鱔魚烹製方法多 各地風味都不同

鱔魚，又名黃鱔，蘇北地區又稱「長魚」，是一種營養豐富，味極鮮美的野生淡水魚類。港人愛吃鱔魚，而且菜市供應充足，更成為酒樓食肆的常有菜式。

鱔魚的烹製方法很多，以爆、炒、炸、拌、燉為主，因各地口味不同而各具特色。這裏介紹外省烹製鱔魚的幾種做法，其中，似以江蘇浙江兩地製法為佳，品類亦多。淮安有所謂鱔魚席者，通席各種菜餚多達一百餘品，而其主要原料則全以鱔魚為之。最為常見的有：炒軟兜，搶虎尾，燉臍門及韭芽炒鱔絲等九種。其烹調藝術，有細緻獨到之處。

淮城廚師在烹製鱔魚時，首先注意選料，製作時，均選擇體型小而肉嫩者，先將鱔魚汆入開水中，煮二十分鐘，（水內需略加些醋，防止鱔皮剝落。）取出後，劃除鱔魚的脊椎骨，再分別淨肉的部分，製成不同的菜餚，如以鱔背的肉，製作炒軟兜；尾部的肉，加醬油、蒜泥製成搶虎尾；腹部之肉加韭芽，炒製成炒肚籃；還有將整條鱔魚製成清蒸鱔段，不僅顯出其鮮嫩美味，且能型保鱔魚獨特鮮香之味。其製法：選擇體較存粗大肥巨的鱔魚，生殺剖腹，除去內臟血污，溫水洗淨粘液，切成寸段，放入深盆，略加上好黃酒、鮮湯、冬菇、火腿、筍片等配料，及葱、薑、紅棗二、三枚，用猛火蒸三、四十分鐘；取去葱、薑、紅棗等餘渣，即可食用。鱔肉鮮美酥炆可口，湯汁味美醇厚。

京津魯豫一帶的烹調法與淮揚各地不同，最主要的食法：有生烤鱔塊、鹽爆鱔背兩種，前者是擇體型較大的鱔魚，活殺後，去內臟，剔去椎骨，切成厚鱔片，用濕澱粉略事抹勻後，放入溫油鍋內炸熟，加入肋條肉片及葱、薑、蒜瓣、醬油、黃酒等煨燜二、三十分鐘即可食用。食時，撒以胡椒粉，其味鮮香可口。鹽爆鱔背，則是將活殺的鱔魚，取背部鱔肉，切成薄片，用料酒、蝦油、葱花、香菜、蒜片等調料爆炒而成，食時撒胡椒粉，鱔魚的腥味全無，脆嫩、清香、爽口。

揚江、鎮江一帶，則以紅燉馬鞍橋鱔魚較為著名。其製法，選體型肥大者為主料，活殺，除內臟，洗淨粘液，切成鱔段，加肋條肉片及蒜瓣、葱、薑、料酒、醬油、冰糖等調料，用文火煨燉而成，色澤金黃油潤，滋味肥美濃厚，是下酒佐餐之佳品。

江南的蘇、錫、杭、嘉、湖一帶，對鱔魚的主要吃法是炒糊鱔。其製法是將活鱔用開水澆燙後，剝分鱔絲，切成寸斷，用急火爆炒成熟後，烹入醬油、料酒，用濕澱粉着膩，出鍋時，再加熟蔥油拌勻，略撒胡椒粉食之。

至於川廣菜中，對鱔魚的製法，大都是將鱔魚活殺後，洗淨、切成薄片或細絲，用濕澱粉、料酒、醬油等漿透，用急火爆炒而成。粵人在炒製時，略加少許豉汁而成豉汁鱔片。川人則多用豉瓣醬炒製，均別具風味。

另有一種製法，叫酸辣汆鱔片、酸辣鱔魚羹，風味別緻。前者將鱔片和上好鮮湯汆製而成，另加玫瑰香醋，胡椒粉及香菜末，清香爽口，頗有滯酒、清食之助。至於酸辣鱔羹，則是將生鱔絲，佐以葱薑、蒜片用油爆炒，加入鮮湯燉煮二、三十分鐘，再加入適量澱澱粉，倒入預先放有玫瑰香醋及胡椒粉的盛器內攪拌均勻，撒上香菜末食之，也有解酒之效。

