雙城記

醬肉與藏茶

何冀平

開春是吃春餅的日子，薄餅裏除了各種菜，一定要有兩樣東西，一是春韮，一是醬肉，這兩樣香港都買不到。北京「天福號醬肘子」是一絕。

說來有趣，正宗的醬肘子外皮是醬黑色，切開是白色，黑白相間很好看，雖叫醬肉，但肉沒有鹹味是淡的，為的是凸顯肉自身的香味。醬肉來自清王室祭神用的「煮白肉」，每逢祭神祭祖大典，要以白煮全豬為祭品。肉齡在6、7個月，重120斤，現殺現煮。心到神知，上供人吃。祭祀畢，上下長幼尊卑同吃「祭餘」白煮肉。皇帝賞賜的「白煮肉」放在大朱漆肉槽中，食者圍住席地而坐，用自帶的解牛刀自片自吃，調料就只有鹽。

醬肉來自白煮肉，所以沒有味道，白煮肉傳到民間，商家為了賣相好，外皮做成醬黑色。疫情中不能回京，想吃只有自製。買一塊新鮮後臀肩五花肉，肥瘦相間，先用清水洗去肉腥味，再入冷水鍋熱水出水，再次用清水洗淨，放入桂皮、花椒、八角、草果、白芷等佐料，下鍋炖煮，煮到肉爛再調味，肉要在原汁中浸泡，最好浸一夜，取出切片夾餅食用。第一次自製醬肉基本成功，只是怎麼也做不出黑色外皮，這一招就是絕技。

自製醬肉吃多了，有點滯，必要喝茶化解。做我們這一行的每日長坐台前，都有些嗜好，吸煙喝酒吃小食我都不愛，只是要喝茶。雖說喝白開水才是最好的「還陽水」，但總是覺得有顏色的水易入口，於是家中存有中國外國各種茶葉。

近日知我所好的朋友，送了一塊藏茶，從來沒喝過。藏茶又稱大茶，是藏人的主要飲品，中國茶自唐朝傳入西藏已有千年。據說唐貞觀十五年的一天夜晚，文成公主來見父王，她奉詔遠嫁就要進藏與松贊干布成婚。公主酷愛飲茶，行前想帶茶葉隨行，特來請示父王。唐太宗欣然應許，問女兒要帶哪種。文成公主說，只喜歡灉湖含膏。這種茶出自楚地嶽州，屬洞庭水系，每年只產一二十兩，味道甘鮮芳香，是上供皇家的珍品。唐王御准文成公主將灉湖含膏帶入西藏。公主來到藏地，很多習俗不同，尤其不慣飲奶，為闢除奶膻味，她將帶來的茶葉混入奶中，有奶香又有茶香很易入口。很快，這一來自大唐公主的秘方傳開來，深為藏人受用，自此有了奶茶。

西藏早已有了自產茶葉，生在海拔1,000米以上高山，生成熟茶和紅苔，製成後發酵茶。藏茶是最典型的黑茶，是當下推崇的健康飲品。它紅、濃、醇、香，很符合我對茶的喜好。

此山中

一天走路六十公里

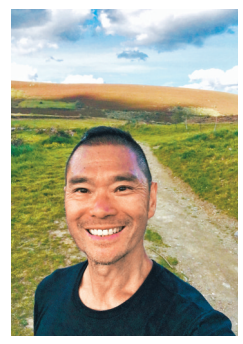
鄧達智

一天之內能走多少公里路？

大概小學四年班，母親讓我跟隨族人，前往無路無車接壤的龍鼓上灘，發叔劉皇發祖家劉氏家祠背後小山上，我們祖先之一墳墓穴地的所在。祖父開車經流浮山送到當年深灣路盡頭上白泥；下車走泥沙路（現為稔灣路），遇河涌例如鴨仔坑，有橋過橋，有石踏石，不然涉水，過下白泥（今天港人樂此不疲觀日落熱點）入村，過寬闊河面青大石澗，彼岸為過去漁民混農民稔灣舊村（村子早遷移改作香港至大垃圾堆填區。）翻過大石嶙峋山嶺，背後即為龍鼓上灘。從夜未央清晨5時左右出發，到達祖墳於中午之前的拜祭時辰。回程如是，到家是太陽未下山的下午；那是我們從兒童變作少年的考驗，腳力與鬥志的肯定。

