福建風味家庭菜

街上龍眼漸多，與友人聯袂到市場買菜，談起龍眼可否入饌，這位福建華僑立即介紹一道家鄉名菜「東壁龍珠」，可惜她會吃不會做，於是相約時間邀我到家裏嘗嘗她母親拿手的福建風味菜。

那天伯母準備了「醉糟鷄」、「白炒蟶子」和麵線，當然還有「東壁龍珠」，都是家鄉風味濃郁的美味菜式。偷師學藝，也介紹予讀者嘗試做一頓福建風味家庭菜。

●東壁龍珠——此菜傳統下來是選用泉州名刹開元寺的龍眼稀有品種——東壁龍眼。傳說是古時僧人栽種，肉厚而脆、殼薄核小，而且只有幾株，十分名貴，這裏當然買不到東壁龍眼，只好選購一些較大顆厚肉的入饌。

材料包括五花精豬肉、鮮蝦肉、水發香菇、荸薺、鷄蛋、精麵粉、餅乾碎等。

製作時，先取豬肉、蝦肉剁成茸，香菇、荸薺切成米粒末，加入味精、精鹽、蛋清一起攪拌成餡料，揑成龍眼核大小，排於盤中，放蒸籠內蒸熟。然後將東壁龍眼去殼剔核，在果肉內原裏當然買不到東壁龍眼，只好選購一些較大顆厚肉的入饌。

材料包括五花精豬肉、鮮蝦肉、水發香菇、荸薺、鷄蛋、精麵粉、餅乾碎等。

製作時，先取豬肉、蝦肉剁成茸，香菇、荸薺切成米粒末，加入味精、精鹽、蛋清一起攪拌成餡料，揑成龍眼核大小，排於盤中，放蒸籠內蒸熟。然後將東壁龍眼去殼剔核，在果肉內原殼不愛杏仁澀味的小朋友，則愛杏仁香精的製品。

用大菜絲約二十克，生杏仁粉二兩約八十克，水兩杯半，沙糖半杯，杏仁香精少許，糖水以水兩杯半，沙糖一杯煮溶冷凍而成。先用水浸軟大菜，杏仁粉加水調勻濾出汁於砂鍋內，加沙糖煮至溶，下大菜，改文火煮至融化。把大菜糖水放大碗內，坐於冰水上，調入杏仁香精，混合，候冷，置冰箱內冷凍，將杏仁豆腐鏟成菱形小塊，與櫻桃子上碗，從碗邊注入冰凍糖水，杏仁豆腐會浮在上面。這是炎夏消暑解渴的精美甜食之一。

素怡

眞味杏仁豆腐

這款杏仁豆腐採用新鮮杏仁粉末調製，故杏仁香氣濃烈，配上鮮紅的櫻桃子，很是悅目，是老少咸宜的甜品。這裏的所謂「眞味」乃指用杏仁磨粉調製，食味上與用杏仁香精的有別。不過自己磨杏仁粉較花工夫，以攪拌機搗爛也可。退而求其次，可以市售杏仁粉，也較杏仁香精美味。但

●醉糟鷄——福建菜的特色之一是「糟」一即用酒渣醉製食物。其中醉糟鷄是福州傳統名菜。

身切成四塊，留下鷄脚、鷄頭劈爿，翅膀切成兩段，然後一並放進小盆。加入味精（六分）、精鹽（一錢）、茅台酒調勻、密封腌漬一小時後，啓蓋，將鷄塊翻面，再加入味精（九分）、白糖（七錢）、糟汁、香粉、紹酒攪勻，再密封腌漬一小時。

取出時將鷄塊切成八片，排在盤中，拼上頭、脚、翅膀，成全鷄形即成。

此菜呈淡紅色，鷄皮、骨酥脆、肉軟嫩，味道醇香韋厚，食之不膩。

●白炒蟶子——福建負山倚海，溪河縱橫，氣候溫和，所以水產豐富。蟶子在本地容易買得，所以介紹這款有別於此間一般以豉椒炒蟶子的做法——白炒。

將鮮蟶子（一斤五兩）逐個用刀順背脊割一刀，剝殼取肉，剔去肚、線、膜。再用刀從中片成連接的兩片，去脚裙洗淨，然後放入沸水鍋中浸一下，待六成熟撈起，放在碗中用紹酒（二錢）腌漬。

