真蕈類夏草靈芝

學敏

春季想到吃素，約了幾名知交到西灣河蓮花素食去，事前並定了一個燉湯「夏草靈芝燉黃耳花」這一個湯，是梁拱辰傳去英國前為我們設計的，我也緊記不忘，有機會便叫來與朋友共嘗。

靈芝是天然健康食品，對人體益處，我們以前曾談過。古人稱為「神草」或「仙草」，過於神化，所以陸放翁有詩句「不用采芝驚世俗，恐人謗道是神仙」，正是不想把它神化。而夏草即冬蟲夏草的簡稱，《本草綱目》說它的功用有如人參，中醫認為有益精髓、補肺腎、化痰、益氣、止血、治療虛損的療效（見鍾肅遺著《壺中天地》）。所以把這兩種沒有副作用的「真蕈類」配合黃耳花來造一個湯，其神益可以想見。春節後吃素，可以清理腸胃，不失為養生之道。蓮花素食的素菜越來越精美，備有幾席素筵，款客最宜。

有一段頗長的時間，市面上所見的紅衫魚幾乎完全絕跡。這種本來產自本港海域，肉質經形式可以大量捕得的魚類，價格頗為便宜，因此一直以來，乃是其受到家庭主婦歡迎的海水魚類。

紅衫魚的肉質比較「粗糙」，再加上又製「見光死」之類，這是其價格廉宜的原因，不過，又因為紅衫魚無甚磨幼骨，而且採用「煎封」的手法來處理，滋味甚佳，因此大受歡迎，較早期市面罕見的原因，是由於日本人大量捕獲的緣故。日本一帶海域受污染的程度相當嚴重，而且他們無魚不歡，向外搜羅乃是唯一辦法。他們看中了那標準肥碼的紅衫魚用來作鹽燒，對魚產多多都「殺」，

紅衫魚姿燒

黃雅歷

日本人除了將紅衫魚作鹽燒之外，原來還有其他的食法，最近光顧瑞安中心的「大荚」（OKISA）日本料理，便是嘗到一個「姿燒」紅衫魚，居然亦有極佳的效果。

姿燒是屬於燻燒的一種，將魚以鐵叉架起來烤，一般的情況之下，是由於魚星較薄，因此燒之時將其彎曲使難火路遠，燒熟後的魚魚星部份向外拗起，頗具一姿勢」，這是採用略為細一個碼的紅衫魚來作材料，燒熟後配以醬汁，頗具家庭式煎封紅衫魚的滋味呢！

罕見的畫作

秀荷

美國，名藝術家十分欣賞這芥奇的畫。他不久前曾用了九千塊小銅片拼湊成這芥奇的名作《最後的晚餐》，這福畫高九點八米，寬四點八八米，重達四百公斤，是一件罕見的藝術作品。

此時此地的粵菜館中，菜譜上稱「雲腿」者，並非雲南宣威火腿，亦屬金華火腿。在舊日，宣威火腿質還稍高於金華火腿。放前上海，祇高級南貨店有雲腿，主顧需購全隻。不如金華火腿之零賣，而市上最小的南貨店中，亦有金華火腿。三十年代，罐頭雲腿即流行全國了；今日香港，亦只多罐頭雲腿而已！

上海近年選雲腿切片裝匣出售，每匣重四百克，分兩份，售人民幣十八元，規格頗高，其中瘦肉佔百分之八十。庚午臘八，長子自上海南來探我，所攜火腿不少，其中有幾匣這種雲腿，裝潢亦漂亮，用「宣威火腿」四字。

近年內地，許多出品水平提升，以型與質分多種，購全隻，分每斤九元至十五元，十五元者係極品，這極品中最瘦部份出骨，每斤售八十元。

雲腿

風三

舊日上海多火腿莊，名店有「北萬有」等，所售卻是「良莠不齊」。民國以來，江南著名南貨店杭州「方裕和」所售金華火腿，俱極品與上品，上海人春秋佳日遊攬六橋三竺之勝，歸前每往該肆購金華火腿，無取全隻者，多選稱「上腰峰」部份。今日金華火腿外銷，在上海與香港多上品。深圳特區，上品極少，香港人往購者卻多，由於收費較低。次女常往深圳，購返的火腿中，有些即令我失望呢！

