中菜歷史源流遠

飲得食得

上月中旬香港餐飲分派與出席聽講者，誠爲美中不足，深感抱歉，後答應設法予以補救，茲特借此框框向大家拜年，在此恭祝各位在新的一年裏身體健康、身壯力健、財源廣進，更要祝願的是世界和平。

在新春期間許多人喜歡賞花遊玩，將富日筆者「魯夫」所聯合舉辦「飲食情趣」系列講座，中國菜之源流和發展而有興趣之人士留意是荷君亦樂得見聞吧！

中菜在世界上早已非常出名，根據考古學家在我國湖南省的龍山文化遺物中，就發現了距離現在約七八千年前，亦即新石器時代就有大量用作煑食的用具被人發現。這就証明中菜的歷史是那麼的源遠流長，比起其他國家那就先進得多了。中菜在傳統上，無論是熏調、品種、用料各方面，都是花樣繁多，而中國菜能吸引人的地方更因在用料廣泛、煑法多變、考究、刀工、重視火候、又有豐富的營養價值，符合衛生，而每一種菜系所做出來的效果都有其地方性的特色。中國地大物博，農牧產品飛禽走獸、山珍海錯非常豐盛，在吃的方面物料來源非常廣泛，加上烹技又有幾千年的優秀傳統，在不斷改良、不斷變化與創新中幾千年來不但屹立不倒，而且還能發揚光大。中菜在一位法國權威食評家亨利的評定中，認爲高踞世界第一位，法國菜爲第二位，越南菜爲第三位，他亦認爲中菜品種很多，地方性製作又往往不同，所以形成很多菜系的分別。

第一講題爲「香港食事」合共四講，假座尖沙咀太空館演講廳舉行，誠邀對飲食有興趣或有研究的會員及朋友參加，該項講座由天厨味精廠獨家贊助，第一講由筆者（楊維湘）主講，講題爲「中國八大菜系」，第二講由吳昊先生主講「塘西飲食」，第三講由黃雅歷先生主講「飲食見聞」，第四講則由本版主編鄭心壎先生主講「香港海鮮舫的變遷」。承蒙各方友好及友會和飲食界人士不吝參加，情況熱烈，成績堪稱滿意。但因第一講籌備匆促，一時未有講義分派與出席聽講者，誠爲美中不足，深感抱歉，後答應設法予以補救，茲特借此框框向大家拜年，在此恭祝各位在新的一年裏身體健康、身壯力健、財源廣進，更要祝願的是世界和平。

馬蘭頭・薺菜・草頭

靚過人

江南野蔬，為上佳涼拌菜，如馬蘭頭、薺菜、萵苣笋。馬蘭頭、色深綠，根徽紅，需洗淨經開水燙、斬碎、加斬切絲幼小粒的豆乾丁，涼拌，澆少許小磨蔴油，相當冶味。

這個菜色，相當細，湯羹綠白相間，煞是好看。想當年，楊貴妃的「翡翠宮」滬菜，託我做知客。宴請文藝界，酒席菜中，僅此羹獲得一致讚賞。今滬菜有「薺菜炒鷄片」，但是這個菜一打「獻」，糊化粒，鷄蛋四個，加味拌爛，材料混入蛋漿內拌勻，分兩鍋煎成小薄塊，切滾刀塊，用鹽水漬一漬，不加蔴油，清口。各位知否求真味之人吃「大閘蟹」，不蘸薑醋，蟹本身有鮮味，頗似食潮式花蟹之凍蟹。家庭菜，萵筍葉切好，可以燒豆腐，味勝紅燒豆腐。

草頭，今有野生與種植兩種，我喜歡吃「生嬌草頭」，不拌萵筍這一味，油落得太重，掩沒了萵筍的真味。萵筍洗切滾刀塊，用鹽水漬一漬，不加蔴油，清口。各位知否求真味之人吃「大閘蟹」，不蘸薑醋，蟹本身有鮮味，頗似食潮式花蟹之凍蟹。家庭菜，萵筍葉切好，可以燒豆腐，味勝紅燒豆腐。

