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

雙城記

國宴與堂宴

何冀平

這是近年的一份國宴菜單：上湯珍菌、荷香牛肉、什錦鮮蔬、煎烤三文魚、西米杏仁露、涼碟四種、點心兩樣。菜單每年不相同，但規格不變。中國吃的歷史太長久太複雜，北方菜的粗獷、江浙菜的細膩、川菜的麻辣、粵菜的清淡，國宴怎麼做才能照顧全面，廚師實在花精神費腦筋。

過往，周恩來總理主持的國宴，多以江浙菜系為主，但也要加上一道硬菜：北京烤鴨或者四川香酥鴨，雖然這鴨子不屬於江浙系，但中和了清雅的江南味道，客人很喜歡，各國總統、王室，後來把江浙味都淡忘了，念念不忘的是烤鴨。

國策逐年走向經濟簡捷，這也是國際潮流。國宴菜式也要精減，除了國策要求節省，還在於實情。

去赴宴的各界人士，外交使節，關注點不在於吃，而重在交際交往，滿桌精緻佳餚，一道接一道，只說以往國宴曾有的一道名菜「開水白菜」，從選料到製湯，需要多少道工序。眼見滿桌精美菜餚剩下一半，又不可以打包，後廚更不會再吃，都要倒掉，別說廚師，我都心疼。

「堂宴」是什麼，這是我給起的名目，就是「食堂宴」。食堂還有宴？別叫真兒，這不過是文字遊戲。不過食堂的確可以辦宴。

最近，北京演藝界有件大事，北京人藝新建的曹禺劇場開幕。第一部戲是曹禺的《日出》，雖是老戲新排，但票賣得很快，想來有不少觀眾，除了看戲，更想體驗一下人藝的新劇場。話說遠了，回到正題。這個劇場的建立，犧牲了北京人藝幾十年的老食堂。

首都劇場的北面有一排小平房，是人藝的食堂。不知是哪位高人領導的決議，這食堂建立得太好了。演員但凡演戲，就會日夜顛倒，一般都不吃晚飯，「飽吹餓唱」是行當裏的講究，每演一場戲，從精神到體力都是極大的消耗。過去的名角都會養家廚，最重要一功就是要會做消夜，不能大魚大肉，又要有滋有味，可以補充養分。

記得有一年《天下第一樓》去歐洲演出，我隨團出行。演員們吃不慣西式「自助餐」，一場戲下來，個個餓得吃方便麵，為了不耽誤演出，後勤人員跑遍「唐人街」，找到一家中餐小館，花了大價錢，請他們做消夜，一碗雲吞、一碗雞湯麵，為演員們解決了心病，保證了演出。

人藝自己的食堂，為演員職員解決了吃飯的問題，吃得放心安心，又便宜又方便，還真可以辦「堂宴」呢！筆者最喜歡食堂，尤其是食堂的「堂宴」，可惜香港最少有的是食堂，更別說「堂宴」了。

此山中

上課第一天

鄧達智

遠在加拿大多倫多的侄孫開學，欣然拖着他父親，即我的長侄子，手提輕便書包上課去。

侄孫跟目下不少幼兒相同，在高營養食物、家中祖母（我弟婦）、爸爸媽媽及網絡節目刺激下，特別早慧；2歲9個月人仔，中英兩語，英文拼音、拼字、數字認知等等早已通達。

自己4月出生，那些年沒有什麼幼兒班，幼稚園只有高班、低班，不似今天讀足3年；9月開學，筆者快4歲半，不要說侄孫現時已懂得的雙語、文字基礎及數字，自小家中說的是新界圍村土話圍頭話（東莞話、粵語支派），忽然轉到講正統粵語的環境，老師與同學的說話全數朦朧，數十幼童中間同上課，我卻活在自己的世界中，某程度上影響了自己心智發展，拒絕同學仔靠近，久而久之也影響了同學之間的溝通距離。

幼稚園2年，至熟悉的景物：

獨自躲在校園剪成大型球狀的大紅花樹內，學校角落葡萄架下，學校外面車路旁那棵偌大龍眼樹是祖母送午飯帶我坐樹頭涼風習習下慢慢享用的地方，還有數步之遙，便是唐人新村路口伯公開設的飯館「好所在」及一旁的生果檔，難忘祖母隨我意每每在葡萄當造給我買一球無核青提子，最是童年歡樂時。學校叫「惠群」，隸屬神召會，永遠穿上素色旗袍，身形圓潤笑臉迎人的校長名叫「李健康」；我的幼年疑惑：何故有人叫「健康」？

