



何冀平

按照網上和朋友教的方法，將鮮牛奶加熱至滾，放入糯米酒，盛進小碗裏，然後烤，也可以蒸，最後降溫冷藏，瑩潤如脂，入口甘沁的北京乳酪就成功功了，解了掛念的心病，唯一欠缺是凝結得不夠實；第二次放一小勺魚膠粉解決了，但味道差了一點點，還是梁實秋先生教的自製乳酪，用美國凝乳片好些，可香港沒有。

乳酪是牧民日常吃的甜食，他們的牛羊奶太多，要想辦法變花樣，把乳汁變成半凝固的固體，乳白香滑入口即化，可以化食解膩，醒酒提神，後隨滿人入京。北京的乳酪創始人姓魏，光緒年就在前門外大柵欄附近的幾個戲院門口擺攤賣乳酪，後來在門框胡同租了一間門面房，開了酪舖，一年四季都有乳酪賣。梁實秋先生經常光顧，還有魯迅、老舍、胡絮青，出宮後的溥儀兄弟，這兩位當然不是自己去，是派下人買了回府上吃，再有就是京劇曲藝界的名角名家。

舊時乳酪賣不完，不能存放，就把它烤乾，烤出來的酪乾兒是碎的，有點像核桃仁，北洋時期駐在北平的西班牙公使夫人最喜歡酪乾兒，她說吃麵包配北平酪乾兒，比任何高貴的起司都有味，卸任回國之後，每年都要

## 自製乳酪

託人買幾斤酪乾兒寄去西班牙，過聖誕節。

以上說的這兩種北京乳製品，現在知道的人不多了。

台灣曾經仿製過乳酪，台北有一家冰飲店，做出的乳酪吃到嘴裏似是而非，有人說像杏仁豆腐。香港沒見過有店舖仿製乳酪，杏仁豆腐倒是有，也許是我吃得少，真沒見過正宗的，不是太稀不成形，就是放多了大蛋糕，太像豆腐，不軟滑。

回北京和幼年朋友聚會，一定會說起童年一起吃過的，現今找不到的小吃，做為韶華的追憶和哀悼。現在時興旅遊，北京曾經失蹤的小吃又回來了不少，但不對味的也多了不少。有一次在一家有名的豆汁店買了豆汁和焦圈兒、糖耳朵，焦圈兒不脆，糖耳朵不知用什麼麵做的，硬得咬不動，跟在我後面買的，是兩個外省來的年輕男女，和我買的一樣，我留心看了看，他們邊吃邊說，一定是在說，久聞其名的北京小吃真難吃吧。

北京牛街開了一家乳酪廠，打出的是創始人魏龍的招牌，應該是正宗，朋友去吃過味道很正，同時還說牛街的「涮羊尾」必得一吃。羊尾都是白花的羊油，不膩嗎？朋友說，不但不油，還特別好吃。下次回去，就為這兩樣也要專程去一次牛街。



鄧達智

自從十多歲前往海外繼續升學，旅行成了筆者生活中不可或缺的部分。縱使不少人眼中我的旅遊方式是：怪！

一點也不怪，只是長久習慣自由自在獨自上路且厭惡攜帶行李，往往就一個背囊另加手拖免寄艙行李。

某次老友問詢能否跟我一道旅行……在提出條件：只要他能像我一樣攜帶輕便手提及不寄艙行李便可。

消息傳開去，自始筆者成了別人口中的旅行怪胎！

近年營生漸轉半退休階段，已學會世界不會因缺少誰人而停下運轉，何必弄得自己精神繃緊，經常累個賊死？不單止工作，甚至吃、喝、玩、樂及旅行，也應將步伐放慢（雖然離「慢活」信徒仍有遠距離）。

