

「薩赫蛋糕可太好吃了」



薩赫蛋糕。

如果到奧地利沒吃薩赫蛋糕 (Sacher Cake)，就像來香港沒有吃菠蘿油一樣，回去時一定會被「問責」：「怎麼可以不吃！」不是再給奧地利的 Café 加「濾鏡」，在每個城市每條街巷的每一家 Café，都不會找不到好吃的蘋果肉桂派和薩赫蛋糕。

二〇一五年，我第一次到維也納的時候，既是學生又是遊客。為了品嘗一塊正宗的薩赫蛋糕，一個人去與薩赫酒店相連的薩赫咖啡廳門口排半個小時長隊，連排隊都感到開心。當入口的那一刻，層層的甜蜜在「朝聖光環」的加冕下更讓這塊蛋糕閃閃發光，不捨得放下刀叉地感嘆：「薩赫蛋糕可太好吃了。」

在隨後的兩年裏，吃了無數塊薩赫蛋糕後，我才發現除了城市裏的café，不論是郊外的小糕點店，還是朋友家的媽媽廚房，只要是新鮮烘焙的薩赫蛋糕，就能發出這句感嘆：「薩赫蛋糕可太好吃了。」

一八三二年，奧地利外交官梅特涅要主廚做一款特別的蛋糕來招呼貴賓。但廚師抱怨，結果年僅十六歲剛進廚房兩年的學徒 Franz Sacher 烘焙的蛋糕意外地讓賓客們讚不絕口。此後，在 Franz Sacher 長子對父親食譜的完善下，做出了今天的薩赫蛋糕。

闊別三年，這次回到維也納在逛Outlet的時候驚喜發現，薩赫咖啡廳竟然在 Parndorf 開了分店，且空位充足，這下連購物的熱情都被它偷走了。在陽光下享受一塊夾雜着酸甜杏子果醬的濃郁巧克力蛋糕再搭配輕盈的淡甜奶油泡沫，同時氤氳在面前清新空氣中的咖啡香撲鼻而來，感官的多重享受產生的多巴胺濃度早已勝過了買東西帶來的單一興奮感。

(後疫情時代歐洲行十四)



樂活潘少

逢周一見報

不一般的告別



「衣着指引」要求：「色彩繽紛、謝絕黑沉」。

林樂培的女兒林家琦在家人分享環節說：「我的父親是搞創意藝術的，他的想法又怎會傳統的呢？因此大家越多色彩，就會越好。我從這裏

往下望，我覺得很壯觀、很美。大家都很乖，穿着色彩繽紛，好像去宴會那樣。剛好今天不用戴口罩，因此我相信我父親看到大家這樣美，他是會很高興的。」

她也分享準備過程，大家的投入可謂一呼百應。例如她請香港演藝學院作曲系麥偉鑄教授安排一些同學參與接待，結果請來四位作曲博士，包括招呼筆者的鄧樂妍和陳仰平兩位博士。

在座不少是林樂培的袍澤、知交，包括前香港藝術發展局主席陳達文、香港中樂團藝術總監閻惠昌、作

夜的靈魂

我們每個人都擁有白天，也擁有黑夜。不過，如那英的歌所唱「白天不懂夜的黑」。白天和黑夜，宛如兩個世界。一個公開，一個私密；一個屬於公家，一個屬於自己。有些人、有些事，從白天到黑夜，忽然變了一副嘴臉。白天公事公辦，看似毫無私交的幾個人，在夜間飯局上變得十分親密，儼然推心置腹的朋友。哪個是真相，哪個是假面，不得而知。

大多數上班族白天奔忙於工作掙口糧。夜晚回到各自小天地，才做回自己。有靈魂的夜晚才美好。那麼，

夜的靈魂是什麼呢？我想，每個人的答案都不會相同。閱讀、看戲、聽歌、夜跑，三五聚會，喝茶搓麻……

更撫凡人心的應該是「夜宵」吧。從健康角度言，吃夜宵不是好習慣。然而，寒冷的冬日，一碗熱氣騰騰的餛飩；酷熱的夏夜，一杯酸甜可口的冰粉，給腸胃和神經帶來的滿足感，又是很少有人能抵擋的。營業至深夜的小麵館、小酒吧，擔當着一座城市的煙火氣。出自家灶的夜宵，親情醇厚，則最得味蕾青睞。

如果為此找點依據的話，夜宵古已有之。唐詩有云「夜市千燈照碧雲」，這夜市之上，估計少不了吃食。北宋皇帝除夕守歲時備「消夜果子合」，裝滿各式精巧點心。宋孝宗還叫過外賣「李婆婆魚羹」，大為讚賞，他大概是吃膩了宮中的夜宵，想換換口味。不然，別說皇帝，古代大戶之家吃夜宵也不必上街，各有專屬的「深夜食堂」。西門慶家過元宵，廚子奉上的夜宵是「果餡元宵」。賈府眾人過元宵，賈母提出吃夜宵，嫌鴨肉粥太油膩，紅棗米粥又太甜，最