「惠群」學校已經消逝，然校舍依然存在，今已改為西餐廳「Tong's」，對稱位於唐人新村英文拼音的Tong。

還記得首日上課，祖父為我買來新書包，置筆、墨、墨盒、鉛筆、書本、九宮格「上大人孔乙己化三千七十士」習字簿等等。還要拜神拜祖先之後始出門，沿着村後山邊竹林路，踏上人生上不完眾多課題的第一課。

侄孫在加拿大不斷反覆的疫情之下，少見人倫的情況下成長，卻在開學前升級做了小哥哥；我的二侄子夫婦剛剛誕生了首個孩子，是可愛的女兒。能夠見到叔叔嬸嬸，開心之餘，更有個嬰兒小妹妹，小小的心情一下子燦爛開來，緊隨第一天上課，情緒異常興奮，不似其他小朋友哭喊着要爸媽。

回家嫲嫲問他明天仍要上課嗎？

小人兒爽快開朗回應：返！

●在多倫多的兩歲九個月大的侄孫，上課第一天。 作者供圖

發式生活

觀察颱風現象

余宜發

踏入夏天的香港，也是颱風的季節。之前也有在這裏說過，自己很喜歡留意有關天文現象，特別是颱風的有關資訊。剛剛從網上看到有關天文台記錄2018年超強颱風「山竹」的影片，相信大家對於「山竹」這個颱風仍然記憶猶新。當天香港懸掛十號風球，而且香港市民也把這個颱風襲港的情況廣泛分享到社交平台，所以看見了很多颱風對香港的影響。例如大廈搖晃、建築地盤的吊臂倒下，而最令人印象深刻的，除了颱風的風力強大之外，就是海浪潮的影響。每當颱風進入香港的時候，香港島的杏花邨都會受到猛烈的海水沖擊而被影響。

看天文台這個影片，也用了很大的篇幅去報道有關颱風襲港時，海平面對市民的影響。他們說：「『山竹』襲港當日，維港鰂魚涌站錄到的潮水高度是3.88米，是這個站有記錄以來第二高，但如果單計風暴潮的高度，已經打破1954年有儀器記錄以來最高。」

颱風除會帶來風暴潮，亦會引起巨浪，在評估風暴潮破壞力的時候，不單要參考潮汐站量度水位的上升高度，還要考慮巨浪拍岸的威力。事實上海浪拍岸的高度，還受到海岸線的形狀、坐向、海床深度及海堤構造的非天氣因素影響，所以海浪拍岸的時候，會因在香港不同的地點有很大的差異，「山竹」襲港當日，杏花邨便出現巨浪拍岸的情況。

或者大家都會覺得，「山竹」帶來的影響超乎想像，但其實我們當天已經算幸運，「山竹」在9月16日襲港的時候，是農曆初七，是屬於「小潮」，潮水漲退幅度較窄，「山竹」到來的時候都是正常潮位，大約是1.5米左右，但如果正值天文大潮的話，水位可以比正常高出1米以上，所以如果「山竹」在一個大潮的日子出現，它的風暴潮帶來的影響絕對嚴重很多。以我少少的知識所知，香港還有一個幸運的地方，就是大多數颱風形成到接近香港，也會先登陸菲律賓。就是說，起初颱風在海上形成及移動，當它登陸陸地之後，便會有所減弱，所以當這些颱風經過菲律賓登陸之後再到南中國海，強度也會減少了一些。當然我們也不可以僥倖的心態去對待颱風襲港。

在未來日子裏面，因為海水變暖令到海平面上升，另一方面，大家知道熱帶氣旋的能量主要來自海洋，所以隨着海水變暖後，可以預計，未來將會出現愈來愈強的颱風。在這兩個因素底下，香港將來面對風暴潮及颱風的威脅會日益嚴重。我們要保持警惕，裝備自己，不要輕視大自然的力量。

冬陽天地

梁冬陽醫生

「隱者」脂肪肝

最近很多人因為要打新冠疫苗而做身體檢查，發現血糖或者膽固醇增高、體重超標，你告訴他們要怎樣飲食調節、運動，什麼時候要再驗血，他們只是微笑點頭應承「會的，會的」，當然做不做到就只有他們才知道。

但當你告訴他們最好做一做肝臟纖維化掃描，看一看有沒有脂肪肝。照完後將報告給他們一看，反應完全不同：我居然有脂肪肝？會怎樣？

如果你吃過北京填鴨，或者法國鵝肝、日本和牛，你就會知道這是什麼概念，在肝臟的間隙裏邊充滿着白色雪花樣的脂肪，你覺得好味就是因為太多的油，不過這些卻是長在自家的身上。