孫錫三

先將豆腐花置入鍋內，投以香菌、扁尖、醬油，上蓋煮透，即可起鍋。如再加上大蒜葉，其味更佳。

●香口豆腐羹——選購豆腐皮和嫩豆腐（布袋豆腐），香菇、香菜（南北行等大雜貨店有售）芝蔴末、核桃片各少許。

將豆腐皮、嫩豆腐切成小塊，與香菇一起投入鍋內煮滾即成，如水份不夠可加些熱開水。吃時再加以香菜、芝麻末和核桃片，味尤清香。

●冬菇豆腐湯——冬菇十隻，冬筍（罐頭）兩條，水豆腐兩塊搞碎，醬油五錢、麻油少許。

先將冬菇浸透水備用；又將豆腐、冬筍切成細塊，然後將冬菇倒入鍋中煮湯，豆腐、冬筍則盛入大湯碗內，上蓋冬菇，再加醬油和冬菇湯，置大鍋中隔水蒸十五分鐘，滴以麻油即成。

●豆腐乾絲湯——豆腐干十六片、榨菜絲、嫩筍絲、扁尖絲各少許，香菌五隻、蔴油少許、醬油五錢。

先將豆腐干切成極幼細絲，並將筍絲、扁尖絲、榨菜絲和香菌菜等物拌調攪勻，一併盛入大湯碗內，再加醬油和清水，隔水蒸透，滴以麻油即成。

芝華

烹調法——汆

在不少食譜中，常常看到「汆」這個字。

「汆」是中國基本烹調方法之一，大多用於小形的，或經過刀工處理加工成片、絲條或製成丸子的原料。一般製法是先將湯水用大火煮沸，再投料下鍋，加以調味，不勾獻，一滾即起鍋。

另一種汆法，是先將原料用沸水鍋燙熱後撈出，放於碗內，另將已調好味的煮滾鮮湯，倒入碗內即成。這種汆法較為普遍。

汆的特點是湯多而清鮮，菜餚脆嫩。

芝華

怎樣吃苦瓜？

苦瓜清涼可口，本地不少人愛吃。它含有豐富的胡蘿卜素和維生素C，還有少量的維生素B1、B2及果膠。但苦瓜裏也含有較多的草酸，草酸會妨礙食物中鈣的吸收，所以在烹調苦瓜時，應先在沸水中浸一下，除去一些草酸。另外，同一天或同一餐不宜吃過多的苦瓜，尤其需要大量補充鈣的青少年，要避免由於過多地吃苦瓜引起缺鈣，影響生長發育。

李華

罐頭湯變出新菜式

市面上罐頭湯品種牌子多，如果花點心思，或者利用罐頭湯稍為加工，都可以炮製出多樣菜式。其實罐頭湯除了作為湯水喝之，也可以作不少大菜的獻汁，美味非常，又省却不少工夫，這裏介紹一道意頭甚好兼而美味的罐頭湯加工菜式——「福祿洋葱鴨」。

材料選鮮光鴨一隻，約重兩磅半，去內臟及脚備用，老抽兩湯匙，油八杯，洋葱一隻（約八安士），西蘭花一磅，去葉及老莖，洗淨切件備用。

準備炆鴨材料：罐頭洋葱湯兩罐，水三杯，八角半粒，香葉兩片，薑一片，鹽一茶匙，糖四分一茶匙，紹酒一茶匙，蠔油一湯匙。

再備西蘭花煨料：油半湯匙，紹酒一茶匙，鹽及糖少許，以及罐頭清雞湯一杯約八安士。

製法：先將鴨洗淨及瀝乾水份後，用手把老抽塗在鴨四週。燒油八杯至熱，放入鴨煙至金黃，盛出及瀝乾油份。把炆鴨料煮至滾，加入鴨再煮至滾後，改用慢火把鴨炆約個半小時或至稔為合，留回炆洋葱鴨原汁杯半。

用刀輕輕劃一「十」字形在鴨背中央，然後用手把鴨脊骨，胸骨及頸骨除去，再將鴨覆轉，使鴨胸向上。置鴨於碟中央，保暖留用。再燒油五杯至熱，放入西蘭花泡油片刻，盛出及瀝乾油份，用油半湯匙，把西蘭花略炒片刻，黃酒及注入西蘭花煨料，煮至滾，取出留用。

用油一湯匙把洋葱件炒至熱，加鹽後略炒片刻，盛出及瀝透油份。燒油半湯匙及熱，黃酒加入炆鴨原汁，古月粉和蔴油少許，煮至滾，慢慢注入生粉水，拌至微結，即可淋在鴨上，並把洋葱片，西蘭花伴於鴨四週，趁熱上桌。