小學六年級參加公益金百萬行，從九龍塘出發，沿大埔道至沙田，大概Shatin Inn附近上山，走到梨木樹，再沿青山公路，界限街，回到九龍塘。早上8時左右出發，下午4、5點回到起步點。那時年少，以為路程好長好長。

大學一年班的暑假，從多倫多經京士頓出發，先北上滿地可，然後一路向西全程伸出拇指搭乘人家善心順風車跨過洛磯山脈至太平洋東岸溫哥華，南下三藩市、聖地牙哥而墨西哥。北回溫哥華，向東飛回多倫多。兩個月路走的不算多，感恩都是坐好心陌生人的車子。路上7千英里，猶如公路電影。



●聖徒之路至辛苦那天，為趕路走了60公里，被西班牙陽光曬成黑炭頭！ 作者供圖

二十出頭倫敦設計學院首年復活節，毫無準備飛到以色列探望在耶路撒冷唸美術學院、家在海法港的友人。到埗，始發覺朋友回家歡度逾越節。拿着地圖走遍聖城名勝大街小巷，更走路到當年沒有圍牆阻隔的耶穌誕生地伯利恒。早上出發，下午到達，沿途丘陵山路兩旁多為橄欖園，當年風景與民族服裝猶似聖經故事圖畫描繪的2000年前。

以雙腿完成的路程，難與2017年4、5月間，終於完成計劃不下20多年，從法國西南部穿越庇利牛斯山，沿西班牙北部至西北角，讓世人走了超過一千年的聖雅各朝聖之路Camino de Santiago。自己選行的法國路線，只是半程，也是比較多人選擇的出發點，至目的地Santiago de Compostela大概800公里。正常計算，以一般人體力，早上7時出發，午後2點到達下一站，停下安排聖途宿舍、午飯、休息；20多公里是平均每日路程，走一個月左右完成。

與同伴約好在地中海馬若卡島會合，只餘兩個多星期，未如期走完，需先飛馬島，然後又飛回來繼續餘程。首日即發現，自己體能與心態足可每天完成起碼40公里，如是者每天必走40多50公里。附照拍攝於名城Leon以西100多公里與Lugo之間的山區，當天半走路半奔跑，完成60多公里，黃昏天色漸暗始停。旅館照鏡，發現面孔被太陽曬至猶似黑炭頭，卻為人生一天之內走過至長的路，坐露台喝啤酒望日落Magic，興奮至半夜。

發式生活

最適當的浸浴方法

余宜發

香港是個居住環境比較細的地方，不知道多少年前，有一個趨勢，很多人會把原本在洗手間內的浴缸拆掉，讓人方便站立用花灑洗澡。其實浴缸就算不用的話，也會染上污跡，清洗也比較麻煩，所以很多人會把心一橫拆掉它，免除日後很多的煩惱。但當你突然想浸浴的話，好像沒有辦法，因為浴缸已不在。對於這般喜歡浸浴的人如我，我家也沒有浴缸。但如果你喜歡做的事，總有方法解決。

兩年前，我在網上買了一個塑膠做的浴缸放在洗手間裏，是一個流動性的物件，如果不浸浴的話，便可把它抬出來放在另一個位置。但每當我想紓緩一下身心的話，令自己滿足的浴缸就出現，好方便。

最近我看了一個電視節目，內容主要教導觀眾如何保健，例如做什麼伸展運動對筋骨有幫助，又或者是吃什麼東西能夠對身體好一些，自從得知這個富有教育意義的節目之後，基本上我每天也會收看，有時候更一天看三數個小時，因為人就是要不停地學習，而且對自己身體有幫助的話，沒有藉口去拒絕。其中一集的主題，就是教人如何以最適當的方法浸浴。而我有一個浸浴的壞習慣，就是在浸浴期間會拿着電話玩遊戲，或者寫寫文章，機不離手，原來在享受浸浴時候，最好不要做任何事情，純粹輕閉雙眼浸在水裏讓身體放鬆一下就好了。但很多時候因為通宵工作完畢，已經有點累，會在浸浴時睡着了。曾經試過睡了個多小時才醒來，皮膚也被水浸透了，其實這是非常不健康的，大家千祈不要學習。