而且脂肪肝不是一夜形成的，是長期的新陳代謝或者慢性疾病而引致。香港人多應酬、少運動，平時出街吃的都是高脂肪高膽固醇的食物，營養過剩，引致肥胖，如果有糖尿病胰島素拮抗的代謝紊亂、乙型肝炎或者丙型肝炎患者、高血脂症，特別是低密度的膽固醇和三脂甘油高的朋友更容易患上，有些人以為自己瘦就不會有脂肪肝，我也見到有女孩子BMI只有17.5（正常BMI 18-22）而且做很多運動也有脂肪肝，細問之下原來她的父母都有高膽固醇血症，據統計，三分之一的香港人有脂肪肝。

脂肪肝是沒有任何跡象的，如隱者不知不覺伏在你的身上，而普通的超聲波只會見到有脂肪肝，但不知道它的嚴重程度，現在有新式的肝纖維化掃描，可以知道具體的數據化的度數，更加準確。而且經過飲食控制和運動，必要時藥物治療之後，你會見到這些度數會下降甚至變回正常，更加有清晰的目標。

如果有脂肪肝而不知道或不理會的話，有可能同嚴重的糖尿病、腎病、心血管病有關係，萬一出現併發症就會發生肝硬化、腎衰竭、中風、心肌梗塞等等。而這些是完全可以通過飲食、運動等預防的。

所以都市人健康的生活模式非常重要，朋友們除了見面時吃飯飲酒之外，還有很多其他的活動可以做，例如一齊去行山、打球、攝影，做一些有益身心的活動，定期做身體檢查，在朋友圈除了講今天吃了什麼好味的大餐之外，也可以多晒一些風景的相片，將這些都市病防患於未然。

百家廊

范舉

中美管治實力見高低

中國和美國的管治能力，在對付疫情和處理阿富汗撤退僑民的問題上，出現了巨大的反差，面對着新冠德爾塔變種病毒（Delta），美國每日出現了15萬的新增確診的個案，今年7月份美國每月印1,200億美元去購買國債彌補財政赤字。中國僅僅花了4個星期，就撲滅德爾塔變種病毒在中國的爆發。所以中國的GDP上半年增速達到12.7%。今年上半年中國對外承包工程業務完成營業額為679.5億美元，同比增長12.2%，新簽合同額1,104.7億美元，同比增長3.1%，其中在「一帶一路」沿線國家和地區新簽合同592.9億美元，完成營業額393.5億美元，顯示行業總體發展遠好於預期。

美國撤退軍隊和僑民，弄得一塌糊塗。軍隊在8月30日倉皇撤出，留下了美國的軍隊犬隻，大量美國的軍機、直升機、導彈、防止地雷襲擊的裝甲車、迫擊炮、火箭炮遺留在阿富汗。仍有約100名有意離境的美國公民身處阿富汗，未及撤退。美國政府說，他們完全估計不到塔利班在短短十天之內，就控制了阿富汗全境。他們曾經認為阿富汗的政府軍隊可以控制阿富汗3個月。結果，塔利班的軍隊穿上了美國的軍服，拿着美國的步槍和機關槍，做效美國第二次世界大戰在硫磺島插上美國旗的模樣，在首都拍攝了插上塔利班國旗的照片，宣告對美軍戰鬥的勝利。美國報紙評之為「奇恥大辱」。

中國則不同，在今年的7月7日，就開始全面撤退僑民，編號為MF8008的航班隸屬於廈門航空，在本月初曾前往阿富汗執行接回滯留在這一地區的海外僑民和中方企業人員，飛到了武漢，因為有關的僑民其中有30多人患上了新冠肺炎，武漢的醫院對於搶救和醫療新冠肺炎病人經驗最豐富，確保了僑民的生命安全。中國這個動作，比美國撤退僑民的行動，提早了一個月，所以，步驟非常從容，神閒氣定，波瀾不驚。稍後到了8月上旬還有一些中國國企人員，在中國駐阿富汗大使館的安排下，先行從喀布爾飛到了伊朗的德黑蘭，然後轉乘飛機回到祖國，中國駐阿富汗大使館為他們辦理了所有的豁免簽證的手續，離開阿富汗，然後飛到了伊朗，沿途都是外交綠燈，說明了中國外交能力的強大，對阿富汗形勢發展了如指掌。原來，在中國外交部的統籌之下，去年中國的外交官就已經往返於巴基斯坦、伊朗、俄羅斯和中亞細亞五國，還聯絡了沙特阿拉伯和阿拉伯聯合酋長國，商討如何處理阿富汗的局勢變動問題。

