



沈西城

黃霑說話每多助語詞

認識黃霑的人，通常對他有如下的兩個看法，一是此人風趣，甚為好玩；二則是此人粗鄙不文，貽笑大方。兩派對立，涇渭分明，這兩種極端相反的印象，說真的，都屬正確無誤，沒錯！黃霑身上正巧擁有着這兩種極端的性格，相輔相成，甚為奇異。要說到黃霑的風趣，無妨舉一個例子。好多年前一個風雨夜，咱一班人在禮頓道水車屋呷清酒，吃燒鰻魚，東西南北，無所不談。談興正濃時，黃霑說到曾遇賊，觸發靈感，想拍一部叫做《笨賊霑》的電影，構思被電檢處判為不文，不准用此戲碼，只好作罷。有人訝而問其故，黃霑回道：「這部電影就是賣戲名，不能用，有屁用！」

為什麼會觸發黃霑去拍《笨賊霑》？原來黃霑有過劫經驗。半年前，同樣是風雨夜，披着雨衣的黃霑，應酬完畢回家，剛抵家門，暗角竄出二賊，其一用亮閃閃的利刀抵住他胸口，喝令伏下，不然白刀子進紅刀子出；另一賊，伸手搶去他眼鏡，不到1分鐘已罄盡其所有。事後，黃霑對朋友說：「老實說，我都很佩服那兩個賊，真手快，比我跟林姑娘幹那回事更快！」我們一班老友，無一不笑得捧腹。這種情色笑話，虧黃霑說得出。黃氏獨家露骨式的風趣，可見一斑。



姚瑤

信心和未來

上周日，我率領香港弦樂團在深圳光明藝術中心舉行了「繁花樂韻」年季的最後一場巡演，這也是我們2024-2025年度最後第20場巡演，這對於我們來說，具有里程碑式的意義，因為我們創造了一個演出年度裏最多的巡演。我們這樣一個香港中小型的藝術團體，做這麼多的巡演史無前例，即使和大樂團相比，我們也取得了突破性的成績。能夠克服重重困難，達成目標，我想依靠的是信心，更是對未來的信心。

首先要感謝各方的支持，特別感恩各地觀眾樂迷的熱情，我們香港弦樂團的巡演很多場爆滿，也得到觀眾的好評，他們覺得樂團有超預期的水準。我們通過巡演也提升了樂團藝術家的水平，也對自己的風格特色有了更明確的信心。20場巡演包括內地多個城市和澳洲之行，雖然日程緊張，但我們的團隊卻能夠依靠毅力，「關關難關關過」，靈活應變解決問題，讓巡演順利成功，這也使得大家的信心愈來愈強，最終創造了樂團新的紀錄。

信心的建立，往往就是要通過鼓勵認可，通過堅強的毅力，團隊的合作，以及實踐的考驗不斷加強。當然有時候信心並不是對於未來有百分之百的把握，而是人類探索未來的一種勇氣。比如我們當前對於人工智能的信心，不僅僅是因為ChatGPT、DeepSeek等革命性技術的演進，更重要的是期待人工智能改善人類生活的可能。或許有人會質疑人工智能可能會使得很多人失去飯碗，也



少爺兵

久別重聚的熱淚盈眶

新春期間，內地多間電視台的新春特備節目都邀請了被稱為國民CP的《白蛇傳》主角「白蛇」趙雅芝和「許仙」葉童參與演出，可是有人利用互聯網針對式抨擊她們出現的環節不夠「流暢」，意指「夾硬硬」……甚至有說電視台「太寵溺」香港演藝界，此言令到不少內地網友「反唇相譏」，怒懟：「蛇年不請『白蛇』她們來，難道要邀請『捉蛇人』來節目表演嗎？」亦有網民表示：「也許是對香港演藝人『多點』照顧，這不是很正常嗎？尊重是互相的，也是主人家應有的禮儀。」在內地頗有權威地位的央視，率先公開節目幕後製作人員在籌劃春晚的心路歷程，明白到不少節目都難以迎合不同觀眾的口味，不過那個故意找茬的「帖子」，在翌日已再見不到它的影子了。