金華火腿亦其一種，此物在上海的多斯尼加一直食到西西里，在細意欣賞，品嘗之下加深了對意大利菜的認識和樂趣，以後就不會以為意大利只有「意粉」和「披萨」那麼單調了。

多姿多采意大利菜

嘗夫

不同的風味在內令人嚮往。故意大利菜不必長途跋涉遠赴意國了。正因位於尖沙咀北京道建築巍峨，裝修宏偉典雅的CAPRICCIO意大利餐廳，按月把意大利每一不同地區風味的意大利食譜推出，為愛好意大利菜者提供引知味者的地方便在於此。

今天要品嘗正宗道地的意大利菜，時間閣下可以從著名由北至南的區域食制。到時閣下的生活及工作，當度地影响他們的熱風濕病是需要服藥的，但患者除服藥之外，在食療方面下些功夫，常可收事半功倍之效。今次筆者要介紹的食療名為「桑枝蜜糖飲」。

桑枝蜜糖飲的用料很宜而且很簡單，我們只需到中藥店買二兩嫩桑枝（中藥店所賣的桑枝有兩種，一為嫩桑枝，一為老嫩枝，而本食療只適合使用嫩桑枝）。用兩碗半清水，先將嫩桑枝浸十五分鐘，再開始用文火煎，煎至一碗左右，去桑枝後，再加入適量的蜜糖（約一茶匙左右），拌勻後再煲至沸即可。

桑枝蜜糖飲

食療漫話

由於天氣變化而引起關節疼痛這種毛病，一般人都稱之為「風濕」，對於這類「風濕」有時十分之困擾患者，因這類「風濕」會不同程度地影响他們的生活及工作，當熱風濕病是需要服藥的，但患者除服藥之外，在食療方面下些功夫，常可收事半功倍之效。今次筆者要介紹的食療名為「桑枝蜜糖飲」。

桑枝蜜糖飲內之桑嫩枝，為桑科植物桑的嫩枝，它有祛風濕、利關節、行水氣的功效，嫩桑枝對於風寒濕痺、四肢拘攣、脚氣浮腫都有很好的食療功效。「本草備要」內指出桑枝「利關節、養津液，行水祛風。」而「嶺南採藥錄」內認為桑枝「治節風疾，治鶴膝風。」

「本草撮要」內更具體指出：「桑枝，功專去風濕拘攣。」在「本草備要」一書內，就有「桑枝一升，剉炒香，水三升，煎至二升，一日服盡，名桑枝煎，治風氣脚氣口渴。」此食療內加入蜜糖，可起到相得益彰之效，因蜜糖有補中益氣之效。這一味食療飲品，也不會有副作用。

患者可以這味桑枝蜜糖飲代茶，一日分多次飲亦可，此食療適合各種類型的「風濕」患者作為食療之用，而一般人所稱的「風濕」多包括了風濕性關節炎、類風濕性關節炎及痛風性關節炎等，而這味桑枝蜜糖飲對於上述的關節炎都有很好的食療功效。

桑枝蜜糖飲內之桑嫩枝，為桑科植物桑的嫩枝，它有祛風濕、利關節、行水氣的功效，嫩桑枝對於風寒濕痺、四肢拘攣、脚氣浮腫都有很好的食療功效。「本草備要」內指出桑枝「利關節、養津液，行水祛風。」

「嶺南採藥錄」內認為桑枝「治節風疾，治鶴膝風。」

「本草撮要」內更具體指出：「桑枝，功專去風濕拘攣。」在「本草備要」一書內，就有「桑枝一升，剉炒香，水三升，煎至二升，一日服盡，名桑枝煎，治風氣脚氣口渴。」此食療內加入蜜糖，可起到相得益彰之效，因蜜糖有補中益氣之效。這一味食療飲品，也不會有副作用。

