

燉或燒，是一種常用的烹調方法。所謂燉，可分為兩種，一種是加水用火久煮，使肉等爛熟；另一種是把食物盛在碗裡，再把碗放在水裡加熱。以下介紹的是前一種的西餐燉法。

扎肉的繩子便於翻動燉塊更佳。它的缺點就是品，因為要用叉子刺肉，可能會割錯地方。另外，準備兩個木匙或夾子，作為翻肉時的輔助器，這樣就不必把它刺破了。

煎黃要適當：

要燉醃泡過的咸肉，需先煎干，然後再加工熱油烤黃。至於用何種油燒拌。若在煎黃時，油已變黑，必須把肉倒出，加清水進去。

用油問題：

如果不想攪入胆固醇，可用低飽和菜油。在燉煮過程中，肉內會分出不少脂肪。燉好後可先使之冷卻，油自

用於燉的一般肉類，如牛肉、小牛肉、羊肉、豬頭、豬尾、豬腰、豬舌和豬心等，較瘦的肉，如圓腿肉通常不在此，所以值得在這方

廐應的事。特別是燉品已被切成小塊的肉，需先把它的最後成敗。由於燉法的最後成敗關鍵在此，所以值得在這方

常家

餛飩

又見肉飽大量上市，但較細條，未足肉飽也。這些黃鰓據說遠從湖南運來，香港銷路多，所以

煎煮是燉法中比較油煎，隨燉品而異。雖然會在湯上浮起，這物油和植物油最好同用，易於去除。

易嫩好，除非在烹調前用，由肉片嵌於其中。這是因為瘦肉沒有脂肪，故不溶化，也沒有難離纖維素，所以燉煮時較易縮聚變硬。

所有家禽都適用於燉。火鷄用燉法來煮比烤好得多。野味需燉煮才能發出它們的全部美味。燉法也適用於魚和蔬菜，然而它們比肉類更易軟嫩爛，因此，最好分別處理。

煎——為了煎得好些，用來燉的肉，溫度應適中，不可用陳肉。若用的是小塊肉而且量多，應分批煎，因為若鍋內放得太滿，水份不易蒸發，煎肉變成蒸肉，也不易煎黃了。牛肉和羊肉應煎至深黃，小牛肉和猪肉可以煎至淡黃，味道更佳。煎得太久，不如煎時短。若肉表面煎焦了，在燉煮過程中易割裂出來，而肉汁易於

亦不計較略失也。由於黃蟾蜍補血去黃病，因此，幫襯多為婦女是她們食療恩物之一，故雖細條，但市道甚好。不過有買黃蟾而不過實黃蟾而只顧代副者，則益人帮趁，由朝至晚，仍未賣清。事實則黃蟾先用錐子拈住尾部綁開，食過外省館子的蟾糊，甚似吃蛇羹一樣。用破椒炒，更覺好吃。先刮去蟾潺，反轉

面煎了一些。

爲了好些，用來燉的肉，溫度應適中，不可用陳肉。若用的是小塊肉而且量多，應分批煎，因為若鍋內放得太滿，水份不易蒸發，煎肉變成蒸肉，也不易煎黃了。牛肉和羊肉應煎至深黃，小牛肉和猪肉可以煎至淡黃，味道更佳。煎得太久，不如煎時短。若肉表面煎焦了，在燉煮過程中易割裂出來，而肉汁易於

燉法大致分爲兩個散失。

步驟，即燉煎燉煮。所謂燉煎，就是用少量的油把肉表面煎至黃色，使肉汁被封住，然後加水燉，蓋好。

對燉法的步驟，目前仍有爭論。有些人認為，煎黃是多此一舉，因為肉在燉煮中自然會變黃。有些則認為，先煎有益，它不但能封住肉汁，而且顏色更鮮明，在湯內的味道更濃郁。有些廚師在燉煮時喜放大量的水，蓋子只用棉線綁緊。

