

探·攝：植毅儀 Makeup&Hair：Heidi Lee@Heidi-Makeup.com 攝：Green Common

聖誕未必一定吃火雞

# 潮媽陳倩揚 推廣素食文化

今天就是平安夜，全城氣氛都變得熱鬧起來，開Party、交換禮物、吃大餐，都是不可缺少的節目。不少家長都會趁聖誕假期，帶子女出外歡度佳節，品嚐各種特色美食，過一個開心又暖胃的聖誕！不過聖誕美食不一定是牛扒、火雞，潮媽陳倩揚近年身體力行推廣素食文化，原來茹素也可很「潮」、很多元化的。

無論你是素食者還是食肉獸，相信也會聽過「Green Monday」，不少人甚至已身體力行，逢星期一茹素。短短數年間，本地已建立了一個素食文化，今時今日，茹素有時更被視為「潮」的象徵。

陳倩揚表示早幾年社會上奉行素食的人不多，而且大部分人都不知道，原來素食有助減少碳排放，從而保護環境和地球。陳倩揚說：「當大眾透過我們認識了素食，以及推廣的每周一素食，就會產生好奇心，希望了解素食多一點。於是我由此入手，向身邊人介紹素食的好處，並鼓勵大家付諸行動，支持每周一素食。很多小朋友都了解Go Green是減少二氧化碳救地球，比大人行得更前，知得更多。」

### 顏色豐富加添趣味

身為兩子之母的陳倩揚，很明白小孩子愛新鮮又愛玩，怎樣把欠新意的素食加添色彩和趣味，原來也有辦法。香港人常說「食齋」，不外乎羅漢齋之類，但其實蔬果顏色繽紛又美麗，不會「無味好食」。

她說：「素食經常是炒菜、烩瓜，例如紫薯，不是煮就是炸，煮法沉悶。將它打成濃香紫薯沙冰，加了少許龍舌蘭蜜增加甜味，低卡低GI(升糖指數)，有牛奶敏感都飲

得。另外，主菜用上七種顏色的蔬果，就算食菜都會覺得好玩。我們希望給予大家一個觀念，食得健康也一樣好好食、有趣味兼賣相漂亮。就算我和老公都不是全素，也不會強逼身邊朋友跟隨，但如果你開派對時，一個肉類然後加一些菜，已是很好。像顏色豐富的素食兒童餐，包括牛油果、西蘭花、番茄、橙、粟米、提子乾及藜麥的七色 Super Food，另配AFC氣炸雞槌、粟米，用米奇碟上即變得很可愛。」

### 為兒製純天然產品

陳倩揚今年年中離開TVB後，以往曾投資護脊腰帶生意，去年尾則創立DIY純天然護理用品品牌Gift-ing，她說：「我皮膚容易敏感，遺傳給大仔，使用外邊的藥膏又不清楚成分，因此親自搜尋原材料製成純天然產品，小朋友用後皮膚明顯有改善。我希望將這些經驗分享轉化為產品，幫助其他有需要的母親。自己不會將貨就價，所有產品的成本高且真材實料，不過皆因香港租金高企，暫未考慮開實體店，現時主力在facebook推廣。我寧願犧牲睡眠時間去發展事業，不過始終自己都會以家庭為先！」



陳倩揚積極推動素食文化，她指節日來臨也不一定要大魚大肉。



只要選擇適宜，素食也能夠營養均衡。



離開電視台後，陳倩揚積極在商界大展拳腳。



陳倩揚親選原材料治理兒子的過敏問題。



「勁歌」昨日舉行活動，聲勢浩大。

## 有望搶金曲金獎 許廷鏗要實至名歸贏人

香港文匯報訊(記者 吳文釗)許廷鏗(Alfred)、吳業坤(坤哥)、洪卓立(Ken)、鍾舒漫(Sherman)、王灝兒(JW)和何雁詩等歌手，昨日到電視城出席《2016年度勁歌金曲頒獎典禮》記者會，大會宣佈下月7日頒獎禮舉行期間會頒發共41個獎項。昨日他們就率先投票選歷年金曲金獎的心水歌曲。

連續兩年金曲金獎得主吳若希因懷孕養胎，相信今年獲獎機會不大，問到同門的許廷鏗會否因此增強贏到金曲金獎的信心，他說：「我又沒特別去想，因為覺得這個獎不是這麼輕易奪得，要實至名歸才可。寧願說我不幸失獎，都好過被人說不值獲獎，希望自己都有歌曲獎，因今年都花了很多心機。」

提到金曲金獎大熱是他的《我的志願》和鄭欣宜的《女神》之爭，Alfred直言會投《女神》一票，笑稱如不公開支持欣宜會被對方罵。吳業坤在新城頒獎禮只獲一個新勢力獎，更沒有上台唱歌的機會，令很多網民替其不值，坤哥說：「今年只是自己出道第二年，對獎

項沒有信心，都要繼續進步，自己能力仍有不足。」他指會用正面態度去想獎項，有獎當然開心，因為證明他在音樂上的努力。

對於英皇歌手全數缺席新城頒獎禮，洪卓立和鍾舒漫表示尊重公司決定，而且事前已知不用去，並非臨時缺席。Sherman說：「如問我們願不願意去，我們都很願意，因整年大家都付出多過100%，絕對很願意參加所有頒獎禮。」

