

何廣沛拍節目食蟲試一次就夠 江嘉敏想找何依婷下廚助減肥

香港文匯報訊(記者 梁靜儀)何廣沛、何依婷和江嘉敏昨日到電視城出席綜藝節目《做節必食18道菜》記者會，三人並即席與星級廚師黃亞保、蕭秀香(三姐)和Jacques Kagi炮製賀年菜式，不過依婷全程只是負責調味及觀看，更自認廚藝差，經常嚷減肥的江嘉敏就笑言想找依婷幫手煮飯。何廣沛則笑稱拍該節目初時還以為有好嘢食，原來是食昆蟲，他坦言試一次就夠。

何廣沛表示節目中會與余思霆和郭子豪介紹四川菜和山東菜，事前他向公司表示不食榴槿，但想不到卻是食昆蟲，他苦笑說：「仲以為拍賀年節目都係平常嘅開心菜式，點知昆蟲都係開心菜，學識咗下次要講埋啲食榴槿及蟲。」廣沛笑指當日大家把蟲放入口前都猶豫了10分鐘，連工作人員都叫他們快點食快點收工，為了節目他也只好頂硬上，不過食落之後又覺得口感幾好：「我唔知食嘅係乜嘢蟲，只知係長條形又炸到好脆，佢哋話有蟲味，但試咗幾條都覺得怪，唔好食但口感還好。(蟲有豐富蛋白質?)蛋白質我可以嚟其他地方攝取，試一次就夠，唔想再經歷。」

減肥是女士終身事業

今日是大除夕，廣沛表示原本約了朋友一起慶祝，但近日不少朋友都確診，有人更中完再中，而自己2月時也曾確診，都擔心會再中，影響過年氣氛，所以會小心一點，應該會留在家中過節。

何依婷與三姐合作炮製

製一味「火焰好市發財寶塔肉」時，全程只是幫手遞味。事後依婷笑指三姐很叻能一手包辦，而且對擺盤有要求。不過她在節目中都有幫忙切東西，更笑指Gel甲都是切東西時的好幫手，可避免切傷。對於被三姐爆她拍節目時心急打開蒸爐蓋時不慎被蒸氣燙傷，她表示已無大礙，笑言因首次拍飲食節目，又是第一次入餐廳廚房，所以好興奮，最開心是放飯時擺滿了一枱美食，食到條褲爆鈕要減肥。依婷自言平日因工作忙很少下廚，最拿手是煮公仔麵，可說是公仔麵專家，還有包餃子。她坦言不是特別喜歡美食，只求能填飽肚就可以，以前在外國讀書時她每日都會煮飯，但因廚藝不精，每次都很難食，自此之後就有陰影，回港時媽媽見到她瘦了很多都心痛。

旁邊的江嘉敏即表示可以請依婷幫她煮飯，自己就可以成功減肥。經常嚷着要減肥的她，認為減肥是女士的終身事業，又指拍飲食節目最開心是「喪食」，公司又經常安排她做飲食節目，而除此之外，她都想去遊戲節目。

江嘉敏經常嚷着要減肥。



星級廚師黃亞保、三姐和 Jacques Kagi 即場炮製賀年菜式。

何廣沛坦言疫情影響了過年氣氛。

何依婷自稱只精於煮即食麵。

李佳芯過節食滯劇得差



李佳芯、吳偉豪在劇中飾演母子。



李佳芯與吳偉豪合作做運動。

香港文匯報訊(記者 子棠)李佳芯(Ali)、陳庭欣(Toby)、吳偉豪、徐榮、林正峰和張國強等，昨日在《有種好男人》劇集宣傳活動中要即場分組做健身運動，Ali得知後立即拉筋，並與吳偉豪「母子檔」做連串的雙人運動，二人表現合拍順利達標；但Toby和徐榮做運動時不時跌倒，場面既熱鬧又搞笑。

Ali在劇中與吳偉豪飾演母子，首次要演「阿媽」的她笑言仍未接受得到，強調姊弟的感覺會較舒服，亦更靚角色人物。提到活動中，她被「阿仔」吳偉豪揸起時顯得輕盈，她透露體重110磅，並指平日食得清淡，但聖誕節期間食多了肉和糯米飯，不單止食滯了，還導致前一晚睡眠質素很差，所以新年願望是不要再食滯、身體健康，及新的一年可好快見到大家。至於除夕夜，她表示會相約朋友在家中一起倒數。

Toby結婚順其自然

吳偉豪就指新年願望是新劇《你好，我的大夫》能很快播放。談及其70歲的父親吳大強為《中年好声音》拍主題曲MV，他表示拍攝當日也在現場，又有陪父親採排及跟一眾參賽者食飯，他也希望有機會父子Jam歌。

Toby表示聖誕節亦是男友的生日，這幾年都有約朋友一同過聖誕、玩交換禮物及為男友慶生；另外有為即將起程到北海道滑雪的男友送上冷帽作生日禮物，而自己有工作在身不會同行。問到何時「好事近」？她笑言每年都是年頭被問結婚、年底被問分手，總之結婚的話就自然會出現，長輩亦沒有催促。

陳庭欣因工作在身，無法陪男友去日本。

農曆年想跟內地家人團聚 炎明熹視奪女歌手獎為目標

香港文匯報訊(記者 子棠)女子組合After Class前晚在《新城勁爆頒獎禮2022》的個人和組合共奪得5個獎項，成為得獎最多的女歌手單位；不過After Class領獎和表演時，皆是「三缺一」，炎明熹(Gigi)解釋因公司很早之前已為她接了工作，因此中午和晚上都要採排和表演，所以要短時間內施「分身術」兩度來回。對於與隊友合力捧走5個獎項，Gigi表示很開心，因After Class的組合獎是4人共同努力得來，另外又各自努力得到個人獎，很感謝一直陪伴她們成長及度過不同日子的人，包括家人、朋友和粉絲。獨贏兩個獎項的她會否視女歌手獎為目標？她認為做人要有目標才有明確的方向，否則就會迷惘，並謂：「凡事定下目標是很重要的，直至今日，我仍有好多不足，經常有錯漏。」談到即將放寬通關，Gigi表示今個農曆年很想跟內地家人團圓迎新禧，很想與長輩見面及陪伴。