草頭，今有野生與種植兩種，我喜歡吃「生嬌草頭」，不少廣府人同樣歡迎，滋味在生嬌豆苗以上，只是採摘起來麻煩，成本貴，工價高，老友秀官喜歡「草頭圈子」，因原料新鮮程度高近，味分高下，撞口福可遇難求。

蓮藕

食療漫話

消瘀止血收斂　蓮藕汁宜煑沸

黃卓雄

由於年初三本報休息，所以拖至今日才能與大家拜年，在此恭祝各位在新的一年裏身體健康、身壯力健、財源廣進，更要祝願的是世界和平。

在新春期間許多人喜歡賞花遊玩，將富日筆者「魯夫」所聯合舉辦「飲食情趣」系列講座，中國菜之源流和發展而有興趣之人士留意是荷君亦樂得見聞吧！

中菜在世界上早已非常出名，根據考古學家在我國湖南省的龍山文化遺物中，就發現了距離現在約七八千年前，亦即新石器時代就有大量用作煑食的用具被人發現。這就証明中菜的歷史是那麼的源遠流長，比起其他國家那就先進得多了。中菜在傳統上，無論是熏調、品種、用料各方面，都是花樣繁多，而中國菜能吸引人的地方更因在用料廣泛、煑法多變、考究、刀工、重視火候、又有豐富的營養價值，符合衛生，而每一種菜系所做出來的效果都有其地方性的特色。中國地大物博，農牧產品飛禽走獸、山珍海錯非常豐盛，在吃的方面物料來源非常廣泛，加上烹技又有幾千年的優秀傳統，在不斷改良、不斷變化與創新中幾千年來不但屹立不倒，而且還能發揚光大。中菜在一位法國權威食評家亨利的評定中，認爲高踞世界第一位，法國菜爲第二位，越南菜爲第三位，他亦認爲中菜品種很多，地方性製作又往往不同，所以形成很多菜系的分別。

蓮藕是植物運的地下莖，它主要是種植在藕塘，據說運藕塘所種的藕，是很少有漂亮的運花。而長運花的運，則藕是很少的。

藕主要含有氨酸、天門冬酰胺、澱粉質、維他命C等等。新鮮的運藕有清熱涼血的作用，它並能收斂止血。而把運藕煅灰後，消瘀止血及收斂的作用則較强，根據臨床報道，藕對於血液內血小板減少性紫斑有一定的療效。國內山東省中醫藥研究所藥理組則報道謂，運藕經實驗証明止血功能還可作爲一些食療之用，例如最常見的婦科病之一——月經過多，就可以多吃些些藕作食療之用，特別是女孩子所出現之月經過多，便可用運藕加入當歸五錢一起煑肉類湯，在每次月經乾淨後五日飲，便可起到食療之效。在秋冬季節天氣乾涸的時候，小孩子很容易流鼻血，醫學上稱之爲「鼻衄」，後會引致生肝蟲。

今日餸菜

甜清鴿煲參旗花　香甘蓉芙煎蠔珠

・友記・

花旗參煲白鴿：花旗參六錢，在飯面上蒸軟，趁熱切小片。蓉芙四個，鴿骨六兩，斬碎、洗過。白鴿兩隻，劏好，連同豬骨出過水。水滾時，放下各料同煲足四小時，火候已夠，生抽、鹽調之小亮，再在滾水中稍灼，撈起，加些薑汁酒、胡椒粉、鹽、糖等拌醃。

韮菜三兩，弄淨、切粒，雞蛋四個，加味拌爛，材料混入蛋漿內拌勻，分兩鍋煎成小薄塊，熟時上碟。

涼瓜煮黑鯧：細隻的鮮蠔十兩，置下芙，放下一撮鹽、生粉，搖動膠芙，洒些水，使蠔湯盡出，然後放下水中，逐隻洗過珠蠔，去除珠蠔附有涼瓜（苦瓜）十兩，切開邊切小片，出過水後，揸乾，放下白鏇內爆透候煮。新鮮黑鯧魚一條約十一兩，煎香鏇起。搗爛一些蒜頭、豆豉、薑起鏇，放下涼瓜爆過，下水，調適味，煮至熟，下粉獻、熟油上碟。

