白鱔

食療漫談

祛風殺蟲補虛

黃卓雄

香港雖然全年都有白鱔出售，但是每年的秋天到冬天却是鱔最肥美的日子。

白鱔是俗稱，其學名爲花鰻，也有人稱它爲鰻魚或蛇魚，日本人多叫白鱔爲鰻魚。日本人對鰻魚有特別的嗜好，因此每年銷到日本的鰻魚不少。以前的白鱔多是野生，但現在由於需求大、利潤好，所以白鱔絕大多數都是飼養。

白鱔混身均滑膩膩，所以俗語有「白鱔上沙灘，唔死一身瘀」之說。一般人都認爲白鱔是無鱗魚，但據研究，白鱔是有鱗的，只是鱗隱於皮下而已。

白鱔肉質細嫩、味道鮮美，除此之外，它還有很豐富的營養，據分析每百克白鱔肉含蛋白質十九克，脂肪七點八克，還含鈣、磷、鐵、維他命A、B1、B2、C、烟酸等，從白鱔肉中還分離出肌肽和鵝肌肽。此外白鱔肝還含有維他命A達一萬五千個國際單位。

以五味煮食，甚補益。患體虛、癆、疔、瘡風人，宜長食之。」李時珍也指出白鱔「治小兒病癇及虫痛。」「骨及頭炙研入藥，治痔病腸風崩帶，燒灰敷惡瘡，燒重痔瘻，殺猪蟲。」

婦女月經來臨前後如出現頭暈、頭痛者，可用白鱔作食療，產後婦女出血過多，身體虛弱、食慾不振者，用白鱔煲湯可增加產婦營養。

白鱔很有營養，古人已注意到，在早期之食療書籍「月華居士家本草」「就記載白鱔可治傳屍痨病（即肺結核）。且在其他醫籍內也有記載。其對肺結核有食療作用，可能與白鱔富有營養有關。

白癜風、班禿之患者，可試用熟鰻魚油擦患部（鰻魚油製法爲將鰻魚生剖晒乾，取少許火上激炙，候油出），每次擦三五分鐘，每日兩次。

椒鹽蝦

飲得食得

鷄蛇鶴已火候不足

蝦蛄用來椒鹽，是除却白灼之外的一種熟門食法。

蝦蛄肉來後，先用刀將頭部之「蝦槍」取去，有時間的話，順便將蝦頭裡的一條蝦腦剔出，這樣做法，爲免有些死蝦在「走油」時，蝦腦經炸過而散開，以致有黑頭之弊。

當然，蝦蛄置於雪櫃時，若然缺水「浸過面」，頭部也是容易變黑的。

再將蝦蛄拏乾水份，置在一旁備用。

製作椒鹽蝦的「料頭」十分簡單，紅椒絲、蒜蓉、幼鹽及砂糖各少許即可，烹調時，先將蝦蛄傾在滾油的鑊中炸過，「走油」的時間要足夠，否則，蝦肉以至蝦殼欠却香脆，形成「唔夠身」，那便會影响出品的水準了。

蝦蛄炸透，撈起後再起「淨鑊」，將蝦蛄與先前準備好的配料，一起倾在鑊中，從拋鑊以至兜颯，配料已然入味，即可兜取上碟了。

將蝦蛄椒鹽，香與味的烹調，許多人俱優爲，倒是有些學問。

首選是「大蝦仔」，這種蝦蛄的外殼極其薄身，經炸過後，則剔透明亮，看來非常美觀，而且由於淨殼，容易入味，進食時可以「連殼都食埋」。

其他蝦蛄無此優點，所以逊色得多。生猛「大蝦仔」的零售價，每斤值在三十塊錢左右。

鱸魚炒球

烹調之道

北風正緊，又是鱸魚當造的季節。

在海鮮市場裡，鱸魚的數量正多，每尾斤零重以至十來二十斤重的，隨時可見，售價相當廉宜，批發價格接近三十元，零售每斤也只是五、六十元之間而已。

正因如此，此間的火鍋食肆或海鮮酒家，鱸魚正好派上用場。對於前者，起肉切片打邊爐，相當不俗；而後者却是供給廉價海鮮席，作爲「大魚三味」的主要材料了。

那是西芹炒魚球、清蒸魚尾、紅炆魚頭、碎蒸魚腩以及魚骨豆腐湯等，諸等食法可以由食肆自行取捨，一般來說，每席六斤已是足夠。

鱸魚肉多，起肉切片而炒之成球，最是適合。不過，牠與石斑完全不同，石斑的肉質實淨爽口，勿論在炸或炒的時候，稍「過火」也無妨，但鱸魚則否，所以切片除需要「橫切」之外（不可「直切」），魚片的厚度稍寬，甚至「連皮」也是好主意。