Chantel太緊張忘記致謝幕後團隊

Chantel(姚焯菲)受訪時第一句就說要向歌曲《#BFF》的監製及幕後團隊致謝，因領獎時太過緊張忘記感謝他們，事關完全沒想過能得個人獎項。那麼下一站是否也是女歌手獎？她認同Gigi所言，人需要明確的目標，亦自覺有很多不足及不完

美之處需要改善，包括唱歌及性格，所以雖然女歌手獎對她來說是遠大的目標，但仍會朝着這個方向、用上更多的努力。

Yumi(鍾柔美)當晚奪得新人獎成為她首個個人獎項，她不諱言小時候曾幻想過上台領獎，但沒想到能夢想成真，感到很开心，視之為動力，提醒自己今後要有更多更好的不同作品，讓大家看到她的努力。問到是否為餘下的頒獎禮注入強心針？她自言一直不重視獎項，明白到今次得獎亦不代表在其後頒獎禮也能獲獎，只會更加努力，一切順其自然，最重要是做好自己。Windy(詹天文)透露已開始錄製單曲，明年就會推出，並會以成為大家認同及優越的歌手為目標。



After Class在新城勁爆頒獎禮奪得佳績。

楊政龍履任青聯主席 英皇群星撐場

香港文匯報訊(記者 子棠)英皇集團副主席楊政龍(Alex)前日(29日)正式履任香港青年聯會(青聯)主席，集團主席楊受成連同旗下藝人容祖兒、沈震軒、湯怡、曾樂彤、楊天宇、郭思、朱天、黎峻、艾妮及馬思惠等拉大隊出席支持，湯怡更是初試啼聲，擔任大會司儀。

祖兒稱讚Alex道：「Alex做主席咁大件事我係係出席支持啦！我見到佢全心全意投入青年事務，有好多新點子新想法會即刻實踐。Alex是一個很有能力，創意思維及前瞻力的領袖，一定會為青年謀福祉。」

日前到張敬軒(軒仔)演唱會捧場的祖兒亦希望確的軒仔保重身體、好好休息，之後再同歌迷大玩特玩。



英皇集團主席楊受成夫婦率領一眾英皇藝人支持楊政龍(中)履任青聯主席。

首次擔任大會司儀的湯怡表示有點緊張，擔心出錯，為此在家瘋狂對鏡練習及背稿，又謂老公麥秋成是個好好的練習對象，會與她檢討表現，因此假期會帶同麥秋成去食大餐及慰勞老公這位幕後功臣。



泳兒笑言這個髮型「嗒眼瞓」無人知。

香港文匯報訊(記者 子棠)前晚在《新城勁爆頒獎禮2022》泳兒以瀏海蔽眼的新造型示人，她笑言這個髮型的好處是別人不會知道她望着哪裏、越的時候又可以「嗒眼瞓」無人知。笑問會否保留這個髮型？她即說：「其實都有啲頂唔順，視線相當朦朧，頭髮又有點刺眼，仲要行路好小心。」當晚得到兩個獎項，泳兒表示很开心，至於被睇好成為《叱咤頒獎禮》的女歌手金獎得主，她笑謂：「我咩顏色(金、銀、銅)都未擇過，擇到其中一個都好開心，入行17年有機會角逐，已是一個好大的進步，我亦對自己的作品有信心，多謝團隊和我一起殺出一條血路。」

欣宜5度奪得「勁爆女歌手」獎，並且是連續3年得此殊榮，她笑言有少少威和很开心，亦是頒獎禮季節的一個好開始。問到有否信心像去年一樣再度成為「大滿貫女歌手」？她謂：「其實我盡量保持平常心，不管賽果如何，都會繼續做好音樂，加上即將出新碟、3月又開演唱會，有好多開心事。」

林家謙最想拿作詞人獎

馮允謙今年拿下兩個獎項，他大呼好開心及非常感恩。提到明年將舉行第一個紅館演唱會，他形容心情很滿足亦很緊張。問到是否完騷就結婚？他直言女友等了很久，有計劃明年年底成事，但還要視乎工作上能否配合、以及疫情的進展。

林家謙亦被睇好成為叱咤男歌手金獎得主，他打趣指奪金會有很大壓力，因要上台唱歌，又指在新城勁爆當晚有兩個(獎)夠晒數，已感滿足。曾奪男歌手及創作人獎的他還想得獎什麼獎項？他稱是作詞人獎，因為異想天開，事關這方面不夠專業，希望能覓得找他寫詞的知音。

此外，軒仔因確診染疫無法親身領獎，他在社交平台留言向一眾要致謝的人道謝，並交代身體狀況指：「打咗三日仗，最高試過燒到40度。慢慢好轉嘅微係：我終於識得我自己天生嘅腦筋同COVID 嘅腦霧。阿媽界嘅隻係純嘍，多謝大家掛心！」他又稱：「有腦霧個人會蠢嘍。能和你蠢一點可以愛多一點。」軒仔雖然尚未痊癒，但抱恙中仍能開玩笑。



馮允謙與鄭欣宜明年都會開演唱會。

瀏海蔽眼造型 走路步步為營 泳兒求女歌手獎不問顏色