## 西北扯

# 美國人食的一天

流浪客

美國人食的習慣，和我們有很大區別，早餐可吃可不吃，中午略吃，晚飯特別來得豐富，不論上館子也好，在家裏也是一樣，牛扒首選，雞次之，再次是魚，很少吃猪肉，與宗教信仰無關，他們多信奉天主教或基督教，為的是避免脂肪過多，而事實上，中年以上不少患上心臟病，相信是受生活緊張影響。

能夠住在都市裏面的人不多，城市有計劃向外發展，衛星城市不可勝數，內裏住宅區佔一個大比數，公路特別發達，每個家庭擁有兩部汽車的，絕不稀奇，導致公共車輛非常脆弱。既然開車方便，人們自然就不愛走路，甚至上樓梯也不習慣，體力消耗不多，試問怎吃得來。

比方九點上班，一般來說，七時已要開車上路，途中打發一小時以上，視若等閑，別忘記還要找泊車位。換而言之，睜開眼睛梳洗後，立即要出門，巧於安排，才可以弄杯熱咖啡，要不然，就打開冰箱，倒杯果汁，牛奶少喝，怕脂肪較多之故，可是這杯東西，還是來不及喝，帶上車去，實特途中好了。細思之，亦屬可憐。

那麼午餐多吃一點，以作補償罷！諸不要妄想，簡直沒有可能。午飯時間不過半小時，假如寫字間距館子不遠，較遠一點根本就沒可能，然而上落電梯，多少要花點時間，餘下已無幾，試問還能夠舒舒服服坐下來吃嗎，要是等位就更不必談了。只有經理階層，為着業務應酬才會例外。

可是，身為經理坐在寫字間吃三文治，已司空見慣，有帶上班的，放在抽屜裏，亦有屆時到外面去買，辦公大樓電梯旁邊，常見有自動販賣機，角子進去，開門去拿，豐儉由人，除三文治外還有些糕點，全部是簡單食物。美國人很有公德心，絕不多取。要是放在別處，難免放進角子，便全部搬家了。

還有一種特許食物小販汽車，看似是有組織經營，中午下班前，便會駛到大廈門前，提供食物，也是三文治和冷熱飲品，並非敲詐，實習以為常，食者亦絕不會計較，樂於照付，視為合理，外來人那裏看得慣，早晚不變者，僅中國菜飯而已。

此外只有餅果香茶而已。現買熱咖啡，一般寫字間也有供應，吃角子機，每杯一毛，總算比外面平。

由此看來，到外面吃午飯的人並不多，除公務應酬外，飽吃滇堡包已算豐富。由是絕有吃店供應午餐，亦非常簡單，礙頭居多，把幾樣食物放在一盤，割價而沽，每份三四元不等，亦無須小賺。

晚餐便截然不同，礙頭餐再不會有，化整為零，分開出售，改頭換面，而份量和午間差不多，壓根兒還不是那些東西，然售價平添百分之五十左右，連餐牌也換過。實習以為常，食者亦絕不會吹灰，然而整天享受，盡在其中矣。

有一天，鄭人偶訪，遇着我們吃中飯，桌子佳餚並陳，竟喟然歎息，說我們把錢財都花在吃方面去了。

## 飲得食得

# 炒麵忌油重汁多

麵，很多人都愛吃，有人愛吃湯麵，有人愛吃炒麵，各具風味，各具食法，而炒麵若炒得理想，甘香可口，惹人食慾，但倘若炒製不得其法，則乾硬有如鐵絲，簡口刺喉，令人難受，又未熟先爛，如嚼焦炭，須知麵條未經炒至全熟，入口定必滿咀粉糊，黏牙糊齒，難以下咽。

一碟令人甘之如飴，愛不釋箸的上佳炒麵，必須色澤金黃，裡熟外香，爽脆入味，入口鬆化，硬中帶軟，無譬口刺喉之弊。油量適中，甘香清爽而不糊口，火候勻循無焦烟氣味，汁液均勻，熟度要夠。須知炒麵必須乾爽，若汁液過多，必導致麵條吸索過度而變成糊軟一片，喪失了飽美的雋氣，而甘香酥脆的滋味也同告消失。