一直以來每年旅行在外的時間，加在一起，佔去起碼四分之一。尤其疫情過後，在近兩年間，近乎報復性，一段段緊接的旅程，漸覺吃不消，不說遠，就計過去半年：

6月中旬：檳城、怡保、榴槤之旅。

6月下旬至7月中旬：西班牙東岸，隨後法國南部地中海岸、普羅旺斯，中部里昂，略北的布根地產酒區、巴黎。

8月：台灣。

## 旅行也累

9月及10月：意大利米蘭、西班牙馬德里、南美洲厄瓜多爾全國遊、西班牙巴塞隆拿。

10月中至11月初：加拿大多倫多探親兼欣賞紅葉。

11月初至11月中：江南美食及陽澄湖大開蟹之旅；南京、揚州、宜興、蘇州、陽澄湖、烏鎮、杭州。

11月中：吉隆坡年底榴槤季節之旅。

12月前半部：倫敦探望家人及老友。

聖誕節及新年：東京、福岡及九州。

當不少朋友對我的旅程羨慕不已時，自己卻漸覺身心疲累，如此密集的旅行著實吃不消。

旅程安排不適宜過分緊湊，旅程與旅程之間也應保留相當空間，讓身體獲得足夠休息，在毫無壓力的安排下，旅行才算得上「享受」。



●繞着西湖漫步，心曠神怡；但是旅行次數太密，着實也累。作者供圖



商台DJ余健

## 氣候變化的最大影響（一）

其實有關氣候變化其中一個最大影響，就是水平面上升。美國有多個城市也面臨這個問題，特別是佛羅里達州的邁阿密等。這種天災很多，可能某一天美國很多地方也突然被水淹，所以部分城市已經開始在沿海改建或加建一些防禦水淹的設施，包括準備很多水泵，或改變地下水道等。

因為自己很留意有關天氣變化及大自然影響我們生活的內容，最近看了一個有關氣候變化的節目，這個議題，我覺得對於我們人類非常重要，所以，我把內容及自己蒐集的資料一一跟大家分享。

可能你會覺得，現在沒有這麼嚴重的情況出現，但如果50年後會怎樣？某些國家或某些人會覺得，就好像佛羅里達州州長斯科特（Rick Scott）不認為這是一個重大問題，而且禁止使用「全球變暖」、「氣候變化」等詞彙。

很多人也不相信氣候變化的影響，因為美國當地一些政要也提出很多疑問，最重要的問題在於工業及利益，如果要參與氣候變化的工作，其中開發石油、提煉石油便需要停止，可想而知，為什麼會有某些美國政治人物會反對及不同意會有氣候變化的問題。

其實，某些國家根本只關心利益與經濟的變化，反而不關心氣候的變化。如印度看到這個情況，也會說為什麼呢？我們這麼努力，原來有些國家反而不支持及沒有真正的行動。就如中國，在2023年，安裝太陽能電子板，僅僅一年內已經超越美國的總和，且搭上了電網。現在中國在全球三分之二的風力發電及太陽能發電廠已經是美國的八倍多。可想而知，我們中國人其實正在努力為這個地球出一分力，希望我們自己也盡一點責任去保護這個地球，免得我們下一代受到愈來愈嚴重的天災影響。



## 百家廊

郭泓林

30年前，禧帖街上的阿然和依心，一個住東頭，一個住西尾。阿然家開喜帖舖，依心家經營一間小花店。阿然經常跑到依心的花店，蹲在花架旁，看她給花草澆水，他總愛打趣：「你這些花啊，比人都金貴。」依心笑得眼睛彎彎，如盛放的向日葵。

8年過去，依心成了花店掌櫃，阿然接手了喜帖舖。他們合併了兩家店，取名「心然」——初心依然。開張那天，全街的人都來了，茶餐廳的老闆送來一籠剛出爐的叉燒包，祝他們好彩頭。

「心然」生意興隆，婚慶旺季更為忙碌。第二年，依心在報紙上看到激光鏤空機的廣告，暗忖：這機器，好現代呀，會讓阿然省力些。阿然卻皺起了眉。他說這機器太貴，不值，「手作心裏踏實，而且，眼下多存點錢，可以早點……」但他沒有把「結婚」說出口。不過，那之後，兩個人爭執漸漸多了。

2005年，禧帖街終要拆遷，街坊陸續搬走。依心感到兩人當初的感覺漸行漸遠。某個雨天，她和阿然清算了「心然」。離開的那天，依心拖着行李箱，背影愈來愈遠，阿然始終沉默。