用何種燉鍋燉，需看燉品大小。因此最好準備好各種形狀的燉具。如圓形的，用於燉整隻鴨和鳥類或長圓形的肉塊和胸脯；圓形的則用於燉較大和扁平的肉塊等。

燉罐有好多種，有的是用鐵製成，外包搪瓷；有的外無包層。用後者時，若要把蛋加在湯內，或放入薑，檸檬汁或醋等含酸的湯，燉

酒，倒下燉段兒炒打麻油獻。



蓋平或不蓋蓋，這種方法近似熬煮，但會把味道煮掉。另一些人主張加水加到一至二吋深，必要時再添加，此法較好。

嫩前準備：

若嫩的是整隻鷄鴨和鳥類，加大塊肉，最好把它們用細繩扎緊，這樣可保持其完整性；也方便切開，同時也有

的肉會變成膠色。
用赤陶製成的，也

「我都略懂烹食自己煮嘅嘢，有冇嘈過㗎！」

開洋茄泥

來美之後買了好幾次茄子，吃起來總覺得跟台灣的茄子實不能相比，經過多次試作，發現作成茄泥時，跟台灣

的茄子倒很相似，現介紹給讀者們：

材料：茄子一個、蝦米一大匙、蔥兩根、胡椒粉少許、醬油適量（視個人口味），麻油少許。

作法：1、將蝦米泡得很便宜。葱切碎。
2、茄子切片入油鍋用小火炸成至相當軟透，撈起壓成泥。

3、鍋中放一湯匙油燒熱，放入碎蝦米及蔥，再加入胡椒粉炒香，倒入茄泥拌炒後再入醬油拌勻，改用小火燜煮



小菜

幾分鐘，起鍋前淋下一點麻油。撻起置於盤中，灑上綠色蔥末。即成一道非常下飯的菜。

炒玉米

材料：玉米罐頭一罐、豬肉丁半杯、香菇丁三分之一杯、熟紅蘿蔔丁三分之一杯、鹽少許、醬油一茶匙、玉米粉半茶匙、水少許。

作法：1、豬肉丁拌入醬油、玉米粉及水攪勻。

2、油鍋內將二大匙油燒熱，放入豬肉丁炒至變色立即下香菇炒香後，倒入紅蘿蔔及玉米（滷去水份），加入少許的鹽拌炒即成一道顏色好看的菜，家裏臨時有客人來或職業婦女下班回家，作起來很快，此道菜尤其深受小孩子們歡迎。

點菜手拿
菜小道兩

來美地，買了一罐麵粉，又買了一包吃剩的麵粉。那麵粉不能相配，經過多次試作，發現作成加泥時，跟台粉子的加泥一個個。現在介紹給諸君。

材料：茄子一個、蝦米一大匙、蔥兩根、胡椒粉少許、醬油適量（視個人口味）、麻油少許。

作法：1. 將蝦米刮得碎得很碎，蔥切碎。

2. 茄子切片，放入油鍋用大火炸成至相當軟透，撈起壓成泥。

3. 鍋中放一湯匙油熱，放入碎蝦米及蔥，再加入胡椒粉少許，倒入茄泥拌炒後，再入醬油拌勻，改用小火燜煮。

幾分鐘，起鍋前淋下一點麻油。鑊匙置於盤中，灑上綠色蔥末。即成一道非常下飯的菜。

炒玉米

材料：玉米罐頭一罐、豬肉丁半杯、香菇丁三分之一杯、熟紅蘿蔔丁三分之一杯、鹽少許、醬油一茶匙、玉米粉半茶匙、水少許。

作法：1、豬肉丁拌入醬油、玉米粉及水備用。

2、油鍋內熱，大匙油燒乾，放入豬肉丁炒至熟，立即下香菇炒香後，倒入紅蘿蔔及玉米，澀去水份，加入少許的鹽拌炒即成。道顏色好看的菜，家裏臨時有客人來或職業婦女下班回家，作起來很快，此道菜尤其深受小孩子歡迎。