在《新白娘子傳奇》劇中飾演「小青」的香港女演藝人陳美琪說：「雖然過去幾年來，我和雅芝姐、葉童姐也間中在內地某些電視節目『合體』過，只是每次我們都來也匆匆去也匆匆，這次我們在內地逗留的時間較長，老實說今次我們有『久別重逢』的情緒較為『強烈』，可以說是一下夢回那時拍《新白娘子傳奇》劇的同住同食等點點滴滴時刻，所以再見面時大家心情既興奮又激動至相擁時的『熱淚盈眶！』」陳美琪還說：「我們的演唱會上，觀眾大喊：『小青呢？』可能有些觀眾是『記不住』我的名字，但說到《新白娘子傳奇》劇時，他（她）們還是認為三人行必有『小青！』他們的熱情，我是『感激又感恩』。儘管只是一剎那，演藝人會『開心到飛起』的。」

對《新白娘子傳奇》劇會找葉童演「許仙」？陳美琪表示自己亦「好奇」問過葉童，答覆是劇集製作人覺得由葉童反串「許仙」，在她身上找到「許仙」不用演就有的「柔弱」，男演藝人基於男性基因，太陽剛氣。而雅芝姐心裏有點「竊喜」，與女人演「夫妻」不用擔心「親熱戲」又被傳出「緋聞」；加上葉童首次以男裝示人，乃是劇集「加分」的「新點子」，當葉童答應「嘗試」時，相信趙雅芝應是最開心的人。只是大家想不到的是劇集在30年前在內地紅遍大江南北，成為一部電視劇的經典之作。



袁星

啤酒鴨

前段時間，母親說過，家中的兩隻鴨子都是公的，不想再養。問我們吃不吃，不吃就賣掉，吃就殺了吃。自家養的，既沒餵飼料也沒亂打針，絕對差不了。我答覆留着吃，不賣。

這兒，街上有兩處賣烤鴨的。價格便宜，一隻二三十元。有時，十幾元就能買到。超市裏也有專門賣鴨脖、鴨翅、鴨頭的，都不貴。那種熟食，安全度難保障，讓人吃不踏實。最起碼，鴨子的廉價源頭存疑，或許就是一些突然死掉沒法批量銷售或沒達到正常售價標準的劣質貨。烤鴨的味道，倒真不差。吃起來，心裏卻總有些顧慮。後來，幾乎就不買了。那兩處賣烤鴨的攤位，並未因有像我這樣的顧客而倒閉，固執地待在原地，風雨中都在。當母親問吃不吃鴨子時，我突然意識到，偌大的小鎮，以及再遠些的縣城、鄰縣縣城和市裏，包括我去過的其他地方，好像真沒見到過專門的炒鴨店、燉鴨店。心中一時疑惑，鴨肉不能炒和燉可嗎？疑惑歸疑惑，沒深究。

上周五，母親把家中的那兩隻鴨子帶到小區旁一個殺雞魚的店舖，花了15元，讓人家給宰殺了。老闆說15元是優惠價，一般一隻至少收20元。鴨子比雞難處理，老闆費了老大勁才拾掇好。母親說，鴨子的毛太難拔了，沒有專業設備還真拔不乾淨。如果是雞，父親在家自己殺殺就行，根本不用這麼折騰。下班後，見處理乾淨的鴨子在廚房放着。母親不會做，怕做出來不好吃，沒敢動。我也不知道該怎麼燉炒，只好查資料。網上有專門的烹飪視頻，不說「比着葫蘆畫瓢」，跟着教程現學現用也還可以。鴨肉的

烹飪方法很多，反覆篩選，決定做「啤酒鴨」。活鴨子喜歡水，最愛在水裏游。死去的鴨子，肉被剝成小塊，放到啤酒裏燉，感覺多少有那麼點兒諷刺。大家都說，鴨肉不好處理，弄不好發柴發腥。炒雞、燉雞、煲雞湯、火鍋雞，我都做過。鴨肉做菜，還是頭一回。母親提來的那一袋鴨肉，是兩隻鴨子的。我沒敢都做，只取了一半先嘗試。

