

盧燕四演慈禧

雙城記 何冀平

百歲盧燕獲上海電影節終身成就獎，正值《德齡與慈禧》在全國各地演出，盧燕是第一版（香港）和第二版（內地）的慈禧。她說，她與慈禧這個角色或許有點緣，1975年她48歲，在邵氏出品、李翰祥執導的《傾國傾城》《瀛台泣血》中扮演慈禧。1987年她60歲，在電影《末代皇帝》中扮演慈禧，3部電影都引起巨大反響，獲得很多獎。

1998年，71歲的盧燕受邀與香港話劇團合作演出《德齡與慈禧》，在香港一炮而紅，獲得多個獎項和無數讚譽。2008年《德齡與慈禧》在北京國家大劇院上演，她以82歲高齡再演慈禧，當時她以為這或許是此生最後一次扮演慈禧了。誰料想，時隔11年，2019年《德齡與慈禧》在內地重演，93歲的她又登舞台。眾多宮人簇擁她出場，就贏得滿堂彩。當身旁的宮女、太監攙扶時，她有一句台詞：「說過多少次了，平地不用扶，我又不是七八十歲的老太太。」觀眾都笑了，他們是不是知道盧燕已經90多歲。

比起她高齡演出《如夢之夢》，《德齡與慈禧》中的戲份和台詞量更重得多，人物也更難刻畫和把握，和其他演員的對手戲也更重。濮存昕、鄭雲龍飾演光緒帝，黃慧

慈飾演德齡，和實力派中青年演員演對手戲不容易，當很多人聽說她要再次登台演慈禧，心中除了敬佩、好奇，也捏把汗。我們擔心她忘詞，預備在台上隱蔽處放一個人提詞，也請另一位慈禧太后江珊備場，以防萬一，但她從來沒出過一點差錯。

盧燕說她演的是「我的慈禧」，不是那個臉譜化坐在權力巔峰的陰險毒辣的女人，而是有着七情六慾和複雜人格，展現了不同維度的情感狀態，面對眾人的威嚴、面對外國回來的小姑娘德齡的好奇與不設防、面對皇后處理宮中事務的和稀泥、面對皇帝時既不失真情又唯恐被奪權的警醒、面對榮祿時的親近與嬌嗔，面面俱到。不僅如此，她展現出聰明，有情趣、有審美要求和品位，不怒而威的一個女人。

盧燕又說：「我太喜歡何冀平寫的這個劇本了，何冀平筆下的慈禧，是我此生演過的最重要的角色，也是最想演、演起來最过瘾的角色。」盧燕演的是我劇目中最優秀的角色，是最敬業的演員。有趣的是，謝幕時，她叫李連英：召金牌編劇何冀平上殿！我上台先向老佛爺行個清式「蹲安」禮，台下一片掌聲和笑聲。

盧燕99歲生日是在上海度過的，在上海交通大學她的母校舉行的壽誕宴上，她笑着對我說：「再給我寫一個劇本吧，我還能演！」

愛上豬肥膏

此山中 鄧達智

母親離世不覺超過14年。二弟一家除了帶孫子回故鄉放暑假，絕大部分時間居住在多倫多。幼弟住隔籬巷，仔生仔子常來我的房子玩耍。平時出入，只有家務姐姐跟筆者二人。

家務姐姐是印尼人，回教，不吃豬肉。尊重他人信仰，除非節慶用豬肉拜神，煲豬肉湯，不然家中吃到豬肉的機會微乎其微。不單止，其它肉類在家中也甚少接觸。家務姐姐可選擇合適其胃口的各種肉類，一般情況我們共通的蛋白質源自雞蛋、雞腳、魚類（尤其滋味豐富「貓魚」）及腰果、花生、栗子等堅果湯渣。

