粵式片皮燒鵝

到北京旅行，每一個旅客都有機會吃到馳名中外的北京烤鴨。鬆脆而發亮的鴨皮沾上醬料，加上大葱，用薄餅包裹着進食，滋味美妙非常。

在此間的京菜館裏也能吃到相似的這種烤鴨，有的酒樓還製成一鴨三味，或製成全鴨席，都很受食客歡迎。

廣東燒烤也很有名，燒鵝、燒鴨等隨處皆有，早已成為人們喜愛的，且又十分普遍的大衆化美食了。

廣東酒樓或酒家，吸取了外地菜的製法及食法，燒鵝、燒鴨也採取片皮上桌。

最近到威靈頓街鏞記酒家，吃到了粵式片皮燒鵝，且一鵝四味，同座的幾位老友無不讚賞。

鏞記酒家的燒鵝，久負盛名，製作巧妙，皮香脆而鬆化，鵝肉也嫩滑非常，不少人都是專程前去吃它的這一款名菜，有的還買了整隻燒鵝帶回家去與家人共享。

此次到該酒家吃到的一鵝四味，令人感到滿意的是既吃到了類似北京烤鴨的「片皮」，也嘗到了用燒鵝加工的其他美味菜式，花費不多，人人喜形於色。

先端上桌的是片皮燒鵝，鵝的皮色紅亮奪目；入口鬆脆酥香。跟着吃到的三款燒鵝加工菜是：鵝松生菜包、花膠燴鵝絲、蓮藕滾鵝肫湯。

燒鵝肉本身已夠甘香，加些配料炒製之後，用生菜包好進食，清香而爽口。花膠燴鵝絲成為一道下飯的好餸菜。用鵝肫加上蓮藕煲成的這份湯菜，滋味佳也極富營養。

一鵝數味，花費不大，實是益了食客，怪不得來此吃這種菜式的人甚多！

據了解，鏞記酒家選來製燒烤的鵝，都很肥壯，連毛有七、八斤。原隻外賣，售價一百二十元，但在該酒家食，一鵝二味，僅需一百四十元，一鵝三至四味，也不過一百五十元，足夠四人食用了。

據說還可將燒鵝製成七、八種不同的味道，近於吃燒鵝席了。不過，要製多種燒鵝菜式時，須預定才行。

家常餸菜

爽口香甜餸菜芽炒絲肉

有時蔬菜太貴，不妨買斤芽菜炒吓，芽菜是用綠豆浸發而成，綠豆性涼，故芽菜亦一樣，炒時要一大舊薑起鑊，以冀驅其寒涼也。

不要小視芽菜，芽菜是可以「上得廳堂」者，酒樓的一些菜式，就少不了它——銀芽，一些點心如春卷、粉卷類，就有銀芽做餡。做銀芽的芽菜不同做餸芽菜，銀芽的浸發過程較長，又要加切段，猪肉切絲，用調味品醃住，拍一大舊薑，起油鑊，爆香爆熟肉絲盛起，再起油薑鹽鑊猛火兜炒芽菜，加入韭黃，倒下肉絲會炒上碟。

做一味芽菜、韭黃炒肉絲，香口爽甜，用錢亦不多。買一斤芽菜元六，韭黃四兩元二，半肥瘦肉三元，先將芽菜洗淨用箸筲盛住，韭黃切段，猪肉切絲，用調味品醃住，拍一大舊薑，起油鑊，爆香爆熟肉絲盛起，再起油薑鹽鑊猛火兜炒芽菜，加入韭黃，倒下肉絲會炒上碟。

八寶薏米湯

「八寶薏米湯」是中國大連出產的一種甜品。其中材料包括：上等薏米、核桃仁蓮子、紅棗等。湯味十分清甜。以上述材料的性能來說，此湯具有健脾、利濕、清熱、利腸胃、消水腫的功能，常吃有益。