半年前，妻子去超市買東西。搞活動，贈送了兩隻小鴨子。小鴨可愛是可愛，只是沒地方養。帶回家後，先是放在一個紙箱裏，後來不得不讓母親帶回老家。農村到處是青草，也有糧食，鴨子不缺吃的。

鴨子被帶回老家後，小兒子還時常念叨，每次回老家，都跑過去看看他的小鴨子長大了沒有。鴨子小時，是在院子裏養的，小兒子回家就能見着。變成大鴨子後，父親把牠們放到東院牆外一個鐵紗網圍起來的圈子裏，有高牆阻隔，就見不着了。時間一久，兒子對小鴨的喜愛，隨之減了許多。鴨子帶到鎮上，不是當着小兒子面宰殺的。他只知道鴨子被殺了可以燉肉吃，也可能是太久沒見已生疏，沒表現出太大抗拒。跟他說鴨子被殺了前，還擔心他聽後會不樂意，見到他反應淡淡，反倒有些出乎意料。

那兩隻鴨子，不是我養大的，沒啥感覺。若是我養大的，再讓我殺掉做菜，心裏肯定不痛快。在小巷裏住時，養過一條黃狗，養了十年左右吧，時胖時瘦，一直健康。鐵哥們跟我商量過幾次，想殺了吃肉。那狗大概三四十斤重，體型不是太大，也不算小了。鐵哥們說那狗已經夠老了，就算不殺，也活不了太久。話雖有道理，我還是找各種理由

推脫掉。養了那麼多年了，不忍心。

那條狗死後，本想埋了，又得知狗不宜土埋。思慮再三，直接就新送到巷子口那家收購羊皮狗皮的店舖。老闆認識我，非塞錢給我，沒要。把狗送到他那裏，本就不是為了賣，是實在找不到更好的歸宿。給他，算是做個無害化處理吧。

按照教程，我在鴨肉中撒入一把麵粉，反覆揉搓幾分鐘，然後清水沖洗幾遍，去除鴨肉中的血水雜質。鍋中倒入兩勺花生油，把控乾水的鴨肉入鍋炒乾，放入大蒜、薑塊、辣椒和八角，炒出料香。隨即倒入適量食鹽、生抽、蠔油、料酒，再倒入一罐啤酒。最後倒入適量清水，水深只稍微沒過了鴨肉一點兒。蓋上鍋蓋，燉煮約40分鐘，撒入蒜苗、青椒，斷生收汁出鍋。

出鍋時，妻子說：「味道聞起來挺不錯。」端上桌，大兒子率先夾了一塊嘗了嘗，評價「味道還行」。梓航平常不怎麼誇人，他說「還行」，就是覺得挺滿意了。小兒子見哥哥吃了也嚷着要，妻子忙夾給他一塊，小傢伙剛咬一口就脫口而出道：「好吃，好吃，真好吃！」我懸着的心，才稍稍放下了些。那兩隻鴨子，在老家養大，沒餵飼料，主要就是吃草，不胖。把肉多點的，挑了挑留給兩兒子。我夾了幾塊肉少的入口，不是「老王賣瓜」，味道的確不錯呢。

兩隻鴨子，主要是父親養大的。他不殺，說是不會處理，我信又不信。母親把兩隻鴨子都帶到鎮上，這跟鴨子不太好處理關係挺大，卻也並非全部。明明是兩隻嘛，為什麼就不能留一隻在老家做菜吃呢？這跟其味道，可以說，似乎也沒多大牽扯。



林爽兒

他也「破地獄」

那天朋友F兄跟我們一起飯聚，朋友聚會當然是無所不談，其中一位在談他最近着手處理演唱會的籌備工作，由於他是有經驗的歌手，所以籌備工作也不是太緊張，當然也不能掉以輕心，他兼任監製工作，所以整個演唱會他都參與，包括演唱會形式、選歌、服裝造型、樂隊，他告訴我們今次樂隊非常好，非常合拍，排了幾次已經很順心，那也是很重要的事情。另外最主要是賣票情況很不錯，反應甚好，令他很有面子。因為之前一次也計劃開騷，很可惜不久便宣布告吹，令他覺得很無奈很無面子，今番總算在各方朋友支持下，把面子挽回。