中國早就看到了親美的阿富汗政府已經沒有鬥志，特別是阿富汗的地方酋長和軍事將領，都渴望和平，不想繼續戰爭。不少部隊由於沒有得到軍餉，士兵逃跑現象普遍。中國的外交官早就在巴基斯坦、阿拉伯聯合酋長國接觸了塔利班的政治代表，表達了尊重阿富汗的獨立自主、尊重和平重建，並且提供必要的援助的意向。塔利班的政治代表今年7月28日訪問了天津，國務委員兼外長王毅在天津會見來華訪問的阿富汗塔利班政治委員會負責人巴拉達爾一行。王毅表示，中國是阿富汗最大鄰國，始終尊重阿主權獨立和領土完整，始終堅持不干涉阿內政，始終奉行面向全體阿富汗人民的友好政策。阿富汗屬於阿富汗人民，阿富汗的前途命運應該掌握在阿富汗人民手中。

原來，在7月份之前，中國和俄羅斯、巴基斯坦、伊朗政府已經有了步調一致的對塔利班外交政策，支持塔利班牽頭組織包含各個方面的酋長國政府，也即是近乎聯邦制的穆斯林國家政體。而這個時期，美國也在同塔利班進行談判，但美國的情報判斷，今後阿富汗的聯合政府，仍然是以親美的勢力為主導，塔利班不可能成為主流力量，更不可能在20個月內佔領阿富汗。中國和美國對阿富汗前景的判斷，出現了天淵之別，這說明了中國外交實力和能力遠遠高於美國。值得一提的是，中國駐阿富汗大使王愚盡忠職守，活動能力很強，能夠密切聯絡阿富汗的各個政治派別，對於阿富汗各方的實力和政治取向了如指掌，因此能夠判斷阿富汗的形勢急轉直下的節點大概在什麼時候出現，中國大使館還很密切地聯絡阿富汗僑民以及中資企業的員工，在緊急關頭，每兩個小時就打電話通知阿富汗的軍事變動情況，讓他們及時知道應該在什麼時候撤退，所以，7月7日就開始大規模用飛機接走僑民。

這反映了中國政府的施政一切以人民利益為重，以僑民生死安全為先。所以美國和英國的智囊團機構分析說，在世界所有國家中，中國政府獲得了中國人民和僑民百分之九十以上的支持率，他們認為中國政府完全有能力處理各種風險和挑戰，對政府感到放心，這是其他國家政府遠遠比不上的。面對着這樣的對手，美國的操作能力明顯不足，美國企圖進行圍堵和打擊中國的政策並且希望取得勝利，將不可能得到成功。

●阿富汗塔利班發言人扎比烏拉·穆賈希德日前表示，阿富汗臨時政府將在「未來幾天內」成立。 新華社

作業簿

林作

哲學之道

有朋友問我，說最近的工作業績不盡理想，自己很不習慣很難過，如何面對？或許你會問，為什麼會問我這個表面上總是成績很好的人。

但熟悉我的人都知道，以及大眾都能感受到，我經常是一個泰然自若的人。雖然我在大部分時間裏面都是要風得風，要雨得雨，但其實失意的時候也很多。

我介紹了她讀關於古希臘斯多葛哲學學派，尤其是其佼佼者，上任國家總理溫家寶的最愛、古羅馬帝國皇帝馬可斯奧萊里奧斯的《沉思錄》。於是她看完了，但卻覺得沒有太大幫助。

學習哲學的人，有兩種。一種是看經典之作、大師原著的人。這種，我會說是比較高的。但另一種同樣適合的方式，也大有人在——拜讀教科書類的講解書。

於是我介紹了她去看另外幾本教科書類的，希望能幫到她。

一直有看我的專欄的人都知道，我已經提及過這個學派N次了。因為我是絕對的奉承者。

對你控制不到的東西，你是不應該有任何感覺的。

什麼是你控制不到的東西呢？就是例如你今天在外工作，突然下雨，然後你被淋濕了。突然晴天霹靂，你根本不可能預料到，也不可能準備。這就是控制以外的事情。

業績不好，和自己是否有關？很多時候，有，那麼，你是應該反思，然後改進的。但如果類似她這樣，是個超級努力的人，只是遇到瓶頸，一時不知道如何面對，那麼，她只是在一個調整階段，甚至是必經之路，怎麼可能要有難過的感覺呢？

