傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

雙城記

肚包雞

何冀平

前幾日，和親戚在山頂一間會所聚會吃飯，走進不太光亮的飯堂，只有一桌客人，像是一對夫妻的兩人晚餐，然後就是我們的一間包房，吃了一個晚上，只有我們一桌，可見生意之冷清。因為相熟，也因為客少，女侍應滿面笑容和氣話多，幾盤精巧小菜過後，端上一煲「肚包雞」（見圖）。

肚包雞又名鳳凰投胎。中國人最會起吉利名字。據說，一位出嫁公主回皇宮，也有說是孔府衍聖公帶妻女上朝面聖，帶來一道湯菜，一隻大肥鴨肚裏包着一隻鴿子，取名「帶子上朝」，博得龍顏大悅，馬上賜官。肚包雞是廣東傳統漢菜，屬粵菜系，廣東客家地區酒席必備餐前餐後湯，用盡腦筋做出各式湯品。用生豬肚把雞包住，煮成湯，湯汁濃中有清，濃郁的藥材味和胡椒香氣，雞肉融入胡椒、藥材的美味，香濃撲鼻，湯汁鮮美可口，具有行氣、健脾、暖胃、養胃、散寒功效。

新鮮豬肚，炖煮數個鐘，已經成淺褐色，剪開豬肚，肚內包着一隻雞，豬肚和雞都很軟爛，味道卻一般，鮮味已經全部融入湯中，那一煲湯真是美味，好像放了大量紹酒。女侍說，廣式菜一般不放紹興酒，是藥材當歸煲久了，反出了酒味。藥不搶雞味，非常順喉，確是高手師傅的私家會所之作。

如今聚會已屬稀有，大家許久不見都很高興。正說得興起，忽然席中主家叫道，哎呀，拿錯了筷子！原來他用自己的筷子代替了公筷，眾人忙說，沒事沒事。

中國古時是分餐制。《史記．項羽本記》中寫「鴻門宴」，在宴席上，項王、項伯東向坐，范增南向坐，沛公北向坐，張良西向坐，五個人一人一案。不是分餐，是怕行刺吧。後來開始在餐枱上放兩雙筷子，一黑一白，黑者為公，白者自用，公筷在香港處處可見，內地只用在高檔餐廳。其實這講究並不是當下的時興。話說，蔣介石在他的公館吃飯，吃西餐是三菜一湯，湯、前菜、烤雞或豬或牛排，吃中菜是六菜一湯，離不開梅乾菜燒肉、肉絲鹹菜湯、大湯黃魚、雞汁芋艿等江浙農家菜，也是蔣介石的最愛，後來，連洋派的宋美齡也愛上了芋頭。中西兩種菜式吃法截然不同，唯一相同的是餐具，中餐西食，用兩副筷子和勺子，一副可以進口，另一副用來夾菜舀湯，不能入口。這一定是宋美齡的要求，生在溪口農家的蔣介石不懂這些。

一席餐又吃又說很盡興，晚上十點整，女侍提醒時間已到，各自歸去，下一餐不知何時何日了。

此山中

好歌獻給你

鄧達智

逢星期四晚10：30至午夜12點，筆者在香港電台第一台負責清談節目《講東講西》；十多年前在好友文潔華教授推薦下作為嘉賓，認識節目陀主「賜官」劉天賜，首次講題「警察新制服」收效不俗，得機會繼續參與，進一步成為嘉賓主持，然後每周一次的主持。

不經不覺，筆者與拍檔葉泳詩主持新城財經台《遊山玩水》二十多年。

坐香港電台第一台咪前《講東講西》直播近二十寒暑，從不同界別智者身上學到方方面面不同知識，得益匪淺。從口齒不清，練習至今……雖然寸進，仍然口齒不清；感恩同事與聽眾起碼程度上的接受，度過以百計多個星期。

