芬飾周周老太、報華哥袁報華飾周劍英、承彩姐朱承彩飾史愛蘭，劇社中人稱阿瑾的馮淬帆（他在業餘年代用汎汎，後來才改為汎汎）飾周劍雄（手中劇本

卻寫周劍雷）、C姐雷沅沅飾藍護士。另外，還有前輩敦叔鄒子敦、保叔黃宗保和叔陳叔有后分飾演蔣醫生、崔律師和探長。

細心一看，原來無綫版本《心焰》的多位演員都是「業餘」的社員，包括天叔、容玉意女士、黃柯柯、馮淬汎和鮑叔鮑琳琳，馮淬汎更是在二劇中均飾演同一個角色。我看過三數張劇照，都是同一個客廳背景中演出的。我特別喜歡承彩姐的戲服。一襲應該是她即將赴會或宴會後返家時穿著的。雖然是黑白照，卻看得出它釘滿珠片，閃閃生光，再配以當年流行的皮草披肩，是一襲漂亮的晚裝。另一件戲服則是她在丈夫死後所穿的黑色無袖旗袍。穿在向來溫婉的承彩姐身上，更顯楚楚動人。

仍是那一句話：可惜當時沒有錄影演出，我們今天無法一睹「業餘」各位前輩昔日的表演，真是很大的遺憾。所幸當時拍攝了一些劇照，可以保留話劇的一點面貌，記下每一個劇的輪廓和呈現形式。還有，曾參與劇社幕後工作的一位前輩一直保存着《心焰》的綵排劇本，令到《心焰》一劇尚有一些資料存世，已經是萬幸了。