每年春秋二祭，從祠堂或祖堂領回家來的生豬肉或燒豬肉，分贈長者親友之餘，留下肥豬肉，例如花腩肉用作紅燒，「不見天」加粉腸、豬橫膈煲肉湯。其它肉類當然存在着脂肪，普遍不食用，例如雞皮，不少人避之則吉！

除了豬肥肉，製作豬油、燒豬油炒菜、炒蛋、炒飯、豬油撈飯、又燒流心荷包蛋飯簡直是港人永恆的愛。江浙一帶名物，東坡肉、梅乾菜紅燒肉。廣東人爭相搶吃脆皮燒中豬的五花腩，帶肋骨燒腩。只有豬的脂肪才被稱為肥肉，其它統稱為肥油。

民生追捧肥豬肉，何止我們華人？歐洲民族視豬肥膏為上等且珍貴食材，大有人在。意大利人稱豬背脂Lardo，精選豬背最厚、最純淨的脂肪，利用海鹽、迷迭香、大蒜、黑胡椒等豐富香料長時間醃製及熟成。最普遍吃法，

如今天的附圖，以特製刀片切成薄片，伴吃以薄多士或意大利式薄脆墊底。

西班牙伊比利亞豬（Iberico）被譽為會走路的橄欖樹，豬肥肉才是關鍵。頂級伊亞豬在飼養過程食用大量橡果果實，使其脂肪含不飽和脂肪酸，且富含果香氣。Iberico火腿價高，名氣傳遍天下！

匈牙利人對豬肥膏情有獨鍾，聞名遐邇最具代表性為匈牙利綿羊豬（Mangalica）。這種國寶級豬種脂肪豐富，肥肉佔體重達65%至70%，大理石花紋與豐腴油脂廣受歡迎。切薄片放在烤麵包薄片上，撒薄薄鹽巴及匈牙利紅椒粉（Paprika），輕且慢動作進食被視為神級國食豬油多士（Zsiros Kenyer）。

多年前，筆者應客戶在布達佩斯製作一場大型時裝展，以及拍攝精美畫冊（模特兒：名模Rosemary；攝影師：筆者最佳拍檔、內地名師亞辰），還有不斷往返前期製作，空閒時間散步躍躍。某周末，走到多瑙河邊宏偉的國會大廈背後，正舉行周末農產品銷售市場，熟食部分提供的傳統國食非常豐富，走過豬肉專門店，店主好客，見異鄉人，遞給我小小一塊表面雪白肥豬膏襯在薄多士上面，未咬落，濃香撲鼻，放入口中，簡直天堂至今未忘！

●科學新證據，豬油比不少油類更健康。 作者供圖



最後的禮物

發式生活 商台余宜發

上星期說到照顧長者及留意他們的生活變化，在影片中，醫生分析出了多個不同方法，你會好自然地留意到身邊長者的變化。

當長者的心思開始轉向過去，例如：長者常想起50年前結婚那天、孩子小時候的模樣、年輕打拚的日子，或翻看老照片一看數小時。這是腦的自然變化：「海馬體」記憶功能減弱，但儲存舊記憶的大腦皮質仍活躍。「前額葉」血流量減少，導致依賴熟悉的過去幫助。

研究指出，這是心理上的生命回顧過程，幫助長者尋找意義、接受自己的一生。許多長者會整理物品、分配遺物，或談論已故家人，甚至看到或夢見到過世的親人。這時我們就要靈活地運用不同的溝通技巧，花少許心思在長者身上，使他們不要胡思亂想。

另外一個變化是「避免社交活動」，本來愛熱鬧的人突然不想出門見朋友，這不是憂鬱，而是能量有限。社交需要洗澡、換衣、說話、維持表情等，會消耗太多的能量。此階段長者注意力從向外轉向內在，重視少數重要關係。他們可能減少廣泛社交，卻想與家人多些相處。家人這時應該不要強迫他們出門，反而應在家中創造舒適環境，如喜歡的音樂、舒服椅子、溫茶。以及當家人探訪時，要短暫安靜陪伴，在電話問候則送上簡短的溫暖，讓長者保持心境愉快。

