滬菜時鮮話春筍 魚饌炮製確不同

知味

上海菜油大、味濃、糖重、色鮮，這是傳統的滬式風味；今日的上海菜，尤其香港的滬菜，已是去蕪存菁，既保持滬式的傳統炮製，又作了清淡雅緻的改良。

其實，油大、味濃、糖重和色鮮，仍然是今日滬菜的特色，譬如滬菜著名的紅燒、生燻和油燜菜式，不重油、糖，味不鮮濃，又怎會好吃？

港人吃滬菜，也不限於小龍飽、銀絲卷和餛飩之類，不時不食，上海菜也重時鮮。那麼，暮春時節，初夏將臨，滬菜有何精品？

月前剛啖過飛機運到的上海時鮮——桂魚，因為是游水貨，清蒸肥美甘腴嫩滑，塌棵菜，是冬末的傷品，無論是清炒、乾燻，鬆化鮮甜，小棠菜至今仍有供應，因為好吃，也不限滬菜館採用呢。

暮春時節，首選一道「醃篤鮮」，以春筍，新鮮嫩美，來新鮮春筍，加新鮮花腩豬肉、鹹豬腿肉加黃酒、鹽等調味料炮製的湯水，鮮甜無比，是永遠流行的滬式家庭風味菜。

上海竹筍菜式頗多，代表作如油燜筍、雪菜炒竹筍、蝦子竹筍、枸杞春筍，都是上佳美味。

到上海菜館品嘗美味，筆者必吃魚唇菜式，因愛吃魚頭，也來一道砂鍋大魚頭，美極。就魚饌來說，上海人炮製有別廣府，當中各有其可取之處。滬式做法可以根據魚的不同部位，採用多種調味和製作方法，做出廿多款不同菜式，如「燒嘴」、「燒白桃」、「紅燒划水」、「禿肺」等，「奇怪」有趣，別有風味。

乍聽上述菜式名稱，不少廣東人是丈二金剛摸不着頭腦。上海人多以青魚（即燒白桃則更有趣，原來是取青魚眼睛附近的肉為主料（包括眼膛），因色澤潔白，形如桃子，所以稱為燒白桃。青魚周圍的肉嫩而肥美，烹製後呈金黃色。至於紅燒燒划水，也是取青魚的尾巴，以黃酒、醬油、糖、禿肺」更妙，原來。是取青魚肝臟炮製，只是過去多誤以為是魚肺，所以至現在仍用舊名；不過，此菜已無見於今日的滬菜館了。

特色海鮮湯

這款海鮮湯的最大特色是材料豐富，一客海鮮湯內集合了原隻大蝦、鮮魷、魚肉、蟹、蜆和青口，加上鮮茄味做湯底，清鮮香濃，多采而美味。在九龍塘的「施貝拉意大利餐廳」，嘗到這款特色海鮮湯，味美之外，份量充足。

雲耳蕃茄湯

湯羹是中國菜中的一大系列，無論是家常菜式，或是華筵宴客，都佔了重要的一席位。湯水除了美食外，更是食物的精華，味道好，營養豐富。以下介紹的湯，用金針、雲耳配合番茄，以罐頭清雞湯烹調，特別味美。

材料：史雲生清雞湯二罐（約八百二十克）；番茄三隻；雲耳兩大朵；金針適量；雞蛋二隻，打勻。

調味：鹽四分三茶匙；糖三分一茶匙；胡椒粉小許。

做法：一、雲耳、金針用清水浸約一小時，洗淨。

二、雲耳剪成小塊，金針切去硬的一端再用熱水浸五分鐘，取出，瀝乾水份。

三、番茄切件，去核，洗淨。

四、下油半湯匙略爆番茄，倒入史雲生清雞湯及同量清水，加進調味、雲耳、金針同煮滾，再煮片刻，熄火。

五、落雞旦拌勻，即可盛起供食。

雲耳蕃茄湯合家庭美味

飲水與心臟

日本科學家的一項新研究進一步證實了飲水的軟硬度與心臟病之間的明顯關係。

水的硬度主要決定於水中鈣和鎂的含量，二者濃度越高，水的硬度越大。經分析證實，飲水硬度越低，患心臟病的危險性就越大，例如飲含鈣25毫克水的人羣與飲含75毫克水的人羣相比，前者心臟病發作的危險性高百分之三十，而飲水不含鈣的人羣與飲用水含鈣50毫克的人羣相比，心臟病發作的危險性增加百分之八十。