後選中了杏仁茶。

夜宵是一份宣言，向自己宣布一天勞作結束；夜宵是寫給自己的感謝信，致謝自己對生活的堅持、對明天的信念。在朋友圈裏「深夜放毒」晒夜宵的人，我想，至少，那一刻，是滿足而幸福的。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

讓人乖乖聽話

試想像以下情況：你正在辦公室的影印機打印文件，突然有一個人來到，跟你說：「你可以讓我先打印一份嗎？」你的答案是什麼呢？若你的答案是「可以」，想必你是一個與人為善、人見人愛的人。

然而，若你的答案是「不可以」的話，試想像另一個處境：你在打印文件，然後有人來問你：「因為我太趕時間了，你可以讓我先打印一份嗎？」你的答案又會是什麼呢？

實驗證明，在「因為太趕時間」的處境下，有百分之九十四的人會讓對方插隊打印，但在第一個「沒有理

由」的情況下，則只有百分之六十的人會同意。但，這不算什麼驚奇的發現。

實驗的驚奇發現在於：哪怕你提出的理由是多麼的無稽或不合邏輯，例如「因為我想要打印一份文件，你可以讓我先打印一份嗎？」也會有百分之九十三的人同意。換言之，只要你以「有理由而做事」的句式提問，無論理由是什麼，基本上都可以達到獲得對方諒解的結果。

心理學教授羅伯特·席爾迪尼 (Robert Cialdini) 在經典作《影響力：讓人乖乖聽話的說服術》一書，

引用了以上的實驗指出：人的心理主導了行為，而特定的心理反應，教人作出不理性的行為。

在「打印機插隊」實驗，人們之所以無論理由，也同意對方插隊，是因為人的心理機制有一個「捷徑系統」。在複雜多變的世界，「捷徑系統」幫助我們快速應付各種事情，如見到紅燈會停步、聽到早晨會微笑等等。

其中的一個「捷徑系統」便是「傾向接受有理由的請求」。人們往往沒有仔細思考理由的內容，並在聽到「因為什麼什麼」的句式後，如捷

徑一般「感覺」到對方有「理由」，而同意讓他先打印一份。

在此，席爾迪尼指出，只要我們了解人類心理的各種潛在機制（包括「捷徑系統」），我們便有辦法以特定的語言技巧影響別人、說服別人。席爾迪尼在書中提到了不少使人順從的技巧，我們下回分解。



自我完善 米哈

逢周一、五見報

笑一笑，世界更美妙

二十年前「非典」侵襲香港，疫情雖只維持了大半年，但我現在仍然記憶猶新。當年香港特區政府沒有太多應對疫情的經驗，所有防疫措施都有點急就章。那時我尚算年輕精壯，日常生活我都沒有戴上口罩。「其實你每天出門上班我都很擔心。」疫情過後，偶爾地，母親跟我如是說，那刻我才知道自己滿以為勇敢、無畏，原來是給家人帶來很大程度的擔憂。

我相信沒有人想到新冠疫情會持續三年。由於太太是醫護人員，故此我家平時都有貯存一些外科口罩，以

備不時之需。新冠疫情在香港爆發第一波，市民都爭相購買口罩，那時候我和太太才發現家裏的口罩不足應付。除了我與太太和兒子，還有母親、外傭和岳母。盤算起來，一盒五十片的外科口罩只夠一星期之用。太太的工作單位雖然為員工派發口罩，但只能應付太太所需。就如其他香港市民一樣，我家都曾經歷張羅口罩的日子。

疫情尖峰時期，我在社交媒體得知某口罩工廠「開倉」售賣口罩，我馬上從將軍澳開車直奔粉嶺工業村，就只為了購買兩盒口罩；另外，我家印尼外傭的同鄉說能夠買到口罩，於是我亦請外傭幫忙購買口罩。從不同途徑買來的口罩，如珍如寶，讓人放下心頭大石。

寒冬過後，春天再臨。新冠疫情總有消散的一天，香港的口罩令終於撤銷了。然而，不少市民從初期抗拒戴口罩，直到疫情肆虐不斷，市民都視口罩為不可或缺的隨身物品。色彩繽紛的口罩更像時裝一樣，成為身上的裝飾品。部分市民現在未必能夠馬上完全捨棄口罩，短期內每遇人多擁

擠的場所，仍會將口罩作為自我防衛工具。我們當然需要根據實際情況，自行決定何時仍需戴口罩，但也要逐步重建信心，放下口罩與人溝通交流。香港上世紀八十年代曾有一首廣告歌曲：「笑一笑，世界更美妙。」希望所有人都能重現笑容。