吃起來軟滑不粘牙。既可雪藏凍吃，又可煎熱食。如你想味道更香濃，不妨加些煉奶，食味更佳。

生磨馬蹄糕

用料：馬蹄粉五百克，白糖一千克，清水二千五百克，去皮生馬蹄五百克。

製法：①將生馬蹄搾爛，剁成幼粒狀。②用七百五十克清水開馬蹄粉，再用一千七百五十克清水將白糖煮溶。③用煮沸的白糖水撞入已用清水開稀的馬蹄粉上，邊撞馬蹄粉邊拌勻成半糊狀。④將馬蹄粒放入馬蹄糊上拌勻，倒入已掃油的糕盆內，用旺火蒸約三十分鐘即可。

特點：生磨馬蹄糕爽口，馬蹄味濃，與其它的馬蹄糕相比，別具風味。

雷婉梨

製作糕品

假期，自己動手製作幾味可口的應節食品，可為你家庭增添歡樂的節日氣氛。這兩款糕品的製作。請不妨一試。

香麻軟糕：

原料：粘米粉一百五十克；生粉二百克；白糖三百五十克；清水五百克；豬油五十克；芝麻五十克。

製法：①將粘米粉和生粉、芝麻（炒香）撈勻。②用一百五十克清水和白糖、豬油倒落已撈勻的粘粉、生粉上，再和勻。③用三百五十克清水燒滾，撞落以上的粉上，成生熟糊狀。④將糕盆底掃上生油，然後倒入生熟糊，猛火約蒸四十分鐘便可。

特點：香麻軟糕，形狀、色澤像年糕，但它比年糕香滑可口，有芝麻的甘香味。

金山橙廉

鳳三

金山橙汁了，在舊日上海，只是美國門市部有，外賣每杯大洋兩角，這是當時普通理髮店男子理髮一次的代價。時在三十年代初，可謂貴了。

上海的新會橙，國民黨方面粵籍要人胡漢民認為在廣州也吃不到，原來新會特選極品，運到黃浦江畔，型大，皮色光潔，上蓋黑印曰：「老樹新會橙」，近年太平山下，已不易見到新會橙了，已已勝月，市上到了一種湛江新品種紅江橙，規模不俗，味似金山橙，價還稍廉。市上目前多「老牌」金山橙之小型者，却是舊橙頗甜，在北角檔上只售一元一個。妻女最近自上海來，於是她大喝鮮榨金山橙汁，提到上海佳果極少呢！

許多年來，香港街頭水果檔上早有鮮榨商飲食企業「沙利文（Bakerite）」

紅食

胃潰瘍與痔瘡效顯

——熊貓糧奧秘

居於東京都的五十一歲文員吉田賢一，三年前因吐血入院診治，始知是胃潰瘍。由於他的父親是死於胃癌，他深感憂慮。出院後，他一食東西就感覺不舒服，醫生亦無符，後得同事介紹飲箭竹濃縮汁。兩個月後，食東西不舒服的感覺消失了。兩年半來，他的胃病也沒有復發。

神奈川的卅五歲青年石田一孝，幼即患口腔炎，一旦發作，飲水也覺痛，尋遍大小醫生，總是無法根治。後來發作，試口含箭竹丸，三天即癒，現他常含箭竹丸，妙用無窮。

居於群馬縣的卅三歲青年秋田靜男，患了牙週病十載，每逢刷牙即流血，他聽友人的勸告，每天試用箭竹粉塗於牙龈上，十天即見效，二個半月來軟弱的牙龈也變得堅固而有生氣。

箭竹的古仔太多了，關於消化系統的療效就談到這裡吧！

箭竹，對於東洋人來說，是一種食療而非藥療，所以除了製成藥丸和濃縮劑外，還有箭竹茶、箭竹湯、箭竹酒，更甚者還將箭竹的嫩葉曬乾磨成粉，混和麵粉、米粉製成麵條、點心、餅食，五花八門，琳琅滿目。

