



雙城記 何冀平

豬肉婆

順德「豬肉婆私房菜」在順德無人不曉，在大灣區也頗負盛名，我平日少到這邊來，這是頭一次。好大的一個青磚黛瓦庭院，擺滿了餐枱，抬頭看，樓高3層，到處人山人海，等位的大多是香港人。大堂擺放着各式土產，五花臘肉、鮫魚乾、臘腸、廣式月餅、南乳肉、陳皮，都是嶺南名產，北方來客一定看花眼。

劇組一早訂好了包間，店主吳壽芬，12歲就跟着叔叔賣豬肉的鄉下女，人稱「豬肉妹」，豬身上哪塊肉最好吃，怎麼吃最適宜，她瞭如指掌，長大後自己開了餐館，店名為「豬肉婆」，雖然有點粗俗，現時的食肆大多如此：「小蠟果」、「大鴨梨」、「小胖」、「二禿」，哪裏還有「合同居」、「全聚德」、「東來順」？但只要菜好吃，一樣名傳四海。

做影視的人是懂「吃」的，在香港就訂好了菜，坐下就開餐，接下去要幾個地方看景，吃也要快。頭一道是「豬肉婆」每年賣上十萬萬的「銀杏胡椒豬肚湯」，也是一桌菜品中最貴的，268元一鍋，湯鮮味濃，湯渣(見圖)上來一大盤，監製選了一塊大骨，他們都是老饕，跟着學沒有錯，馬上也選了一根，肉骨燉得極



軟滑，全是骨膠，還有骨髓可以吸食，比豬肚好吃，在餐館喝湯最划算，家裏煲的湯再好，不過是一鍋，和這裏動輒是上百斤肉和上百隻雞的組合沒得比。

鮮花椒筍殼魚，順德蒸魚有訣竅，新鮮筍殼魚宰殺乾淨，取魚肉帶皮切成薄片，用雞蛋清、生粉上漿，單獨放入蒸箱中蒸7分鐘，魚頭、魚骨上籠蒸熟放在盤中，取出魚肉放在魚骨上。起鍋燒熱底油，爆炒辣椒、花椒，將秘製醬汁淋在魚肉上面即成。「豬肉婆」的私房豉椒醬也是一絕，和四川的「老乾媽豉椒醬」有得一拚，南方人愛吃蒸魚、蒸排骨，只要有了這樽醬料，不懂煮飯的也能做出好味的蒸菜了。

「豬肉婆」以豬肉菜聞名，吃着大骨豬肚湯、粉蒸肉、煎炸三寶，想起冠於清宮名菜之首的白肉席，它是滿洲貴族在入關以前的家常菜。乾隆六年，在北京西城定王府旁開設了和順居，因為菜全是用沙鍋烹製，故稱「沙鍋居」，專以白肉及取自豬身各部位做的菜，別具一格而久負盛名，至今已有一百年的歷史。民國以前，每日只限一豬，賣完即止，晚了就吃不到了。

正所謂：缸瓦市中吃白肉，日頭才出已去遲。現在雖終日供應，還有消夜，但每次去都要排隊等位。「豬肉婆」也去北京開一間吧，保證天天滿座。



此山中 鄧達智

三代同堂

無論古今，人類都追求長壽。我國古人期望得到長壽，從而獲得三代同堂、四代同堂，甚至五世其昌的封建福祉；換到現世，社會結構不同、經濟負擔不同、家庭成員多寡更不同！

幾乎清一色小家庭，愈來愈多不分子或女，奉行「一個夠晒數」，頂多算兩代共處。

過去父母逐子女結婚、產子，起碼3個才勉強夠數。今時今日，想都不要想，願意結婚已經極為難得，心甘情願養兒育女簡直比中了彩票更興奮。

我家下一代的仔子女、甥子女，適婚年齡幾乎全都男婚女嫁，且絕大部分育有子女，目前為止生一個，頂多兩個，不論男孩或女孩；只要有小孩，得見生命及家族的延續，皆大歡喜。

長任父母原意生夠起碼4個小朋友，可惜任媳婦在任孫3歲，準備再度懷孕之際，卻迎來身患絕症的晴天霹靂，一時間，不單震散了他們的小家庭，整個家族的情緒在不同程度也被感染了。筆者去年3月，飛到多倫多探望任媳婦，也是任孫未滿周