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

每天多一點

面，有陽光滿懷，用力吸了一大口氣，儘管知道心理作用佔更大比例，但我還是覺得不戴口罩呼吸的空氣似乎比以前更清爽更香甜了一些。走到商場裏，雖然大多數人還是戴着口罩，但法律上口罩令已經解除，不戴口罩上街自然也不會像之前那樣遭遇滿街嫌棄的眼神。看到身邊同樣有不戴口罩的路人，似乎發現了志同道合的「盟友」，不好意思盯着陌生人的臉猛看，於是只能挺直了自己的腰板，感謝對方給自己支持的同時，也回報給對方一些無聲的支持吧。當戴與不戴都成為自由選擇的結果時，戴口罩的人和不戴口罩的人在同一個空間出現，非但毫無違和感，更有一種充滿包容與和諧的神奇魅力。



大川集 利貞

逢周一、三見報

山頂郵緣

將一杯「霸氣芒果」輕輕地放在木質的小圓桌上，一個漂亮的圓弧陰影登時佔據了剛剛攤開的信箋中央。那午後的陽光，從落地窗熱情地透射進來，為這家奶茶店平添了幾分生動的寧靜，一如它所在的山頂，看各地遊人來來往往，看百多年星移物換，歷盡滄桑，溫情依舊。

疫情後，山頂廣場的店家越來越多元。這信箋，便是明證。從纜車站出來，有專賣主題紀念品的小店。之前，不過就是印着「I LOVE HONGKONG」的白色汗衫、用傳統的魏碑體燙着「旺角」「長洲」之類的冰箱貼和鑰匙扣。如今，這些小東西依然在，但已退到了邊邊角角，一些頗有傳統文化氣息的紀念品佔據了顯眼的位置：以唐詩宋詞為主題圖案的文房四寶，印着京戲臉譜的各式紙扇，令我一見鍾情的以梅蘭竹菊為底紋的「四君子」信箋。

我在信箋上寫下長長短短的句子，將一份心情寄給遠方的一些友人。我不禁想起二十年前、第一次到

曲家陳永華、林品晶、高世章、鋼琴家羅乃新、影視製作人甘國亮、藝術管理教授鄭新文，香港演藝學院校長蔡敏志和一眾同事、校友，以及專程渡洋而來的澳門青年交響樂團協會理事長許健華等。

個人覺得最不一般的，是整個兩小時儀式由管風琴和室內合唱團所唱誦的十二首聖詩，全部是林樂培的作品，大部分以廣東話唱出。大師風範，音韻猶存。



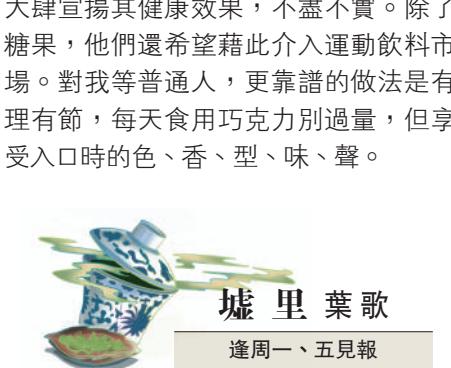
樂問集 周光葵

逢周一見報

二〇二三年的情人節剛過，美國人的常規節日禮物除了玫瑰就是巧克力。一個流行多年的迷思是巧克力有益健康。事實如何呢？科學家說，巧克力的抗氧化作用來源於可可中含有的黃酮類化合物 (flavanols)。這種成分可以擴張血管，加速血液流通，進而降低血壓，促進心血管健康。去年的一項研究發現，每天服用一枚含五百毫克黃酮類化合物的膠囊能降低心血管病致死率百分之二十七。

今年二月美國食品藥物監察局 FDA 對於食用巧克力發布的指南卻最多只是模棱兩可：「黃酮類化合物含量高的可可製品也許有利於心血管健康，但目前科學證據尚不充分。」這是因為我們日常食用的巧克力多為高糖、高脂、高熱量的精加工糖果。雖然口感好，滋味佳，但其中的有益成分不足，而且每天食用會增加體重，反倒給心血管造成負擔。不過，研究巧克力是否有益健康的實驗不好做，因為兩個對照組，一組人必須幾年時間每天食用巧克力，而另一組卻必須保證幾年時間不吃任何巧克力，未免強人所難。

那麼巧克力到底算不算健康食品呢？這要看和什麼比。比起棉花糖之類的純糖，黑巧克力多少還包含有益健康的成分。問題是想要標註為健康食品，可可製品中的天然黃酮類化合物至少要佔比百分之四以上，會造成巧克力味道太苦，讓消費者不習慣、不喜歡。巧克力製造、銷售商想搭順風車，大肆宣揚其健康效果，不盡不實。除了糖果，他們還希望藉此介入運動飲料市場。對我等普通人，更靠譜的做法是有理有節，每天食用巧克力別過量，但享受入口時的色、香、型、味、聲。



墟里葉歌

逢周一、五見報