依心離開後，報名參加了一檔唱歌節目。那是2006年的春天，節目播出後，她一夜成名，成了家喻戶曉的明星，頻繁出現於電視、廣告和舞台上。幾年時光匆匆，但她總覺得，燈光再亮，終究照不進她心裏最深處的角度。依心偷回了一趟禧帖街。她戴着帽子和墨鏡，站在街口，遠遠地望着「心然」店舖。門口掛着幾盞紅燈籠。

我在社交媒體看到一段有趣的文字。發該段文字的人希望可以獲得網民幫忙，把一樣她渴望得到的東西轉讓給她。到底她渴望得到的是什麼，令她發文尋求幫忙？

她的帖文大致這樣寫着：「我已移居外地，因為最近家中有一件重要的事急需返港處理……我是某某某劇團的20年忠心「粉絲」，我現時「撲飛」，希望有人可以轉讓某某某劇團的某某演出的戲票給我。」

我看到這篇帖文後，竟然認真地思考了一會。我本來以為此君家中發生重要的事情不是好事，所以她才急於返港。雖然我不認識她，卻自然地有點擔心。可是，當知道她仍舊有心情「撲飛」觀劇，可能她要返港辦理的事情只是急而非壞，所以我也寬心了。

忠實觀眾原來可以如此鍾愛一個劇團。當然，她未至於像那些「追星一族」般一

## 禧帖街

直跟隨着其偶像，坐在世界不同舞台的觀眾席上支持。因為要當這種「追星一族」其實是要具備很多條件的，如要有充裕的時間、金錢、體力、心情等。但這位小姐對該劇團的愛戴已經令我很感動了。她20年來一直支持着她喜歡的劇團，即使在其它地方居住，也心繫該劇團。現時一旦回港，知道劇團剛巧有演出，便立即在網上徵求戲票。

如果劇團知道有觀眾對自己不能離不棄，多年來以行動和金錢證明他們真的喜歡和支持自己的演出，是否應該比我更感動。我相信這便是做演藝事業的其中一項「花紅」。因為藝人在工作之後，收到的不只是如其他行業從業人員所獲得的薪酬，還有觀眾的掌聲、愛戴、支持，甚至仰慕，視你為偶像，這些都不是能夠從其他行業的工作崗位上得到的額外回報。

時間過得真快，若非那名觀眾提到她已經「追團」20年，我也不知道原來該

話沒說完，後院傳來輕快的腳步聲，阿然的妻子小曼端着茶走了出來，懷裏抱着一個胖乎乎的小男孩。阿然下意識停住了話頭。依心不禁心頭一震。依心的目光轉向小曼，想起10年前自己遠遠望見的那個女孩，忍不住問道：「對了，10年前店裏那個幫你忙的小姑娘，不是她吧？」

阿然聽到這話，愣了一下，似乎在努力回憶。他緩緩說道：「你是說……哦，那個是我鄉下來的遠房表妹。她剛來城裏時沒找到工作，給我幫了半個月的忙，後來找到工作就走了。」他頓了頓，像是想起了什麼，抬起頭看向依心。

那一瞬間，阿然的眼神有了些許變化。他突然意識到，依心來過。她見過那位表妹，她曾站在那扇門外，看着他，卻沒有進來。

空氣裏瞬間多了凝重。阿然欲言又止。依心看着他的神情，微微一笑，掩飾掉心底的酸楚：「祝你們幸福。」阿然輕輕點了點頭。

依心沒有再多留，轉身離開了。走出店門的那一刻，她彷彿聽見身後傳來一聲輕微的嘆息。走在回程的路上，眼角微微濕潤。她明白，禧帖街的拆遷，象徵着一段舊時光的結束。但正如街區會有新樓拔地而起，人生也總會迎來新的風景。

有些人、有些事，留在記憶裏就好。人生如戲，離合悲歡，皆是常事。就像歌裏唱的：「樂得起人應該接受都有日倒下，其實沒有一種安穩快樂永遠也不差，就似這一區曾經稱得上美滿甲天下……」