在座的另外一個朋友F兄也告訴我們一個新動向，這位兄台本是皮襪廠家，做了好多年名牌皮襪，一直做得好好，然而幾年前卻遭外國商人弄至痛失訂單，緊接着疫情到來，全球經濟下跌，什麼生意都幾乎停頓，F兄眼見如此惡劣，他立下主意結束皮襪生意決定退休。以為他真正過退休生活，由於他閒時愛玩音樂，常跟樂隊湊趣演出，後來才知道他的侄子也是音樂人兼演員張彥博（阿博），而阿博

也是我有份「湊」他，打從小型樂隊開始至今，咱們也偶爾相見。

這晚飯聚F兄告訴我們，他準備「破地獄」。

「破地獄」？追問他破什麼地獄？以為他拿電影名字開玩笑，他卻一本正經地說：「我不止做『破地獄』，而是準備一個新項目，為先人而做的『身後』一條龍服務，做一個完整的配套，只要有要求我們都盡量做到最好，不論價錢，平做貴做都要服務質素好，因為這是為一個人做最後一件事。」我是完全想像不到F兄會有這樣的想法，並且已付諸實行，服務公司已經成立。其實做殯葬服務早已有人做一條龍服務，卻想不到身邊有這樣一個有心人。

我們這個飯聚一頓下來，聽到不同人的人生路上有着那樣意想不到的計算、意想不到的轉變。我自己又如何呢？還能狗變嗎？



● F兄(左)粉哥和基哥老友記，他們都為前路而再籌謀。 作者供圖



趙鵬飛

得閒飲茶

廣州和香港像兩座遙遙相望的山，一座深沉巍峨，一座錦繡風華，各有一段風情。因工作生活之故，長年累月來回在兩座山間穿梭，頗有換城看花兩廂不厭的新鮮感。以前喜歡搭船，蓮花港上，尖沙咀下，乘風破浪，搖搖晃晃，盯着舷窗外捲起的白浪，一會工夫就眼錫骨軟，歪在座位上去做春秋大夢。高鐵開通後，不用1個小時便可相互抵達，就再也沒有光顧船務公司的生意了。

香港有個好地方，來去自如。廣州有個好處，得閒飲茶。在香港，來去自如的不僅是人，還有貨物、資本和資訊。貨如輪轉，人若潮湧。在港島街頭從早到晚跑動着的叮叮車，和在博寮海峽上川流不息的遠洋巨輪，本質上沒有多少分別。在這裏覓食也好，看風景也好，發財也好，只要守規矩，又會識變通，總能風生水起，開闢一方天地。眼前的財赤千億確實讓人有些憂心，環球大環境不佳是實情，小氣候一時遭遇強對流，也是實情。時代的變局中，危與機常常只在瞬息之間，守住來去自如的好處，待風平浪靜，好日子還是好日子。

在廣州，得閒飲茶，既是一句客套話，又是一句實在話。喝早茶可以隨便吹水，也能談成生意。一壺茶，幾籠點心。茶喝透了，話也容易聊透。

點心整個飢，吃相上也斯文雅致。過去的行規是茶樓不擺宴，酒家不做餅。現在，酒樓茶樓早已模糊了界線，早茶直落飯市，蝦餃、叉燒包做得精緻可口，烤乳豬、燉乳鴿也能烹的品相口味俱佳。主客兩便，皆大歡喜。廣州的好，就藏在這句得閒飲茶裏。東奔西走就是為着三餐有濟，說說笑笑之間能落子無悔，也能混沌一日。人情世故如此，城市的錢景和前景亦如此。底色裏的務實，和腳上的人字拖、腰上的鑰匙串一樣，不會輕易改變，也就不會行得差錯。

