御前美食今日品嘗 京菜九味款式多樣

美食專題

……如果要給京菜另一個名稱——御前美食，相信不算誇張吧。

再「過份」一點，可以說傳統的皇朝美食，也不及我們現在所享用的京菜。不是嗎，日前欣賞某齣描寫末代皇帝生活的電影，其中有帝皇用餐場面，上百道菜式傳來傳去，又要經過太監試食，之後擺在皇帝面前的，可想而知，已經是「好睇唔好食」了。

其實，京菜的的魅力，並不只是由於它是御前美食。中國地大物博，資源豐富，各省、縣均有各具風味的食品。就菜式來說，中菜已可分三大體系——北部菜、中部菜和南部菜。其中，北部菜就包括了北京、天津、山東、山西、陝西和河南等地的菜餚。無疑，北京由於是歷代皇朝首都，社會發達、文化流傳也促成了飲食文化的匯集，各地食制及珍饈百味亦集中於此，久而久之，互相切磋、取長補短，京菜也就發展得較為「完美」。

香港京菜館不少，老字號的、新派的，或者是集京川菜和其他外省菜的食肆亦多。哪一間是正宗的京菜？這個問題很難作答。因為此間的京菜館是正宗的與非正宗的皆有，怎樣才算正宗？真是見仁見智；許多人說，只要好吃就可以了。

當然，京菜自有其炮製和調味的特點。就調味來說，有鹹、甜、酸、辣、香、五香、黃醬、麻醬、邪（指香菜等較特別的調味）等九種。京菜的烹調方法，詳列起來，據說超過五十種，其中比較著名的炮製方法，數油爆、醬爆、湯爆、水爆、葱爆、鍋焗、糟溜、醋椒、拔絲和高力等最常見。本地食客比較熟悉和接受的京式小菜，有葱爆牛肉、蝦子鍋，豆腐、醬爆雞丁、糟溜魚片、松子黃魚、香糟醉雞、椒麻鴨舌、鹵牛肉、荷泥白肉等等，小食如拔絲蘋果、高力豆沙、手拉麵、龍鬚麵等亦甚受歡迎。

京菜中，又以烤北京填鴨最為著名，這道菜式馳名中外，可以說已經成為中菜的代表——事實上亦當之無愧。追溯歷史，烤鴨自宋朝已見有文字記載，不過那時並非用北京填鴨烤製而已。及至明朝，養鴨事業興盛，發展更用人工飼料塞入鴨咀餵食的方法，稱為北京填鴨。這種填鴨，消化力强，成長得快。從孵化開始五十日起每日有規則地把飼料填塞鴨咀，持續十五天，則重達二、三．五公斤以上。特徵是羽毛純白，多脂肪質，同時肉質佳、皮薄、整隻經烤後，別具風味。

北京烤鴨響中外 炮製過程有秘訣

到了清代，北京已出現了幾家烤鴨的專門餐館，烹法有「燜爐烤鴨」、「掛爐烤鴨」、「叉燒烤鴨」等。「全聚德烤鴨店」以「掛爐烤鴨」最專門，技術也愈來愈進步，烤出來的北京鴨皮脆肉嫩、色鮮芬香，雖然多脂，但吃起來爽脆俐落，多吃仍不覺飽，於是聲名遠馳。「掛爐烤鴨」與他種烤鴨的不同在於燃料使用果樹，又用特別的爐加火烤成。爐以煉瓦製造成方形，內部為圓形，壁密封，只留一小口，中橫置鐵樑，北京鴨便掛在樑上。口旁另設燒火的地方，爐下接油，烤鴨時流下的油便積存在此處，流入油桶。烤鴨技術複雜，極費功夫首先取出內臟，氣管、食道，仔細洗淨，再把鴨掛於鐵鈎上，用熱水洗皮，皮上塗以麥芽糖飴，稱為「打糖」，等皮乾後，注水入體內，然後入爐。有經驗的師傅決定烤鴨的火候程度，是由時間、色澤、火力、鴨的重量變化來決定的，要達到這種功力，非積多年的經驗不行。注水入北京鴨體內，目的在「外烤內煮」，也是使北京烤鴨香嫩可口的秘訣。

烤鴨吃法有幾種，普通是把烤鴨片成薄片，與甜麵醬、葱、大黃瓜等，包於特製的荷葉餅中來吃。另外，荷葉餅包入烤鴨肉，配上蒜泥醬油吃也行；也有人沾砂糖吃，或空心芝麻餅包肉也行。肉削掉後的鴨骨加上白菜，冬瓜做成湯，也很可口。

知味

唐頴題

夏日小菜

還是乍暖還寒，轉瞬已是熱白天，穿短袖衣的日子了。

不少食肆已急不及待推出夏令菜式，迎合香港人最會擇時而食的特點。暮春初夏，食慾普通，這個季節的菜式就必須是清爽和醒胃之作，海鮮是個很好的選擇，再加一道精緻的素菜，生色不少。