類似的，我秘書上個月很難過，說因為自己工作量太大，一時忘記幫我在公司內部進行文件處理，累我被公司處分。

我卻一點感覺都沒有。第一，疑人不用，用人不疑。我自己日理萬機，選擇了把處理文件的事務交給了秘書，那麼我就必須安然面對。第二，秘書不可能從來沒有錯失，實際上是公司突然之間變得嚴謹。最後，這是一個契機，告訴我要適當減輕她的工作量——是時候請多一個人了。

如此一來，我根本面對大部分問題都不以為然。

●要風得風，要雨得雨的人。 作者供圖

演藝蝶影

小蝶

容姨譚倩紅

最近報章和網上娛樂版都報道行內人尊稱「麗荷姐」的譚倩紅女士在8月底慶祝九秩大壽。照片中的麗荷姐精神奕奕，與我們記憶中的模樣絲毫沒有分別，哪有一般鮐背之年應有的老態？

我所謂「我們記憶中的模樣」，是指麗荷姐在長篇劇《真情》中飾演容姨一角的面貌和形象。上世紀九十年代，觀眾在《真情》中看麗荷姐扮演容姨，一看便是4年多。很多人都因為此劇而將喚她的稱呼由麗荷姐改為容姨。

一次，我參加一個宴會。散席時，忽然見到容姨站在我的面前。見到熟人，又是前輩，我的本能驅使我立即上前向她問好。我一個箭步衝上前，叫她一聲容姨。

突然，我在她面前呆着，因為我在那時候才記起我是不認識容姨的。只不過有4年多的時間差不多每天都在電視熒幕上見到她，她那熟悉的面孔早已深刻地印在我的腦海之中。一時間，當突然見到她出現在我面前時，我便條件反射地以為她是我認識的前輩，忙不迭上前問好。我立即向老人家致歉。幸好容姨早已慣見熱情的戲迷，沒有責怪我唐突，反而向我報以非常友善的笑容。我向她問好，她拉着我的雙手，告訴我她身體很好。聊了兩句後，她更挽着我的臂彎，與我拍了一張合照。我剛才將這張照片拿出來看。容姨真厲害，與照片中的她比較，她現時依然沒有兩樣。

容姨今年90歲，1995年開始演出《真情》。這樣算來，她當時豈非只有64歲？以現時的人的體態、魄力和打扮，64歲尚很年輕啊！你看香港不少仍然俊美的男女演員都已經是60歲以上的花甲「老人」了，哪有老態呢？可是，劇中的容姨的打扮卻是一名不折不扣的老婦。真不知道是角色要她裝老，還是那時候60歲以上的人的衣着和舉止都是較老成。

難怪90歲的容姨與20多年前的她看來分別不大，因為角色將她「老化」了。

在容姨一角之前，我認識的是粵語片中的譚倩紅。這位粉菊花的弟子在粵語片中是一名百搭的配角人選，即是能勝任多種角色的「二幫」花旦。有時，她演的是刁蠻千金小姐，有時是女主角的忠心婢女，有時是惡毒婦人，有時是溫婉表妹。我看到網上一些描述她在粵語片中的資料，說她曾飾演很多風騷艷旦的角色。總之，無論是粵語片中的粵劇戲曲，或是時裝片，都留下她的不少足跡。

那時候，戲行的女星們流行結義金蘭，例如粵劇的8名一線花旦結成「八牡丹」，年輕一輩的7名摩登少女則結為「七公主」。「二幫」花旦們也不甘後人，其中9人組成「九大姐」，譚倩紅便是其中一位大姐。

其餘的8位大姐有些較為觀眾認識，有些則要是粵語片迷才能夠將她們的名字與樣子連在一起。這8位大姐包括李香琴、任冰兒、梁素琴、金影憐、朱日紅、英麗梨、黎坤蓮和許卿卿，都是粵劇老倌，也是粵語片中熟悉的面孔。

據說有3位大姐在過去一兩年離世了，包括我們最熟悉的琴姐李香琴。既然這班大姐與譚倩紅同期，現時大概都達八九十歲的高齡吧？她們都是長壽之人。我知道其中一位患病多年，消瘦了很多。

這樣看來，容姨譚倩紅真的特別有福氣，至今仍然健健康康，行動自如。報道更說她的口中沒有一隻假牙，全部都是真牙。雖然這不是稀有，但也已經教很多老人家羨慕了。

我祝容姨繼續身體強健，福壽康寧。