當年時裝工作繁忙到不得了，製作總部在廣州，選擇的客戶以粵省、北京及杭州為主，活動範圍全國性，除了寧夏與遼寧，都跑遍了，如何擠出時間趕回來做直播節目？

真費心思，例如上海杭州四天三夜，星期四忙完即趕回港，揹着隨身行李從機場直奔新城電台錄音，之後隨便吃點東西即撲上廣播道港台做直播。凌晨一點節目完畢，飛的士回新界老家小睡幾小時，換過也是極簡約隨身不托運的行李，日出前，如非北上羅湖轉乘首班火車往廣州，便往機場乘首班前往成都、武漢、大連或北京的飛機。

主持電台節目為什麼吸引我？

不同於電視，電台製作比較簡單；只聞聲音不用露面，比較輕鬆。偶爾出鏡電視做客串嘉賓便好，但電台……不經不覺，《遊山玩水》竟然成為新城電台至長壽的節目之一，如非至長壽；《講東講西》直播室裏過完我的青春。

揀選歌曲是出任電台節目主持人其中一項至窩心的任務，筆者愛聽歌，對不同類型的音樂有頗深情意結，透過過去兩小時節目，播放四首甚或五首歌；衡量節目內容流程，安插歌曲的準備用上數小時，將歌曲一再重聽推敲，先至換來不淺樂趣。歌曲播過，直至年前仍有最後半小時讓聽眾 Phone-in 抒發不同意見，當中不少讚賞每個周四晚的選曲，回饋筆者不淺欣慰，當他們一再問詢歌者及歌曲名字，自覺猶如一道橋樑，連接市民大眾與好歌，當中價值輕微，也已大樂。

若然日後能有錄音模式，作為以音樂為骨幹的節目主持人，肯定樂此不疲、不言休、不言退。

●樂壇長青樹，唯一女性長久創作掌門人 Joni Mitchell 於2000年推出新版《Both Sides Now》，粉絲愛不釋手驚艷震盪，久久未平伏。 作者供圖

發式生活

失眠的問題

余宜發

最近自己有點失眠的問題，便開始留意有關幫助睡眠的方法，才發現，原來身邊有很多人也同樣出現這個問題，這會不會就是都市病之一。所以我不斷在網上尋找一些資料來看看，發現有很多方法可以幫助睡眠。其中我嘗試選擇了一種方法，就是聽一些輕音樂，希望可以幫助入睡。

原來網上有一些播放頻道，也有不少幫助睡眠的音樂。但對於我來說，這個方法完全沒有用，可能因為自己喜歡聽音樂及是一個電台的唱片騎師，所以對於身邊傳來的音樂很敏感，就算躺在睡床上聽着這些音樂，我也會不多不少把注意力投放在收聽音樂中，結果還是睡得不好，在嘗試過多次之後便放棄。

但我還是千方百計地找尋方法，結果給我看到一個電視節目，是教觀眾如何趕走失眠，而且我相信不少讀者也有失眠的問題，那麼我在這裏跟大家分享如何可以改善失眠的方法。原來當我們開始睡覺的時候，頭90分鐘是睡眠的關鍵時刻，因為生長激素在頭90分鐘的睡眠之中分泌得最多。在第一段深度睡眠之中的分泌量，就佔了整體的七至八成，生長激素有預防疾病和逆轉肌齡的功效，對健康和美容都有莫大益處，而它的一日總量，有七至八成都是在入睡後頭90分鐘之內分泌。

不僅如此，如果錯過了頭90分鐘的黃金睡眠時間，之後的生長激素便不能夠正常分泌，換言之，就是睡得不夠深的話，就會陷入睡多少都消除不了疲勞的狀態。例如：在臨睡前看太多手機畫面，令人體及眼睛因為強光刺激而亢奮；另一個原因，如太冷或太熱的話都有一定影響，就會令人在頭10分鐘不能睡得安穩。相反，如果頭90分睡得安穩，無論之後睡得長或短，也可以獲得優質睡眠。換句話來講，如果頭90分鐘睡得不好，就算睡足8個小時也不夠，相比之下，頭90分鐘睡得好，只睡4小時，都是優質的睡眠。

