



何冀平

最想吃的月餅

今年中秋來得早，各式月餅也來得多，對於月餅，本人只愛3種。

雲南火腿月餅。多年前，為寫劇本要赴昆明，導演張鑫焱為了方便採訪，邀請了長城公司大美人朱虹同行。朱虹生於風光旖旎的昆明，舅公繆雲台是雲南第一批留美學生，回國後任雲南省財政部長。朱父朱希賢就讀黃埔軍校，回到家鄉就任龍雲護衛營營長，朱母楊美雲是昆明美人，追求者甚眾，朱希賢別出心裁，拿着一支手槍，開着軍車去追求，浪漫加威風抱得美人歸。朱家在昆明市有銀行、金舖、莊園，名聲遠揚。國人念舊，又有朱虹親臨，我們一下飛機，就被當做貴賓供起來了。住在哪兒忘記了，吃的絕對是上等。

熱情的雲南接待方在名店宴請，忘了是共和春、得意春還是海棠春，就記得那帶有點黑味的宣威火腿特別香。雲選選用的是烏金豬，起碼發酵兩年以上，現在是否仍用烏金豬不敢說了，我們吃的絕對是正宗，一吃難忘。主人還奉送我們每人一大塊雲腿，回家來燒個肉，燉個湯，滋味非其他火腿能及。後來，再想吃雲腿，只能靠月餅了。今年雲南朋友寄來，但據說不可以往香港寄吃的東西，不解何故？好在有老朋友憶記，總算吃上了「老浦家雲腿月」。

其二，陝北月餅。本人在陝北時是最困苦的年月，油饅饅一年做兩三次，中秋做的就是老鄉們的月餅了。將黃米和黃糜白麵摻好後碾壓，細籬籬成細麵，舀出大約三分

之一放在鍋中炒，再將炒過的麵粉和其他粉攪拌成稠糊狀，放在熱炕頭發酵，一晚上時間，麵團膨起，酥軟酥軟的就已發好。全村只有四個攤饅的鍋子，平時放在村長家，逢年過節全村輪流排隊使用。鍋是很重的鑄鐵，中間突起，周圍有一道溝，下面架起柴火。一勺黃澄澄的麵漿倒上去，形成一個中間突外邊圓，像小帽子似的小餅。鄉民不懂得放鹼，饅是酸的，饅饅做好後，要再經油炸，沾糖吃，才是真正的油饅饅。我只吃過酸味的攤饅饅，村裏人一小隻豬油一家人要吃一年，誰捨得油炸？糖，就更沒有了。這就是當年陝北的月餅。

三是，家裏自己做的月餅，也叫圓月餅。中秋前一天要預先發好麵，然後把麵製成五個大麵餅，約麵盆大小，總之蒸籠有多大就做大，餅與餅中間放上各式乾果料，青紅絲、蜂蜜、糖漿、各式果仁，一層層擀起，最上面裝飾各種麵做的花朵。蒸好之後放涼，按家裏人頭份切成多份，每人都有一塊。那時候在香港的親人少在北京家中過節，就要給他們留起來，留到乾裂不成形也要留着，一直等到他們回來吃掉。是期盼，是祈望，是團圓。



雲南火腿月餅 網上圖片



鄧達智

月光河(上)

上世紀六十年代電影《珠光寶氣》(Breakfast at Tiffany's) 雖然獲奧斯卡金像獎多項提名，幾乎手到擒來的小金人卻遭滑鐵盧，對當年女主角、永恆萬人迷柯德莉夏萍打擊不可謂不大！雖然爭不到大獎，留傳後世的影響綿綿不絕；柯德莉夏萍戲中所穿服飾全皆她一生深信不疑的摯友，為其多年服務，得以不斷整裝出發，一代宗師 Givenchy 操刀，尤以看似簡潔無華卻成為時裝歷史上恆星般的傑作——Little Black Dress (小黑裙)，

雖然爭不到大獎，留傳後世的影響綿綿不絕；柯德莉夏萍戲中所穿服飾全皆她一生深信不疑的摯友，為其多年服務，得以不斷整裝出發，一代宗師 Givenchy 操刀，尤以看似簡潔無華卻成為時裝歷史上恆星般的傑作——Little Black Dress (小黑裙)，後代時裝設計師前後不斷重複，以眾人各自手法提煉出一代又一代新小黑裙，二次、三次、四次……創作，不厭其煩，讓超越時空的經典在不同摩登、尤其職場女高層身上得到不同演繹，走得再遠，再前衛都離不開宗師 Givenchy 早已定下 Little Black Dress 的模式與精神。柯德莉夏萍被譽為西方時裝歷史上 Icon 中的 Icon，《珠光寶氣》裏面的小黑裙功不可沒！電影與原著的名字皆為 Breakfast at Tiffany's，讓世人永永遠遠記住紐約創立元祖店，馳名世界的百年珠寶業先鋒 Tiffany's。電影自上世纪六十年代