要炒一碟理想的炒麵，其實不難，只要留意下面程序便可得到良好效果。有人以為，只要多用油便可免麵條燒爛，這是一種錯誤的做法，因油多誠然是可免燒焦，但沸滾的油可加速麵條外層易熟，而裡層還未熟透，吃來便感滿口粉糊，若將麵條用大量的滾油浸透，使裡外俱熟，則變成炸麵，又何「炒」之有，何不索性改稱「炸麵」？而且用油過量，炒出來的麵，定必糊口膩喉，毫不清爽。

要將麵炒得理想，先要將鑊洗擦乾淨，萬勿留有鹹味，因鑊洗得不潔，麵條下鑊後容易黏底而起白烟。麵條入鑊後必須及時將鑊擺動或以鑊鏟推動，否則未熟透而起白烟，便是焦爆的後果，或炒動得不夠勻，亦會令麵條不夠甘香影响食味。

日前魯夫在一食肆要了一碟「肉絲炒麵」，上桌時汁液多到把麵全都鋪滿，麵條色澤不勻，下面焦黑一片，上面則有如用水灼熟，勉强夾兩筷，則覺麵條冰冷，滿碟皆油，汁獻糊口，令人難受。這是粗工濫製的做法，奇怪的是為什麼食肆管理人沒有理會這一點？

## 咖啡室志

### 喫茶族

夜闌人靜，忽然想喝咖啡，除了自己在家巧手泡製外，不外乎幫襯通宵營業的便利店和餐廳。

嚴格來說，這兩處地方皆不能人咖啡室之列，但在要喝咖啡又無可選擇的情況下，自然可以考慮。通宵營業的便利店可謂遍佈港九，不用多說，至於通宵營業的餐廳，則以美國餐廳較為人熟悉。

美國餐廳的位置多設於二樓，窗旁座位也是多可眺望街景，咖啡則以小鐵壺盛上，一壺容量約有三杯，夜深的景色自然與白天迥然不同，別有一番風味。當然，白天的美國餐廳也是個好去處，此外，並非每一間美國餐廳都是通宵營業的，事前問清楚，免白走一趟。

## 食療漫話

# 紅蘿蔔强壯心臟

黃卓雄

紅蘿蔔又名甘筍，學名稱之為胡蘿蔔，它是一種十分常見的蔬菜，不但我國有產，世界各地均有栽種。紅蘿蔔既可作菜，又可榨汁，在本港有些地方就有甘筍汁出售。

紅蘿蔔是一種很有營養的蔬菜，它主要含有極高的胡蘿蔔素，每百克紅蘿蔔含胡蘿蔔素達三點六二毫克（約可合成相等於8.15國際單位之維他命A），而且還含有維他命B1、B2、C以及維他命E，葉酸等，紅蘿蔔中還含有九種氨基酸，其中人們必需之氨基酸佔了五種，尤其以賴氨酸含量多而著稱。此外還含有鈣、磷、銅、鐵、氟、錳、鈷等礦物質。紅蘿蔔也含有豐富之澱粉質和糖份，所以不論榨汁或者用它來煲湯，吃起來均覺很甜。

由於紅蘿蔔所含的成份對身體有益，所以它有很高的食療價值，紅蘿蔔特別適合於缺乏維他命A而引致夜盲症、乾眼病、皮膚乾燥、毛囊角化等症狀作食療之用。還能助長發育，增加身體的抵抗力，如果天氣乾燥時，多吃紅蘿蔔，對於改善及防止皮膚乾燥是有一定的好處。

紅蘿蔔還有健脾胃、助消化以及清熱解毒的功能，因此可作為消化不良、久痢、咳嗽及小兒麻疹、水痘的食療食物之一。例如民間就常用紅蘿蔔、芫荽、馬蹄煎水代茶作為小兒出麻時之清熱解毒的飲料。

當小兒消化不良時，可用紅蘿蔔二兩加食鹽三克煎爛，去渣取汁，每日分三次服，可連服兩天作食療之用。

紅蘿蔔還可用作預防未（即水銀）中毒之用，因紅蘿蔔含有果膠，而果膠能與未結合，從而加速使未排出體外，因而起到預防未中毒之效。

據有關的報道，謂多吃紅蘿蔔能起抗癌的作用，其原因可能是紅蘿蔔中的木質素有提高機體抗癌的免疫力，從而間接起到消滅癌細胞的功能。

另外，亦有報道謂紅蘿蔔具有增加心臟動脈血量，降低血內脂肪以及降低血壓、强壯心臟之效用，因此上了年紀的人，多吃紅蘿蔔肯定是有益的。

## 今日好餸

### 西洋菜相廉湯鯇魚好飯送汁鱉

甜清

• 記友 •

西菜牛相廉湯：牛相廉，即是牛隻內臟肚部蓆之部份，色黑，用來煲西洋菜或鹵稔吃，是歎可口，佐膳佳料。牛相廉一斤半，在清水中泡洗過，放下大熱水內浸滚片刻，取起，趁熱刮去相廉之黑薄衣，洗香稔。湯水美。