其實睡眠和免疫系統都有着深厚的關係，我們可能也會知道，當免疫系統出現問題的時候，身體便有很多毛病會應運而生。就好像經常會聽到身邊有些人突然身體出現俗稱的「生蛇」的問題，又或者我身邊有個同事最近身體出現毛病，就是有「紅斑狼瘡」這疾病。其實這些病徵，都是因為身體的免疫系統不良所產生。在電視節目中也詳細的介紹，原來我們身體內有一種「不良細胞」會自然殺傷自己的細胞，而另一種是非常有用的「免疫細胞」，它會消滅人體內的癌細胞和病毒功用，可以說非常重要。不過，當人睡眠不足的話，好的細胞活動就會減少，所以持續欠缺充足的睡眠，會導致免疫力下降，繼而很容易患上各種疾病。就是說，不良的細胞就會活躍起來，令身體產生問題。所以現代都市人，大家好像也忽略了睡得飽的好處，往往工作到很晚，就算工作不忙碌也好，還是找尋很多娛樂令到自己沒有充足的睡眠。我覺得其中一個最大的問題，就是我們就算躺在床上，還是拿着手機看東看西，其實不知不覺地傷害着自己的身體。

希望這篇文章可以提醒各位，工作就算多忙碌，也一定要有足夠的休息，而且盡量減少不必要的看電話時間。如果當身體響起警號才發覺問題的所在，可能要用上很多時間才可以修復自己的身體變回健康。

冬陽天地

婦女身心症候群

梁冬陽醫生

最近多了很多婦女因為月經失調而求診，經過詳細詢問之後發現是最近這一年多來承受着不同的壓力。

有參加中學文憑試的考生要準備考試，但卻不能在學校有系統地溫習、上課，有很多科目不知道怎樣溫習為好，嚴重影響她睡眠和進食，結果幾個月停經，母親怕她營養不夠，煲湯她又不飲，心疼女兒無從幫手，結果連媽媽也失眠，常常哭泣。幸好她們因停經的問題求診，細問之下了解原因所在，同她們談及怎樣去面對。做女兒的怎樣和朋友同學一齊溫書，溫書之餘大家互相找一些話題來傾，覺得太累可以出去走走，找朋友傾談，看看一些輕鬆的笑片，哪怕是十分鐘，母女之間既互相關心又留有相對的空間，事前問女兒想吃什麼才去準備，不要自己認為有營養就總是煮那幾味餸，煮好了放在那裏讓她方便時才吃，因為溫書很多時狀態好的話溫多幾個章節才停，狀態不好時可能又想休息一下，如果你一直催促吃飯飲湯就會有矛盾，年輕人有脾氣和考試壓力時就可能會將脾氣發在最親的人身上，這樣你就會覺得很委屈，要嘛產生摩擦，屈住又不開心，所以讓她們自己掌握時間自己分配，減少了摩擦又盡了責任，適當時候又可以同她們交談下，讓她們有地方傾訴，知道父母了解自己的難處，一直在支持自己。

更重要的是不要拿孩子和別的孩子比較，特別是報考大學時要同孩子一齊討論，了解她們的愛好和興趣，千萬不要將自己的希望強加於她們身上，讓她們報考前多些了解各行各業的情況，即使是讀醫或法律，如果孩子讀得不開心是很辛苦的事，將來影響她的人生，倒不如讓她做自己喜歡的，只要是她們自己喜歡做的事，行行出狀元，好過背負着家長的期望，平添更多壓力。而且對母女在這些小節上改善了由第一次見到她們的愁眉深鎖，到第二次見的時候笑咪咪地對着我，我也為她們高興。

我在心裏說：孩子，你的人生剛開始，將來還有更多的挑戰，慢慢你們就會懂得如何去處理，將來做人家媽媽的時候你就可以將自己的經歷和孩子們分享了。

百家廊

蔬菜種子是黃金 中國建立育種業硅谷

范舉

1990年，是中國蔬菜產業的分水嶺。1990年之前，每進入冬季，黃河以北的地區下雪，沒有蔬菜生產，北方的家庭就要吃泡菜、鹹菜、蘿蔔乾。冬季吃到了黃瓜、苦瓜、菠菜、枸杞菜、芹菜，就相當於辦喜宴的食家水平了。