但我可以跟你說一個浸浴的好方法。首先說「水溫」，通常很多人站立用花灑洗澡的時候，水溫可能40度或以上，有專家說：「其實最適合人體浸浴的溫度，就是不多不少40度，因為這個溫度對身體最好，而且可以把血管內的阻塞物，從汗水及皮膚排走。如果水太熱的話，便會破壞這個好處，當然如果不太熱的話，也發揮不到這個作用。」當我看了這個節目之後，也調校水溫到40度才浸浴。

除了水溫之外，浸浴的時間也非常講究，原來每次最多維持在10分鐘左右便足夠，不要像我所說，在浸浴期間不知不覺睡着了，或者有時候超過10分鐘，但我也明白得到，10分鐘的時間實在太短，好快就過去了。但浸浴時間太長的話，就算不影響到血管，對皮膚也不是太好。另外還提到如果浸浴前喝一杯咖啡，對心臟及血管會有很大的幫助，它可以激發到把血管內的瘀血清走；同時浸浴時所選擇的浸浴清潔鹼液味道也有點講究，可把一些柚子的材料放進水裏，這樣讓身體吸收到箇中的天然好處。所以為什麼日本人會是一個長壽的民族，終於知道了。

日本人保持這個習慣，能夠培養出健康的血管，而且有很多上年紀的哥哥姐姐，如果同樣有浸浴習慣的話，他們的血管年齡也會比實際年齡年輕2至3年，所以他們透過一萬多人的統計之後得出結果，在水溫及時間上可以供觀眾參考。我是一個就算看電視，也會選擇一些可以學習得到知識的節目來看，而且更加可以在這裏跟你們一起分享，下次如果大家喜歡浸浴的話，謹記我所說的內容，希望大家有一個健康的身體。

冬陽天地

婦女健康，活出自我

梁冬陽醫生

我常被人問婦女健康是什麼，包括什麼範疇？

婦女健康是包括女性整個不同的生命階段的身體，心理健康，美學智慧（Aesthetic Intelligence）希望使女性活得健康、自信、充滿魅力。所以是一個跨學科的健康管理模式。

生長發育青少年期，生育年齡的月經問題：痛經、婚前、孕前檢查、不孕、婚姻輔導、性健康、懷孕期、產後護理、母乳餵哺的協助。中老年：常見的癌症篩查，特別是乳癌、婦科子宮頸癌、子宮內膜癌、卵巢癌、腸癌、肺癌篩查。更年期、骨質疏鬆、都市病血壓高、糖尿病、高膽固醇血症、腦退化症等。

我認為一個好的婦女健康管理模式是以婦女為中心不同學科的合作，為這位婦女提供最適切的協助或全人治療。在每個不同的時期遇到不同的壓力，尤其是女性在社會和家庭擔當不同的角色，有來自讀書、工作、交友、家人的相處、照顧親人，上有高堂下有孩子的壓力而影響身心健康，有的告訴你是經期的問題或者其他不適，細問之下原來是心理壓力，解決了，病也好了。

很多女性一生人為他人而活，自己是最被忽略的。所以我們提出美學智慧，我相信沒有人喜歡每天對着一個愁眉苦臉長嗟短嘆的人。一個女性的美不只是外表，她的魅力不會因歲月而減退，親切而發自內心的笑容、溫婉的性格、細心地聆聽別人的說話，既有健康的身體，又有良好的體重管理、廣泛的興趣，有修養的女士相信一定受人歡迎。

快樂是靠我們自己去尋找，將壓力暫時放下，在繁忙的工作中給自己少許時間，哪怕是逛街、行山，約朋友見見面，在電話中和遠方的朋友用視像傾傾家常，化個妝，穿件自己喜歡的衣服拍張相片，欣賞自己的長處，挖掘自己的潛能，我相信在新冠疫症期間，很多女士們都做了很多以前沒有做過的事，找到很多不同的愛好，美麗是由自己的感覺開始，提升自己的開心指數，有自信的女性，魅力自然散發出來……