藍婷

利用罐頭湯加工製作的「福祿洋葱鴨」

外省風味——豆腐羹

夏日炎炎，湯水每日必不可少。這裏介紹幾款以豆腐為主要材料的外省風味湯羹，簡單易製，味清可口。

●水豆腐花湯——水豆腐花一碗、扁尖、香菌各少許、醬油四兩、麻油少許。

鍋內，投以扁尖、醬油，即可起鍋。上大蒜葉，其味更佳。

●香口豆腐羹——選購豆腐皮和嫩豆腐（布袋豆腐），香菇（南北行等大雜貨店有售）芝蔴末、核桃片各少許。

將豆腐皮、嫩豆腐切成小塊，與香菇一起投入鍋內煮滾即成，如水份不夠可加些熱開水。吃時再加以香菜、芝麻末和核桃片，味尤清香。

●冬菇豆腐湯——冬菇十隻，冬筍（罐頭）兩條，水豆腐兩塊搞碎，醬油五錢、麻油少許。

先將冬菇浸透水備用；又將豆腐、冬筍切成細塊，然後將冬菇倒入鍋中煮湯，豆腐、冬筍則盛入大湯碗內，上蓋冬菇，再加醬油和冬菇湯，置大鍋中隔水蒸十五分鐘，滴以麻油即成。

●豆腐乾絲湯——豆腐干十六片、榨菜絲、嫩筍絲、扁尖絲各少許，香菌五隻、蔴油少許、醬油五錢。

先將豆腐干切成極幼細絲，並將筍絲、扁尖絲、榨菜絲和香菌菜等物拌調攪勻，一併盛入大湯碗內，再加醬油和清水，隔水蒸透，滴以麻油即成。

芝華

花城海鮮酒家
Flower City Seafood Restaurant
地址：緬街 1550 Main Street, Vancouver, B.C.
營業時間
每晚十時後夜總會
聲雅廊 伴你唱
起舞聽歌 任君欣賞
盛榮主理
定座電話：（604）
七天營業 天天茶市
點心九折 免茶
龍蝦每磅 $9·25
夏季酬賓套餐
精選兩款出推別特
鮑翅套餐（四至六位用）
原盅高湯鷄鮑翅 椒鹽焗中蝦 腿汁扒蠔菇 脆奶桂花蚌 蒸游水石班 絲苗白飯 合時生果
$55·50
鵪鶉套餐（四至六位用）
紅燒鵪鶉四只 蟹肉燕窩羹 上湯龍蝦盤 脆皮魚露鷄 椒鹽焗中蝦 金華玉蘭 鐵板牛柳絲 清蒸游水班 揚州炒飯 合時生果
$38·50
夏季酬賓席
特價酬賓席 花城大拼盆 蟹肉燕窩羹 上湯龍蝦盤 脆皮魚露鷄 椒鹽焗中蝦 金華玉蘭 鐵板牛柳絲 清蒸游水班 揚州炒飯 合時生果
$128·00
備有寬大免費停車場
683·0338

喜萬年酒樓
KING'S GARDEN RESTAURANT
238 Keefer Street Tel: 669-4132
市茶早晨 息休二期星逢
半時九上晚至時八上早
夏季最新貢獻!!
夏季酬賓席
特價 128·00
明蝦鮮菓大沙律
式大熱菓 上湯焗龍蝦
翡翠象拔蚌
蟹肉燕液麵
北菇扒鴨掌
當紅炸子鷄一只
肉鬆蠔豉生菜包
清蒸游水石班
楊州炒飯
杏仁豆腐
美點雙輝
（足十位用）
夏季龍蝦餐
特價 88·00
八寶冬瓜粒湯
上湯焗龍蝦
肉鬆生菜包
順德鮫魚球煲
椒鹽焗肉排
清蒸海上鮮
絲苗白飯
杏仁豆腐
（足六位用）
夏季特價酬賓席
特價 43·90
奶油焗龍蝦蟹
式大熱菓 碧綠鴛鴦肉鬆生菜包
蟹肉魚肚羹
北菇扒海參
蠔皇手撕鷄一只
椒鹽焗肉排
清蒸大石班
楊州炒飯
杏仁豆腐
（足十位用）

快速減肥
不運動簡單容易安全可靠用草本植物維他命增加活力如無功效原銀奉還2
715195謝太

防盜！平安！
JIM'S WELDING LTD.
百福燒銲
（工場）324—1020
（住家）325—8922
供應家庭及工商各界下列產品：
防盜花窗・大小鐵門・花園欄杆・上門燒焊・交貨快捷・工作保証・