◆任兒、任孫共我砌好一幅三代同堂。作者供圖

歲見過之後首次再聚。4歲小兒眼見媽媽不斷服藥及進出醫院，明顯感受到母親重病的事實，或時亦會鬧情緒，但總的來說還是個早熟懂事的小人兒。當時任兒抱着兒子，和我特意在積雪未融的後園長椅上拍了一張合照，可惜任媳婦身體太弱未能合照；母親在世時，在那張長椅旁種了好大一叢玫瑰花，也愛坐椅上悠閒望長天日落。

一年過去，任媳婦已於去年10月底離世，任孫當時仍未滿5歲，但在喪禮上一直站在他父親身旁，不哭喊、不鬧事，規規矩矩地接受親友的慰問。事後長輩對任孫送母表現的稱讚不已；但我看他當時穿上整齊黑色西裝，靠着他父親大腿乖巧的表現，不禁鼻頭泛酸。

年初，弟弟和弟婦帶着長子及孫兒回來老家度一個比較長的假期，讓喪妻喪母的父子倆稍離傷心地。任孫比較慢熱，對陌生人不容易即時打成一片，但跟我卻一見如故特別親密。

長假餘下的日子愈來愈短，距離他們回加拿大的時間愈來愈近，反而令我預早鬧起離愁別緒，那天特意跟任兒及任孫在老家祠堂合照，有幸亦是「三代同堂」，感恩不已。



發式生活 余宜發

當失落的時候

當我們失落的時候，總有方法去安慰自己。曾經看過一套韓國電視劇集，裏面講到男女主角在初相識的時候，女方沒有太明白男方的追求，甚至害怕輿論的壓力，而不敢去接受對方的好意。因為他們是大學的同屆同學，所以當他們出外吃飯，或是到街上走一走，如果給別人看見，可能就會在學校的社交網站被討論。大家也會明白，通常這些討論區的留言，都偏向於單打與刻薄。所以當他們想再進一步的時候，總會無窮無盡的壓力，去驅使自己放棄追求自己喜欢的人。

在劇集其中一幕，就是說女方給很多同學說三道四，更說她「恃靚行兇」利用自己的美色去勾搭同學，她受不了這種被抹黑的形容，所以兩天也沒有回到學校。正在追求她的男生，有一天走到她的校舍找她，但她說：「不要找我，因為我受不了大家的批評，請你先回家。」但這個男生說：「我會一直坐在你房間門口等你回心轉意開門給我進來。」但這個女生仍然沒有打算開門。而這個男生引用一個98歲才推出第一本著作的詩人曾經說過的一段勉勵說話。我也很想跟你們分享這段說話。作者說：「當我們遇到難題及壓力的時候，總不知道怎樣去面對，如果在這種情況下，我們不妨嘗試想一想，曾幾何時出現過自己身邊的好事與好人，然後發現這些人曾經對我們的好。」再次拿出來想一想當時的情況，就好像給自己打氣一樣，原來身邊也有好人對自己好。當這個男生說完這段話後，女方終於放下戒心，打開門了。

我覺得這段話很有幫助。就如做人一樣，誰人沒有遇過挫折，但當遇上問題的時候，總是不知道如何是好，雖然可能會嘗試找個渠道去解決，但實際上可能很容易便鑽牛角尖，把事情也弄壞了。但請記住，其實身邊也有很多好的事情發生過，可能只是我們忘記了，所以當你下一次再遇上問題的時候，覺得人情冷暖，覺得世上的人也只是個衰人，但其實你試着找尋一些好事出來，然後安慰自己，其實也不算是很差，為自己打打氣，這樣可能便很容易去解決我們生命中的疑難。共勉之。



鍾巧雲

年過半百憶番薯

對於出生在鄉下的人來說，無容置疑，番薯是最熟悉不過的一種食物，而我可以說是吃着番薯長大的，生產隊時期，水田種植稻穀，旱田和旱地都是用來種植其它農作物，番薯是其中一種，因為番薯比一般農作物更有實用價值，它可以同時為人類和畜生解決肚子問題，因此生產隊每年都會多種一些，那時並不知道吃番薯有什麼好處，純粹是為了填飽肚子。