種種的變化都是自然的生命過程，不要驚慌，不要強迫。靜靜陪伴、尊重選擇，就是最大的愛。照顧長者的日常生活時，例如幫他們調整家居環境，使床的高度適中，加裝扶手、小夜燈，家中室溫最好維持26至27度，床邊放一些水和易消化的食物。可以的話，放一支吸管幫助他們飲水。除此之外，多說一些「我愛你」「謝謝你」的話，及多擁抱、多牽手和一起看老照片分享回憶。

正所謂：相愛容易相處難。讓我們珍惜時間好好相處相愛，不留遺憾，這是我們能給彼此最後的禮物。

閒話曲曲菜

百家廊 韓小榮

在我們家鄉，田野中有一種隨處可見的野菜，老百姓稱之為曲曲菜。它的學名：莛實菜，這是標準的全國統一名稱。據說，王寶鋼錫守寒窯18年，靠著吃野菜勉強維持生命，其間吃得最多的野菜就是莛實菜。

曲曲菜，作為一種可食用野菜，具有極高的食療價值。這種植物的葉脈折斷後，會有白色的汁液溢出，如乳汁一般細膩柔和，因此，又得了一個溫暖如春的名字：奶漿草。

母親的乳汁是一種營養全面的天然食物，能為嬰幼兒提供能量，增強免疫力，可以說，乳汁象徵着母性的光輝。當一株毫不起眼的野菜全株含有充盈的奶液，它一定意有所指，它是否象徵着生命的源泉？

曲曲菜，是菊科多年生草本植物，它的葉片呈橢圓形時沒有裂口，呈披針形多有羽狀深裂。曲曲菜的葉片形態各異，有的冲天向上，也有的匍匐在地，不管怎樣折騰，都會被地下的根系牢牢地牽着，絕不讓它們擅離母體，不受管束。

曲曲菜的葉片有一種是紅色的脈絡，整個葉片紅綠相間，色彩鮮明。還有一種白色脈絡映襯着綠色，溫柔清秀，文靜內斂。曲曲菜的葉片邊緣常常帶有不規則小鋸齒，卻不扎手，這是它對這個多彩的世界釋放出的最大善意。

曲曲菜是一種充滿智慧的大地生命，它倔強地生長在大地的每一個角落，低調謙遜，堅守本心。因為它過於普通，很少有人知道它是一味中藥材。中醫認為，曲曲菜性寒、味苦，歸肝經，是清熱解毒的天然草藥。曲

曲菜另一個功效是促進消化，預防便秘，這與它含有豐富的膳食纖維有關。

曲曲菜的那種苦味，是微苦，絕不會過於刺激味蕾，讓人頻頻皺眉。用嫩葉蘸醬，咬在嘴裏，細細一品，亦有香氣回盪在唇齒之間，下到胃裏，尚能回甘。我和老公都愛曲曲菜蘸醬這一口，多年養成的飲食習慣，演變成共同愛好，進而有了共同語言。為了吃上新鮮的曲曲菜，我們去野外挖過幾次，每次都大有所獲。曲曲菜生命力頑強，耐旱耐澇又耐熱，除了冬天，其它季節都能挖到。

我們小區門口有個賣菜的大姐，是周邊村裏的人。她賣的菜不是去蔬菜市場批發來的，而是她自己家房前後種的時令蔬菜。她也帶着賣野菜，但凡田野裏有的野菜品類，她都去挖來賣。前幾天，路過她的攤位，看見她賣新鮮的曲曲菜，我一下子買了5斤。大姐實在，一斤只賣1.5元，只見我買得多，她又抓了一把贈送給我。老公在同事家裏吃過一次曲曲菜肉餡的水餃，自此念念不忘，懇求我如法炮製。這次，我特意多買了一些曲曲菜，勢必要俘虜他的胃，得到他的褒獎。