東醫生

松子黃魚——醒胃

杭州風味的松子黃魚，是醒胃佳餚，由於賣相漂亮，也是著名的宴客菜式。

材料和製法，取黃花魚一條，去大骨、魚鱗，先切下頭尾上生粉，魚柳打刀花上生粉，放油鑊中炸至金黃色，上碟，淋上糖醋汁，洒松子仁即成。

糖醋汁的用料包括以茄醬、鮮茄、洋葱絲、菠蘿、葱、上湯、糖和醋等煮成，醒胃、香脆。吃慣了粵式的清蒸魚、炒斑球，換口味來一道松子黃魚，別有風味。

酸辣粉絲蝦煲

材料：中蝦六兩、粉絲二兩、紅椒一隻、葱段及芫茜各少許，蒜肉一粒剁碎。

調味：辣椒仔辣汁二湯匙、生抽一湯匙、糖半茶匙、鹽三分一茶匙、醋半湯匙、麻油少許、水約一又二分一杯。

做法：（一）中蝦剪鬚、洗淨、瀝乾水份，泡油後撈起，待用。

（二）粉絲用清水浸軟，瀝乾水份，略剪成大段，先放入煲內。

（三）紅椒洗淨去籽，切成斜塊。

（四）在鑊內爆香蒜肉，放入蝦及調味料，煮滾，燒於粉絲面。加入葱段及紅椒，蓋上煲蓋，待再度滾起，放入芫茜即可。

作製春江滬　魚黃子松

中國紡織品進出口總公司
武漢市服裝分公司
願同全世界的經濟貿易界人士建立和發展貿易往來

浩瀚長江，世界聞名的黃金水道；
京廣鐵路，中國南北的交通動脈。

武漢就座落在這東西南北的交滙點上，雄居富饒的華厦腹地，得"中"獨厚；聳立長江漢水之濱，得"水"獨優。武漢是中國內地最大的經濟中心，是長江中游，華中地區對外通商的重要口岸。

武漢的紡織工業，基礎雄厚，武漢的紡織品出口，歷史悠久。紡織，印染，針織，棉織，服裝行業齊全，純棉製品，精紡毛呢，面料輔料，質量上乘。先進工藝，現代設備，優良技術隨時提供週到的服務。

經營範圍：

棉，毛，麻，絲，化纖布及其混紡織物精製而成的各類梭織服裝，針織服裝，家用紡織品，床上用品，線帶類以及各種面料和輔料的進出口業務。同時開展，來料加工，進料加工，補償貿易，合資經營，合作經營等每種形式的貿易。並爲各種紡織和服裝機械設備，日常用品等代理進口業務。

組織機構：

總經理：劉漢清　經理辦公室　服裝部　進口部　針織部
副總經理：陳芳彬　開發部　棉織部　樣宣部

各部備有商品目錄，歡迎來函垂詢，索取。
中國紡織品進出口公司武漢市服裝分公司
地址：中國武漢市漢口台北一路9號　電掛：1710武漢　電傳：400201 HBNGW CN　傳眞：354708

美景旅行社
MY-KING TRAVEL LTD.
204 - 10 East Pender Street
Vancouver, B.C. V6A 1T1
Telephone: 681-0611