合和建築公司
UNIQUE DEVELOPMENT
承建造新屋 室內外裝修
商業住宅 土庫間格
大小工程 無任歡迎
日夜電話：324-8644

持理機相日

永興裝修公司

油漆做木、土庫間格
水喉潔具、露台車房
電器電爐、新換水漚
大小工程、無任歡迎

平、快、靚

電話：八七四一八四六三

整新裝修
屋頂水潤
免費估價

內外油漆
土庫間格
車房陽台

夜間電：434-7403

修理 Hi Fi
 牌經驗技師專工修
 各欸身歷聲，錄影
 ，工作快捷，取價
 宜，免費估價。
 夜電話：325-2560

MAVERICK DRYWALL LTD.
專做灰板牆工作，
裝飾及修理，工作
可靠有担保。
日間：433-6512
夜間：943-6491

代客註冊
有限公司
首次商談免費，手續費一百六十元，另加車馬費政府牌請電：873-2668

司公程工氣冷快
專科安裝修理，大小商
冷暖氣機房，急凍房
大小牛奶房食店菜館，
庭室相衣衣乾衣機。電
電火政府牌照。
周君奇 (Alco Ma)
周君貴 (Bill Ma)
三十一五一(英語)
三十一七〇(華語)

H.K. 工程設計
本省註冊工程師
321-4287

DESIGN & PLANNING
NEW BUILDING
ADDITION
ALTERATION
FOUNDATION
SUB-DIVISION

劃則設計，大
小工程，商
樓宇，新舊房
屋，本各
歡迎詢問，地

永新清潔公司 

承接清潔各大廈、寫字樓、餐館、
木樓、柏文、工廠、貨倉、商店等
作價錢平，服務好蒙惠顧。

電話：公司 **876-8581** 住宅 255-4049 (24小時)

胡關誠建築
承建新屋兼低息貸款
七萬五千元建築費。本公司多年以上乘材
料，擁有一流中、德、意建築工人，以建
造華麗新屋超著。
歡迎詢問。 873-0507 或 英屬
524-8581 傳呼機3122

雅室建築裝修公司
A Rthur Construction Specialist
一切新舊屋維修，土庫間
格，露台車房商業裝修，
內外油漆，免費估價。
電話：874-5357
325-2688吳先生

納偉旅行社
 無遠弗届・無微不至 加拿大
Love & White Travel 溫哥華
 Room 110-339 Main St., Vancouver, B. C. Canada
 街五五三九號 110 室 電話: (604) 689-0361
 dba Singapore & Malaysia Thailand (HK) Tours
 詢價 中哥及一。哥航
 。機 途華星日由華空代 本

 **天寶旅行社**
Pan-Pacific Travel
外埠電話 TOLL-FREE (800) 663-1188
地址：片打東街一六六號
電話：688-8321
專售：移民、旅遊、加航、日航、國
泰及大韓之特價港台機票

間業存旅行社 PH
685
Gunn's Travel Ltd.
685
438 MAIN STREET — VANCOUVER, B.C. V6
中國旅行觀光

安二、呼、
十元。
第三團：
上海；
第四團：
第五團：
第六團：
第七團：
蘇州、
元。

收費包
店，在

NE: 2235
2236
274

黃望快公證入旅行社
Quon H. Wong Agencies,
128-130 Pender St. East Van. B. C.
Phone 684-0938 或 684-2839

證各文件
險車牌簽
又代理保
出票便利
日本航空
太平洋及
兼代理加
直飛香港
國泰航空
特別代理

精工修理及安裝，
價廉妥當。電話：
437-4408

(樓上信箱下)

旅行社
香港泰國
司來回雲
連三星機票
日、期、五
飛、雲
飛、雲
站、特
歡迎

中國旅遊觀光團 **\$2495 起**

(1) 溫哥華、香港、北京、南京、上海、香港、溫哥華。
出發日期：三月廿二日、四月廿三日、五月廿四日、六月廿
十一月五日
全程十二日 \$2,495.00 (加幣)

(2) 溫哥華、香港、北京、杭州、上海、香港、溫哥華。
出發日期：四月七日、四月廿一日、五月十日、五月廿四日、
六月七日、六月廿一日、七月五日、七月十九日、
八月廿日、八月廿六日、八月廿九日、九月十三日、
九月廿五日、九月三十日、十月十一日、十月廿五日
全程十二日 \$2,495.00 (加幣)

(3) 溫哥華、香港、北京、成都、北京、上海、香港、溫哥華。
出發日期：三月卅一日、四月廿八日、六月二日、六月卅日、
八月四日、九月一日。
全程十二日 \$2,695.00 (加幣)