翠炒煙肉蚌

這是一道清鮮、鹹香和爽甜的出色小炒。

先將桂花蚌切長度、抹乾水份醃好備用，以煙肉捲桂花蚌中段，略走油，放稍灼過的蜜糖豆急炒即成。桂花蚌鮮美爽口，捲以鹹而脆的煙肉，配以爽甜的蜜糖豆（玉豆與荷豆的混種），是夏日菜式的好選擇。

食療話香菇

●現代科學分析，每一百克鮮冬菇中，含有蛋白質十七．五克，脂肪八克，碳水化合物六十克，粗纖維八克，此外還有鈣、磷、鐵、鉀、鎂等多種礦物質以及豐富的 Vit B1、B2和 C。還有一般蔬菜所缺乏的維他命 D原和一些其他特殊成分。

●鮮冬菇的蛋白質由十八種氨基酸組成，其中有七種人體必需氨基酸。在種類、數量和比例上都非常接近人體的需要，因此屬於一種「高品質食物」。

●鮮冬菇中含有腺嘌呤、膽鹼、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物質，能起降血壓、降膽固醇、降血脂作用。同時，對動脈硬化肝硬化等也有顯著防治功效。

●鮮冬菇中含有的香菇多糖，抗癌率可高達百分之八十至九十五，在這方面自一九六九年起已起碼有十五份研究報告加以證實。

●鮮冬菇中含有一種干擾素誘導劑名為蘑菇核糖核酸，有強烈抑制病毒增殖的作用，因此多食鮮冬菇對流行性感冒有防治作用。

●鮮冬菇中有一定數量的粗纖維和維他命，所含脂肪中亦有相當多的亞麻油酸的成分，還有三十多種活性物質——酶。這些物質對糖尿病、肺結核、傳染性肝炎、神經炎能起治療作用，又可用於消化不良、便秘、減肥，並有助於內分泌系統，對神經衰弱者有防治失眠的作用。

如何炮製？

鮮冬菇必須貯存於冰箱中，貯藏期限可達兩星期而仍能保持其品質。入饌前要先洗淨，用薑葱水稍滾過，再以上湯煨透便可。

鮮冬菇鮮嫩爽滑，宜葷宜素。但伴以肉類同煮時，因能索透肉汁精華，吃來更覺可口。將之用作火鍋灼料、炆、蒸、炸、焗、扣燉等式式俱妙。

家庭製作，可洒以罐頭雞湯清炒，或加入其他蔬菜，如合時的蘆筍、小白菜等炒之，十分清爽。

如加入火腿或火腩與冬菇同炆，則冶味非常。營養與美味共有，鮮菇將成入饌佳品。

·華·

會計管理部

本公司類管理會計，大小財物通精諸業各類詢，月結、年結，收費低廉，國粵語懂。電話：681-8685

中英洗地毡

新機器洗地氈梳化椅

即洗即用不褪色不縮水或變樣，假日晚照服務，專洗餐館烟囱爐頭工商業住宅清潔打臘八折優待

晚電：253·5710

清潔打臘

健良清潔公司

電話：八七六·三八五四

傳呼機：六四五·七〇〇一

泰興有限公司

Tai Hing Company Ltd.

(1981)

265 EAST PENDER STREET • VANCOUVER, B.C. V6A 1T8, CANADA

PHONE 684-1028

新到大幫 超等味精 冰霜明蝦

銀龍公司

YIN LONG CO. LTD.

535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.

TEL:689-7324

燒臘肉食 燃手鹵味

園口新鮮瓜菜生菓

冰凍魚蝦 中西什貨

代理台灣頂好公司

新運到：

冷凍包點 梅菜扣肉

鹵水牛什 上海雲吞

蝦餃燒賣 木須餅 毛荳

即蒸即食 老少咸宜

門市批發 無任歡迎

地址：五三五哥亞街

電話：六八九 七三二四

金利源

GIM LEE YUEN LTD.

47 E.Pender Street

Van., B.C. V6A 1S9

復業啓事

本公司經於十二月十日遷往華埠片打東街四十七號恢復營業敬希各界人士駕臨惠顧無任歡迎

金利源公司謹啓

685-9743

剪草搬屋

剪草修樹搬垃圾洗屋清潔地毡兼搬屋油漆價格便宜，電話：879·8595

專門搬屋

七噸大貨車專為僑胞服務，價平、作認真、歡迎致電：4387·8702

LOYAL DRIVING SCHOOL

2-719 E.BROADWAY

VANCOUVER,B.C.