歌藝欠缺的柯德莉夏萍，在銀幕上極少演繹歌曲，《珠光寶氣》中以幼嫩歌喉演繹《Moon River》卻成經典。作者供圖



余宜發

家庭的關係

可能因為看了一套韓國電視劇有一百集這麼長篇的緣故，有很多在電視劇裏面出現的場面及說話，我腦裏仍然會浮現出來，就好像經歷自己的人生一樣，久不久便會出現這些畫面，甚至像自己的故事一樣。曾經有信佛的師傅說過：「孩子在未出生的時候，在天上可以選擇哪兩個人成為自己父母。」所以也就是說，孩子就算闖了大禍，父母也會體諒他們及協助他們改過。雖然自己活到今天，但綜觀一下，也不覺得曾經在父母面前闖了什麼大禍，最多也只是不勤力讀書。因為可能家庭觀念較重，而且父母教導嚴格，所以一直我們四姐弟也是從健康的家庭裏成長，不可行差踏錯，所以應該也沒有鬧出什麼解決不了的事情，反而我們會更加珍惜彼此的關係，不想令家人傷心。

在這部韓劇《結過一次了》裏面，父母也這樣說過：「曾經同子女有拗拗，想起來也覺得很傷心，父母子女之間的關係就是這樣，雖然有時討厭到不行，但一轉身還是會覺得心痛，我再怎麼犯錯，孩子要是大聲頂撞的話，就會覺得很可惡，如果無視我的話，就會感覺世界都崩潰了。」其實每個家庭也會有自己的問題，好多時候，看見別的家庭，好像他們相處融洽，而且經常露出溫馨的場面，但我總覺得，當我們沒有看見他們的時候，可能他們也有一些事情發生，畢竟人與人之間的關係就是複雜，不過當然如果家人的關係就算怎樣差，到最後應該也會放下怨恨，因為明白到最親的人就是自己的家人，就算再生氣也好，也會原諒對方，放下執着，一起好好相處。

上述父母所說的感受，其實也帶出很多家庭所發生的問題。父母有時也會做錯，沒有人能夠說父母所做的一定是對，這種觀念其實我們也應該要改變，所以就算他們犯錯，或是子女犯錯，只要好好地商量一下，用點時間了解對方為什麼會這樣，可能事情很容易便可以解決。所以父母看見自己的子女闖了禍，或者做出了一些不應該的事情，相信他們也會覺得很心痛。試問有誰的父母會刻意去傷害自己的兒女，只有把這些事情埋在心中，希望可以給點經驗令他們走回正軌便可以。

而劇裏面的母親，也有以下的心底話，她說：「以前曾經不小心失誤，其實每個人也有機會做了些失誤事情，只要修正就好了，但如果再重複失誤的話，這就是犯錯了，不可以原諒自己。」因為這位母親不能接受自己的子女因為小小的問題便要離婚收場，所以在她的眼裏，不能理解，也一直怪責自己的子女為什麼會做出這樣的事情，而且很害怕要向自己的親戚解釋他們的狀況。當事情發生的時候，怒火沖天，便說了一些不應該的說話，但當事情過了一段日子，他們也會開始明白到子女的決定，其實也有原因，不是輕率的決定。所以我覺得這套電視劇集，真的值得推薦給讀者看。



梁冬陽醫生

追月論月餅

今年中秋節和國慶節同一日，舉國同慶。家家戶戶可能都擺滿了食物如月餅、水果，現在香港多了很多不同種類的月餅包括：傳統的雙黃白蓮蓉、五仁月餅，新式的奶黃月餅、冰皮月餅，或其他林林總總，令很多人又愛又恨。嘴饞的我當然不會放過這個一年一度的節日，我很喜歡吃月餅，和這個節日才有的桃、柿、柚子，但又怕吃了血糖和膽固醇高，怎麼辦呢？