魚肉「橫切」，那是「順紋路」的切法，魚肉經起出以至烹調上碟前，都可以成爲完整的一片；但「直切」是「逆紋路」的切法，嚴重破壞纖維。

由於鱸魚的魚肉削身，所以經切成片後，要用少許蛋白撒過，使之有結實感，其後「走油」以至炒之上碟，魚肉不容易碎散了。

不過，在炒的時候，熟的程度只宜八成，「過火」的話，魚肉纖維鬆脫，吃起來要用匙羹掐之，那是吃豆腐花的模樣，異相得很。

炒球配以西芹，是通行的做法，用菜，或豆苗俱可，但易以韭黃，那就倍添香味了。

汗蒸魚香蝦

魚香，是川菜的調味，「錦江春」以大蝦連殼開邊，加入魚香汁同蒸，而成這道汗蒸魚香蝦，辣中帶甜，惹人食慾。

汗蒸的意思，是佔蓋隔水蒸製，水蒸氣上升再倒流鍋中，而成汗蒸之意，隔水蒸製的菜式，更能保持鮮味。

國人少食牛肉

黃雅歷

酒香牛肉，牛肉鬆及五香牛肉之類。

現今社會，農業生產已然逐漸機械化，因此牛隻在農耕方面的地位日降，都已供肉及皮（製革）為多，牛肉食譜却未見豐富，說來也屬奇怪之事。

粵菜之中，蠔油牛肉，中式牛柳等乃是傳統古老菜。新派的金菇牛柳卷及牛仔骨已逐漸流行。不過，更常食的是牛筋腩與牛雜，此外，晨早光顧大牌檔來一碗牛肉粥，也是相當不俗，潮式的牛丸，還有粗粒與否之分，食來爽脆彈牙，初嘗此物的外國人，當然為之詫異不已，至於牛肉燒賣，同樣精彩非常。現時，已有廚師在牛肉食譜方面多下腦筋，看來在將來會有不少新口味呢！

中國人是食豬肉的民族，各省各縣的食譜，亦的確是甚少見有用牛肉來製作的事。無他，中國以農立國，牛隻正好是農耕的主要動力，因此，不太捨得宰牛而食，正好是因其實用性使然。

不過，有逢有祭祀天地祖廟之大件事，却依然有用牛以祭太牢、「犧牲」二字，乃牛字旁亦可以證明。

到此祭祀用途，而拜祭後的牛肉，農民分得而予小孩子食，認為可保其聰明伶俐呢！

其實牛肉比較昂貴，因此在古代，並非平民百姓日常所食亦屬必然，德國人也有相同的情況，絕非不食牛肉，古代牛肉食譜，周代「八珍」中的浅、捣珍，熬等古字，都是牛肉，分別是指毫不可口，浪費了名貴佳禽，如此製作，何不就用「鷄蛇」來煮好了，又何必浪費了佢大的金錢購買的鷄蛇鶴呢？

香港大酒樓
HONG KONG GARDEN RESTAURANT
合時食譜新介紹
生炒水魚片 蒜子紅燒山瑞 雙冬 羌葱 瓦罎崛游水班
七天營業
早上十時至三時 晚上五時至十時半
溫哥華緬街1550號
1550 MAIN ST. VAN. B.C. ☎ 682-2999 682-3777
年夜飯 發財春茗
一路發 歡迎預定
雙龍賀新歲
弍熱葷 發財大好市
四海頌昇平 祝生意興隆
鴻運喜當頭
橫財用就手
掌上滿金錢
年年慶有餘
福壽康寧
歡樂年年
$168
華筵寬方殷天精名粵游 麗開大便勤天美廚式水海鮮 禮數車泊服茶點主名菜 堂十場車務市心理菜
社團宴會 壽筵喜酌 歡迎預訂

南苑美食之家
SOUTH GARDEN RESTAURANT
8075 Park Road, Richmond, B.C. (NO.3 & Park Rd.)
☎273-8228
寬大停車場免費泊車
營業時間：由上午十一時至晚上十一時（逢星期三休息）
酬賓席 足十位用 88·00
南苑拼盤 蟹皇粟米羹 椒鹽焗雙蟹 碧綠鮮吊片 雙菰燒豆腐 鴻運報喜鷄掌 海皇會鴨掌 五柳燒石班 揚州炒飯 合時生果 美味甜品
海鮮酬賓席 足十二位用 128·00
南苑大拼盤 弍熱葷：椒鹽油泡蝦仁 蟹皇魚肚吊片羹 奶油龍蟹會 鴻運報喜鷄 薑葱爆牛肉 海皇會鴨掌 清蒸海上鮮 大地燒伊麵 合時生果 美味甜品
午市 各式炒粉麵飯 4·25 •四和菜 28·00 •六和菜 42·00 超值二人蟹餐 18·50
鑊寒火窩 大 56·00 中 38·0 小 22·00 煲仔飯 大 12·00 小 8·00
聖誕期內，贈九折咭至月底止 免費送餐