黃卓雄

白蘿蔔

消積滯化痰解酒毒散瘀

食療漫話

寫詩讚頌它，但是古人多稱蘿蔔為菜蔬，且對其評價亦極高。李時珍曾指出，白蘿蔔為用甚大：「根、葉可生可熟，可菹可醋，可豉可醬，可飯可糖，乃蔬菜中之最有益者。」

白蘿蔔是十字花科植物菜蔬的根部。它適合生長於沙質疏鬆的土壤，再需要充足水分，在天氣較冷時，白蘿蔔才會長得甜。

白蘿蔔主要含有葡萄糖、蔗糖和果糖，而且還含有極豐富的維他命C，每百克可達卅毫克之多，比一般的生果還要多。白蘿蔔並含有維他命A和B，而鈣、磷、鐵的含量也多，由於白蘿蔔不含草酸，因此不會形成不能吸收的草酸鈣，所以白蘿蔔又是蔬菜中鈣的來源之一。

天氣轉冷，又是白蘿蔔當造的時候了，蘿蔔品種有很多，但是白蘿蔔却在天冷時才好吃，在天冷時，白蘿蔔味甜，水份足且較為嫩。

白蘿蔔在我國栽種已有悠久的歷史，早在元朝已有人寫詩讚頌它，但是古人多稱蘿蔔為菜蔬，且對其評價亦極高。李時珍曾指出，白蘿蔔為用甚大：「根、葉可生可熟，可菹可醋，可豉可醬，可飯可糖，乃蔬菜中之最有益者。」

白蘿蔔主要含有葡萄糖、蔗糖和果糖，而且還含有極豐富的維他命C，每百克可達卅毫克之多，比一般的生果還要多。白蘿蔔並含有維他命A和B，而鈣、磷、鐵的含量也多，由於白蘿蔔不含草酸，因此不會形成不能吸收的草酸鈣，所以白蘿蔔又是蔬菜中鈣的來源之一。

此外，白蘿蔔還含有一種澱粉酶，這就是吃蘿蔔有助消化的原因。

白蘿蔔性甘涼，它有消積滯、化痰解毒的作用。因此最適合因食積引起之脹滿以及痰咳失音作為食療之用，李時珍在「本草綱目」內指出蘿蔔「主吞酸，化積滯，解酒毒，散瘀血，甚效。」而「新修本草」則認為蘿蔔「散服及炮煮服食，下大氣，消谷和中，去痰癖，肥健人，生搗汁服，止消渴，試有大驗。」

有時如果吃東西多了，覺得胃脹及飽滯，可多吃白蘿蔔作食療。秋冬季節不少哮喘者都會舊病復發，或者病情加重，此時可用白蘿蔔煲豬肺，取其潤肺，清痰及下氣之功。其方法是用白蘿蔔十二兩左右，北杏三錢、豬肺一具、白蘿蔔去皮後切塊，豬肺洗淨後滾水煲過，再以薑汁、酒，明火炒透，放入瓦罉內，加適量水，並把其他配料放入，明火煲好後飲湯。可收食療功效。

黃卓雄

茂派「涼瓜炒牛肉」

食得飲得

在烹飪原理上，主料與配料一定要能產生相輔相成，互相調劑配合，才能發揮美的滋味。一個知味食家，在品評一道佳餚美饌時，定必從這方面入手。倘若廚師一時大意，或故作驚人，誤把物料胡亂配搭，定必烹成非驢非馬的菜式，就算有美麗的造形，色澤如何的嬌美，但吃來如同嚼蠟，則徒然惹人反感。故此一個夠經驗夠份量的廚師，在運用新鮮物料作配搭時，必定事先有所準備，經過實驗，認為理想，才把新菜推出，以免貽笑方家，引為笑柄。

一次，魯夫應邀作客於一高級食店，就嘗到一味令人「出奇」的菜式，當時掌廚者可能要表露一下自己的創作力，炫耀一下超凡的烹調技巧，竟然將一道極其普通的「涼瓜炒牛肉」，居然想化腐朽為神奇，可惜是弄巧反拙。