依心抬頭望了望天，陽光透過雲層，照亮了她的路。

## 聽中樂 喜遇龔琳娜

香港中樂團每次演出的曲目設計和主題都別具巧思，尤其不時因應主題邀請不同風格的演唱嘉賓，增添新鮮感和趣味性，也讓人欣賞到來自不同藝術領域的演唱家們如何用聲音與樂手們的器樂交融，大開眼界。難得的是，經常有該團委託作曲家創作的曲目的新舊曲目，充分體現傳承與創新的精神。近日欣賞該團一場名為《古今》的音樂會，這種感覺尤其強烈。

音樂會由該團助理藝術總監兼常任指揮周潤杰執棒，上半場的演出有兩位背景獨特的嘉賓，分別是來自土耳其的卡農琴演奏家哈坎·管格什（Hakan Güngör）和有「民歌狀元」稱號的歌唱家龔琳娜。前者以卡農琴影拍香港中樂團揚琴首席李孟學，引領樂隊演奏由德國作曲家恩約特·施耐德創作的樂團委約雙簧奏曲《水之道》，作為世界首演。這位德國作曲家協會前主席擅長「跨文化作曲」，本團樂曲亦然，將老子《道德經》中「道」的核心理念及其中「上善若水」的柔弱特性，經上述兩種樂器細膩含蓄的彈撥與樂隊整體演奏的強音形成對比，又互為協調，傳遞出空靈般的平和之音。

接下來是由龔琳娜演繹東漢女詩人蔡文姬在歸漢途中寫下的樂府詩《胡笳十八拍》中的第一、三、十二和十八拍，由該團首任音樂總監兼指揮吳大江作

曲，早於上世紀八十年代在香港大會堂首演。歌詞講述蔡文姬為匈奴左賢王所擄，並嫁給對方，生育兩個孩子，在異邦度過12年歲月。詩中控訴戰爭的悲慘——兵荒馬亂，民卒流亡；以至個人命運漂泊。淒涼的憶舊情緒、對故土的思念情懷，以及歸漢離夫別子的沉重心情，以深邃古樸、舒緩悠長的曲調和歌聲表達，令人聽之動容。

而她在掌聲中返場演唱的是風格不同的、早年響遍大江南北的原形音樂《志志》。這是一首沒有歌詞、只有「啊、啲、哦、啱……」一堆疊字的吟唱歌曲，節奏感強，音域跨度大，曲風多變，非常考驗歌者的唱功。龔琳娜激情澎湃的演唱，充滿力量，很快令觀眾從《胡笳》的壓抑中跳出來，也把現場氣氛推向高潮。

聽着龔琳娜，令我想起另一位20多年前當紅的民族歌手朱哲琴，她以受藏族音樂影響的《阿姐鼓》專輯成名，再來一輯猶如天籟般質樸的《央金瑪》。兩個專輯內的作品歌詞都很少，主要以聲音呈現意象般的藏族風情，恍若從天而降的原音，輕輕飄進人心。

龔琳娜和朱哲琴是兩位不同時代的女歌唱家，演唱風格完全不同，卻都有顯勇於嘗試、探索民族聲樂，並以現代方式演繹的心，讓人看到中國新藝術音樂的前景。

## 獨家風景

呂書練

細說星光

即使會令趙露思感到不悅，我還是要說句實話，她近期在《珠簾玉幕》的演技，仍有很大的改善空間，原來她不善於演出這類角色，若是要轉型，不甘於長期演小鳥依人，而希望扮演平民大眾角色，相信她必須掌握更多的人生閱歷，才會把角色演得好。否則角色定型了，變化也不會很大。

11月份的重頭劇，似乎已消耗得八八九九，期待着12月份的幾套新劇，傳聞12月份會推出的劇，演員分量十足，女主角方面有秦嵐、白鹿、王楚然、田曦薇等，男主角方面分別有鄭業成、歐豪、檀健次和王鶴棣。秦嵐和區家主演的是《隱娘》，古裝女神秦嵐與台劇女王楊謹華將於同劇演出！劇情講述安史之亂後的中唐時局波譎雲詭，守護皇城的青羽府與江湖秘境聯手剷除朝廷隱患，白玉京應運而生，對外是無家可歸女子的容身所，對內則是訓練女性刺客的深山秘境，這些刺客或隱沒於市井之間，或蟄伏於朱門之內，以「隱娘」之名伺機而發，亂世中，她們在白玉京經歷生死、愛恨、背叛的淬煉，為護天下蒼生，她們最終拔劍而戰。