我查了一查由營養師提供的有關月餅資料：

傳統雙黃白蓮蓉月餅：主要成分是蓮蓉、糖、鹹蛋黃、豬油，熱量可達800卡路里，當中油和糖的含量比世界衛生組織建議每天的攝入量高出很多倍，所以建議每天食八分一個月餅。

傳統五仁月餅：成分包括果仁、豬油，熱量也達800卡路里，雖然油的比例少了，但仍然是高能量食物。

奶皇月餅：自從某一年某間酒店發明了奶黃月餅之後，現在幾乎每一家月餅公司或酒店都推出奶黃月

餅。體積和重量是明顯小了，感覺上好像是安全些，它的主要成分：雞蛋、鹹蛋黃、煉奶、椰漿，重量45克左右，雖然表面上好似卡路里少了重量輕了，但因為七成是飽和脂肪，所以每次也建議只是食半個。

冰皮月餅：前幾年大行其道，主要材料是綠豆蓉、水果，脂肪含量少但糖分仍然比較高，所以糖尿病患者要小心。

低糖月餅：是由麥芽糖製造減少糖分吸收，但這種月餅的熱量仍然比較高。

純素月餅：製作原料是果仁、豆類、植物油、水果，相對來講少糖少脂肪。

在月餅的保存上也要特別留意，最好放在雪櫃和留意保鮮日期，不能在室溫下無了期擺放，以免變壞而引起腸胃炎甚至食物中毒。

在節日中切勿記不要暴飲暴食，親朋好友聚會飲少許酒助興當然是好事，但千萬不要醉酒駕車，不要放鬆警惕，仍然要保持勤洗手、戴口罩的習慣，不要因為鬆懈而引致另一場肺炎疫症流行。



范舉

疫情改變了飲食業——虛擬的餐廳

新冠病毒的疫情將會維持一年左右，香港受到最大衝擊的是飲食業和酒店業。大家紛紛推出外賣業務，從而催生虛擬的餐廳和共享廚房，同時也產生出新的菜譜和食物品種，包括素食、健康的沙律、盆菜、便當、各種甜品、雪糕、薄餅、精美亮麗的蛋糕、燒烤套餐、各種海鮮套餐。新型的經營方式出現之後，就會形成一種新形態，使得飲食業和酒店業受到第二波的衝擊。

在東、西半山，已經出現了用私家車送外賣的虛擬餐廳，一般情況，從廚房出街到達消費者的家裏，時間大約是10分鐘，採用了保溫的外包裝，消費者打開的時候，各種食物仍然是熱氣騰騰的；雪藏的雪糕和甜品，仍然保持攝氏零度的水平。富有的家庭，飯廳比較大，可邀約親朋6、7人，進行小聚，根本不必顧及限聚令。所以，傳統的餐廳和酒樓，今後的生意一定會大幅度減少，或者有一部分餐廳和酒樓會結業，直到飲食業有關的租金不斷下降，讓飲食業覺得有利可圖。對於這樣的一個調整過程，特區政府企圖干預，大派什麼「保就業」的津貼，簡直是浪費金錢，不會收到效果。

由於大量的餐廳和酒樓已經停業，他們的廚房工具，例如焗爐和蒸煮的工具、雪櫃、工作台、各種碗、盤，已經沒用途了，聰明的商人把這些廢置的用品，收購起來，在觀塘和葵涌工業大廈，設立了共享廚房，招收會員或者按小時計算出租，讓沒有廚房的虛擬餐廳，製作出售各種新款的食品。最近無線電視台每晚都有廣告，介紹這些虛擬餐廳外賣的各種食品，說明了飲食業的大轉型時代已經來臨。當大家看到連入口商也經營虛擬餐廳的時候，便知道他們節省了中間的批

發和零售環節，節省了舖租和人工薪金，食物的價格下跌了一半多。因此，將來超級市場和飲食店一部分生意將會流失。政府企圖挽救這些飲食店，將會徒勞無功。在觀塘，已經出現了各種沒有名字的「私房菜」店舖，甚至以工業大廈副房的形式出現，星羅棋布。在灣仔和旺角，食店的租金太貴了，廚房的面積很大，有些食店已經把廚房搬遷到了觀塘和葵涌工業大廈，再用物流業的方式，把已經做好的各種食物送到實體的食店，放在攝氏4度左右的冷櫃，然後用微波爐或者電磁爐進行加熱，提供給食客，節省不少成本。飲食業已經不利小本經營，只有連鎖式的餐廳和酒樓，利用了觀塘和葵涌工業大廈的廚房，大大降低了成本，將小型飲食店逐步淘汰。