尚在吃奶的孩子，如有濕熱現象時，可飲其汁不吃渣。另外，大人作為飯後甜食，或把它與麵粉混合，製成糕點，也是很可口的。

香煎琵琶燕

這是一款狀如琵琶的燕窩佳餚，食味甘香，營養豐富。用料有：濕的燕窩三兩，蟹肉一兩，蛋白二隻。

製法，將全部材料加味料拌勻，放入抹過油的匙羹上蒸熟，小心取出蛋肉，再煎香上碟。

此菜出自「歡樂小菜館」。

美味餚肉

餚肉用的材料主要是蹄膀，另備一些猪皮。蹄膀去毛，刮洗乾淨。去骨，加鹽、糖、酒、硝及花椒醃一晚。醃時，將蹄膀剝開一刀，用粗針插幾下，使容易醃入味。

把醃過夜的蹄膀，先出一道水，洗淨，泡入冷水中。用少許香料加水煮滾，放進蹄膀和猪皮，小火煮兩小時。

取方形盒一個，放進蹄膀，蹄皮向下，弄平，加進滷水一些，上放一塊壓板，板上放重物，將蹄膀壓實。放進冰箱中，使凍凝成結實的塊。

食用時，取出蹄膀盒，盒外用滾水燙一下，蹄膀便很容易倒出來了。把蹄膀切成骨排狀，蘸薑絲、鎮江醋吃。

如用蹄膀兩個，可以用一斤猪皮，白滷水則需要六斤。

飲食質與量

飲食充飢，這是任何人最飾罩的起碼要求。隨着社會的進步，人們食的態度也有了很大的改變，吃些什麼，如何吃法，便成為許多人很有興趣而熱心去研究的問題了。

食物直接關係到人的健康，年齡、體質不同，吃的東西也當有別。

年紀大的人，新陳代謝緩慢，機能逐漸衰退，而本人活動也少時，就不必吃太多的更西，也能滿足身體的需要了。同時吃的內容也應有所不同，太過肥膩之物是不適宜的，應該多吃蔬菜、水果，主餐應是素食多過葷食。每餐不要吃得過飽，多餐少飲會使消化良好，心臟也不致因負擔過重而出毛病。

年輕而又喜歡活動的人，除了加多食物，以冀驅其寒涼也。

處理法：胡蘿蔔和白蘿蔔，去櫻除根，括除外皮，高苣削去外皮，三物略冲洗，均切成細絲，用鹽拌潰，越一兩小時擠乾，加糖醋拌和。葱除葉去根，把葱白洗淨切細，加在三絲上。蘑菇洗淨切片，番茄用沸水泡後除皮，切半圓片。

烹煮法：鍋中入半碗生油煮沸，蘑菇倒下，勉至略至收縮時，將沸油盛一半澆勻於三絲上面。鍋中留下之蘑菇和油，暫行移開。三絲拌和後，裝在盤的中央。

春蔬拼盤

春蔬種類甚多，有葫蘿蔔、白蘿蔔、高苣、蘑菇、青菜、芥菜、菜劍、青菜花頭、椰菜花、捲心菜、白菜、枸杞、豆苗、慈菇、荸薺、韭黃、韭菜、豌豆莢、碗豆子、芹菜、竹筍、番茄等等，以上各種菜蔬，都可選入，惟每次以數種不必過多，並要分數次烹調，且加入若干素鮮品，則可使色香味俱備，好在蔬菜的烹調時間，為時極為短暫，而能很迅速的時間內完成。現在把配料和調煮法列後：

糖醋三絲

材料：蘑菇一百二十公分，胡蘿蔔兩支，白蘿蔔一支，紅番茄兩隻，葱兩支，糖一羹。

處理法：胡蘿蔔和白蘿蔔，去櫻除根，括除外皮，高苣削去外皮，三物略冲洗，均切成細絲，用鹽拌潰，越一兩小時擠乾，加糖醋拌和。葱除葉去根，把葱白洗淨切細，加在三絲上。蘑菇洗淨切片，番茄用沸水泡後除皮，切半圓片。

烹煮法：鍋中入半碗生油煮沸，蘑菇倒下，勉至略至收縮時，將沸油盛一半澆勻於三絲上面。鍋中留下之蘑菇和油，暫行移開。三絲拌和後，裝在盤的中央。

蘑菇豆苗

材料：上列三絲中留下之蘑菇及油，豆苗三小紮，糖半羹匙。

處理法：豆苗除老葉梗洗淨，稍加摘短。

烹煮法：蘑菇鍋子置於爐上，將油煮沸，豆苗倒下，加鹽快炒一下，糖和入炒勻，至菜汁沸時，盛在三絲的一面。

涼拌枸杞

材料：枸杞兩紮，筍一小支，蘑菇豆乾兩塊。

處理法：筍除根，削淨，對切為兩。豆乾用開水洗後，切成細屑。枸杞連架略浸，再冲洗清潔，葉和嫩頭摘下烹煮法：筍加水煮熟刀細粒。鍋中入水煮沸，枸杞傾入，翻動數下，倒在濾器中，用冷開水冲涼，擠乾切細，三物混合後，拌裝在豆苗旁邊。

花菇菜心

材料：大青菜心三百公分，三菇三數隻。

處理法：菜心洗淨，直切成小支。花菇用熱水泡軟，除柄部，批成小薄片。

烹煮法：鍋中入油煮沸，菇片倒下，先鏟一下，菜心傾入，加鹽略炒翻，注入些泡菇水，蓋鍋煮而沸，拌裝在大盆，並把菇片挾在面上，就可供食。

大魚大肉吃得厭膩 彩色菜蔬淡潔清新

春回大地，萬象更新，田野植物，欣欣向榮，所以這兩天的蔬菜，長得非常嫩美，嫩紅青翠，潔白柔綠，十分可愛，把數種物品，薈萃於一盤之內，猶如一幅艷麗圖案，很具有美化之感。

