



雙城記
何冀平

雙城記：36年587場

今個盛夏，北京和香港的天氣一樣酷熱，戲劇舞台上的演出同樣火熱。36年前我創作的話劇《天下第一樓》，6月28日起由北京人民藝術劇院進行2024劇季的演出，至7月12日日本輪演出完成，至此，該劇的北京人藝普通話版已經演了587場。好多人想不到《天下第一樓》還有粵語版。十幾年前春天舞台演出66場，這次由司徒慧焯導演的香港話劇團版，演出12場，粵語版的人藝演出近90場。粵語版的《天下第一樓》將在今年12月到內地多個城市巡迴演出，現已經在演出名單上的有：深圳、佛山、蘇州、北京、上海五大城市，最後一站之後，再回到香港演出。

我為什麼會選擇創作《天下第一樓》，緣起一個「吃」字。我喜歡吃，來源於家庭。數十年前，台灣導演孫仲到北京旅遊，我帶他品嚐享譽世界的北京烤鴨，他很有興趣，向服務員詢問有關烤鴨的好多問題，她們除了笑什麼也說不出。愛刨根問底的孫導演覺得很不過癮，對我說，你是編劇，能不能寫寫「北京烤鴨」？我一向對美食和飲食有興趣，不僅愛吃烤鴨，也了解一些北京烤鴨的逸事和傳說，

這確實是一個可以挖掘的有趣故事，決定以此為題材動筆。我找到當時任人藝劇本組組長的于之先生。人藝很重視創作，劇本組長都是由重量級人物擔任，由早期的焦菊隱、乃至趙啟揚、于之，均是大家。于是之支持我寫烤鴨的題材，他是老北京，還有「大學問」，很了解老北京的民俗風情。他說要注意兩點：一是要搞清楚北京內城人和外城人的關係，居住在內城的人多是有閒的，以前門為界；往外城的人經演出近90場。粵語版的《天下第一樓》將在今年12月到內地多個城市巡迴演出，現已經在演出名單上的有：深圳、佛山、蘇州、北京、上海五大城市，最後一站之後，再回到香港演出。

得到劇院的支持，我開始搜集資料，採訪親歷者，到烤鴨店和烤鴨師傅一起生活，劇情慢慢在我心中成形。一個出校門不久的我，和完全不熟悉的行業，和大師傅們在一起，出的笑話和趣事，可以寫一部小說。初稿的劇名叫《味中味》，整個戲確實津津有味，美食文化也是比較新的題材，但在我心中尚不知筆落何處？戲的中心不夠清晰。為了尋找這個戲的「中心」，我停筆，整整找了一年。（上）



此山中
鄧達智

樂此不疲唐人街

今時今日世上還有過去我們認知的唐人街嗎？過去對唐人街的認識，一般留在美國紐約、三藩市及英國倫敦。新加坡牛車水在那些年十分有特色，事實上以華人為核心，整個新加坡都是唐人街；只能說牛車水一圍在英國人統治年代，為唐人營生的一個小範圍。上世紀九十年代以後，新加坡高度發展，牛車水成為遊客觀光主題公園，曾經的老居民老的老，去的去，往日的足跡漸稀。食物方面，一代傳一代的南洋風味已經被新一代來自中國內地的經營者改變，麻辣食物及火鍋漸次成為主調，老唐人街的氣質與外形也已薄弱！

北美洲的唐人街一直都是大都會背後勢單力薄的標本，曾經令人玩得舒服、吃得開心的三藩市唐人街，在近年藥物影響下看不到多少君子在浪蕩，法律「零元購」之下，不少店舖被迫關門，或在夜幕低垂之前停止營業，讓過去興旺的唐人街在入夜成為鬼域。十多歲去安省Kingston上課，乘「灰狗」長途巴士的車站，就在當年唐人街的中心Dundas Street（登打士街），那些年這裏不算興旺，但店舖齊全，雖然味道跟香港有分別，一碟乾炒牛河或者肉絲炒麵，可慰鄉愁。從仿微香港酒樓，侍應推着點心車讓顧客挑選的方式開始，七十年代末多倫多的唐人街漸漸變得愈來愈香港化也愈來愈興旺，直至八十年代中期