在這種背景下，小型飲食店開始租用觀塘和葵涌工業大廈的共享廚房，每星期租用一到兩天，每次4、5個小時，生產獨特的食物，例如豬腸粉、豉油皇炒麵、各種點心、各種需要焗爐製作的食物。「牛排龍蝦便當」、「女士減肥的低卡路里午餐沙律」可以直接送到中環、灣仔、北角和觀塘地區的寫字樓。價格大幅度下跌。今後，坐在餐館裏悠閒地用餐2、3個小時的飲食方式，將會變成一種奢侈的消費方式，這方面的客源將會愈來愈少。

當前，美國的飲食業已經出現了配合外送App的興起，消費行為也快速轉變，「方便」逐漸成為消費者用餐的優先考量，有些餐廳品牌甚至開始經營「雲端廚房」，乾脆只租廚房區域，只接外送訂單，而麥當勞也順勢與UberEats 合作推出了McDelivery 服務。

過去，外送食物常與快餐式食物互相串聯，如漢堡包、薯條、炸雞、Pizza等飲食種

類，現在，已經擴展到高級餐廳的食品，外送App平台給予高級餐廳一個平台，讓蔬食、三明治輕食、特色主食等各種類型的食物，也能送到消費者家中享用。然而，把這個現象180度翻轉、從特色餐廳經營者的角度來看，外送App開拓了一個新市場，卻也因形勢所迫改變了餐廳的經營方式。

麥當勞以快餐起家，最近已經開拓外賣套餐，甚至搞「到會的」自助餐。誰也想不到，手機互聯網的平凡的科技應用，卻快速席捲了餐飲界，隨之而來的新型態商業模式也正在演進，目前美國知名餐廳 Outback、Carrabba's 與 Buffalo Wild Wings 的營運方向，都不約而同決定縮減實體座位、增加外賣點餐的取餐空間。5G和雲端的數據的應用，使得世界各地已經出現了使用無人飛機送出外賣的情況。一般來說，15分鐘就可以送消費者的家裏。只要消費者有一個窗台提供給無人飛機降落就可以了。

美國對中國利用新科技創造新的消費方式的各種軟件和硬件，害怕到不得了，所以對華為、中興、騰訊實行封殺，限制TikTok和通訊軟件WeChat的程式下載和更新，並且圍剿中國的企業。原因是，中國TikTok和通訊軟件的創新速度太快，成本太低了，美國的企業競爭不過來。美國決定釜底抽薪，禁止向中國提供各種芯片和專利技術。結果美國的芯片科技龍頭企業紛紛反對，認為美國政府這樣做，必然使得各國群起效尤，最後受限制的是美國的芯片科技和電子科技企業，失去了全世界的市場，這可以說是自飲劇毒的毒酒，然後去杜老虎。

美國企業更可怕的是，美國的「脫鉤」行動，迫使中國加快第四個5年計劃，加快發展芯片工業和自己的活動互聯網新的科技，加快了中國後來居上的速度。



林作

不同的聲音

我有一個嗜好，就是跑去香港各大留言區看關於我的留言。而有關我的總是頗多。你說是我製造話題也好，或是我自己生活多姿多彩罷，反正我分享我的生活，很多網民就會當作茶餘飯後的話題。例如最近的講西裝、講老爺車、講女友、講媽媽等。我不是想，更沒有能力逐一對他們的留言和評論作出回應，但我可以講幾點我的感受。

首先，就是從文字上看，太多人將我的事情過於當真。從中可以看出，香港人沒有什麼幽默感的能力，去看出我真正的用意，或者至少網民們沒有這個能力。雖然依我看來，網民就是反映普遍社會的心智。太多的人以為我是認真、我的言論都是百分百反映着我的全部。這是很愚蠢的，等同於總是只看某份報紙就覺得該報紙報道的就全部是真理一樣。

第二，就是可以看出在網上不容易能夠有不同的聲音。十九世紀維多利亞年代的政治哲學家米爾，曾經說過，當人人的聲音都平等，達到所謂民主的時候，有趣的是，意見不會百花齊放，而是變得更需要合群，甚至「被合群」。我發現，很多網民的留言，都是抄襲其他人的，很多時候不分青紅皂白地責備。偶爾其實有相反聲音出來，例