在我們這裏，立秋之前就種番薯，到了霜降前就得挖回家，大人說下霜後挖回家的番薯不好貯藏，生產隊時期按照人口分配的番薯，母親分門別類後把它鎖進穀倉，一是怕我們沒有分寸吃多了番薯肚子疼，二是為了糧食接濟不上時應付一家人的肚子問題。

包產到戶自由種植有了經驗，糧食不成問題了，種植番薯不但番薯藤可以用來餵豬，較差的番薯也捨得用來餵豬了。而在之前，番薯次品都要用菜刀削好蒸給家人吃。記憶猶新，母親每天很早起床，飯煮好了，用箊籬撈起放在飯鉢裏，舀起粥湯，然後把飯鉢放在鍋裏，飯鉢的周圍圍滿了番薯，放上足夠的水，母親一邊掃地一邊添柴，等番薯飄香了，母親就叫我們起床吃飯，小孩子好睡，又磨磨蹭蹭的，經常看到鄰居孩子都背着書包上學了，怕遲到的我們才拿幾條番薯邊走邊吃。幾條番薯吃完，肚子填飽了，也到學校了，看到同學們正往教室走去，輕輕地「呼」出一口氣，拍拍胸脯，還好沒遲

到，不用罰站和值日。

周末，跟着母親上山砍柴什麼的，母親都會帶着裝滿了開水的竹筒和裝了不少番薯芋子的布袋。這樣，肚子餓了，口渴了都不成問題，問題是母親好像有使不完的勁，恨不得一次性把山上的柴都搬回家，小孩子耐力不夠，又只有3分鐘熱度，於是直催着母親回家，催得母親煩了，就兇我們：「再鬧歸，下次不帶你們來了。」

「切！真是好笑，要不是來摘野果，誰想跟着你來受罪？真以為在乎袋子裏的番薯芋子？家裏還好多呢。」再說，自從番薯芋子收成後，天天番薯芋子的，母親蒸得再好吃，小孩子也會吃膩。如果有棉花糖、切餅之類的食物代替，誰會稀罕番薯芋子？去遠一點的山上，路邊有不少骷髏塚和墓地，我們害怕，所以不敢自己回家。兒時吃怕了番薯芋子，長大後很長時間都不想多吃，除了那種又嫩又甜的番薯，我還會經常當着水果吃，偶爾吃一條番薯都感覺腸胃難受，後來隨着生活的改善，老百姓種的番薯大部分都是用來餵豬了。

誰能想到，在這個瞬息萬變日新月異的新時代，這種人盡皆知，曾經讓我們度過饑荒年代的食物，舊時果腹不願談，如今又成了席上餐的番薯，又重新得到了大家的喜愛。

以前番薯收回家後，都是把選出來的好番薯放在樓上的穀倉裏或床底下，那些次品就天天蒸着吃，被地下蟲吃了的，就煮給豬吃，當時沒有錢

買水果，很多人都是把番薯當着水果吃的，只要受得了，天天都吃生番薯，因此番薯幾個月後就沒有了。

現在，大家沒養豬，次品番薯都是煮了拌米糠和剩菜剩飯餵雞，聽說把番薯裝在紙箱，番薯不容易壞，能保存到下一年挖番薯呢。不過現在的人更有辦法，怕番薯壞得快，那就把它曬成乾！我也照着別人教的辦法做了一些番薯乾，沒想到這麼好吃，之前怕麻煩，怕做得不好吃，想吃番薯乾都是花錢買，15塊錢一斤呢。其實，做番薯乾也不難，把番薯皮削掉，切成塊，然後蒸爛，先別急着擺開曬，等番薯冷卻後再用箊箕什麼的擺開曬，因為蒸爛了的番薯趁熱拿容易斷，也會燙傷手。曬番薯乾一定要大太陽，大太陽曬的番薯乾顏色非常漂亮，曬二天後再蒸再曬，經過三蒸三曬的番薯乾更香更甜更有番薯味道，顏色也更特別。

番薯蒸熟後，不用打開鍋蓋就能聞到那番薯香，每次蒸，我都不用吃飯，幾塊軟糯香甜的番薯吃進去，心裏美滋滋的，胃也暖暖的。

番薯的吃法很多，蒸着吃、烤着吃、煮湯吃都可以，番薯乾當零食吃，其特有的香味總能勾起人們的食慾，令人回味無窮。上世紀八九十年代，每家每戶過年都炸不少卷子，到了三四月，如果還有卷子，還可以和卷子一起煮着吃，總之，每次吃着番薯，總能感受到一種親切與溫暖，似乎回到了那個質樸而純真的年代。