1990年開始，國家號召建立菜籃子基地，大力發展種植蔬菜新技術，並且將蔬菜種植市場化，中國的蔬菜供應立即起了翻天覆地的變革，中國採取了冬季塑料薄膜暖棚技術，黃河以北都可以種植出黃瓜、芹菜、番茄、洋葱、茄子、胡蘿蔔、辣椒、西蘭花，中國人民餐桌上開始多姿多彩。不僅僅有油鍋裏面炒出來的熱辣辣的菜，更加有西方式的沙律盤菜，各式各樣的番茄，配上了火箭菜、鳳梨、蘋果、西生菜、甜辣椒、紫色的黃瓜，七彩繽紛，再配上千島沙律醬，令人食慾大增，減少澱粉質食物的吸入量，減少卡路里，吃得更加健康。

原來，中國傳統的蔬菜品種，都有一個毛病，要在通風流量、陽光猛烈的情況之下生長，一進了溫室，濕度高，陽光不強烈，就會出現各種病害，而且產量很低，更加上中國蔬菜的品種並不多，不能滿足消費者的需要。因此，從南到北的薄膜暖棚的種植業，都需要購買外國的蔬菜種子，立即遭到了外國卡脖子，外國種子的價格，比黃金還要貴。當時，中國需要大量外國的黃瓜、番茄、洋葱、茄子、胡蘿蔔、辣椒種子，有一種番茄種子，每市斤可以賣到1萬元人民幣，相當於每克價格在200元。這號稱「軟黃金」。國外種子的價格是內地種子的6倍到10倍以上。山東省壽光市，敢為天下先，決定探索蔬菜產業硅谷的新道路，他們和大學的研究所決定要培養出中國的蔬菜種子，打破外國的黃金價格框架。

山東省壽光市，一個渤海岸邊的縣級市。美麗的海洋沒有給這裏留下美景和資源，卻留下了許多鹽鹼地和極度匱乏的淡水資源，一直貧困得很，沒有辦法種植糧食，更加沒有辦法種植蔬菜。他們沒有等待國家的救濟，決心自力更生，若果能夠生產薄膜暖棚的種植業所需要的蔬菜種子，供應全國，他們立即可以富裕起來。

外國的蔬菜種子的優勢相當明顯，比如防蟲能力好、產量高、一年可以收成三造，雖然種子價格比較高，但能保證種植戶能夠賺錢。上世紀九十年代，壽光市番茄爆發黃化曲葉病毒，這種病害爆發後，我國國內種子企業沒有一家能拿出抗病毒品種，國外公司僅僅用了兩個月就拿出了抗病毒的種苗。國外公司的抗病毒種苗價格一開始為每株0.42元，但隨着農民用種量的擴大，很快上漲到每株0.87元。

國外公司在取得優勢地位後，看到了中國市場可以控制，「土種子」根本不可能突圍，他們獅子大開口，要怎樣提高價格，就立即提價。這引起國家部委的重視。農業部領導曾到壽光調查，對此很重視。內地研究機構和政府也決定要打一場翻身戰。由當地政府與中國農業大學成立了蔬菜研究院，對於蔬菜種子培育進行研究。當時的路徑是用雜交的方式，提高種子的質量，這種模式所花費的時間相當漫長，第一步，要從全國各地找尋比較好的黃瓜以及甜椒品種，第二步通過不斷雜交對其後代進行遴選，第三步在不同地區多年試種才能推廣，溫度、日照長短、土壤的成分，都會影響後代的品質。這個流程可以長達8年到10年。當中國要培植小型的番茄，走遍全中國，也沒有這樣的品種，中國不得不購買外國的小型番茄種子，付出了幾十倍的價格。20年之前，中國大量使用進口的德國玉米種子，這些種子生長的玉米成熟期更短，抗風能力更強，因此很受青睞。韓國是大白菜種子的強國，日本是水果樹苗的高價國，以色列番茄和辣椒的種子，擁有強大的優勢。