把曲曲菜的老根子去掉，沖洗乾淨再用大鍋焯水，然後用涼水浸泡半小時。攪去水分，那麼一大堆曲曲菜，瞬間變化成三個大菜餚。我都盤算好了，凍進冰箱裏兩個，分3次吃完。去超市買了新鮮肉餡，放上醬油、十三香、蔥薑碎醃製備用。剁菜餡時，一股草腥兒撲面而來，野菜特有的氣息，真好聞！

曲曲菜焯過水，苦味減弱，整體風味更佳。那兩盤餃子，毫無懸念地榮

獲了兩位食客的頂級讚美。飯後，老公告訴我，曲曲菜也叫「紅軍菜」，當年長征路上沒有飯吃的時候，紅軍曾用它填飽肚子。有歌謠為證：「莛實菜，花兒黃，小小野菜救命糧；紅軍吃了有力量，勇猛無敵打勝仗。」天哪，這是一種正義感爆棚的鄉土植物啊！請允許我對它肅然起敬，畢恭畢敬。

曲曲菜不只是一道美味，也是一道美景。過了嫩苗期的曲曲菜，植株中心會長出直立的莖桿，長到半米左右，暫且停止生長。母體的養分優先輸送給分叉的小枝條，促進花苞發育。當莖桿前後左右的側枝上開滿了黃色的小花，蝴蝶和蜜蜂們不請自來，它們圍着熠熠生輝的花兒婆婆起舞，譜寫着大自然最歡快的詩句。

曲曲菜的種子，隱藏在毛絨絨的種球裏，在風力傳播下，小小的種子飄啊飄，囊括四海，併吞八荒。這是一群友好的野菜種子，不搞地域歧視，遍佈全國各地。

那年秋天，我在野外採了一點蒲公英的種子，撒到了我家的菜地裏。我把它們帶回家，不是為了端上餐桌，而是為了靜待花開，芬芳滿園。

第二年盛夏，曲曲菜迫不及待開花了，花型小巧，風采動人，令我滿心歡喜。此花開罷，彼花又發，斷斷續續持續了一個多月之久。我收集了一些種子，順手把開敗的植株拔除，曬在太陽底下，半天就乾巴巴的了。燒柴火灶做飯之時，用這乾柴引火，豈不妙哉！縱觀曲曲菜的一生，它都是在無私奉獻，先送美味，再呈美景，最後化作草木灰，重回大地的懷抱之中。如此生命，堪稱完美。

豈止紅色之旅

獨家風景 呂書練

上月初，朋友們收到我發來夜幕燈光映照下的「八一南昌起義紀念塔」照片時，第一時間反應是：怎麼去了江西？紅色之旅？沒錯，的確想來一段紅色旅程。但是，為期22天的「贛皖行」豈止是「紅色」，而是美美滿滿的湖光山色。

近年看不少「紅劇」，尤其是《大道薪火》《浴血榮光》，多個事件地點都發生在江西，多個人物都與江西有關。南昌的中國東南部省份的興趣，就與同好好友相約「高鐵自由行」，從「南昌起義」的地方開始。

南昌是江西省省會，更是人民軍隊的搖籃——99年前的8月1日，中國共產黨在這座英雄城打響了武裝反抗國民黨反動派的第一槍，即「南昌起義」或「八一起義」，為日後建立強大的中國農工紅軍及人民軍隊奠定了基礎，也成為中共獨立領導革命的關鍵轉折點。起義日期成為今日的八一建軍節。

抵達南昌當天，我們就到市中心的八一廣場走走，當然不會錯過位於西湖區中山路的「南昌八一起義紀念館」和東湖區子固路「八一起義指揮部舊址——賀龍指揮部」。這兩座原為江西大旅社和中華聖公會宏道堂及其主辦的宏道中學的革命遺址皆為「全國重點文物保護