豉汁蒸鯇魚：鯇魚，是淡水塘魚之一，現時，牠長得特別肥美，肉香，用於蒸、煮吃法，都是極受歡迎的魚類。選買肥美、大條的鯇魚，頭部的上半截約十三兩，弄淨上碟。另準備一些豆豉、薑同搗爛，青蒜一條弄淨，切幼，加入豆豉內，調適味，拌上魚面蒸。熟後取出，加葱花、滚油。

鷄蛋蒸牛鬆：牛肉四兩，剁成茸，加味拌勻，放在碟。鷄蛋三個，加味拌爛，注入少半碗凍開水，油、葱花同蒸至熟。

謎底：亞過，成了雪白之物。放下沸水內先煲着。陳皮一塊浸軟，洗刮淨，蜜棗四個、西洋菜一斤四兩，洗淨，待牛相廉煲了個鐘頭後，才下西洋菜、蜜棗、陳皮同煲，直至牛相廉稔爲止，撈起切片點豉油吃。

## 蒸花集

### 老饕食指動

# 中東名食 雞心豆醬

趙之

中東人亦愛吃鹹鹹菜。不過他們的鹹鹹菜鹹得很單純，不似我們吃的蘿蔔甫，鹹味和甜味各霸一方，味道那麼複雜。有趣的是，這些醃菜的色彩仍然很鮮艷，甘筍的紅、青瓜的綠，依然五彩紛呈，看比吃要吸引。大概是我們未慣，尚不知道應該如何配吃才效果最佳吧！不過想深一層，大概他們也不講究讓這些鹹菜配些什麼，吃下肚就是。因為中東地區氣溫通常頗高，流汗多，需要鹽份補充，那末只要有鹽份落肚，就已完成身體需要之大任。

最著名的中東特產，就是Hommus了。它由鷄心豆、芝蔴醬及檸檬汁製成。鷄心豆要泡兩日，才可以撈起磨成粉，然後再添上上述配料攪成糊狀，如同花生醬形狀一般。

吃法也一如花生醬，Hommus主要用來夾中東式的麵包，不過空口也可以吃。有一香香的芝蔴味。初初入口時或會不太習慣，但吃着吃着便覺得甚香，這種香味全是鷄心豆及芝蔴醬的混合香味使然，吃完令你有再吃的衝動。不過，並非每一個中東或地中海國家都有高水準的這種「鷄心豆醬」，埃及的就差一些。筆者在埃及航空公司上吃的飛機餐，其「鷄心豆醬」味道調得太酸，吃起來怪怪的。對了，中東麵包是角子型的，中間「空心」，可用來夾任何菜肉進食。夾這些「鷄心豆醬」，當然甚為方便。


HONG SHING TRADING CO. LTD.
115 - 2838 E. Hastings Street, Vancouver, B.C. Canada V5K 5C5
Tel. (604) 255-6808

勝康 參茸行

精辦 參茸藥材 京菓海味 鮑參翅肚

新春酬賓 特別介紹

平過八折 貨眞價實

杭菊花每磅 $5·00
鷄心棗每磅 $2·80
白欖仁每磅 $5·80
生白果每磅 $5·80
合桃仁每磅 $3·60

恭城柿餅每磅 $1·35
安徽蜜棗每磅 $1·60
中蝦米 每磅 $3·80
黑瓜子每磅 $1·50
發菜 每兩 $2·80

各種日本花菇，菊花菇，花旗參大酬賓
七天營業，營業時間：上午十時至下午七時
零售批發無任歡迎


## 中華文化中心

提名一九八九至一九九一年度理事候選人及繳交會員年費通知

敬啓者：中華文化中心定於一九八九年四月三十日（星期日）下午二時舉行會員週年大會。並於同日由上午十時至下午五時（夏令時間）投票選舉三十一位一九八九年至一九九一年理事。會章規定會員須最少在選舉之前三十天繳足當年會員年費始有選舉及被選權。仍未繳交一九八九年度會員費之會員，請即填上表格，連同會費最遲於三月三十日（星期四）交到中華文化中心辦公室，享受會員權利。