88新年大特價溫哥華來回機票

北京、南京、無錫、蘇州、上海、杭州、桂林、廣州、香港。
出發日期：三月二十二日、七月五日、九月二十七日　全程十七天$2690.00

北京、西安、成都、昆明、杭州、桂林、廣州、香港。
出發日期：四月二十六、六月二十八、九月十三。　全程十八天$2690.00

來回溫哥華特價

香港	$816.	起
上海	$852.	起
北京	$893.	起
多倫多	$296.	起
卡技利	$131.	起
點問頓	$146.	起

★代訂香港、中國各地酒店與世界各地旅行團。
★中國領事館委託代辦簽証。
★代理中國民航與各大航空公司機票。

中旅委任爲加西總代理"在外售券，境內取貨"業務
承辦僑滙．安全可靠．歡迎委託
詳情請來電查詢　電話：681.0611

中國土產畜產進出口總公司
GDNP 廣東省土產（集團）公司
下屬八個專業公司及其經營範圍

炮竹煙花公司：	山貨公司：	竹麻公司：	香料公司：
各種類型炮竹、烟花及其配套玩具系列產品。	焚化紙製品、神燭、各種香、蠟燭、蚊香及其系列產品，五金製品、金屬廚具餐具、室內裝飾材料、日用雜品、竹、木、五金塑料及纖維混編等類玩具。	竹製品、草、柳、芒、棕編織製品、各種纖維塑料編織製品、各種原麻及麻製品以及廢棉、短絨。	天然香料油、合成香料香精、香料調料及其日化系列產品，松香以及系列產品、三膠、工業原料及林化產品。
木材製品公司：	**花卉公司：**	**京果公司：**	**飼料公司：**
原木、枋板材、木材及木材系列製品、建築裝飾材料、各式木材復合製品、木家俱及部件、木製玩具造紙原料、夾板其它木材及木材製品。	各種花、草、樹木、種子、種苗、花肥、花泥、各種人造花卉、觀賞魚、鳥、寵物及其器皿、玩具、飼料、藥品、園藝工具、綠化工程、庭園裝飾材料、設備器械及花鳥蟲魚系列產品。	各種干果、腰果仁、蔴勝雜菜、南北京果雜貨、冬菇、木耳、發菜、椰棗、紅瓜子、白瓜子、干果、干菜及脆製食用荷蘭頭	各種糞類、餅粕類、青飼類、混合飼料類、飼料豆類飼料添加劑、其它動植物飼料及其系列產品

歡迎各地工商界朋友前來投資設廠辦項目，
合作經營，洽談各種貿易。

地址：中國廣州
江南大道中108號
電傳：44372 KTNB CN.
44246 KTNB CN.
電掛："4333"廣州
電話：總機420638
傳眞：420056

CHINA NATIONAL NATIVE PRODUCE & ANIMAL BY PRODUCTS
I/E CORP. GUANGDONG NATIVE PRODUCE (HOLDINGS) CO.
Address: 108 Jiang Nan Road, Central, Guangzhou, China.
Telex: 44372 KTNB CN　44246 KTNB CN
Cable: "PROCANTON" GUANGZHOU
Tel: 420638　Fax: 420056

China National Light Industrial Products I/E Corp., Chongqing Branch

China National Light Industrial Products Import & Export Corporation, Chongqing Branch has the full support from the State and enjoyed great power in foreign trade. Our Corporation imports and exports the following goods and we also accept buyers' specifications for processing. For further details, please feel free to contact us.

Hand-crafted glass wares, enamel wares, aluminum wares, glass plate; paper, paper products, playing cards, pencils, sharpener, erasers, badminton shuttlecock, badminton rackets, badminton nets, ping-pong salls, ping-pong rackets, basketballs, volley-balls, foot-balls, all types of ball nets, gymnastic apparatus, and mattress, boats, lights, light bulbs, electric fans, electric irons, watches and its batteries; refrigerators, washing-machines, high qualify feminine sanitary napkins, canvas shoes, rubber shoes, walking shoes, plastic shoes; asphalt roofing, liles, plastic building materials, bicycle and tyres; motor-cars pegs; toys, different kinds of plastic products, etc.

No 35, Lin Jiang Rd., Chongqing, China.
Tel: 46567 Ieiex: 62181 CLAC CN
Cable: INDUSTRY or 4181 CHONGQING