之後，不少華人搬出市中心，轉移到大多市的東邊及北面居住及發展，市中心舊唐人街已漸被越南人進佔。馬來西亞幾個重點城市，本來以華人為主，跟東海岸以馬來人生活為主的區域大不相同；八十年代初來觀光，不論吉隆坡、檳城、怡保、馬六甲等經濟重鎮，滿眼都以華人為主，整體都是唐人街面貌，然而近年華人出生率愈來愈低，移居他國者又愈來愈多，不少華人區域已被馬來人及印度人進佔；雖然檳城及馬六甲依然保留着豐盛的舊時氣質，難保在不久的將來也會被印度教及回教的氣氛取代。

過去對泰國認識不多，聲色犬馬事業興旺，筆者對曼谷的印象不佳，不少朋友湧去曼谷度假，在下寧選河內、檳城、清邁……直至某年，從歐洲返港途經曼谷，稍停3天；那天清晨提着相機走向離酒店估計45分鐘路程的宏偉佛塔群，想為晨早沿街化緣的僧侶拍攝一些照片，發現那區域正好是陌生的唐人街，非常平靜安寧的民生，吸引我走向大街小巷，坐下飲杯咖啡加一份炭燒多士，吃一碗豬雜湯裸條，看着老街坊讀華文報紙，用他們家鄉潮州話談話，溫馨油然而生，也定立了我對曼谷唐人街的戀慕。自此認識到雖然將中國姓氏改為泰文，曼谷的華人和擁有華裔血統的市民數量極多，某程度上是另一個新加坡及吉隆坡模式，另一個超級唐人街。年前發現更老的唐人街所在地Talad Noi，對其喜愛

的程度，幾乎媲美檳城。



◆曼谷舊時對我並無吸引力，自從廿多年前途經稍停，為清晨拍攝僧侶化緣，走入街坊味濃唐人街，自此心動愛上了。作者供圖



發式生活
余宜發

不吃牛肉的我

不經不覺，自己沒有吃牛肉已有20年左右，很多時候跟朋友吃飯，一些新認識的朋友也會問：「為什麼你不吃牛肉，有什麼特別原因嗎？」其實，我又不想太刻意去回答對方我的真正原因，因為好像在扮孝順似的。我可以在這裏跟你們說說為什麼。

因為20年前，我的母親經常有頭暈的感覺，而且找了很多醫生也找不出病因。所以我在那一刻開始，許了一個願，希望我不再食牛肉，而令到母親可以身體健康。不知不覺已經過了這麼久的日子。就算一些新認識的朋友一起吃飯也好，我只會回答他們：「因為我許了一個願望，所以便不再吃牛肉。」通常他們也不會追問。

不過最近發現，原來不吃牛肉的我，也有出現其他情況。包括從前喜歡吃的芝士已經放不進口，因為覺得味道很臭，甚至以前讀書年代，在上課期間每天也會飲一公升牛奶，現在有什麼奶類飲品或產品也會覺得很難吃，接受不到那些味道。

除此之外，很多中老年人經常擔心心肌梗塞及高血壓問題，原來吃芝士有這麼多好處，包括防止蛀牙，因為有磷酸鈣成分。飯後吃芝士更會釋出磷酸鈣，是保護好牙齒的物質。如果在吃完芝士30分鐘後才刷牙，效果更加好。我還想分享一個可以預防患上高血壓的芝士食法，就是將高濃芝士首先切成立方體再加入麵玻璃湯裏，製成芝士麵玻璃湯。之後將半溶化的芝士同發酵食品的麵一起食，不單止降血壓，還可以改善我們的腸道環境。

其實這些知識我通常都會從電視節目裏學曉，因為全球人口老化，變相更加多人會注重身體健康和高品質的生活。要放入口的食物，現在的要求也特別高。所以從中可以接收得到這些信息，也好希望可以在這裏跟你們一起分享。當然吃東西到肚子裏，還是因人而異，因為每個人的體質也不同，只可以作參考之用。最後，我很想詢問有關讀者朋友，如果你也跟我一樣戒掉了吃牛肉，你覺得你的身體狀況是怎樣？比以前好？還是差呢？