安全駕駛學校

安全！捷成！

經驗教師．快捷速成

筆試速成班·四、五級路試

全程一百三十元．

晚間電話：梁小姐 4387·7460 4327·8602

Futures Driving School

爲你打開交通之門

經驗豐富 收費相宜

夏日期間 特價優待

詳情請電：321·2571

辦事處地址：

204 - 175 E. Broadway, Vancouver

中國糧油有限公司 世界米行

CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD. RICE WORLD ®

239 E. Hastings St., Van., B.C.

溫哥華喜士定東街239號 電話：687-4204

100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)

歌雅街100號（有寬大停車場）

端午節酬賓大減價

美國標準牌米王

品質第一，好煮好食，

粒粒靚，保證滿意．

各款美國絲苗米
泰國香米
澳洲絲苗
一律大減價

本公司爲加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷爲宗旨

金牌冠軍絲苗，遠近馳名，銷量第一．

總代理：美國皇冠牌，特別軟滑好飯味，公司註册米王之王．

美國第一牌，香滑可口，眞正絲苗米王．

泰國金章牌，香噴噴，軟夾滑，正宗香米王中王．

澳洲金冠牌，甘香軟滑，原裝米皇之皇．

本公司備有送貨專車六部，爲顧客服務，請撥電話：687·4204

總公司地址：亞力山大街730號（批發部） 730 ALEXANDER ST. VAN.B.C.

哥街門市部：哥雅街100號（門市部） 100 CORE AVE.（有寬大停車場，方便顧客泊車 CORNER OF CORE AND POWELL） VAN.B.C.

喜士定街門市部：喜士定東街239號（門市部） 239 E. HASTINGS ST. VAN.B.C.

新到維力即食麵、肉燥麵、炸醬麵、媽媽麵、香辣牛肉麵、 維力即食米粉、肉燥米粉，一律八折．

白砂糖1kg（2.2磅）裝只售50¢ 鷄嘜櫻粟粉500g 裝只售 89¢

美國糯米及泰國糯米50磅裝及10磅裝、五磅裝一律八折

新到泰國上等絲苗50磅庄平過九折特價$9·50 泰國上等香米50磅庄平過九折特價$11·99

王志龍駕駛學校 L學

PERFECTION DRIVING SCHOOL

7229 Main Street, 近57街

PHONE: 唐達良 433-2888

王太 325-7965

經驗豐富 收費公道

並附設考筆試班

歡迎來電查詢

城市駕駛學校

City Driving School

NO.5-2414 MAIN ST.

VANCOUVER,B.C.

電話 874-4544

蘇偉勝

師質優良 經驗豐富 耐心教授

筆試路試 精通國粵 客英馬語

收費公平 忠誠服務

京士威駕駛學校

KINGSWAY DRIVING SCHOOL

3355 KINGSWAY VANCOUVER B.C.

歷史悠久 經驗豐富

522·3372（廿四小時）

另設特別班爲不懂英語的僑胞

全程130元 並指導筆試

敎師黎美英 MAY LAI

敎師楊少棠 SHAO TANG YANG

嘉華駕駛學校

本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗

敎師：何津祺 三二二－六八八八

黃健明 六八九－五五七六

馮紹明 三二二－五五五五

協助主理溫市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，敎授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作敎。

嘉華駕駛學校校長 馮坤威四三二－七〇〇一 二九四－一六一一

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.

香港駕駛學校

地址：域多利街5869號

電話：321—3722

師質優良 經驗豐富 收費公平 免費接送 專人指導 考取筆試

全程130元

校長：方勵强夫人 電話：321—3722 298—4623

敎師：吳栢霖 住家電話：435·2381 傳呼機：686·8597

您想得到一張

卑詩省駕駛執照嗎？

您爲學車而煩惱嗎？

我們的中·英·法·越·華語敎練會指導您．

從最安全的習慣中得到您想要的駕駛技術．

協助您很容易通過筆試及路試

爲不識英語學員代約考試日期並負責免費接送

請速聯絡

卑詩駕駛學院

4-224 EAST BROADWAY, VANOCUVER B.C.

電話：644-7890

敎師馮尚榮8790319 WAYNE FUNG

校長曾慶芳3256913 JACQUELINE TANG

L聯合 駕駛學校

UNITED DRIVING SCHOOL (1977)

電話：253 6888 253 1333

歷史悠久 經驗豐富 講解詳細 捷法速成

耐心敎授 免費接送 日日考取 筆試路試

假日照常服務

唐人埠及*P.N.E.區8小時139元

並設中英文筆試班

效果保證最好

聘請男女敎車師傅多名。

地址：823號喜士定東街＆HAWK（近唐人街）

高級駕駛學校

4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL

專人輔導英語筆試

學自動級棍波車

吳志强

872-8717

全程130元

宇宙駕駛學校

UNIVERSE DRIVING SCHOOL

NO.1-114 W. BROADWAY VANCOUVER B.C.

經驗豐富 敎法詳盡

路試筆試 初學補鐘

安全易學 免費接送

收費特平 歡迎查詢

電話：8742524 4379617

全程只收114元

萬國駕駛學校

地址：206東六街及緬街223室

電話：327-9174 872-0058

校長：楊友權

敎導經驗豐富 學技容易快捷

全埠收費最平 效果保證最好

十足把握筆試 免費車接送