家酒陶陶
102 E. Pender Street Vancouver, B.C. PHONE: 681-1030
陶陶酒家 食譜精研 大蒜小酌 悉從尊便
地址：雲高華 片打東街 壹〇二號

中山安堂 林健龍 占卦算命
467 派亞街 夾積善街
能知過去未來，一生人財福壽占卦五元，口談算命二十元，錄音算命三十元，外埠郵寄算命三十二元結婚擇日，移居入伙，解簽酬謝超過，招魂，解除災難，祝屋求運，七天候教，在住宅467 PRIOR ST. 夾 JACKSON ST. V6A 2G3 電話：一五四・一八六一。

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD.
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C.
廠麵旗花 PHONE 684-9820
幸運餅仔 新鮮蛋麵 鮮春捲皮 鮮雲吞皮 蒸氣鮮麵 蒸氣炸麵 花旗炸麵 花雲乾麵 五花旗乾麵 十五磅乾麵

雙喜食品廠
Double Happiness Foods Ltd.
427 Powell St., Vancouver
Phone: 253-4424
新鮮河粉 全蛋生麵 上海麵類 雲吞皮 春卷皮
正宗香港式高級食品
製造各式小食

B.C. Royal Cafe
119 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C.
Phone: 681—3953

住在大温哥華 食在秘書賓路
四時有不謝之花 五節有長春之草
天上人間
雲秘書賓路蔡根遠立正
逢星期二休息

紅寶食品公司
精制南北美點・品精價平
無任歡迎 出品 零沽批發
蝦燒賣 魚翅餃 春卷 炸牛肉小籠 鍋貼 翅多 云肉龍 米 餃賣餃士 卷吞賣 鮑貼 鷄 叉燒 蟹芋煎 威粉 鳳排 燒賣禿 堆水 鮑鮑黃 角仔角 果爪骨
新張期間 燒賣蝦餃 每籠只售八毫
地址：喜上定東街2614號・倫敦藥房斜對面 2614 E.HASTINGS VAN, B.C. V5K 1Z6
電話：（604）255·6714
（歡迎來電選購）

桃園餐館
HO INN CHOP SUEY
七十九號片打街東
79 East Pender Street Vancouver, B.C.
684-3743
684-4822
無任歡迎 豐儉隨意 晚飯宵夜 光顧

如意齋菜館
BUDDHIST Vegetarian Restaurant
溫哥華喜士定東街363號
電話：687·5231
・虔誠烹飪・正宗齋菜
用純植物原料
保證不含動物脂肪
火腿素鷄馳名燒鵝
各式鹵味 齋菜筵席 豐儉隨意
687-5231
363 E. HASTINGS ST., VANCOUVER, B. C. V6A 1P3
全部食品保證不含味精
七天營業：上午十一時至晚上九時 逢星期二下午三時休息半天

金馬餅店 西餐茶廳
GOLDEN HORSE Bakery & Restaurant Ltd.
溫哥華緬街416號
416 Main St. Vancouver B. C. V6A 2T4 Canada Phone 683-7262
麵飽西餅 結婚禮餅
生日蛋糕 精美餅券
冷熱飲品 香滑雪糕

北園 NORTH PARK RESTAURANT
擴張營業 全新裝修 喜慶讌會
瑤璜禮堂 筵開卅席
酬賓席
七彩大拼盆 上湯龍蝦2½磅 紅燒八珍翅 掛爐片皮鴨 紫羅炒鴨片 蟹焗鮑魚盞 當紅炸子鷄 清蒸海上鮮 奶油扒肆蔬 楊州炒飯 紅荳沙 生菓盆
$168.00
993 GRANVILLE STREET VANCOUVER B.C. V6Z 1L3
PHONE: (604) 688-8828

漢宮大酒樓
KINGSLAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street Vancouver, B.C. Tel: 687—6675
超值貴賓席
鮮龍蝦大沙律 金銀鮮麻鮑甫 玉掌美人魚
濃燉鷄鮑翅 雙鳳朝陽鴿 紅燒雙乳鴿 鴛鴦玉麒麟 腿汁鮮露笋 奶油焗海鮮飯 冰花木瓜燉雪耳 四式美點
$328.00
酬賓席
七彩大拼盆 上湯龍蝦2½磅 骨吊拼雙脆 楊州炒飯 紅荳沙 生菓盆
$168.00
特價
奶油龍蝦2½磅 油泡明蝦 式大熱菓 酥炸香蒂子 蚧肉會燕窩 掛爐片皮鴨 七彩炒絲 當紅炸子鷄 翡翠象拔蚌 楊州炒飯 紅荳沙 合時生菓
$148.00