最近，不止有西湖有雷峰塔的杭州，憑着拔得頭籌的幾樣科技創新項目，廣受海內外矚目，頗有一鳴驚人一飛沖天之勢。臨近的南京、合肥看的眼熱，不僅關起門來捫心自問，也打開門來問計公眾，何以杭州？這也使經濟總量和增長速度連年在英雄榜上落了下風的廣州，成為另外一個被圍觀的焦點城市。其實大可不必。自然稟賦的不可複製，歷史積澱的有序相承，機緣巧合之下的妙手偶得，既是每一座城市獨一無二的過去，也必然孕育着與眾不同的將來。東邊不亮西邊亮，東風不來清風來。氣定神閒的步伐沒有亂，長遠謀劃的事業沒有散，烹羊宰牛且為樂的日子也就還能肥着過。

何以杭州？我把這個問題拋給誕生於杭州的DeepSeek，它用5秒便給了我答案：它是馬可·

波羅羅筆「世界上最美麗華貴之天城」，是白居易《蘇軾心上的詩意歸宿，是數字經濟時代的弄潮者，更是將山水之靈、人文之厚、創新之魂融為一體的東方典範。杭州的魅力，在於它既能承載千年文脈，又能永立時代潮頭。

何以廣州？我又把這個問題拋給DeepSeek。它是趙佗建南越國時的「嶺外雄藩」，是唐宋蕃坊波斯商人的「東方寶藏」，是孫中山《建國方略》中的「南方大港」，更是今日「老城市新活力」的鮮活樣本。廣州的答案，寫在珠江潮起潮落間，藏在騎樓斑駁磚縫裏，融於街坊一碗熱粥中——千年不改通達天下的氣度，始終堅守人間煙火的溫度。

哪，何以香港？

它是張愛玲筆下「華麗而悲哀的城」，是金庸武俠快意恩仇的江湖，是《獅子山下》唱響的拚搏圖騰，更是「一國兩制」史詩的實驗場。香港的魅力，在於於天棧玻璃幕牆折射出的資本主義精確，與街邊攤檔蒸騰的市井熱氣詭異共存；在於英文判例與黃大仙籤文共治人間秩序；在於永遠在「國際性」與「中國性」之間尋找動態平衡。這座城市的答案，不在太平山頂的觀景台，而在旺角街頭一碗車仔麵的騰騰熱氣中——混搭、掙扎、嬗變，卻始終獨一無二。

還是得閒飲茶吧。



湯禎兆

防脫髮的都市生存指南

太太去年經歷嚴重掉髮危機，洗頭時排水孔總堆積觸目驚心的髮團，她立刻去尋找不同的方法。結果，最有用竟然是加裝了濾水器，原來香港部分大廈的水真的不太乾淨。我們安裝的是除氯除垢的，想不到不出一個月，濾心已變黑色。但安裝了之後，頭髮甩掉的情況便改善了。太太回想：「的確是搬到新家後，才有這個情況出現，那時候還以為是搬屋太大壓力。」

在營養調理方面，中醫則強調「髮為血之餘」，特別推薦將黑芝麻、核桃與枸杞製成小食。值得分享的還是從內地引進的「五黑糕」——融合黑豆、黑米、黑桑葚等食材，經低溫烘焙保留花青素，既解饞又能補充頭髮所需的微量元素。

針對防脫髮的措施，首先從日常生活的習慣入手是非常重要的。保持健康的飲食習慣，攝取足夠的營養對頭髮的生長至關重要。富含維生素B群、維生素E、鋅和鐵的食物，如全穀類、堅果、深綠色蔬菜和魚類，可以促進頭髮的健康生長。從中醫角度來看，太太喜歡用補腎的食物協助頭髮生長，每天都堅持吃黑芝麻。內地有些零食是黑芝麻加桑葚，對加速頭髮生長有很好的效果。

再者，選擇適合自己的護髮產品也對防脫髮有幫助。避免使用含有強烈化學成分的洗髮水和護髮素，選擇天然成分的產品可以減少對頭髮和頭皮的刺激。講求正確酸鹼度的話，洗頭髮後可以噴釋釋的蘋果醋，可以令頭髮立刻變柔順。

此外，定期進行頭皮按摩也能促進血液循環，增強毛囊的健康。除了薰衣草和迷迭香精油，用生雞蛋加椰子油也能幫助頭髮保持水潤和光澤，但事後要清洗，所以要花時間，可以一周做一次。