百家廊

F-35戰機不再生產 1.7萬億美元飲雪水

范舉

最近，拜登政府繼續了特朗普與中國生產脱鈎的政策，決定將電腦芯片和高級的電子零件安排在美國生產，不再向中國購買電子零件，這是美國要打擊中國的高端科技生產的戰略部署。

美國一直缺陣製造業，因為美國的生產成本太貴了，向工業門類齊全的中國購買，成本低得多，現代化生產已經全球化，你中有我我中有你，形成了當今的全球化生產鏈供應鏈，拜登政府企圖用政治手段取代經濟規律，一定不會成功，這只會加劇美國的財政赤字和經濟衰落。

最近，中國為了反制拜登政府扼殺中國高端電子業的政策，放出聲氣：中國在考慮停止稀土產品和原材料出口，令到美國的F-35隱形戰機失去了生產原材料和零配件，不得不停產。這個消息放出兩天之後，F-35隱形戰機製造商洛克希德馬丁（Lockheed Martin），就宣布F-35隱形戰機停產了。如果中國真的不出口稀土產品和原材料，洛克希德馬丁就必須向其他國家購買替代品，F-35隱形戰機的生產成本就會飛升。戰機太貴了就賣不出去。

空軍新上任的參謀長查爾斯．布朗因此說，希望開發一種價格合理的輕型戰鬥機，以取代老舊的F-16，然後再補充少量高端F-35和F-22隱形戰鬥機。最新嗅出味道的是美國著名軍事專家大衛．艾克斯（David Axe），他說布朗的意思很明白，暗示F-35隱形戰機項目科技失敗，不會按原計劃生產數千架了。截至目前，洛馬生產的F-35隱形戰機大約600架。美國國防部準備了1.7萬億美元購買F-35隱形戰機計劃，盡付東流，飲了雪水。美國也準備向北約盟國、日本、韓國、印度、澳洲大規模出售F-35隱形戰機，撈取數千億美元利益，並且以F-35隱形戰機包圍中國的如意算盤也泡湯了。

已知目前F-35隱形戰機出現了許多問題：代碼缺陷，發動機過熱容易提前損壞，不能以2倍音速超巡，目前是建議亞音速飛行；隱身塗層在出動後容易脱落。以色列出動F-35隱形戰機偷襲敘利亞境內的伊朗目標，沒想到被前蘇聯時代生產的S-200老爺導彈擊中尾部，好在這種導彈是近炸碎片，不是直接命中，F-35隱形戰機帶傷返回，對外宣稱是被鳥撞。從此打破了F-35隱形戰機不可擊落的神話。F-35隱形戰機企圖盡量添加最新式的科技，製造商洛馬公司原來的計劃是，要充分抓住五角大樓追求最高的軍事技術，不惜投放巨額的國防費用的心理缺陷，可以開出天價，賺取更大的利潤。洛馬公司賺取了巨額利潤，對於五角大樓也不是沒有回報，洛馬公司會游說國會議員，給予五角大樓更多的國防軍費，並肯定五角大樓的頭頭非常熟悉防務政策，可以有力壓制中國與俄羅斯。洛馬公司也會利用傳媒，不斷醜化中國，製造「中國威脅論」。五角大樓和軍工企業狼狽為奸，互相利用，導致了美國軍費每年高達9千億美元，造成巨額的浪費。

因為F-35隱形戰機不斷增加最新的科技，飛機的重量也上升到了27噸，大大超過了原來的設計，反過來洛馬公司又要增加引擎的推力。結果引擎負荷不了，開動不久就出現超高溫，飛機起飛出現了反常的巨大震盪，結果令飛行員帶上電子頭盔不能閱讀有關圖表和數字，並且使得飛行員產生頭暈、噁心、呼吸困難，這很容易造成飛機失事。

