

吃鮮

下廚慶祝父親節 貫徹健康之道 任達華要求飯前

全家做運動



任達華是「家務達人」，懂得煮幾味。

香港文匯報訊（記者 李思穎）任達華昨日出席推廣本地農場健康食材活動，華哥特地於三星期前走訪元朗農地和魚塘，攝捕農民和漁夫每一刻觸動人心「尋鮮」畫面，同時分享「吃鮮」的健康之道，更自曝拍戲必備三寶有番薯、雞蛋和溫水，難怪他保養得宜，華哥也要求家人一樣都要吃得健康。



17歲的任晴佳遺傳母親琦琦的優越外形。網上圖片

華哥透露早前到元朗攝影，最終影了50多張相片，再選出12張心水照，現場展示了幾張華哥的作品，極有水準，不過拍攝當日天氣惡劣，雷電交加，華哥指他們涉水到魚塘時，助手不慎跌落水塘，而冒雨拍攝的華哥也逃不過濕身，但他最擔心是弄濕心愛相機，笑言：「我個人整濕不是問題，幸而可以保住相機。」

拍戲每日自備「三寶」

說到對食物愛好，華哥自曝有「番薯王」稱號，從小就喜歡食番薯及番薯葉，有很高纖維，對食滿有心得的他，原來也懂得煮幾味，他說：「家中排行最細，包辦煮飯、買餸、洗碗，甚至縫紉都曉做，基本上負責所有家務，亦相信疫情下出現不少廚神，但我就越食越簡單，向來都吃得健康，會減糖減鹽減油，拍戲

時每日必備『三寶』開工，有雞蛋、番薯和溫水。」

身形不爆的華哥，透露操有4粒朱古力腹肌，朋友指他背影似20來歲的後生仔。華哥這陣子忙於為電影開工，但因近期天氣不穩，令進度略有阻滯，不過樂觀的他笑說：「縱使在天氣惡劣環境下都會繼續拍戲，繼續尋找美食，這些都阻不到香港人繼續向前的精神，我們最厲害是適應力強。」

說到父親節將至，華哥笑言當日工作完後，會相約家中兩位「高妹」太太琦琦及女兒任晴佳食飯慶祝，他說：「在家中我身高和地位都是最低，這不打擊我都願意，因我有強大手臂挽住她們，父親節當日我準備下廚炮製魚頭羹，（期望收到什麼禮物？）身體健康重於一切，到時一家人手牽手做一小時運動，做完先吃飯，哈哈。」



華哥擺出鬼馬甫士，跟自己的攝影作品合影。



宋熙年擔任活動主持。



霍震霆、霍啟剛父子昨日擔任主禮嘉賓。

鼓勵郭晶晶多學習作新嘗試 霍啟剛夫妻話題增 不單講湊仔

香港文匯報訊（記者 阿祖）香港婦協慶祝香港特別行政區成立25周年活動「香港傑出女運動員相冊」發布會暨展覽昨日舉行，霍震霆、霍啟剛父子擔任其中的主禮嘉賓，但另一位獲邀出席嘉賓何超瓊則未有現身，而其母親賭王何鴻燊太太藍瓊瓊上週病逝，現場公關指何超瓊因事未能出席。

霍啟剛未有偕太太郭晶晶同來活動，交由他到來支持女士們活動，他認為香港女運動員都很有質素值得宣揚她們的奮鬥精神，以下屆巴黎奧運會來說，很多不同國家都提倡男女運動員比例一樣，這是個全球的里程碑，只有中東的國家因為歷史文化才不一樣，所以都希望透過運動去宣揚這概念。

提到太太也曾是國家隊的運動員，在家中也會否獲得女皇般看待？霍啟剛笑說：「當然啦，她曾是國家隊運動員，現扎根在香港，不過其實內外也很重要，我們有三個小朋友，學業繁重，要照顧他們，她付出了很多，

所以除了小朋友以外，都想她有些新野可以做吓！」她會搞生意？霍啟剛表示：「太太跟朋友搞些計劃，由她自己來講吧，我是支持她做些新事情，其實女性都可以有好才能和經驗，貢獻到社會，而社會上亦有不少活動和獎項去表揚女性。」

霍震霆期待父親節禮物

問到他這麼支持太太，是否會在家幫手湊仔？霍啟剛笑謂：「細節不講了，而且兒子都大已8歲了，也不用24小時都照顧住，可以做多些其他事，太太做運動員最初退役，我都鼓勵她多學習增廣見聞，她有去學設計，接觸事情多了圈子也不同了。」是否感情更好？他說：「傾偈會多元化一點，話題也不同了，不只講湊仔。」霍啟剛一子兩女，分別8歲、5歲和3歲，他指細女最可憐，出世後就遇上疫情，什麼地方也沒去過，就連同學見面、在學校吃飯甚至上台表演都沒機會。



郭晶晶為照顧家人付出多年。資料圖片

另談到周日父親節，他沒計劃慶祝，因為不論是否父親節，其父每周日都來看幾個孫仔孫女一同食午飯，所以他打算親自下廚，讓父親跟孫兒聚一下。

昨日霍震霆跟兒子啟剛一起出席活動，他也大讚兒子很勤力工作。至於自己的工作狀況，他苦笑說：「現日日在等着通關回內地，與香港市民一樣一同期望。」談及父親節啟剛安排了與他一起吃飯，會否有禮物收？霍震霆笑說：「希望那天有一點驚喜，你們跟他打聽有否預備禮物？不過好難得三代人齊，意義重大！」