爲選舉新理事之事，理事會日前已成立提名候選人小組。現開始徵求有才幹而又有志竭誠爲公益服務之人士，提名爲理事候選人。若會員有意推薦候選人，請親到中華文化中心辦公室領取提名表格。填妥之提名表格必須最遲在三月三十日（星期四）交回文化中心辦公室，逾期無效。

特此通告

全體會員週知

溫哥華中華文化中心會員組及提名小組啓

一九八九年二月二十日


特創 億利戶口 免費
（支票及儲蓄兩用戶口）
利息高，又慳錢，又方便
既有支票戶口之便利，又有儲蓄戶口之利息
利率高達 8.95%
The FeeCutter
$5,000-$50,000 9.40%
$50,000 以上 10.25%
利率變動，恕不另行通知
目前加拿大銀行費用繁多，使存戶不勝負担。
本公司特別提供多項免費服務，爲酬謝各界長期惠顧：
★無限量使用支票 — 免收手續費
★ VISA 信用咭 — 免收手續費
★購買旅行支票 — 免收手續費
★隨時存款及提款 — 免收手續費
★戶口轉賬 — 免收手續費
★使用本公司自動提款機 — 免收手續費
★停止支票付款 (Stop Payments) — 免收手續費
★閣下所收受之支票（因存款不足）退票－免收手續費
★月結單及回頭支票 －免收手續費
每日計息・每月收益
無最低存款限額
億兆信託・百年經驗
加拿大存款保險局會員
經理：張鑑釗
地址：華埠分行片打東街130號
電話：685·3935



家家樂大酒樓
GAH LOK RESTAURANT 255-0008
302-2800 E. 1st Ave (夾 Renfrew)(Safeway Mall 樓上)
本酒樓重金禮聘香港名廚師王忠師傅主理
特別貢獻

歡樂席 $128.00
家家樂大拼盤 碧綠鮮魷 二熱葷 桂林蝦丸 玉帶海皇羹 奶油焗雙蟹 當紅炸子鷄 京都焗肉排 清蒸海上鮮 楊州炒飯 清潤甜品 合時生果

金牌翅席 $198.00（請先預定）
明蝦大沙律 百花釀蟹拑 二熱葷 蒜茸蒸帶子 鷄絲燕窩翅 奶油焗龍蝦 北京片皮鴨 生菜包鴨鬆 清蒸海上鮮 海鮮炒飯 清潤甜品 合時生果

特價酬賓席 $138.00
片皮鴨 西芹海蜇炒鴨絲 二熱葷 瑤柱扒鮮菇 蟹肉魚肚羹 奶油雙蟹 當紅炸子鷄 玉蘭雙鮮 清蒸海上鮮 生炒牛飯 干燒伊麵 清潤甜品 合時生果

酬賓席 $168.00
家家樂大拼盤 二熱葷 桂林蝦丸 芥蘭帶子 菲王瑤柱羹 上湯焗龍蝦 當紅炸子鷄 北菇扒菜胆 清蒸海上鮮 四寶炒飯 清潤甜品 合時生果

六和菜 $79.00
上湯焗龍蝦 蟹肉冬茸羹 沙爹串燒牛仔肉 百花釀帶子 香露鹽焗鷄 絲苗白飯 葡汁扒四蔬 清潤甜品 合時生果

新年發財 $399.00（請先預定）
生猛龍蝦大沙律 三脆皮炸蟹拑 熱發財好事瑤柱脯 葷碧環帶子 紅燒大鮑翅（足廿兩） 蠔皇鮮鮑片 紅燒雙乳鴿 金腿原條離麟石斑 海鮮炒飯 上湯煎粉果 椰汁焗布甸 合時生果

魚香茄子 香橙焗肉排 薑葱野兎保 豉汁蒸帶子 粉絲蟹保 荔茸釀帶子 蒜茸蒸大蝦 紅燒乳鴿 竹支羊腩保 百花釀帶子 黑椒牛仔骨 葡汁扒四蔬 荔茸鳳尾蝦
9.50 7.50 8.50 9.50 12.00 13.00 9.50 10.00 11.00 9.50 9.00 9.50

七天營業：
星期一至五上午十一時至下午三時
星期六、日上午九 時至下午三時
七天晚市由下午五時至晚上十時

恭賀新禧