如說其實看得出來只是我的把戲、玩笑，或者明白我的用意是娛樂一下大家，但你會發現，這種聲音基本上被持相反意見的人選擇性失明地略過。對，這種聲音並不會惹來攻擊、聲討，而是無視。反對我的人只會看到他們同聲同氣的東西。

然後呢？支持我的、欣賞我的人其實大有人在，但石沉大海的留言，他們就不再留了，因為寫了等同白寫。所以你看到的網絡留言情況根本不是反映真實，只是這個遊戲註定負面的內容才會被壯大。

可幸的是，我早已看透這一切，更是在玩弄着這一切。好玩好玩。



帶媽媽遊車河 作者供圖



小蝶

喜愛中秋

中秋節是我最喜歡的節慶之一，因為它代表團圓、圓滿。試問有什麼東西比一家人聚在一起，一邊享受佳節的樂趣，一邊共敘天倫更加重要和幸福？尤其是這一兩年因為政局和疫症的問題，一家人可以開開心心地坐下來，吃頓安樂飯的機會比以前少了很多。因此，今年的中秋節應該是最令人渴望因為它一家團圓圓的一年。

我喜歡中秋是因為它的月亮又大又圓，一年之中就以中秋和其前後一天的月亮最明最亮，直將大地照得亮白。中國神話和文人對月亮總是有無限的想像和傾慕，弄得小時候的我的以為月亮中的黑點便是嫦娥的廣寒宮。幸好長大後知道有太空人岩士唐在月球的個人一小步，人類一大步，我才不再為嫦娥的碧海青天夜夜心難過。

十年前，一位朋友在中秋翌晚帶着只有一歲多的兒子來到我家，我抱着他的兒子到園子去看高掛在天空的月亮。小兒人兒抬頭看到明月，大概是因為他住在市區，從來沒有可以舉頭望明月的經驗吧，他竟然說了一句話叫我愕然——不，不要運用太豐富的想像力，他沒有

「欲上青天攬明月」之概，而是小童遙指中秋月——他指着遠遠的圓月問我：「它是可以吃得嗎？」我愣住不是因為他的問題是傻態或是富有哲理，而是我竟然抱着一名與我不謀而合的同道中人，因為我與他一樣，都是無論看到什麼，都可以聯想到是食物，然後問「它能否吃的呢？」

我喜歡中秋節還有它的燈籠。說真，不知多少年沒有玩過燈籠了。可是，童年時那些令我走在街上非常自豪的白兔燈籠、楊桃燈籠和飛機燈籠都永留在我腦海之中。那時我家樓下是一個偌大的平台，街坊和其子女自農曆八月十一日便開始一直點着燈籠走在街上，長達整整一個星期的時間。當然，八月十五那晚自然最熱鬧。從家的露台上望下，街上車水馬龍燈如畫，恍若天上閃爍的繁星。

我們一家亦愛在天台賞月。那時候市區沒有那麼多高樓大廈，在天台自可看到明月（過農曆年時便看煙花）。之後，不知從何時開始，中秋不再是一家人在家中圍着飯桌吃過節飯，而是變成在天台上圍着燒烤爐燒烤。這個傳統一直保持至今，今年我們一家人仍然是在中秋

夜燒烤，只不過地點已由市區的天台搬到另一層市區樓宇的平台，再到我位於郊外的家的園子去。回想去去年在園子燒烤的情景依然歷歷在目，有人開的笑話也被我們在過去多月來拿出來笑了又笑。原來轉瞬間又已經過了一年了，一年容易又中秋這句老話真是至理名言。

北京人民藝術劇院的首本名劇《茶館》寫的是北京一家茶館的故事，劇作家老舍通過這個三幕同一地點但不同時間的話劇描寫北京近代的變遷史。原來我家中秋燒烤的傳統的時和地的變遷也是一個反映香港在這數十年來社會變化的上佳劇作題材。

我喜歡中秋節還有一個原因，便是可以吃月餅。我家人人都是「月餅狂」，愛吃月餅的程度令人吃驚，近年我最高紀錄是在同一時間存了最少14盒月餅在家。小時候要趕着在中秋前購買月餅，否則節慶過後便要再等一年。現時什麼時候都可以購得月餅，而且月餅的保質期甚長，所以我們一年四季都有月餅可吃，農曆年時也會吃月餅。不過，在中秋節那天吃月餅，好像覺得特別有意思，因為可以一邊吃着月餅，一邊祈望人月永遠兩團圓。