單位」。前者入口處矗立着一組名為《一代英豪》的五人雕像：分別是周恩來、賀龍、葉挺、朱德、劉伯承，他們是這場重大起義的頂級指揮將領。

參觀不但增進對這場重要起義的認知，也了解到人民軍隊建軍史，原來領導和參與者中不乏「海歸」，大批赴海外追求真理的年輕人回國後，毅然投身於滾滾的革命洪流中，切身體會救國歷程，尤其是以周恩來、朱德為代表的赴歐勤工儉學青年，更成為人民軍隊將帥。

當然，江西的「紅色景點」並不僅限於南昌，被稱為革命搖籃的井岡山和共和國搖籃的瑞金更值得去看看，但因為分別位處西南部和東南部，與我們北上旅程路線不符，只好割捨。上饒市城區南部的上饒集中營也是一個4A紅色景區，那是1941年皖南事變後用來囚禁葉挺和新四軍被俘幹部的監獄，景區內有烈士陵園、紀念碑、革命烈士紀念館等，其中的茅家嶺監獄刑室舊址裏陳列着麻繩、老虎凳、活埋工具等部分刑具，令人毛骨悚然。

江西確是一片充滿紅色記憶的土地，走進大城小巷、古鎮名村，不但革命遺址和名人故居散布，也處處見國旗飄揚。紅成為江西最耀眼的色彩，卻又不僅是紅，綠色也是她的突出之色，因為有山有湖，還有北部的徽派建築，驟眼望去，一片黑白紅的鄉村民居鑲在綠洲中，猶如一幅壯麗的畫卷……（贛皖行之一）

暑期內地電影

細說星光 叢仁

受厄爾尼諾現象影響，全球都熱到「飛起」，躲進商場嘆冷氣，選擇入戲院看電影，都是一種歷久常新的避暑方式。這個欄一向主打介紹內地製作，正好配合香港觀眾口味的轉變，不只喜歡追捧港產片，也會開始留意內地的出品。這份熱情，在今個暑期檔尤為明顯。

以「七一」檔期為例，劉偉強監製、劉燁主演的《四渡》在香港上映，雖然是主旋律題材，但憑藉扎实的敘事和工業級的戰爭場面，吸引了不少中老年「發燒友」捧場。不過在社交平台上，始終更多港人在討論的焦點落在周星馳編導的《功夫女足》。儘管周星馳近年產量減少，但只要掛上他的名字，香港觀眾依然受落。「少林足球+女足」的設定，喚起了不少港人對當年《少林足球》的集體回憶。這種「港式無厘頭」與內地體育精神的結合，正是吸引港人入場的最大賣點。據聞此片在內地未映先熱，不少香港戲迷已經摩拳擦掌準備去「朝聖」。

另一部不得不提的是鄭保瑞執導的《澎湖海戰》，作為香港導演北上發展的代表人物，鄭保瑞的《殺破狼2》曾在香港拿下不俗票房。今次他執導這部清康熙年間收復台灣的重工業海戰片，香港發行商罕見地組織了六間大公司聯合發行，排片氣勢如虹。香港觀眾對於大製作的視覺奇觀向來沒有抵抗力，加

上趙麗穎、易烱千璽等頂流明星的加持，預料會掀起一波觀影熱潮。

當然，香港觀眾的口味向來務實，他們不再盲目追捧所謂的大卡司，而是更看重口碑。像《年會不能停！》，在內地爆紅後，香港引進時雖然滯後了一段時間，但依然憑藉對職場生態的精準諷刺，贏得了不少OL的共鳴，這說明，只要故事講得好，題材接地氣，內地電影完全能夠穿透地域隔閡，直擊港人心靈。今個夏天《年會不能停2！》相信仍有一定的捧場客。值得注意的是，隨著高鐵、網絡的方便，北上看電影甚至成了一种新潮流。不少香港影迷為了搶先看某些內地大片，專程趁周末坐高鐵去深圳、廣州看IMAX。這種「一小時生活圈」的觀影模式，也從側面印證了香港觀眾對優質內容的渴求。