### 洪卓立叫女友封鎖網民

至於Ken的女友湯怡被網絡淫魔騷擾，他說：「我收到她的短訊時正在工作，只看了文字沒看到相，起初都以為她大驚小怪。到回家再看照片時，才發現有不妥之處，所以就叫她封鎖對方。」Ken相信事件與女友平時上載的照片無關，因她也不是行性感的人，始終別人在想什麼也控制不到。Sherman也稱以往曾收過言詞露骨的短訊，但看到一半就會立刻刪除。



鍾舒漫(右一)認為她和其他同事今年都很努力。



許廷鏗(左)不奢望奪金曲金獎。

## 《鐵道飛虎》成龍繼續打 笑料更難得

香港文匯報訊 由丁晟擔任導演，成龍、黃子韜、王凱、王大陸、池內博之等人主演的電影《鐵道飛虎》，前日在北京舉行首映。片中豐富而又立體的小人物，像「總想幹大事的黃子韜」、「高冷的神槍手王凱」、「傻黑甜的王大陸」、「總在狀況外的胖子」、「只會說幹的小個子」等，每個都是個性突出，加上火車上的驚險武打以至撞火車及炸大橋等大堆頭場面，都令人印象深刻。但最讓人意想不到的，除了打得燦爛外，

還有爆笑連場，觀眾可從頭笑到尾，娛樂性爆棚。

向來成龍大哥的動作喜劇，一直都是賀歲檔期必不可少的歡樂。因滿是驚險動作，觀眾一向也對成龍的電影抱有期待，而這次《鐵道飛虎》不但有緊湊的動作場面，而且火車上的動作戲也令人耳目一新。演員不僅要挑戰在高速的火車上做出大量動作，還要用滑梯、雪橇、竹竿等不同方式登上火車，驚險百出，令人看得非常緊張。



一眾演員齊為《鐵道飛虎》宣傳。

## 陳嘉桓色誘 阿Bob好興奮

香港文匯報訊 由葉念琛監製，林盛斌(Bob)、唐詩詠及麥玲玲等主演的新片《我要發達》，將於下月19日公映，首度擔正的阿Bob難得享盡艷福，除了與詩詠及玲玲姐有連場對手戲外，還被兩大美女陳嘉桓及昨日正式做人妻的孫慧雪色誘。難怪阿Bob笑言欠葉念琛一個人情。

《我》片的其中一幕，講述中了六合彩頭獎的阿Bob去領取獎金時，被使出渾身解數、擺出各種誘人甫士的陳嘉桓色誘，圖用美色「瓜分」阿Bob的獎金。為演這場戲，陳嘉桓博到盡，除大晒「事業線」外，更在枱上俯身爬向阿Bob作出「勾引」狀，逼爆上圍呼之欲出。阿Bob笑言少點定力也不行，並指拍攝時應要食鎮靜劑：「你試想像陳嘉桓有43吋長腿，她除了雙腳吸引，那對……眼也很凌厲，望住必令你暈浪。」



陳嘉桓一俯身，「導彈」即應聲彈出。



陳嘉桓(左)身材驕人，難怪阿Bob也不敢直視。

## 周慧敏現身洛城 分享玉女凍齡秘訣



周慧敏(左)昨日現身洛杉磯。中映社

中央社 周慧敏(Vivian)縱橫歌壇30年，昨日她在洛杉磯出席記者會，展現讓人驚嘆的「玉女掌門人」凍齡美貌，她指凍齡秘密就是遠離負能量，要開心度日。

Vivian是昨日飛抵洛城，宣傳其「愛之旅」世界巡迴及聖誕節當天在拉斯維

加斯登台。對於踏入樂壇30年，Vivian回顧過去雖累積了許多唱片銷售佳績，不過她認為前年發行的福音唱片是她多年來做音樂最投入的一次，相信大家可在歌曲裡感受到其豐富情感。

### 倪麗留港照顧貓貓

對於凍齡長青的秘密，Vivian指包括遠離負能量、開心度日及喜愛旅遊，尤其和教友的探索之旅，2012年她曾造訪以色列，希望明年有機會再去一次。Vivian表示聖誕節是分享愛與祝福的日子，藉此佳節來到美國，向粉絲表達她的一份愛，不過老公倪震便要留家照顧那些貓，始終她捨不得把貓交給寵物酒店代為照顧。

## APINK 2月來港開騷

香港文匯報訊 早前分別在韓國、台灣和新加坡三地舉行演唱會的韓國女團APINK，昨日落實將於明年2月19日(周日)假亞博館的Hall 10舉辦「APINK《PINK AURORA》Asia Tour in Hong Kong」演唱會。早前APINK於韓國等地開騷時，粉絲的反應均十分熱烈，在韓一連兩場的演唱會不但達成「一萬席兩分鐘內全數售罄」的

強大記錄，在台灣和新加坡舉行的首兩站亞洲巡迴亦各自吸引數千名粉絲入場。

另外，不久前才結束第三張正規專輯《Pink Revolution》宣傳的APINK，於本月15日亦緊接推出首張特別專輯《Dear》，特別之處在於APINK成員以兩人一組推出的合作歌曲有收錄在內，成員更參與填詞的部分。



韓女團APINK將於2月來港。