F-35隱形戰機技術不達標，問題成堆，嚴重涉及到一級缺陷，就已經達到了871個，這些缺陷都有可能會對F-35戰機的安全性能產生嚴重影響。為了壓縮成本，美國不得不採用一些由中國生產的零部件。包括諾格、霍尼韋爾在內的F-35戰鬥機系統供貨商所生產的系統，例如雷達、起落裝置均採用了中國製造的零部件。中國企業向美國企業提供了非常有誘惑力的配件。這説明美國在戰鬥機工業的一些領域不再擁有優勢。相反，中國已經形成了一整套軍工生產體系，從上游的雷達系統到下游的起落架鑄件等產品，中國均能自主生產。更重要的是，中國產品的可靠性正在超過美國產品。此前F-35隱形戰機聯合攻擊機採用美國本土生產的零部件，多次出現問題而導致戰鬥機停飛，其中就包括導致本次停飛的油箱管線隔熱材料剝落和破碎。有美軍分析人士挖苦說：「美國想要F-35戰鬥機復飛，且保證成本控制，那麼去找中國吧，中國能保證戰鬥機成功復飛，且成本得到嚴格的控制，不達要求不收錢。」

空軍參謀長布朗沒有明講F-35隱形戰機項目失敗要停產。布朗說，F-35隱形戰機就好比是法拉利。一個人不會每天開法拉利上班，一般只能在周日到郊外開開盡興。因為太「高端」了，所以，應該採用價格便宜的軍機。

F-35隱形戰機要考慮到三個軍種通用，就是美國空軍陸戰隊跟海軍通用，所以它上面有很多的問題要解決，然後它現在要升級到第四版本，所以它很多的問題要解決，包括機種替代方案，例如說成本比較低的，不是那麼先進的飛機。這就是波音飛機公司製造的F-15X戰鬥機。

作業簿

西裝是男士魅力的靈魂

林作

疫情反覆，最近西裝界一位元老級意大利大師，也不幸中招，離開了人世。他是意大利最著名的一個西裝裁縫的靈魂人物。很多人或許不知道，但行內的人，都一片嘩然——疫情不但讓這些依賴全球客戶的商家沒有了生意，生存困難，甚至奪走了這些難得再有的大師生命。

很多人在網上辯論，經歷了超過一年的疫情，大家工作和生活習慣改變了，還需要什麼正裝嗎？大部分時間都在家，出門也只不過是去輕鬆的地方，其實運動休閒套裝就可以了。

我卻在過去幾個月從來沒有減少自己在紳士服方面的開支。這不是因為我習慣揮霍無度的問題，而是我堅信，衣裝是一個人的身份，和這個世界發生什麼事無關。香港人一般覺得，要看場合着裝。場合不夠隆重，那就不需要穿得正式。舉例，不是婚宴、盛會，真的就不需要穿西裝，更不需要領帶。

西裝已經成為了他們眼中的燕尾服，甚至是戲服。穿上身就是代表做作。於是，現在社交媒體出現很詭異的情況——很多西裝達人，甚至是裁縫界的人士，都要上載一些配搭款式的照片，例如上身是襯衫和外套的話，那麼下身就一定要是牛仔褲。

我卻真的秉承舊式的一套。首先，西裝不是為了穿給別人看的。穿西裝的原意，是為了行為規範，由內到外、從頭到尾的規範。你會因為穿了西裝而態度變得嚴謹、認真。別人或許會因為你穿西裝而對你和對該場合更尊重，但這真的不是重點。

也就是，我認為很多港人犯了一個大錯誤：做很多事情，真的不是為了其他人，而是為了自己。所以近年很多西裝活動，其實原意都是錯的。很多西裝界的大佬們，已經不再出席一年一度的意大利佛羅倫斯的西裝貿易節，因為太多到達現場的人都在「孔雀開屏」。對，就是穿得太過花枝招展，五彩繽紛，像是個花花公子。

我整個衣櫃都只是幾種顏色：黑、深藍、藍、深灰、灰。沒別的，因為男士不需要別的。更多的顏色，就代表你忘記了原意——我們不是穿給別人看的，是自己。

那麼最後的問題，是為什麼我們這些愛好者要花如此高費用買一些看似一樣沉悶的西裝呢？

那是因為穿上身的人，就能明白區別。真正度身訂造的、手工的，穿上身，有種真正舒適的感覺，這是無與倫比的。穿上一件這樣的衣服，你就很難再回頭穿不是度身給你的。你就會開始淘汰後者。那麼到最後，你就只會留下最好最合身的衣服穿。