百家廊

胡偉

銅陵生薑別有情

薑是中國人喜愛吃的一種調味菜，亞洲人也接受，每年出口的農產品裏生薑都有一定比例。安徽省銅陵市生產的生薑比較獨特，白白嫩嫩，無絲無渣，甚是有名。銅陵市是皖南長江邊的一座美麗小城，以銅礦為名。銅陵有八寶，盛產金銀銅鐵錫生薑蒜子麻。銅陵人愛食當地生薑，日日食之，從不厭倦，成為當地一個顯著的飲食特色。去年春節省親，我去銅陵白薑核心產區的大通鎮鎮店鄉，四姑和小姑在那裏生活。先到小姑家，讓她熱情拿出自己醃好的幾罐生薑，讓我帶上。推脫不了，我只好拿着。當乘坐的車輛拐向四姑家那裏，四周已然擠滿了廠房。只見四姑從旁邊一個廠房出來，兩手拿着包裝嶄新的生薑產品。原來，她已經在生薑廠工作了。

我在銅陵讀高中時，生薑還處在售賣初級農產品狀態。集市上，隔三岔五有人在賣生薑。被賣的生薑有手掌大，手指粗細的生薑頂端粉紅的，躺在篾籠裏，非常乖巧。南方人做菜，遇到煎魚，必用生薑去腥。銅陵人更愛用醋泡生薑生吃，脆生生的，不噏口。入口時，一陣微辣似閃電，迅速在味蕾處擴散，留下特別的味道。銅陵白薑獨特的味道，源於特殊的土壤屬性。銅陵的土是紅壤，多年的地殼運動，讓土質富含各種礦物質。銅陵薑屬於白薑，富含薑油酮、蛋

白質、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素、尼克酸、抗壞血酸、無機鹽等成分，營養特別豐富。追述銅陵薑的生產歷史，早在春秋時期當地就開始種植。北宋時期，銅陵成為全國著名薑產區。銅陵薑還納入朝廷貢品。《銅陵縣志·物產》記載：清朝順治時薑產「每歲不下十萬擔」。我小時候不愛吃薑，大人每次給我，我都拒絕，盡量不吃。我和銅陵薑產生聯繫，倒是源於我離家求學工作後。在京城工作，我每逢春節坐火車回家。回到家裏，雖然不需要置辦年貨，可是洗洗菜當幫手總是需要。那些個白白佛手般的生薑總是奪目地閃現出來，洗生薑成為一道必不可少的風景。拿一個大塑料盆，把薑泡上一段時間，然後用一個鐵片刮去薑皮。薑皮一刮之後，白嫩的薑就鋪滿了臉盆。我總不耐煩幹這些事，刮幾下就找藉口跑了。母親什麼也沒說，有空就自己上手。不久收拾好的，去親戚家串門，回來時，雙手總是被親朋好友塞得滿滿當當，其中必有大玻璃瓶盛裝的醋薑，讓人發愁。銅陵人愛薑，那是煩瑣的，只是苦了我。回城時，人山人海在火車站，幾個大生薑瓶佔據了拉桿箱好大空間，包裝還是玻璃的，生怕被擠碎。有一

次，我把行李箱放地，稍稍用了點力，玻璃瓶就碎了，薑湯和碎玻璃渣混合着，搞了一地，我徒呼號也無法收場。有一年，大表哥突然英年去世，我感到非常吃驚，一問，老人家說：你大哥洗生薑刮生薑，一口氣幹了3小時，起身出門騎車時就甩了出去，腦溢血走了。這事實在讓我無法置喙。那時，他才54歲。當然，這事定和生薑無本質關係了。母親早年愛吃薑，每年自己醃製生薑。自己吃得少，更多是送親朋好友。她的手藝好，醃製的薑不鹹不辣。60歲以前，每年秋季霜降之後，都要醃製生薑和蘿蔔絲。70歲以後，只要身體好，都去醃製。78歲時生了病，有幾年沒有醃製。80歲時，身體有所好轉，還託人買了幾斤生薑，安排父親醃製，送了朋友。81歲時，駕鶴西去，家裏再無人醃製生薑。我還是不愛吃生薑，但我現在不討厭生薑。我知道生薑全身都是寶，對人絕無壞處。銅陵生薑作為「中華白薑」，生產規模和品質已經日新月異，不但包裝上出現了地理標誌，而且強調無添加劑。這是令人欣慰的。假以時日，銅陵薑還一定有更大作為。對我而言，銅陵薑有家鄉味道。我不會多吃，但會偶爾品一品，想想家鄉的親人、他們和她們的往事。



