「卡真」傳統煮法 海鮮飯色香味全

「卡真」的意思是指居住在美國路易斯安那州的本地人。卡真烹調術就是當地一種充滿着濃厚傳統色彩的煮食方法，揉合法國、非洲及北美印第安人文化。卡真烹調法最大特色是以新鮮的蔬菜及上等肉類，海產為主要材料，配合各式各樣香料調製而成，可謂色香味俱全，非常適合東方人的口味。

選用產自路易斯安那州長沼區的辣椒仔辣汁，可以烹調出多種具有卡真人傳統特色的美食。以下介紹一款適合家庭製作的「卡真」雞肉海鮮什燴飯。

材料：雞油、豬油或牛油二[illegible]鮮汁（隨意）或清水三杯；青蒜粒又二分一湯匙；卡真特製煙火腿碎三分二杯或其他煙火腿（約三安士）；豬肉腸，切碎，二分一杯（隨意）或波蘭烟豬肉腸（約三安士）；洋葱粒，一又二分一杯；西芹粒，一杯；青椒粒，四分三杯；雞丁，二分一杯（約三安士）；蒜茸，一又二分一茶匙；月桂葉，二片；鹽，一又二分三茶匙；乾牛至葉，一又二分一茶匙；白胡椒，一又四分一茶匙；黑胡椒，一茶匙；乾茴香葉，四分三茶匙；蕃茄一磅，去皮切粒（約四個）；茄汁，四分三杯；海鮮汁（隨意）或清水三杯；青蒜粒，二分一杯；白米二杯（或適量白飯）；中蝦，打半，去殼（約二分一磅）；生蠔，打半（約十安士）。

做法：先將雞油放入一個四品脫平底鍋以中火煮熔，加入煙火腿和豬肉灌腸，煎五至八分鐘，急炒勻。接着加入洋葱、西芹和青椒，煎約五分鐘，直至輭身但仍保持爽脆，不時攪拌，以防黐底。再加入雞丁，猛火煎一分鐘，不斷炒拌。改用中火，放入蒜茸、辣椒仔辣汁和調味料，煎約三分鐘，不斷炒拌。加入蕃茄，密手炒勻，煎五至八分鐘，直至雞丁嫩熟。倒入蕃茄汁，煎七分鐘，不時炒拌，再注入海鮮汁或清水煮滾。加青蒜煮約兩分鐘，炒一至兩次。

倒入白米、蝦和蠔，炒勻後離火，包好放入焗爐，以三百五十度焗二十至三十分鐘，直至飯身香輭即可上碟。上桌時以杯或花模倒出飯形，作為主菜分量約為兩杯，用作頭盆則一杯可以。

「卡真」風味海鮮燴飯有特色

雀花禾嚼大水里

漢傑

連我自己也沒有想到，在一個宴會上，竟然吃了一打以上的禾花雀，要不是吃了其他菜式，肚子飽了，恐怕還是要吃的。

說起來，話不算長，參加一個小團體，從佛山歸途中，到里水去作短暫停留，就是吃頓中飯這樣簡單，里水這名字，對我不是完全陌生，早已曉得是南海縣裏一個鄉鎮，但從來沒有去過，也沒打算要去，看地圖知在南海縣之北，離廣州不遠，到三水去就更近了。

由當地的幹部接待，先到各處參觀，然後回賓館吃飯，賓館還沒有正式營業，看來我們是特別嘉賓，同時尚有幾桌客人，小小的餐廳，擠得熱鬧。

人家請客，自然既來之則食之，頭兩道菜，一窩豬骨白菜例湯，一個是涼瓜牛肉，毫無別緻的鄉下口味，不過菜與肉都非常新鮮。第三個菜就兩樣了，顏色清淡有如白切雞，圓滑而不是球型，倒有二三十個，不是主人家道出，怎會知道是清蒸禾花雀呢？

清蒸禾花雀 禾花雀吃過不少，不是燒焗，便是釀焗，釀焗的雀腔裏多了一片鴨潤腸和乾草菇，更覺可口，但清蒸禾花雀猶為首次。誰管得着，起筷可也，吃禾花雀有門檻，要整隻連雀頭也放進口裏，細加咀嚼後，還須點滴不留，完全吞進肚皮去，如此吃法，滋味無窮，最主要還是雀身嫩而骨脆，要不然，就難逃到了。

我從來只知三水西南禾花雀最有名，此類小雀要等待秋天禾熟時才會聯羣結隊而來，專向禾花打主意，由是得名，壓根兒就是為害莊稼，是以人人得而食之了。

但不要操之過急，據說初來時不要捕捉，待一星期後，小鳥都吃得胖胖，才甘味啊。要是此時不捉，稍後骨頭長硬了，又是不行啊！捉禾花雀要用網，如能一網打盡，就最理想不過，網得後還要立即將禾花雀亦一隻復一隻了，數目多少，已無復計算起來。

柱侯禾花雀 最後一煲，還是禾花雀啊。用佛山獨特的柱侯味來炮製，我最愛吃柱侯，試問那能不買其餘勇。離席後暗自盤算，不在一打以上者幾希！

印象改過來，里水禾花雀之美，非別處可望其背項，最主要還是新鮮，即捕即食，非原產地無法辦到的。

概吃了三四隻罷！

梅子禾花雀 吃過一碟羌葱白切雞後，煲仔拈來，揭開香噴噴，引領視之，是焗禾花雀啊！既是先頭的好，何肯怠慢，前後兩款，吃法不同，倒酒來，吃得更滋味了。骨脆肉嫩，無渣無滓，都進肚皮去了。食愈半打，不在話下了。