金像獎候選人造型照曝光 吳君如大露背最吸睛

香港文匯報訊 第四十屆香港電影金像獎頒獎典禮將於7月17日舉行，大會昨發放本屆最佳男、女主角候選人的獨立造型照。

本屆「最佳男主角」是「跨世代」之爭！曾在無數電影中領銜主演的粵語片巨星謝賢是「第三十八屆香港電影金像獎——終身成就獎」得主。從影接近七十年，他在《殺出個黃昏》中以演譯專為老人了結生命的殺手而首次入圍「最佳男主角」，是最年長的金像影帝候選人。若「四哥」一舉奪獎，將是「香港電影金像獎」歷史上最年長的影帝。林家棟在第三十八屆憑《樹大招風》一片首度獲得提名即封帝，今回第二次入圍「最佳男主角」一角，與兩位演繹少年及成人版蘇樺偉的演員——馮皓揚及梁仲恆的深情演出打動評審再度入圍。造型照上的君如性感程度是幾位候選人之最，以大露背陣。曾膺金像獎「最佳女主角」的國際影后鞏俐，在講述中國女排的電影《奪冠》中飾演靈魂人物郎平，其入木三分造型與演出，就連



君如的性感程度是幾位候選人之最。



鞏俐憑《奪冠》入圍角逐「最佳女主角」。



謝賢有望成為香港電影金像獎歷史上最年長的影帝。

郎平本人也讚賞不已。模特兒王丹妮同樣演繹真人的角色，她在《梅艷芳》片中維妙維肖的外形、說話語氣、眼神，以至一舉手一投足均有「百變天后」神髓，一舉獲得「最佳女主角」及「最佳新演員」雙提名。另一位同是模特兒出身的周秀娜則飾演一名早上當酒樓侍應、晚上當陪酒並有一段不為人知過去經歷的女郎，情感複雜不易演繹，為《馬達·蓮娜》一片唯一競逐獎項的代表。劉雅瑟在《智齒》中憑七情上面的內心戲及拚搏打鬥演出首度候選金像獎影后。

香港文匯報訊（記者 李思穎）香港島婦女聯會慶祝香港回歸祖國25周年，前晚於灣仔會展舉行慶祝香港回歸25周年中華傳統文化展演「詩詞歌賦頌中華 灣區麗影耀香江」活動，並由行政長官林鄭月娥女士親臨主禮，香港文匯報為支持機構之一。香港島婦女聯會主席金鈴透露因應疫情走勢，晚會遲遲未能落實舉行日期，至5月疫情稍緩，在個半月時間快速籌備及物色場地，最終得以順利進行，活動分別以連線方式連繫大灣區香港、深圳、澳門三地會場聯合舉行，展示一場集合中華傳統文化與新興文化融合的「深港同心」文化展演，加強深港乃至大灣區的凝聚力。當晚節目以中華文化元素為主，其中會由諸葛紫岐、寇鴻萍、慧妍雅集會長劉倩婷及歷屆港姐王愛倫、唐麗球、林麗薇、李慕潔及林泳好等以華服旗袍行騷亮相，展現出東方女性魅力，金鈴笑指自己都想上台行騷，但不想座位留空便打消念頭，她又表示會發起成立「大灣區女傑聯盟」平台，其中已獲首屆中華小姐冠軍江欣榮支持。

常被孺仔催回家

闊別時裝騷舞台8年的諸葛紫岐，當晚以會長身份「上山」穿上旗袍行騷慶祝回歸，她表示：「自從誕下大仔後便沒有再踏上行騷舞台，今年大仔已經8歲，今次再拾起模特兒工作難掩興奮心情，而且跟一班婦女聯會幹事行天橋感覺挺不同。」問她有否收藏旗袍習慣，她笑言：「沒錢買，但3歲細仔見我穿上旗袍大讚漂亮，通常細仔見我着靚衫就會追問媽咪去邊，不想我外出，反而大仔見慣大場面就不會問，有時我同老公出街食晚飯，7、8點便會收到細仔電話問我幾時返屋企，比我老公還要緊張，我像多了個小情人，不過有少少煩，哈哈。」

本周日便是父親節，諸葛紫岐坦言沒有安排慶祝活動，而且近兩年多在疫情纏繞下令她心態有所改變，她說：「因疫情關係不可出埠，以前每個月都飛去外地，現時好多時間待在家裏，就似與世隔絕，感覺可以，所以不太重視節日，心態有不同，疫情使我有變化，但情緒沒事，都會照食照玩，只是整個人變得靜了，可能人老了心態會改變。反而老公說我不正常，會提議出埠重溫昔日去過的地方，現正計劃月底飛去日本、加拿大或者歐洲，只要我喜歡的都會陪我去，（飛機在外地造人追個女？）沒有再生BB計劃，現時屋企已經很熱鬧，一切順其自然，最重要是珍惜當下。」

相隔8年「上山」行貓步

左起：諸葛紫岐、金鈴與首屆中華小姐冠軍江欣榮前晚一起出席活動。

諸葛紫岐（左）上台展現華服旗袍。