冬陽天地
梁冬陽醫生

炎炎夏日，很多女孩子希望穿上的夏裝看起來飄逸修長，便努力減肥。不過要看是不是真的肥胖，如果並不肥胖則無可減，另外要健康減肥，也要知道有什麼副作用。肥胖用BMI（身體質量指數）計算：BMI=體重(公斤)÷身高的平方(米)正常BMI為18至23kg/m，大於或等於25為之肥胖。肥胖和慢性疾病有關，例如血壓高、糖尿病、心臟病、高脂血症、中風、睡眠窒息症、脂肪肝、骨關節病變等，減肥能夠減少這些疾病的發生。正常的體重需要健康的生活習慣，包括低脂、低鹽、低糖、低澱粉質飲食，持之以恆的運動，最好每天做45分鐘至1小時。有些人戒口戒得清，什麼都不吃，這樣便無人生樂趣。只要樣樣適可而止，也可吃得健康。很多水果非常美味，在香港世界各地的水果都有，我是忍不住口。但果糖是非常容易吸收的，包括西瓜、芒果、桃、橙、荔枝、龍眼、葡萄就更不用說了，不是不能吃而是減少分量。

減肥

有些人會去做健身，開始的時候最好有教練教而不是自由發揮，因為怕操之過急而傷到跟腱、關節、肌肉。有人靠吃藥或打針，這些你一定要諮詢過你的醫生才可以用。很久以前，有人用甲狀腺素而減肥，增加人的新陳代謝，但時間長了出現高甲狀腺素的副作用，手震、眼凸、睡眠困難、脾氣暴躁，得不償失。現在有一些新的藥物可以減低血糖和脂肪積聚，減低食慾，積聚在身體裏面的糖分在小便排出，起到減低血糖從而減少脂肪積聚的作用。副作用就是尿糖增加而增加泌尿道發炎的機會，有些人有輕微的胃部不適，有飽脹感，腸蠕動減慢可能會有便秘，所以要運動喝多些水分，令腸蠕動增加，小心低血糖反應，如果出現冒冷汗、低血糖症狀，便要補充糖粉，例如喝糖水或者吃朱古力。即使是吃藥或者打針，都要配合做運動，否則減磅減得太快，皮膚鬆弛出現皺紋，這並不是女孩子喜歡見到的。廣東人有句說話「要靚唔要命」，但要靚之餘也要顧及身體健康才是上乘之計。



細說星光
叢仁

《長相思》第二季

喜歡古裝與時裝劇間着看，避免太情迷於一類劇種，《墨雨雲間》後，忽忽看了40集羅晉的《執行法官》，演技精湛，劇情豐富，也對內地法制長了一點知識。意猶未盡之際，又要追看《長相思》第二季（見圖），坦白，古裝劇不是我杯茶，但這類劇主導了市場，也支配了女性觀眾的口味，既能打出一顆又一顆的閃星，又把小說劇本變現，創出一套又一套的IP，對國劇市場，貢獻不少。《長相思》第二季終於在7月8日開播，這套劇由楊紫、張晚意、鄧為、檀健次等星級演員主演，去年推出第一季時有很大回響，故事主軸圍繞4男搶1女，情節十分虐心，劇情時隔1年再續前緣，到底小夭與瑤瑤、涂山璟、相柳、赤水豐隆的虐戀會如何發展，又有什麼結局呢？小夭情歸何處，劇迷各有捧場客，不管你是支持「天環」（小夭×涂山璟）、「天柳」（小夭×相柳）、「天玦」（小夭×瑤瑤），還是「天水」（小夭×赤水豐隆），都肯定有一定的故事篇幅，讓大家過足癮！