(4) 溫哥華、香港、杭州、桂林、上海、北京、香港、溫哥華。
出發日期：四月五日、四月十二日、四月廿六日、五月十一日、
五月廿九日、六月九日、六月廿七日、七月八日、
七月十九日、七月廿七日、八月六日、八月十九日、
九月九日、九月廿七日、十月六日、十月十九日、
十一月九日、十一月廿七日、十二月六日、十二月十九日、
全程十五日 \$2,895.00 (加幣)

(5) 溫哥華、香港、北京、上海、南京、濟南、上海、香港、溫哥華。
出發日期：七月三日、八月六日、八月十六日、
全程十六日 \$2,905.00 (加幣)

(6) 溫哥華、香港、北京、西安、北京、桂林、杭州、香港、溫哥華。
出發日期：四月七日、十一月三日。
全程十九日 \$3,095.00 (加幣)

來回行程均經過香港，可提出回港、可延期回程。
● 實地來回香港、台灣、日本、南美洲、東南亞、三藩市。
● 香港週末遊觀光：7 場香港第一流酒店
● 宵夜大酒樓 (ROYAL GARDEN HOTEL)
可代由請簽發空單之後延期回港。

火車、汽車及各地旅行團

專營：▲中國國際探親團費用\$1250起隨時出發。
▲香港黃金假期來回團機票連三晚酒店及接送，費用由\$1550起。來回機票及六晚酒店由\$1290起，由三月起，每月有團出發。
▲香港台灣十四天連道遊，由\$1700起。
▲東南亞21天遊，費用由\$3450。
出發日期：五月十五日，七月十日。
▲通遊歐洲遊，華籍領隊。
出發日期：七月八日（全程22天）
行程：英國，丹麥（哥本哈根）荷蘭。
▲德國，奧地利，意大利，瑞士，法國。四月八日

中國旅行探親團 費用由\$2079起

▲北京杭州桂林名勝團（共四團）：
●三月十九日，六月五日，九月廿五日，十月十六日（在中國二十天）
行程：香港，廣州，北京，南京，無錫，蘇州，上海，杭州，桂林，廣州。
●四月十四日（在中國十五天）
行程：北京，西安，上海，杭州，桂林，廣州，香港。
●四月廿一日（在中國廿二天）（泰山遊）
行程：香港，廣州，北京，泰山，秦州，南京，蘇州，杭州，上海，桂林，廣州。
●六月十八日（在中國廿一天）
行程：香港，廣州，北京，青島，濟南，上海，蘇州，杭州，桂林，廣州。
●七月五日（在中國廿一天）
行程：香港，廣州，鄭州，登封，洛陽，北京，上海，蘇州，杭州，桂林。
●八月九日（在中國十四天）（少林寺古都團）

招特：北京，南京，廣州，全程二十四天，收費三千一百五十元。

七月九日出發。路程：香港，廣州，北京，南京，無錫，蘇州，桂林，廣州，全程二十三天，收費二千九百九十元。

八月三日出發。路程：香港，廣州，北京，南京，無錫，蘇州，桂林，廣州，全程二十三天，收費二千九百九十元。

八月十七日出發。路程：香港，廣州，北京，南京，無錫，蘇州，桂林，廣州，全程二十三天，收費二千九百九十元。

九月九日出發。路程：香港，廣州，鄭州，開封，洛陽，西廣州，全程二十一天，收費二千七百九十元。

十月十五日出發。路程：香港，廣州，北京，南京，無錫，蘇州，杭州，桂林，廣州，全程二十三天，收費二千九百九十元。

拍雲高華至香港來回機票有效一年。入中國前在香港住宿酒牌全程旅遊，膳食，舟車或飛機來往，及入塲簽證費。

 安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL

二月二十三日出發。路程：雲高華，香港，廣州，北京，南
 蘇州，上海，杭州，桂林，廣州，香港，廣州，北京，南

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
 150 E Pender St. 片打東街一五零號
 電話 669-6412-681-3816 晚電話 437-6270
 *代售：加航，日航，國泰，大韓，華航，星航，
 西北等特價機票來回：香港，台灣，馬尼
 拉，星加坡，吉隆坡，曼谷及耶加達等地
 *溫哥華來回：雪梨由\$999起
 墨爾本由\$1029起
 紐西蘭由\$1089起
 倫敦由\$599起
 *夏威夷來回連七晚酒店\$539起
 *拉斯維加三或四晚\$325起
 *李糯三或四晚\$259起
 *代售華僑之聲各種旅行團
 *中國旅行團由\$2650起（每月均有團出發）
 *歐洲旅行團由\$2790起
 *代售國內各大航空公司之大減價機票。