原來那廚師為了表達創意，竟將牛肉與涼瓜分別炒熟，然後分別放在一隻鵝蛋形的長碟上，中間砌以甘笋和番茄，裝視下，果真不錯，但却犯上了不識物料相輔相成的調和性能知識，以至徹底的失敗，亦暴露了劣拙的技巧。須知涼瓜配牛肉，其實有相互調劑作用，正因涼瓜性味清寡，其味道甘苦，而牛肉則質味腴美，且帶豐富鮮味，含豐富營養，當牛肉在烹製後發出之鮮味，被寡淡的涼瓜所吸納，除減輕苦澀味之外，吃來倍覺可口，而牛肉亦因吸取了涼瓜的汁液，中和了肉質過量的騷體氣味，就在相互調劑配合之下，令人吃來確有齒美適口，增進食慾之感。而富天那名廚捨正道而弗由，而故作創新，正是自取其辱。

香清粒瓜冬寶百口可柳鷄炒王韮

今日好食

友記

靚韮王八兩，摘去乳鴿兩隻，劏好，吊乾水，搽勻老抽候用。冬菇四隻，雲耳一小撮，甘菜三錢均浸開，紅棗四個，去核，切片。乾葱頭三粒，四片薑起鑊，放下乳鴿爆至香，賀酒、下水，加下佐料，調適味同焗煮，十五分鐘已熟，斬件上碟。

百寶冬瓜粒湯：冬瓜一斤半，去掉皮，瓜瓤、切粒。鷄芙翅兩副，弄淨，切粒，柳梅麥肉二兩，切粒，同將加味撈勻。鮮蝦仔四兩，去殼，冬菇四隻，浸軟，去蒂，切粒，磨菇一小罐，青豆仁五錢，絲瓜尾端，切度。鷄髀兩隻，起出肉，將肉切成柳條，加味拌醃。韮王在油鑊內兜炒數下（加鹽）即鏟起。再起油鑊，下些薑絲，放下鷄柳爆炒，賀酒，傾下味料，加入韮王兜勻即上碟。

香菇焗雙鴿：冬菇二兩，去硬皮，切粒、瑤柱碎五錢。瓜粒、冬菇、瑤柱先浸十多分鐘，然後加入芙翅、肉粒同浸，調適味，加埋青豆仁、絲瓜翻滾熄火，拌入兩個鷄蛋漿即成。

韮王炒鷄柳：

KEYSTONE REALTY LTD.
CHRISTINE SIU
公司:261-8118
住宅:435-1231
傳呼:250-6708
蕭太
＊大小商業盤・歡迎查詢＊
△雕溫市45分鐘，埠中心商業樓，年入萬五元，回報率有一成，祇售128・000，又可自用，投資良機・
△MARPOLE西區靚屋，44X123地大，木板地，環境好，保養一流，祇售$379・000
＊楓葉埠市中心商業樓，樓上三單位，前舖後居，叫價20餘萬。
△GRANVILLE靚西區，62X135街角地，上三下三，屋靚地靚，售$598・000
△METROTOWN全新大廈，1700呎，二或三房，祇售20餘萬・
△KILLARNEY區，27年，上三下二，地大$289・000
＊砵高骨林MARY HILL新屋數間，風景一流，環境幽美，三房三廳祇售二十餘萬。
＊雲東區，街角地，99×120，可即建23組城市大廈，叫價90餘萬即買即起。

謝大鈞
F.R.I.R.I.(B.C.)
GARY TSE
中英文直接傳呼電話：680・5275
GARY TSE REALTY LTD.
#7-426 MAIN STREET, VANCOUVER, B.C.
公司：683・4618 住家：321・8198
甄松鈞
STEVEN YAN
421-3459
Pager# 686-8906
急售十七萬九
4540 WINDSOR近廿九街東
33 X 105 士德古四睡房土庫
兩房廚浴廁急售十七萬九。
急售$149,000
＊緬街六十街東舖一間連實業孖屋地可作商業用途前舖後居三睡房廚浴廁業主急售十四萬九，價錢有商量。
急售十四萬九，價錢有商量。
急售廿五萬餘。
急售廿五萬餘。
急售廿五萬餘