在新春之中，親朋酬酢，家人團聚，海錯江瑤，大魚大肉，令人吃得厭膩了，於餐桌之上，擺上一盤彩色菜蔬，淡潔清新，定能博得食者愛好，園蔬勝珍饈之句，眞是名言至理。

食經文章的別字

看見市場有涼瓜出售，我便想到「畔溪小館」吃「嶺南炒蟮糊」了。那天和朋友去吃晚飯，看見菜牌裏鱔的食制還有「油泡鮮鱔片」和「豉椒炒鱔片」等。菜牌上「魚蟮類」沒有印錯字，但兩個菜名都寫「蟮」字。我見過許多別的酒家的菜牌，甚至寫食經文章的朋友，每誤「蟮」為「蟮」。其實兩字意義不同，蟮是蚯蚓，本作蟺，曲蟮是蚯蚓別名。

由蟮我想到鯽字，我也見過有食經作者寫作「鯽」字，大概受了一個地方名字影響。最初把那地方寫作「鯽魚涌」的人遺害於人（電車上的路牌已經錯了幾十年），令人積非為是。「鯽」字其實音賊，烏鯽魚可簡寫作烏賊魚，即是我們常常吃到的墨魚而不是鯽魚。

食經文章裏時常發見「裏腹二字，查實應作「果腹」，語出《酉陽雜俎》，說和州來蒸，香味特濃，鮮鮐清淡可口。

豆腐屬普通材料，如與上等菜料配合烹製，其味特佳。在香島廳吃到的那款錦綉豆腐，也許正是配料多，用得恰當，故覺得特別可口。

此處大師傅做的蠔油焗子鷄也頗有特色。上桌時熱氣騰騰，蠔油香味滲入鷄肉裏，別有滋味，如此吃法，比一般炸子鷄更討人歡喜。當然，做此菜選料同火候都很重要。

美麗華香島廳也許正是針對顧客的心理，最近推出的一些菜式，既帶有較濃厚的家鄉風味，也頗為配合時令。如家鄉炒魚鬆、鳳城煎蛋角、蝦羔蒸鮮鮐、錦綉豆腐羹等。說它配合時令，是因較為清淡，夏季進食特別適宜。

鮮鮐多數是炒製，加蝦羔平日吃慣了鮑參翅肚，偶爾變動一下菜式，吃些別的，便不致覺得那麼千篇一律而感單調了。

家鄉風味 合時佳餚

栗子燉鷄

材料：肥嫩鷄一隻（重約一斤多），乾栗子四兩，薑二片，花生油二大匙，調味品：醬油五湯匙，鹽半茶匙，冰糖（碎）一茶匙，酒一茶匙。

做法：（1）首將乾栗子略洗，以冷水蓋過栗子約二寸，浸泡二三小時，然後倒在小鋁鍋內滾燒十五分鐘，倒出碗中，當日或次日燉鷄用。（2）次將肥鷄以三湯匙醬油浸泡半小時。（3）油鍋燒熱，放下薑片略燥，即倒下鷄塊炒透，然後加入酒和浸鷄之醬油，及餘下之醬油二湯匙，翻覆紅透，再放下沸水及浸栗子之湯（與鷄平），換小鋁鍋以文火續燉，約滾廿分鐘，將栗子傾下同燉，視鷄已爛，栗子酥軟，湯亦稠濃，即可供食。

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
888 Malkin AvenueVancouver B. C.
Tel. No. (604) 253-3711
特價介紹
新到生晒龍眼肉
天府鹹脆花生
珠江牌鹹三蒸酒
罐頭龍眼粟米仔
急凍吊片蝦肉
急凍鯪魚
新貨上市
鮮靚檳榔芋
鮮靚紅芽芋仔
鮮靚大肉生薑
鮮靚紅葱仔
鮮靚枇杷菓

華埠 雲高 元豐有限公司
YUEN FONG CO. LTD.
683-6858 683-6859
242 East Pender St, Vancouver 4, B. C.
特平
長身絲苗米，
大批運到！
新到
越南罐頭食品，
越南唱帶！

萬昌公司
MAN CHEONG TRADING LTD.
250 EAST PENDER ST. VANCOUVER B. C.
CANADA V6A 1T7
電話：(604)685-4333
京菓海味
唐山雜貨
時鮮菓菜
罐頭食品
冰凍魚蝦
經已開張營業

雲埠 加屬 泰興有限公司
Tai Hing Company
265 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada
PHONE 684-1028
新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

永興有限公司
WING HING CO. LTD.
280 EAST PENDER ST. VANCOUVER, B.C.
Telephone 688-6025
啓業十一周年賓酬大減價
由四月十日(星期五日)起
至四月十六日(星期四日)止
一連七天所有貨品
一律九折優待
白米冰蝦除外
減價期間恕不送貨