冬陽天地 梁冬陽醫生

兒童炎症性腸病

最近愈來愈多小朋友被發現有慢性炎症性腸病，為此我請教了兒科專科醫生周中武醫生，問題如下：

1. 什麼是兒童炎症性腸病？
周醫生答：這是一種慢性腸發炎，包括了克隆氏症和潰瘍性結腸炎，而病發年齡在18歲之前，我們都統稱是兒童炎症性腸病。
2. 兒童炎症性腸病的發病原因是什麼？
答：現時研究對發病原因和發病機制尚不太清楚，遺傳和環境因素例如飲食習慣都會有關聯。加工食品或食物添加劑，都有機會引致腸發炎。
3. 此病可發生於什麼年齡？
答：任何年齡都可以，但發病高峰期為青春期。發病年齡愈小，遺傳因素愈大。如果發病年紀小，就有需要進行免疫學和遺傳學評估，來識別特定的單基因免疫性疾病，而作出合適的治療。
4. 兒童炎症性腸病常見嗎？
答：亞洲和西方國家的流行病學研究表表明，過去幾十年來，全球兒童炎症性腸病的發病率一直在上升。但是香港由於缺乏流行病學數據，精準的數據仍然不足。但是以個人經驗而言，每年要處理的新個案也

愈來愈多。

5. 兒童炎症性腸病臨床徵候是什麼？
答：兒童可能會出現腹痛和腹瀉的症狀。這些症狀與功能性腹痛和腸易激綜合症重疊，後者在社區中比炎症性腸病更常見，這使得兒童炎症性腸病的診斷很容易被忽略。血便是一種重要症狀，在潰瘍性結腸炎中比在克隆氏症中更常見。一旦出現發燒、體重減輕、厭食、生長遲緩和青春期延遲等比較嚴重症狀，應立即求醫和進行評估。
6. 兒童炎症性腸病還有其它腸道以外的病徵嗎？
答：這包括關節痛或關節炎、皮疹（如結節性紅斑和壞疽性膿皮症）、口腔發炎（例如復發性或持續性口腔潰瘍或口腔炎）和肛門周邊疾病。而肛門周邊病變例如皮贅、肛周膿瘍和瘻管，都是指向克隆氏症。
7. 如果懷疑小朋友有炎症性腸病，醫生會安排小朋友做什麼檢查？
答：對於臨床懷疑患有炎症性腸病，應進行進一步評估。這包括抽血、檢查大便、影像（如超聲波、電腦掃描或磁力共振）和腸道內視鏡。我們應保持高度警惕，因為兒童炎症性腸病的早期管理，包括診斷和治療，對於改善患者的生活品質和預防併發症至關重要。



細說星光 叢仁

別樹一格的任嘉倫

早幾個星期前寫過《與鳳行》，也介紹過主角林更新，只是劇還未開播，大家可能沒有多大印象。這個星期，林更新與趙麗穎這一對，是2017年《楚喬傳》的延續，一開播已是中國戲劇熱度冠軍，把同期的新劇都比了下去。但現實是，儘管兩人的高CP值仍在，但畢竟都已經過了好幾年，緬懷楚喬與宇文玥這一對的，可能會有點看不習慣，但經過幾集以後，大家慢慢也開始接受這對已成熟了的面孔。

在《與鳳行》還未開播前，任嘉倫(見圖)的《烈焰》原是榜首劇，論卡士陣容，《烈焰》實在不輸《與鳳行》，任嘉倫、陳喬恩、邢菲、祝緒丹、嚴屹寬、徐正溪、何潤東、馬蘇等，都是鋼鐵陣容。可惜劇迷和劇評都不斷認為，劇情配不上用這群紅星。