4男搶1女，到底這4位男角，各自的實力如何？首先說張晚意，認識他是因為《喬家的兒女》，當然劇中他不及宋祖兒、毛曉彤的搶眼。但對飾演二強這角色的他還是有印象，後來在《長相思》第一季看他，就已經是一個有戲份的主角了。而鄧為飾演的葉十七涂山璟自然是憑着俊俏形象，成為劇中飾演相柳的檀健次的最大勁敵。至於赤水豐隆，由王弘毅飾演，這個角色再次是他爭取表現的良機，他在演《長相思》前，就只在《且試天下》有過曝光，與其他幾位男神，是有點吃虧。到底小夭情歸何處？據原作者桐華曾對人表示過，最喜歡的男主角是相柳，還特地為他出了單人番外篇。故相信獲大批觀眾喜愛，扮相冷傲的相柳，一定是公眾投票的一舉，相柳從未開口說喜歡小夭，但一舉一動、深藏着欣賞與愛意，不單細心教導小夭保護自身，更不惜以自身精血替小夭續命。默默守護在小夭的身邊，直到萬箭穿心戰死，還在祈願她一世安樂無憂。這就是大家喜歡這類劇的理由，浪漫到一個不可能的點。



演藝掠影
小蝶

逼演員當Copy Cat的導演

不止一次有演員向我訴苦，說排戲很辛苦，因為導演很霸道，不尊重演員，要求演員百分之百依足他的指示演戲。例如他規定演員要跟隨他設計好的走位、動作、表情、聲音運用等，絕對不可以有半點不同。他說走三步就只能是三步，他說要50度面向觀眾便不可以60度。我明白演員的感受和不悅。演員不喜歡的導演有很多種，其中一種便是這種行內人叫「Dem戲」的導演。Dem是英文Demonstrate的簡寫，即是示範的意思。「Dem戲」的導演會在綵排時親自向演員示範他為每一名演員設計的動作、表情和走位，然後叫演員依照他的示範來演戲。換句話說，演員要做的只是依樣畫葫蘆地把導演的一舉一投足模仿和記下，然後在舞台上原原本本地把他的指示呈現在觀眾眼前，當一頭Copy Cat。在這種做法之下，雖然觀眾看到演員在

舞台上演戲，但是那只是演員的肉身而沒有他們的靈魂，因為那不是按照他們的自由意志和構思來演。我們明明看到的是某名演員在舞台上，但是他呈現出來的卻是另一人的精神，那種感覺好不詭異。看着一個個沒有靈魂的肉身在活動，令我聯想起很多中國流傳的恐怖殭屍或是西方喪屍的傳說。很多演員都害怕演員出身的導演導他們的戲。因為這類導演本來是演員，他們拿起劇本時便會很自然地把自己投入角色之中，對演繹角色有自己的一套想法。於是，他們會下意識地覺得自己那套演法是最適合，而最方便快捷的方法是親自給演員示範一次，讓他們依着去做，減少演員在排戲時摸索和磨合的時間。可是，他們不知道這卻是演員最不喜歡導演對待他們的做法，因為完全不尊重他們在一台戲中扮演的角色、他們的專業和才能。數年前，一位戲劇前輩告訴我她當年初

踏台板時，她的前輩這樣教導她演戲：「他先站在我身旁把一段戲演給我，然後每句對白都向着我做一後，便叫我按照她的做法做給他看。他給我的要求很細緻，連在某個位時眼珠的轉動、做手範圍的大小、聲線的強弱高低，全都要倒模般依着他的示範來演。」我問前輩當時有何感受。她說：「我當然不喜歡啦！可是我只是一名初出茅廬的小演員，在鼎鼎大名的舞台導演面前，我哪敢不從？只好硬着頭皮地完全按照他的方法來演，心裏卻在嘀咕着，因為根本沒有自己。」數十年前的演員不敢不遵從導演的指令，今天的演員卻是較敢言。其中有兩人不約而同地告訴我他們分別遇上要他們當Copy Cat的導演，令他們不滿，在綵排時與導演吵起來，導演生氣得向負責人投訴，雙方弄得很不愉快。觀眾可能覺得這些幕後摩擦會比舞台上的演出更精彩哩！