過了三度菜，無非是魚蝦肉，又一個煲仔來了，不以為又是禾花雀，原來正是一，不過是食味不同的梅子禾花雀，味帶酸甜，吃來倍覺起勁，如此調味，前所未有，還有不放盡之理嗎？酒喝過一杯又一杯

知味

唐振坤

雜會需加火

劉二心

忽然有人問，雜燴之徒，不應該用有火之本學「咬文嚼字」，過濫竽充數，必誠惶誠恐之對，錯，但仍常犯錯。

今次又說錯。劉二心想，雜會，海鮮大會，應該只是多種食物一起煮之意，自然不必用火旁之會。豈料一查，發現各種食物一起煮，正是「燴」的意思，所以，雜會飯應寫為雜「燴」，海鮮大會也應寫作海鮮大燴。

酒樓餐廳所見，雜燴大多不用火旁，未必師傅不懂，可能只是「簡寫」，一如鹹魚變成「咸魚」。

其實，只要食物好吃，那理它字該怎樣寫。「咬文嚼字」，不過係攪笑，看官不可認真。

黑豆炆塘虱魚

材料	食物：黑豆二至三兩　塘虱魚二至四條
功能	黑豆又名烏豆，取色黑光潤、圓而粒大者入藥較好。黑豆味甘性平，功能養血補虛，主要為滋養作用。塘虱魚功能補血、滋腎、調中、興陽，為滋補食品。黑豆炆塘虱魚多用於病後體虛貧血或產後身體虛弱，婦女血虛頭痛、頭暈目眩、自汗盜汗、耳鳴耳聾、倦怠乏力以及血小板減少等症。
製作方法	塘虱魚挖去頸「花」（兩側都有）和腸臟後洗淨，與黑豆同入瓦鍋，加水適量，文火炆熟吃。
說明	黑豆含蛋白質、脂肪、糖類、黑色素、鈣、磷、鐵和維生素A、B、烟酸等營養，和塘虱魚配合成養血補虛之滋養品。
禁忌	黑豆多食會脹中，胃納不佳、消化不良者，宜少食。據說塘虱魚會「助濕生痰」，故有痰濕症者宜慎用。

（摘自補養篇）

精製粵式點心

如意餃子

正宗北方餃子

豬肉餃	鍋貼	叉燒飽	杏仁糊	蟠桃壽飽
牛肉餃	春捲	菜肉飽	芝麻糊	鮮蝦雲吞
韮菜餃	粉果	蓮蓉飽	鹹肉粽	上海雲吞
小籠飽	鮮蝦餃	豆沙飽	枧水粽	鮮蝦水餃
銀絲捲	魚翅餃	韮菜飽	糯米鷄	芝麻湯丸
葱油餅	香茜餃	臘腸捲	豬肉燒賣	花生湯丸
	水晶餅	花生糊	牛肉燒賣	

各款點心堂食即叫即蒸

5556 CAMBIE STREET, VANCOUVER ☎ 327-1515

華聲錄影電器傢俬公司

營業時間：星期一至五上午十時至晚九時
星期六上午十時至下午六時
星期日及假期上午十二時至下午六時

十天大特價由十一月二十五日至十二月六日

SCOTCH 錄影帶
大特價
T120 六小時
每條 $5.99
L750 四小時半
每條 $5.99
買伍送一

回帶機 $29.99 EACH

九十九台TV轉台器
每部 84.99

DC VIDEO AUDIO TV
FURNITURE & APPLIANCES

648 E. HASTINGS STREET VANCOUVER B.C. 251-1020

享譽國際美容專家
何嘉麗

最近由歐洲考察歸來。帶回最新美容科技 MICROPIGMENTATION（微波紋眉）是美容史上的新突破。安全無痛。祇需十五分鐘。

美容專家何嘉麗是溫哥華唯一獲得美國及多倫多頒發紋眉紋眼線專業執照的專家。

嘉麗美容中心
Viva Kalai Beauty & Hair Design Centre
3286 Cambie Street (at 17th Avenue), Vancouver, B.C.
Telephone (604) 875-6300; (604) 875-6366
精通國、粵、英語，歡迎男士光臨。
店後有免費寬大停車場
率先領導新潮流　帶您進入美的世界

逢星期二髮型部特價
八折優待

增設男女髮型設計部
由名師主理：電髮，
剪髮及染髮等

何嘉麗主理

＊聖誕酬賓大贈送＊
凡到本店惠顧美容服務，或電髮，剪髮人士，一律免費贈送高級名貴洗髮水一樽，送完即止。

營業時間：星期一至三：上午九時半至下午六時
星期四、五：上午九時半至晚上八時　星期六：上午九時半至下午五時

新新
珠寶金行
溫哥華緬街 547 號
TEL:(604) 683-1920
SUN SUN JEWELLERY & ART CO.LTD.
547 MAIN STREET VANCOUVER B.C.

聖誕大減價

華僑金行
WAH KIU

聖誕酬賓大減價

WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET 華埠VANCOUVER.
電話 669—3247

北園
NORTH PARK RESTAURANT
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

漢宮大酒樓為慶祝十四週年紀念，特聯同北園海鮮酒家舉辦「酬賓大贈送」，除原有特價酬賓席外，凡於十一月十日至十二月十五日期間四位以上惠顧晚飯者一律奉送臘味煲仔飯，又惠顧茶市五十元以上者送馳名掛爐片皮鴨贈券乙張。

漢宮大酒樓位於北園海鮮酒家溫哥華市中心，交通方便，全市巴士線直達正門，每晚六時後及星期六日全日店後更設有寬大停車場。天天茶市，七天營業，字號老，口碑好，壽筵喜酌，經驗豐富，保證能令賓主盡歡，稱心滿意。