

香肉與豬乳混之，紅燒肉中其實就是風味，其舊做法大體與西肉相似，只是以紹酒代水，加南乳汁，并增加一、二道工序，就成美味。

一、香肉之製法：選好肉（肉的肥瘦隨人愛好而定），洗乾淨，切成一寸見方塊，放入砂鍋中，加多量紹酒（每斤肉要加紹酒一斤）和葱條一個、薑二片，先放旺火上燒開，再追加適量水，蓋緊鍋蓋，移小火燉藥約一個小時。這種做法，因不加水，而是以滷代水，火候就特別重要，即在燒開後，必須移至微弱小火上，長時間地燒，浸面只能小口（冒氣的小泡），防止紹酒耗乾、肉被燒焦。同時，燒的中途，不能揭蓋，防止酒香散失。

四、五已酥爛，開蓋，肉肉已酥爛，開蓋，用筷子戳肉皮，如戳得動，撒點鹽花和冰糖，再燒三、五分鐘，湯汁稍濃，即可盛入小砂鍋內，長保可時間，即裝上桌，也可保存兩三天不壞。要吃時，可再滾滾，擲去皮紙，香氣鼻。

另外亦可省繁的

中國人的頭以烏黑爲美，黑髮又是青春及年富力壯的標誌之一。中年脫髮或頂或髮線及絲，往往被認爲身體衰落的訊號，也常使人對老境懷憂感。

頭髮過多脫落或變白的原因很多，其中最主要的是營養和精神兩大因素，即所謂精氣神爲一血餘，中醫在體外的存在形式。其損壞在頭部，其根源即在這裡。

「內經」說：「腎主骨，其經在髮」。頭頭髮的盛衰，又是腎氣好壞的內在表現。腎氣好，則外於髮髮，白髮變黑，中於於髮髮，髮於於髮髮。

本家治法：「本」者，即生髮和補腎的物質基礎，某些食料就具有這樣的性質。

黑芝麻爲滋養和補腎之強壯食品，具有養血、潤燥、補肝腎、洗淨臟腑之功。將黑芝麻炒熟，火炒熟，碾爛成粉，可經常在每日早、晚用溫開水服二湯匙，也可沖牛奶、豆漿或稀飯中食之。來燉

頭或烙餅吃亦香甜可口；做成芝麻風乾或蜜口，食後更爲方便。

核桃能補氣血、溫肺腎、止咳喘、潤肌膚、黑髮髮。數日，可空腹生吃核桃仁，每日可生製成核桃仁粉、琉璃蜜丸、糖餅或桃仁、杏仁茶佐佐膳食之，兼具補益功效。

鰵魚油：鰵魚也有生髮強身功能。將鰵魚油熬乾，加入薑末調成滋液，體油可飲食，進去滋潤。大約食現香一樣，控在菜或粥於湯中。

曬乾成粉，另將燕窩、雞蛋白，分別盛在瓷罐中。食用時按一四的比例，將藥素按一四的比例，加入適量之芝麻粉混合，加入適量之蜂蜜，攪成團圓的顆粒，分成約十粒重的兩顆，攪成團圓，早晚各服一，攪成團圓，早晚各服一，攪成團圓，早晚各服一。

下。俗說「愁一愁，白了頭」，按中醫觀點，憂鬱傷肝，恐傷腎，恐傷心脾。如果終終憂鬱悶悶，致肝腎失調，便失其其所養，則頭髮早白或脫落就在必然了。

知味集

熟鴨皮多黃，實久也有例外，如鴨皮裏面黃的紹興酒，就是歷史悠久的酒。這鴨皮裏面的紹興酒，香濃郁芬芳，味道醇而而西色黃亮有光，風格獨特，乃色、香、味皆上極一等的商品。

由於紹興酒是以糯米為主要原料釀成，原汁酒，酒度約有十五度以上，考其成分，則含有氨基酸，每斤所含之熱量大約為一〇五至二二〇卡路里，營養價值至高。因此，中藥紹興酒不止是品嘗的美酒，也是製藥上中藥丸劑與調劑上常用的佐料。故今日特介紹一種風味絕佳的「花雕酒」。

花雕，即是紹興酒久藏而酒味醇者，以其裝飾皆用彩形雕畫之酒樽，故名。花雕藏之久，即是紹興酒久藏而酒味醇者，含有花雕酒的特用花雕酒製成而佐料。

製法不難，要適量。

燒乾，在衣包上鋪墊（滾沸水可將鴨皮泡軟），再經煎炒，鴨皮夠熟並呈黃色即可。弄整隻，用武火熱炒，將肥肉取出，再將整隻火烤，即把金黃色。然後加薑、葱拌炒。此時，把花雕酒加入，煮幾下，異香撲鼻。放上大湯、蠔油改用文火燜熟，加薑，用武火煮一分鐘，改用文火燜熟。

上菜之時，將鍋取出斷件，在碟上圍成圓形，淋上原汁，香風襲人。

食此花雕酒，最宜佐飲花雕酒（當然其他酒亦可）。花雕酒之飲法，固然以瓦甌為佳，但筆者有友及，乃愛將花雕飲，謂另有一番風味云，讀者何妨一試！

菜家常
◆ 價較便
近 盡其

大家有至不防自行試製來一下。海參蒸湯的做法，鴨蛋還難，大隻稍嫩而不太肥的，將鴨蛋淨洗，好的原裝鴨蛋，先煎乾外皮，再用油炒，紹酒、薑、蔥、蒜、乾葱頭茸、白麵、蠔油、醬料，塗勻鴨身內外，浸乾一些時間，取出，放入鍋內，用油炒炸到色金黃，取出原粒油，吹入鍋內，鍋底先塗牛油，加入豬汁及清油或鹹油，與湯水，煮滾後用慢火炒煮到鴨殼發火候，才加上已處理好的鴨火，燜至鴨肉熟，吸出湯，鴨蛋的蛋白非常豐富，是容易消化及吸收的，海參，買熟的好，地裝起來容易吃，如收的海參，買乾的，就需兩貨雜攪，購買已浸發好的，打散，上碟。



風味全失。一般來
，燒每斤肉，只能加
油五錢左右。

總之，酒香肉與廣
肉除獨特的香氣外，
爛、淡、熟為其特色
別有風味。

職 怡 裝 修

電話：254-8967

承接裝修
做木油漆
土庫間格
房屋改建
晒台車房
免費估價

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
 1020 Malkin Avenue Vancouver B. C.
 Tel. No. (604) 253-3711

新到鮮靚
 菜心，芥蘭
 鮮黑葉荔枝
 芒菓，馬蹄
 白果，冬瓜
 菲芝山生薑
 檀香山波羅
 檀香山木瓜

罐裝清水嫩薑 24
 28 oz

八仙樓海鮮酒家
FAIRYLAND CHINESE SEAFOOD RESTAURANT

天天茶市

寬大禮堂
筵開數十
煥然一新
舒適優雅

週三休息

免費泊車

地址：3560 FRASER ST. 電話：872-2644


家酒邨家岑
SHUM'S RESTAURANT
 9097-120th. ST. DELTA B.C. Phone: 591-7181 581-2010
 3711-NO. 3 RD. RICHMOND B.C. Phone: 270-1122

總店及支店均設每天茶市

特設茶市
 名茶美點
 精製粵菜
 生猛海鮮
 出品精良
 服務至上
 服裝優雅
 大筵小酌
 無任歡迎

有寬大停車場
 每週七天營業
 營業時間：
 每日上午十一時
 至晚上十時

週五、六
 延長至十一時
 週六、日
 上午十時半開市

假日照常營業