

**醉过瘾！熊君学龙舞**

春节期间，恰逢今年係龙年。早前，识饮识食慨 Color 带住鸿钧同观辰，去到中山学咗一门“有醉意”嘅非遗技艺——醉龙舞。鸿钧化身“醉熊”拜师，唔知学有所成未？

郭玮/文 阿莹/图

**形醉意不醉**

龙舞，又称醉龙，係广东中山民间特有的一种舞蹈，但起源于宋代，到明清时期兴盛起来，喺民间十分流行。呢种舞蹈原本係自发的即兴式跳舞，后来慢慢就发展成道具舞蹈，一般情况下，会喺农历四月初八浴佛节祭祀后，举行的巡游活动中表演。醉龙舞係一种融汇咗中国武术、南拳、醉拳以及杂耍等等技艺于一身嘅传统技艺，彰显“形醉意不醉，步醉心不醉”嘅精髓。2008年，醉龙舞就被列入国家级非物质文化遗产名录中啦。

**拜师“醉”实际**

鸣锣击鼓涨气势，号声响起，震耳兼且振奋人心。一声令下，传承人黄师傅持龙出击，摇旗呐喊、列队向前，龙头随鼓点进击，大阵仗好震撼。传承人借醉而舞，步履轻盈，龙头舞得飘逸，来到高潮一跃而起，跳到舞台中心，大鼓上翩翩起舞。大家正在为精彩舞步鼓掌时，传承人口含烈酒，借火之势喷出熊熊火柱，现场气氛瞬间拔着，呢个moment就系醉龙舞最精髓嘅一幕，大家都被呢个红火瞬间深深惊艳……鸿钧后台下观看，被熊熊烈火震惊到连连拍手，同时又跃跃欲试，想体验下呢。门视频都咁震撼嘅传统技艺，忍唔住向传承人请教一番。传承人见演慨“石敢当”嚟，鸿钧相当有慧根，决定“破格”收佢为“一日弟子”，将“第一把龙头”隆重咁交到佢手中。“立正开马”“前弓后阵马”“三升贺龙”“高龙饮酒”等有型又有代表性的招数，传承人都毫无保留咁传授畀鸿钧。唔知大家觉得我哋个friend啲姿勢够唔够实际咧。

**Color 提醒：**《UP 在湾区之港见粤闻》会继续带大家学非遗、品美食、玩转非遗手艺，如果想知下次轮到边位大咖带大家搞新意思，记得关注我哋啦！

**跳金鸡独立**

以前，醉龙舞一般係人们睇节庆、假日聚餐之后，借酒肉之劲持龙头起舞，祈求村落风调雨顺、国泰民安嘅形式舞嚟嘅。气势非凡的醉龙舞，渐渐就发展为一种带有美好寓意嘅道具舞种。无论係过去或係现在，醉龙舞都维系住乡亲们世世代代的情意，充分体现当地的传统文化底蕴。了解过呢非遗技艺嘅意义之后，鸿钧都呼吁下啲年轻人，多啲了解呢类具有价值嘅文化财富，将醉龙舞当中宣扬“龙精神”“龙文化”好好传承，唯保留美好寓意嘅基础上尽情创意，令佢更好地发展，不断焕发新姿彩。

# 反骨厨房，好掂但唔食得？

民以食为天，粤语中好多睇落好好味的餸，原来唔食得？可乐生活融媒体直播间慨“Color厨房”新开张，“反骨琪”蒋家曼就嚟试“头啖汤”啦！佢就话有啲“唔食得”慨得意嚟想同大家分享，快啲跟住可乐君一起“开餐”啦！

郭玮/文 秦丽莹/图 蒋家曼 郭玮/模特

**头啖汤**  
**tau4 daam6 tong1**

广府地区的人“日日要煲靓汤”，煲好嘅汤水第一啖系最新鲜滚热辣的，所以饮到第一啖汤的人就係最先品尝美味的幸运儿。后来饮“头啖汤”的人就引申为，无论做乜事都争当第一名的人。能够饮到“头啖汤”嘅人，一般都係抢占先机、提前到埠嘅人。

**造句：**曼曼就叻啦，今次胆大心细抢到新科技嘅头啖汤，实有发围！

**电话粥**  
**din6 waa2 zuk1**

通常同“煲”字连用，意思係打电话的时间很长。喺粤语入面，“煲”是指长时间的烹饪，煲粥的时间长，粥就会越来越软绵、浓稠、丝滑，煲电话粥的两个人的感情，越煲越火热，越讲越亲密。

**造句：**Mary 同 Mike 正打得火热，晚晚都要煲几粒钟电话粥。

**煲冬瓜**  
**bou1 dung1 gwaa1**

粤语中的“煲冬瓜”，其实是“普通话”的变音，以前粤语地区嘅好多朋友讲普通话不标准，读“普通话”呢三个字嘅时候，发音会好似“煲冬瓜”，以前呢个用法有嘲笑的意味，不过现在大家宽容咗，“煲冬瓜”只係拿来开玩笑，笑下自己或者笑下相熟的朋友。

**造句：**估唔到喺香港长大嘅阿Ben，居然啲煲冬瓜讲得咁好。

**打边炉**  
**daai2 bin1 lou4**

打边炉实际为打边炉，“打”原含有击打或类似击打的动作，而打边炉的“打”，就係指“涮”的动作。根据《广州语本字》的解释，因火炉通常放于人的左右，即人的旁边。人守在炉边，将食物边涮边吃，所以就叫打边炉，唔係食物本身，而係一种煮食方法。

**造句：**广州一降温，大家就会好想去打边炉，食到全身暖笠笠。

**人头饭**  
**jan4 tau4 faan6**

唔好惊，“人头饭”并唔係真係要吃人头，亦唔係乜恐怖食材，而係在一桌上冇几多人就上几多份饭的意思。广府人请人吃饭。最怕就係款待不周，所以上“人头饭”，等服务员数清楚再上饭，一人一饭就实用甩漏了。上“人头饭”体现出对每个客人的尊重。同样吓人嘅仲有煲仔饭、油炸鬼，都曾经让外地人闻风丧胆，但试过后返寻味。

**造句：**部长，懿菜上得差唔多啦，唔该帮我㗎个人头饭！

**食生菜**  
**sk6 saang1 coi3**

喺广东，一年四季都可以食到蔬菜，而生菜就係所有食肆都会备货的。在粤语中，“食生菜”除了字面意思，仲有做某件事易如反掌、好容易的意思。呢个用法偏贬义，仲经常同“发誓”一词一起用，“发誓当食生菜”就係话随便便发誓，好似吃生菜一样随便，对承诺不负责任，冇担当、冇诚信的意思。生菜可以随便食，但做事、发誓就唔好当食生菜啦！

**造句：**呢件件事唔容易办到噶，你以为食生菜咩？你咁随便应人，到时做唔到就麻烦了。