由區豪、白鹿主演的是《北上》，故事聚焦蘇州運河的故事，跑船運河深藏着幾世代人的夢想和過往，從八國聯軍入侵北京到國土軍閥割據，又到了2014年，大運河已然成為文化歷史的見證，

## 熱鬧的十二月

屬於運河邊的故事始終持續着，一群人為了打造《千里運河圖》，經歷青春碰撞、創業艱辛、生活挑戰，最終再現光景，向歷史、當下和未來致敬。

第三套在今周介紹的是《愛情有煙火》，改編自小說《投行男女》，講述小職員錢菲原本沉浸在自己的幸福人生規劃裏，卻遭未婚夫分手，被迫重新規劃人生方向，而另一邊富二代李亦非則是不甘於穩定，女友也受不了沒錢的創業日子而離開他，人生觀相差極大的錢菲、李亦非因為房租有了交集，互相改變、妥協、適應，漸漸的他們從生活到事業變得密不可分。這類城市故事對主演檀健次和王楚然來說，應沒有什麼演出難度。

王鶴棣、田曦薇主演的《大奉打更人》改編自同名網絡小說，劇情講述現代打工仔楊凌意外進入充滿玄幻色彩的奉天王朝，並且改頭換面成為一名監察百官，為大奉百姓破案打更人銅鑼——許七安，他憑藉現代技術，利用科學和推理成功破獲一樁樁奇案，成為大奉斷案高手，而在有妖、法術，和人心詭辯的大奉世界裏，他遇見了志同道合的夥伴，一同迎難而上，為守護大奉安定而努力。這種用科學和推理為題材編寫的劇集，我個人是情有獨鍾的。

4套劇集稿前仍有編好的播出時間，要是4套劇安排同一周播出，到時仍未知鹿死誰手。



小蝶

## 難能可貴的忠實劇迷

劇團已經有20年的歷史，當年成立劇團的年輕台柱今天已經變成前輩了。他們經過這麼多年的努力，獲得一批忠心耿耿的觀眾的支持。每次我看他們的演出，觀眾席的座位大多是坐得滿滿的。對劇團經營者來說，這真是對他們努力的最大回報。

要長久吸引着同一批觀眾進場觀看自己的節目是一件非常困難的事情，因為實在有太多原因影響他們會否購票。大家可能不知道其中一項原因原來是與觀眾自己在人生的不同階段有影響的。多年前，我聽過大劇團的管理人員說他們的年輕觀眾一旦到了結婚生子後，便會自動流失。到了他們的兒女長大，不需要他們照顧後，如果他們仍然喜歡戲劇的話，便會再次走進劇場去。原來當觀眾成了家後，金錢和時間都花在家庭上，再不如以前寬裕，可以常看演出了。

所以，該劇團真的要好好多謝這位「追團」20年的觀眾。

## 演藝蝶影

小蝶

我在社交媒體看到一段有趣的文字。發該段文字的人希望可以獲得網民幫忙，把一樣她渴望得到的東西轉讓給她。到底她渴望得到的是什麼，令她發文尋求幫忙？

她的帖文大致這樣寫着：「我已移居外地，因為最近家中有一件重要的事急需返港處理……我是某某某劇團的20年忠心「粉絲」，我現時「撲飛」，希望有人可以轉讓某某某劇團的某某演出的戲票給我。」

我看到這篇帖文後，竟然認真地思考了一會。我本來以為此君家中發生重要的事情不是好事，所以她才急於返港。雖然我不認識她，卻自然地有點擔心。可是，當知道她仍舊有心情「撲飛」觀劇，可能她要返港辦理的事情只是急而非壞，所以我也寬心了。

忠實觀眾原來可以如此鍾愛一個劇團。當然，她未至於像那些「追星一族」般一