B.C. Royal Cafe
119 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C.
Phone: 681-3953
四時有不謝之花 五節有長春之草
住在大溫哥華 食在秘書賚路
天上人間
雲 秘書賚路蔡根璇立正 璋

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

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD. 廠麵祺花
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C. PHONE 684-9820
五花雲花蒸蒸鮮鮮新辛 磅祺吞祺氣氣雲春鮮運 十乾乾炸炸鮮吞捲蛋餅 扎麵麵麵麵麵皮皮麵仔
茶餐歡迎

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

運城海鮮酒家
SUPREME SEAFOOD RESTAURANT
535 EAST HASTINGS ST., VANCOUVER, B.C., TEL: 251-3382
晚飯小菜 壽筵喜酌 豐儉隨便
游水海鮮 港廚主理 正宗粵菜
特別介紹：生炸鵪鶉 每只$2·20 椒鹽 每只$2·20 正宗新會陳皮鴨$9·75
午市：各式飯類 每碗由$2·00 每碟由$3·50 起，附送例湯
晚飯：特別推出：打邊爐・煲仔腊味飯・合時燉品
宵夜打冷：小菜由$3·00起・價廉物美
外賣免費送餐・訂座・宵夜打冷・無任歡迎
七天營業・上午十一時至凌晨三時・舖後有停車場

嘉頓
餅店茶餐廳
Garden Bakery & Tea House
249 E. PENDER VAN. B.C. TEL:682-1608
即磨香濃咖啡
特價午餐（星期一至星期五 上午十一時至下午二時）
每碟$3·50
上海粗炒麵，星洲炒米粉，豉油皇炒麵
星洲炒貴刁，嚟喱牛腩飯，南乳猪手飯
柱喉牛腩飯，時菜肉片飯，嚟喱牛肉飯
特價西餐（全日供應）：
火腿法國多士（包括咖啡或茶） $2·50
腸仔雙蛋或火腿雙蛋（包括多士薯仔咖啡或茶） $2·95
嘉頓出品 你有信心

溫哥華 奇華禮餅專家 加拿大
KEEFER BAKERY
217 Keefer Street
Vancouver, B.C. V6A 1X6
TEL. 685-2117
溫哥華首創 多類果汁蛋糕 蛋糕軟滑 果汁原味 請君選購嘗試糕

馬金 店餅廳餐茶
GOLDEN HORSE
Bakery & Restaurant Ltd.
溫哥華緬街416號
416 Main Street, 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 早午茶餐 粥粉麵飯

168 Bakery
餅屋
新張期間 憑此廣告 贈送8折 優待咭
承接生日結婚蛋糕
各款香港式出爐麵包
鮮忌廉生果蛋糕
送禮餅咭、社團茶點
營業時間：
星期一至六 8:30 a.m. - 7:00 p.m.
星期日 9:30 a.m. - 6:00 p.m.
逢星期二休息
5870 Victoria Drive
Vancouver, B.C.
V5P 3W9 Tel: 325-7222

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
特價海鮮席 188·00
彩虹大拼盆 上湯龍蝦2½ 紅燒三絲翅 北京片皮鴨 玉蘭炒雙蛙 椒鹽焗中蝦 鴨鬆生才包 八寶焗肉排 香橙焗蟹盒 楊州炒飯 蓮子紅荳沙 新鮮生菓
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
貴賓席 388·00
生猛龍蝦大沙律 弍大熟菜 蟹汁鮮蔬鮑 雪裡紅梅影 御品鷄煲翅 砵酒焗鵝掌 生炒桂魚卷 碧綠翠瑚湖 黑椒野鴨柳 八寶荷葉飯 肆式美點 椰汁炖雪蛤羔
特價海鮮席 188·00
彩虹大拼盆 上湯龍蝦2½ 紅燒三絲翅 北京片皮鴨 鴨鬆生才包 椒鹽焗中蝦 玉蘭炒雙蛙 椒鹽焗中蝦 香橙焗肉排 八寶焗蟹盒 楊州炒飯 蓮子紅荳沙 新鮮生菓
59·00（六位套餐） 西菜炖鷄鴨腎 冲油脆皮鷄（半只） 蝦子海參鴨掌 椒鹽焗中蝦 玉蘭炒雙蛙 豉汁蒸太子 絲苗白飯 奉送：糖水、生菓