既然如此，那麼就應該一開始就買最好最舒服最合身的，一了百了。到最後，可以穿幾十年，算起來，是最適當的投資。

演藝蝶影

無綫第三期藝員訓練班的人才

小蝶

資深演員吳孟達先生逝世，全城很多人都悼念他。他自上世紀七十年代通過參加無綫第三期藝員訓練班加入電視圈工作，在「電視佐飯」那個年代一直陪伴觀眾成長。到了他轉投電影圈，演出了多部叫座的喜劇，塑造了多個經典角色，也創作了很多令人琅琅上口的金句，成為香港市民的集體回憶。

雖然我不認識吳孟達，但是看着一位演技精湛、而且在數十年來帶了那麼多歡樂和笑聲給我們的演員離開，他獨有的搞笑「伎倆」頓成絕響，他以後的音容亦不會再見，心裏難免有點不捨和感然，好像我們身邊一名熟悉的人離開似的。這數晚重看《他來自江湖》，儘管已是32年前的製作，他的演出卻絕不過時，依然令人捧腹大笑，盡顯一代笑匠的功力。

最近看到很多關於吳孟達的報道，都會刊登兩三張他和他的同屆同學，如周潤發、盧海鵬等當年的黑白護照相片。這些並非單獨的照片，而是全部刊登在同一本書籍之中。我一看便知道是出自哪本書籍，因為一直以來放在我的案頭上正好有一本，那是我研究戲劇和電視歷史的工具書。

這本書籍名叫《香港電視劇團點將錄》，於1974年6月出版。它是一本關於一個名為香港電視劇團的演出資料的書籍，不過，在書中最後的篇幅，卻加插了約30幀無綫第三期藝員訓練班學員的護照相片，題目是《電影電視演員訓練中心第三期訓練班學員》。

事實上，根據資料顯示，應該只有第一期的藝訓班才是同時招考電影和電視藝訓班學員。這批畢業生有些在畢業後去了邵氏當電影演員，例如本名蔡婉萍的盈盈便是其中之一。

第三期藝員訓練班的學員在1974年畢業。40多年來，該屆當中有一些學員都成了著名演員，也有一些只在電視熒幕上留下了雪泥鴻爪，未必令大部分的觀眾留下印象。

周潤發當然是最矚目的一位，無論是在電視和電影圈都是巨星。不過，根據King Sir鍾景輝的憶述，周潤發當年並未能獲得主考團的垂青，他的檔案早已被丟開。幸好King Sir對這名在首次面試時的年輕人留有印象，覺得他帶點國語片明星秦祥林的氣質，便從被丟掉的文件堆中拾回周潤發的檔案，讓他加入藝訓班。King Sir這下撈回滄海遺珠，為香港演藝界培養了一顆明星出來。

盧海鵬是當年年紀最大的學員。不過，他的表現優秀，據說是班中的高材生，他在影視圈的成就也不用多介紹。鄧英敏是少數至今仍在電視劇集出現的第三期訓練班學員。

大家知道羅冠蘭是香港劇壇的明星，可是未必人人都知道原來她是第三期訓練班的學員。當年她年紀甚輕，還是梳着兩條辮子和穿着校服到電視台面試的。畢業後，她在電視台工作半年，便專心在當時的浸會學院唸書，並且在該校修讀由King Sir教授的戲劇課程，引起她對舞台劇的無窮興趣和熱誠……今天，她是不同的舞台劇頒獎台的常客，也是多個國際電影節的影后，在演藝界的成就斐然。

林嶺東由台前走到幕後，成為香港影壇的知名導演，執導的電影叫好叫座。可惜天妒英才，是香港電影圈的損失。蕭鍵鏗同樣轉當幕後人，曾為電影、電視、舞台劇和粵劇演出擔任監製或導演，繼續為演藝界出力。

這些都是我們熟悉的第三期訓練班學員。其他的呢？下星期再談。