香港觀眾對內地劇、電影的熱愛，源於文化自信的提升，也源於兩地文化的深度融合。在這個炎天夏日，無論是坐在旺角的戲院，還是跑去深圳的IMAX廳，大家都在用腳投票：好戲，才是硬道理。當你不知道去哪裏避暑時，不妨買張飛，入去涼冷氣，也感受一下電影的澎湃魅力吧！

●《功夫女足》海報 作者供圖

永遠的美人苗金鳳

演藝蝶影 小蝶

父親常說上世紀七八十年代有3名藝名姓苗的女演員都是美女，分別是苗金鳳、苗可秀和苗嘉麗。3人之中，我獨愛苗金鳳。她的臉蛋小小，下巴尖尖，櫻桃小嘴，雙目媚而不妖，說話別有韻味，身形纖瘦，弱不禁風，就像從中國畫中走出來的古典美人。

她在電視劇《她的一生》飾演的杜平、《洛神》的甄宓、《芸娘》的芸娘、《夜深沉》的王月容、《金葉菊》的林夢仙等角色，都是楚楚可憐的柔弱賢惠女子，由天生自帶我見猶憐氣質的苗金鳳扮演是最佳人選。

現時都說「無綫三大花旦」，我為苗金鳳不值。以前是包括苗金鳳的「四大花旦」，不知何時和為何變了「三大花旦」。

早期的苗金鳳有點被定型，但她在《瑪麗蘭77》《七女性》《狂潮》《真情》等時裝劇的表現早已展露她的多面演技。我

最欣賞的是她在《女人俱樂部》中飾演的專橫婆婆，把處處針對刁難兒媳的「野蠻奶奶」演得不惹人討厭，自然有趣味。

我與苗金鳳有一飯之緣。9年前一頓壽宴，我碰巧與她同席。我們本來沒有交談，酒過三巡，我和身旁的演員朋友欲拍照留念。同席的賓客恰巧都走到別處，只剩下苗金鳳一人。朋友便喊她：「美女，可否替我們拍照？」我聽到朋友這樣稱呼苗金鳳後，很是尷尬，連忙用手肘碰她，並在她耳畔輕說：「你傻的嗎？竟然這樣喚她？人家可是大明星啊！」朋友一臉疑惑，問我對方是誰？我說：「她是苗金鳳啊！」

我本來以為朋友會解釋自己是在內地成長，所以不認得這位上世纪六七十年代的大明星，怎知她的回應令我驚訝。她說：「她真的是苗金鳳？我剛入席時看見她，有一剎那想過她是苗金鳳，但我細想後便否定了這個想法。因為我在七十年代曾經與她同屬一間電影公司，但眼前人那麼年

輕，沒可能是曾經與我一起工作的苗金鳳，所以我才以為人有相似。」

我聽了解釋後，也不再責怪朋友，因為眼前的苗金鳳真的比真實年齡年輕得多。她沒有被認出也不生氣，還認真地為我們拍照，其大明星的大度氣派教我欣賞。

拍照後，我走到苗金鳳面前取回電話。看着這位歲月不忍在她身上留痕的美人，我禁不住讚嘆地問她：「苗姐，你怎麼可以把樣貌保持得那麼年輕漂亮？」可能我的說話太過真誠直接，她一時間不懂得反應。只見她含羞地低頭，靦腆地回答：「哪裏是呢？妝前妝後兩副模樣才是。」我看着她不經意地露出的嬌羞模樣，就如她在影視製作中扮演的淑女般我見猶憐，即使我是女性也被驚艷了。難得的是，她是公認的美女，卻謙虛地表示是靠化妝而非天生麗質，更加令我折服，也更加喜歡她。因此，當我聽到她的死訊後也感悵然和不捨。苗姐，一路走好。