《烈焰》講述在魃族的統治下，其他種族都是奴隸，人族辛王(何潤東飾)為了保護子民起而抵抗魃族的凌辱欺壓，決心與魃族決一死戰，但最終

失敗了，在兒子伍廢(任嘉倫飾)眼前被黑龍(徐正溪飾)所殺，幸的子民幾近滅族，伍廢流落人間。他能保命是因為其母本為魃族，擁有預知未來的能力，知道伍廢有此一劫，因此早早將他的一縷元神藏在人間，這個阿狗的角色同樣由任嘉倫飾演。

任嘉倫在《周生如故》、《一生一世》和《馭敵記》都遇上好對手，白鹿和迪麗熱巴先後扶了任嘉倫一把，短短一兩年間，就把他推上了一線。比起楊洋、寶麟那批，任嘉倫長相算是單薄了一點，不過在古裝扮相下，他還是可以的，創造偶像始終是國劇的賣點，但劇本也是成敗與否的關鍵。如果有人認為，《烈焰》不夠好，相信是直指整個故事出了問題。

翻查資料，任嘉倫6歲開始接觸乒乓球，13歲因成績優異選入山東省隊，曾是國家二級乒乓球運動員，後來因為腰傷頻繁，16歲時退役。退役後他曾在青島流亭國際機場任職，從事過機場地勤和空少等工作。當然，把賽場搬到娛樂圈中，對任嘉倫來說，更是適合不過。歌而優則演，現代藝人，兩棲已是基本裝了。



《城寨風情》再上舞台



演藝蝶影 小蝶

新春期間，我與一班舞台演員飯聚時，王維告訴大家他將會在4月3日和4日參演由杜Sir(杜國威)導演的《城寨風情》。他謙虛地表示能獲得杜Sir點名邀請演出實在受寵若驚，壓力很大。

我覺得用「珠玉在前」來形容當時的情景可收雙關之效。除了因為《城寨風情》首演和重演是大受歡迎的「珠玉」之外，當晚參加飯局的多位座上客恰巧都是當年的演員，所以這班「珠玉」真的名副其實地「在前」(在王維眼前)。

大家都對下月演出的《城寨風情》很好奇，好奇它將會是一個怎樣的演出。原來是次的《城寨風情》是《香港故事——香港紫荊中樂團成立音樂會》的主要節目，另外還有5個樂器演奏的小演出。

《城寨風情》是杜Sir上世紀九十年代的編劇作品，本來是一個大型的歌舞劇；但《香港故事》的版本卻是一個唱演劇，只

有6名歌唱演員參加。換言之，它不是把原劇本如前般以大型歌舞劇的形式演出，而是由演員把《城寨風情》的歌曲和情節選段精華式地演繹出來。

去年我與杜Sir喝茶時，他向我透露他正在策劃這個演出。杜Sir是一名心地善良的前輩，當他知道《城寨風情》的作曲陳能濟很希望他這個作品能夠再次讓觀眾熟悉，便把自己的工作放在一旁，親自導演這個唱演劇，為的只是玉成好事，一償老人家的宿願。

《城寨風情》在香港戲劇史上佔有特殊地位。它在1994年10月首演，由當時的市政局主辦，首次由其轄下的3個表演團體聯手創作一個有戲有歌有舞的大型音樂劇，台前幕後工作人員幾近200人。創作人員都是當時的翹楚，包括杜Sir編劇、楊世彭導演、石信之指揮、應尊定編舞、陳能濟作曲、陳鈞潤和岑偉宗填詞等。

至於女主角的名字更是響噹噹——馮寶

寶，當年自然賣個滿堂紅。1996年1月，《城寨風情》重演，由羅冠蘭扮演馮寶寶的角色。

既然提起《城寨風情》，我那做研究的職業病又發作了，立即到書房尋找《城寨風情》的場刊。場刊的故事簡介寫着：「九龍城寨的拆卸，代表新香港的開始，而城寨的以往將成歷史回憶，歲月痕跡。故事由清道光年建築城牆展開，發展到1993年居民面臨遷徙為終。透過數代居民的悲歡離合、是非恩怨，反映出城寨這小地方實乃香港社會的縮影：有繁華，有黑暗，共同進退，息息相關。」

所以，杜Sir筆下的《城寨風情》是一個史詩劇，描述九龍城寨由十九世紀上半葉至二十世紀末的歷史和變化，也側寫香港在這150載經歷的滄海桑田。這次杜Sir親自執導自己的大作，以演唱的方法演繹一個香港故事，定能一饜久盼他的劇迷。