總統旅行社
 PRESIDENT TRAVEL AGENCY LTD.
 116-W Hastings St Vancouver, B.C. V6B 1G8 Canada

東南亞歐陸旅遊團 US\$1239起

● 飛往東京、京都、廣城、台北、桃園、香港、曼谷、檳城、怡保、星加坡、芭厘島等。

● 分別有六天、七天或廿一天之行程，住宿豪華酒店，包早晚兩餐之鐵路快車往返香港，可在香港停留，於卅五天內回程。

● 出發日期：每月均有香港開行。

歐洲大陸遊 US\$1389起 ● 另加稅前住倫敦

● 聯遊倫敦、巴黎、蘇黎世、法蘭克、荷京及比利時。

● 單人報稅，全座一十二晚，一流酒店，包早午晚餐。

● 另有十六天及廿一天之旅程前往更多名城，歡迎查詢。

● 可延期回港，但須預先訂明。

● 出發日期：每年由四月起，每月均有團體出發。

地中海歐陸三藩市巴士旅遊團 \$839起

● 豪華大領隊，全座大巴，乘坐有美國調派洗手間之豪華豪華車。

● 住宿一流酒店，各著名地區地庫酒樓及場所及餐廳娛樂。

● 旅遊目的地包括：巴黎、羅馬、聖地牙哥哥打公國或馬德里或波多。

● 出發日期：**23/1-13/2-20/3-3/4-22/5-27/6-3/7-17/8-10/9-20/10-31/10/11**

● 亦有參加之迪斯尼樂園李斯三藩市旅遊團，適合不懂英語人士參加，詳情請見，敬啟者。

接辦移民機票來回香港台灣及東南亞

桂林。

● 九月三日 在中國廿一天) (長江三峽遊)
行程：香港、廣州、桂林、武漢、宜昌、重慶、成都、
北京、廣州。

● 中國旅行團特點：直接主辦
本公司在國內旅遊，全部採用華裔外賓配組，
團員獲得最佳招待及住宿，華人領隊代辦簽證。

環球旅行社
WANKOW TOUR & TRAVEL
258 East Pender St. Vancouver B.C.
電話：(604) 684-2341
特價機票前往
香港、台灣及東南亞各地
(代理各大航空公司國內外機票)
◀直接出票·毋須等候▶

電話：(604) 688 7886 (中港文化中心新翼二樓)
 代辦一切旅遊業務，酒店，保險，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。

安全快捷，服務第一

來回香港及溫哥華機票，價錢特平。

假期回港，請早定座，歡迎駕臨

PENDER STREET EAST
 VANCOUVER, B.C.
 V6A 1S9
 PHONE: 683-5656

歡迎光臨詢問
 八月十四日起程
 中國卅日旅遊團
 本社舉辦

香港
 回港機票平沽，來回票可停台北，並可安排簽證及台灣機票旅遊。專售廉價機票前往港台島馬泰各地

歐洲
 五國16日包食游，機票由溫哥華出發1599元起，23日八國游由1949元起

平價純港：專售加、日航國泰機票

冬季旅遊大減價	特價
卡加利來回	89元起
沙 滿來回	119元起
溫 哥 來 回	209元起
惠 威 斯 來 回	349元起
墨西哥來回	308元起
雲 梨 來 回	999元起

本社每月另有特平價旅遊團往社詢問
 ●代辦MS A&A行譽譽保險及安全保險
 ●中國旅行團及東南亞旅行團歡迎查詢
 ●特價來回倫敦599元，多倫多289元起
 ●代售華僑之聲美加各地旅行團華人領隊

☎ (804) 684-4151 (804) 684-4152