外國先進的原因是，他們已經不再採用雜交的手段，去培育新的品種。他們採用了生物基因技術，特別是編輯的技術，去培育新的品種。中國的差距，就是還沒有採用生物基因編輯技術。這一課，中國必須補上去。山東省壽光市和農業大學研究院已經先後培育出包括4個甜瓜、2個甜椒品種在內的品種。原來朝天椒和番茄是從共同的祖先發展而來，但在190萬年前分化，產生辣椒素的所有基因都在番茄中，只是番茄這種基因並不活躍。由於番茄產量很高，只要活化這個基因，科學家就可以更具成本效益的方式生產辣椒素。西方採用基因編輯技術，重新喚醒了番茄的辣椒素的基因和花青素等分子的表達方式，花青素是一種紅色化合物，可為草莓與血橙提供顏色。基因編輯可用來增加花青素的含量，改善口感，延長保質期，提高產量增強抗病能力，甚至延長收穫季節。

有了這種模式，西方開始改變櫻桃、草莓、蘑菇的味道與耐受度，其含糖度更高，可以達到15度。山東省壽光市參考了這種基因方式，已經培育出可以當水果食用的、糖度達到15度的番茄、甜辣椒、黃瓜。中國在「十四五」規劃下，基因育種技術將會大放光芒。

作業簿

膽量和能量

林作

我有理由懷疑，鍾培生大哥成為了我的大弟子。

我覺得是有跡可循的。自記者會後，大哥沉寂了一段時間，一方面沉澱一下，沐浴在關注的眼光中。另一方面，反思一下記者會上被很多人視為低EQ的態度。但再有一個方面，我認為是學習我的言論方式。於是，在接下來的日子，鍾生拍了一些影片和做了一些訪問，我看到的是角度、態度的轉變。一方面，他是更多話講了。雖然我認為解釋只是掩飾，但確實變得更主動開放。畢竟是很難在記招後就改變大家對他的觀感，我覺得他在做出了嘗試後也覺得是吃力不討好。於是，他再次進化了——聲東擊西。

過去幾日，他杠上了杜汶澤先生。這下子，我就確認他是學習到了我的套路了。起因是杜先生在他的平台上轉載了關於我們打擂台的門票價格新聞，並表示不如去看電影，也不會看我倆小丑般的對壘。我一向奉行的是不主動攻擊任何個人，只就事件評論，但一旦被個人針對性地攻擊，那麼就加倍奉還，死不罷休。鍾生正正就做了這件事：他瘋狂地寫了篇長文質疑杜先生的能力，尤其是他設立的網台，是否真的能自負盈虧。

很多懶人會在這裏黏貼一大段他們各自表述的言論來騙字數，我就不會這麼做了，但我真的想在這裏說：我沒有對鍾生有任何好感，但我發自內心地深信一切噪音都是好事，所以鍾生現在即使好像是千夫所指，但我認為長遠只會幫助到他的名氣——因為某程度他現在是一夫當關。

有多少人可以30歲就獨當一面，造成滿城風雨，卻其實又無傷大雅？這樣說好像讓整個單挑變得戰意不夠濃，但我從來是就事論事——我認為，一個人能否做出成績，靠的，真的不是什麼策略、什麼EQ，什麼學識，甚至人脈。

我認為最寶貴的，只是膽量和能量。只要你夠膽，只要你能夠堅持下去，再累都繼續你的路線，那麼其實最後很難找不到足夠的支持者，撐起你的半邊天。

懂這個道理的人不多，但懂了的人，就會所向披靡。你不需要全世界喜歡你。你甚至需要全世界大部分人極度討厭你（信我，其實很難很難，絕大部分人依然不知道你是誰），以換取一小部分人的真心欣賞你。我的社交媒體只有兩三萬個粉絲。全香港可能有二三百萬人不喜歡我。但我有兩三萬人的市場，比起你二三百萬人，要強太多了。