由於箭竹含有豐富的竹多糖體、葉綠素、木質素，故箭竹對消化系統的慢性病亦頗有療效。據日本報紙和雜誌的披露，箭竹可醫治痔、便秘、胃潰瘍、胃炎、牙週病、口腔炎等，甚至肝炎和膽結石，亦有一定的療效。

秋田縣有個五十八歲的主婦高橋和子，她說她家裡常備箭竹濃縮汁，如覺大便不暢，每天飲一湯匙濃縮汁勺開水，三天即見效。厲木縣有個廿八歲青年前島修二，幼即患痔，深爲所苦，屢醫罔效，但又不敢開刀，後來煎服箭竹茶，九個月來從未痔發。

■方明

467派亞街
利橋貨倉對面
左邊積善街
中山安堂
林健龍
占卦算命
能知過去未來，一生人財福占卦五元，口談算命二十元，錄音算命三十元，外埠郵寄算命三十元，結婚擇日、移居、入伙、解錢酬照超幽、招魂、解除災難、祝星求運、七天候教、在住宅
467 PRIOR ST. 夾 JACKSON ST.
電話254-2862 V6A 2G3

New Star Information Systems Inc.
中英文電腦植字
名片電腦設計印刷
$ 15/250 起
Chinese Typesetting & Translation
字 WORD
Tel: 682-5485 Fax: 682-4078
Suite 208 10, E. Pender Van. B.C.

加拿大永康人壽保險公司
The Citadel Assurance
105-1281 W. Georgia
Van. B.C. V6E 3J7
Re: 324-2039
Bus: 684-6381
QUON ENG
華人高級代理
伍偉權
對燕梳研究近有三十年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育保險金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險入息保險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324
燒腊肉食，中西什貨，園口新鮮蔬菜，生菓，即日由台灣頂好公司運到冷凍飽點。銀絲卷，芝蔴湯丸，毛豆，木須皮，壽桃，無須鮮凍，可即蒸即食，老少咸宜。門市批發無任歡迎，逢星期三休息。
地址：五三五哥亞街
電話：689-7324

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET • VANCOUVER, B.C. V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028
新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E. Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
八折酬賓
大減價
特價貨品除外
685-9743

跌打風濕
周頌堯教授白鶴內外功拳
神效中風・車禍後遺症・
專敏感・頭頸肩腰背膝關節諸傷痛・
免費洽 2440 緬街
電：872-8720

BUY-SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電 280-1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：604 273-1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

廖盛炤 窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253-4566
S.J. LEW Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
1456 E. PENDER ST. VANCOUVER B.C. V5L 1V8 TEL 253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL 941-7910

營業部：
多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
粵語 VINCE JANG (鄭) 公司：873-0211 住宅：294-8808
粵、台山語 FRANK DONG (鄧) 公司：873-0211 傳呼：735-7881
國、粵、閩語 LEO KING (龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
國、粵語 JONATHAN WANG (王) 公司：873-0211 住宅：261-7322
修理部有華人黃君主理維修
本月特價：四汽缸 TUNE UP $59.88
清洗冷却系統 $49.88
喞油換機油 $29.88
如全套維修只收 $129.88
MICHAEL WONG (黃) 公司：873-0211 手提：328-3116
91 COLT 100
原價$10,160 日本三菱製造
5 前速，三菱制
大特價$7,888
=106807
90 SHADOW
四門，自動波，2.5L，AM FM收音機，低咪數
原價$13,653
大特價$9,988
並免費代客檢查安全設備
#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
京士威壹號緬街夾七街
873-0211
91 VOYAGER
七座位，自動波，卡式唱機，深色玻璃
原價$19,216
大特價$15,988
=376447
91 DODGE SPIRIT
STK. =296761
自動波，四門，卡式唱機
原價$16,537
大特價$13,388
90 LeBARON
四門，自動波，皮椅，所有豪華設備應有盡有
原價$23,975
大特價$18,888
=196392
價平
車正
總經理 PAUL FONG (方)