鍾生本來就明白這個道理。但經過我的變相調教，我覺得，他會更上層樓，成為香港全民公敵——然後找到他的天下。

祝君好運。

演藝蝶影

劇院重開

小蝶

我也忘記了香港的表演場地到底關閉了多少個月，只知道在過去多月，無數的舞台演出都因疫症肆虐而被迫取消。舞台演出包括的範圍甚廣，無論是傳統表演藝術的音樂、戲劇、舞蹈、戲曲等專業演出，或是學童的畢業表演、業餘歌唱會，都是屬於舞台演出。

我們一直都說所有演出最少必須有兩個條件才可以成為一個表演，就是起碼要有演出者和觀眾才能成事的。不過，這次表演場地卻在疫症之中刷盡了它的存在感，萬分展示了它的威力。

我們在疫情中意識到當表演場地一旦關閉，演出者便無地方可以演出。即使他們早已綵排好了、準備就緒，還是不能演出。同樣，當表演場地一旦關閉，觀眾便不准進入場地。即使他們早已購票，亦不能看到他們引頸以待的表演。

表演場地這次可威風了，因為自它關閉後，香港多個月來再沒有舞台演出可看了。我在過去十年，每個月最少走進劇院看舞台劇3次，還不計其他表演藝術的演出。可是，過去數個月，我竟然完全沒有踏足劇院，可見舞台演出完全絕跡。

其實劇院在去年夏天曾經一度重開，可惜不久又再因確診個案出現，被迫再次關閉。事隔半年，劇院終於再度重開，劇場人都紛紛摩拳擦掌，準備將早已就緒的演出搬上舞台。

有些劇團較有運氣，本來要上演的戲剛好安排在兩次重開劇院的時間，所以不用取消演出和將已出售的戲票所收取的金錢全部退回給購票人。有些劇團卻欠缺運氣，這一年來本已編好的舞台劇剛剛安排在兩次劇院關閉之時演出。劇團不但完全沒有收入，還要花時間和工夫忙着將金錢退回給觀眾和做大量善後工作。還有，雖然戲上演不成，他們卻需要支付所有花在準備工夫之上的費用吧？雖然我是局外人，我也明白他們的困境和感受到他們的挫折感。

最近劇院重開，很多本來安排在3月演出的劇團走運了，可以將心血呈現舞台了。在這十多天，我也看了5齣劇以作支持。由於政府限制觀眾入場人數只可以是觀眾席的五成，以確保觀眾與觀眾之間保持足夠的距離，令我初時以為觀眾席上的座位都是以梅花間竹的方式劃位。原來不是，我看到的是若二人同坐的，旁邊便安排兩個空位；若是4人同坐的，他們與另一批觀眾之間便相隔4個空位。這樣說來，每名觀眾與同行的另一名觀眾之間其實並沒有距離，只是與不認識的其他觀眾保持距離而已。不過，現在回想我剛看過的其中一齣話劇，我和同一行座位的其他人都是單人進場的，可是大家都沒有分隔座位，不知道這是基於什麼理由而作出的安排。

這段期間，進入劇院看劇也像進入食肆一樣，一定要戴口罩、搓消毒液和要掃描安心出行二維碼或登記個人資料。劇場人見面，往往喜歡擁抱。現在有些人會少了熱情，有人互碰手肘。當然，有更多人因忘了疫症期間不宜擁抱或根本就不理會這套而繼續擁抱。

有些劇團負責人因為終於等到再次有機會站在舞台上、與觀眾見面和有收入，自然喜不自勝。演出完後，在謝幕時站在台上滔滔不絕，好像要將自己這一年來的苦難要台下觀眾與他分擔，卻完全不顧當時已經很晚，觀眾是需要返家，亦沒有義務聽你吐苦水的。做創作的人不是應該知道自己想表達的東西並不是用言語說出來，而是通過創作去讓觀賞者感受和思考的嗎？