取水發香菇（三朵）切片，淨冬筍（一兩五錢）切成長六分、寬四分的薄片，葱白（二根）切成馬蹄片，蒜瓣（少許）切米。然後將高湯（一兩）、味精（六分）、白糖（三錢）、白醬油（三錢）、濕澱粉（二錢）與切好的葱片放在小碗內調勻成鹵汁待用。

炒鍋放在旺火上，舀入熟食油（五兩）燒到七成熱時，下冬筍片過油一分鐘，倒進漏勺瀝去油。炒鍋留油少許放回旺火上，先將蒜米下鍋稍煸，再調入紹酒（二錢）、鹵汁、冬筍、香菇勾芡成粘汁，倒進竹蟶肉，顛炒幾下裝在盤中，然後淋上芝麻油（一錢）即成。

此菜蟶肉潔白，與冬筍嫩黃、香菇黝黑三種顏色相映成趣，美觀大方。竹蟶肉嫩鮮脆，味美芳香，食之不厭。

文少章

當歸六黃湯治盜汗

余永銳

方一期

當人在運動，勞作，或是熱天時候，體溫升高一定的程度時，出汗是降低體溫的一個自然方法。如果不是體溫升高而無故大量出汗，則是一種病態，中醫稱為自汗，在睡覺中無故大量出汗，則稱為盜汗，不論自汗或盜汗，都是神經調節失去平衡的結果，中醫的術語則是衛氣不固，是一種體弱的現象，當歸六黃湯對治療盜汗的效果較好。

當歸身三錢、黃柏三錢、生地黃三錢、黃連二錢、熟地黃三錢、黃芪五錢、條黃芩三錢。

以上除了當歸身之外，其餘六味藥均有一個黃字，前人因此就索性稱之為當歸六黃湯。

當歸六黃湯主治盜汗。

鼎湖齋菜歷史久 傳統風味兼創新

肇慶鼎湖山不僅風景迷人，而且齋菜也名聞遐邇，到鼎湖山旅遊或進慶雲寺朝拜的客人，不品嘗那裏的齋菜，是件憾事。

鼎湖山齋菜已有三百多年的歷史，經過歷代和尚、廚師不斷創新，加上引自得天獨厚的老龍潭泉水，製作成各種鮮美的齋菜，味道獨具一格。傳統的齋菜有：「羅漢齋」、「鼎湖上素」、鼎湖山水豆腐、「雪耳扒冬菇」和「鼎湖素湯」等十多個品種。如今又根據食客的心理，有「素鷄」、「素燒鵝」、「素炆鴨」、「佛光普照」、「春卷」和「與佛有緣」等高級新齋菜。這裏的傳統「羅漢齋」菜，烹調技術複雜，選料要求嚴格，都是選用上等蓮子、百合、三菇六耳（即草菇、冬菇、磨菇、雪耳、雲耳、榆耳、桂花耳、砂耳和木耳）、僧根、腐竹、髮菜、銀針等料配製，再加上油炸粉絲，經妙手炮製而成。這道齋菜，其味特別清香鮮美，還有滋陰補腎作用。

「鼎湖素鷄」和「素炆鴨」，又是別有一番風味。由腐竹冬菇等料經泡水、明火炆煮、油炸等三大工序精心製作而成。

知味

朱麗賢

冬瓜盅與鷄蛋散

夏日出外晚飯，推荐冬瓜盅。日前朋友長多數食肆有滿意。日前朋友聚會，於尖沙咀新京酒樓，大受擺宴，席中冬瓜盅，大受好評。

「新京」的原燉鳳翼大火腿冬瓜盅，選十四斤大瓜一個，配以原塊大肘子、鷄翼、陳皮，夜香花等燉足火路。講材料，別家的酒樓也有這個鳳翼火腿冬瓜盅了。

原塊肘子，不將之切成粒粒，原隻鷄翼中段，也沒有一般的鷄肉粒。一般食肆的冬瓜盅喜歡將所有材料切成粒粒，成了粒粒冬瓜盅。其實冬瓜盅最重湯和瓜肉，那些肉粒鮮味已出，已不想吃，有些食肆加入的火鴨肉粒，許多時候是肥膩多於鮮味，失却冬瓜盅的清鮮特點了。

原塊肘子燉足火路，味在湯中，但肘子上碟仍然甘美，煨透的鷄翼嫩滑非常，加幾塊瓜肉，清甜得很。宴席尾聲有個意外驚喜，甜點中有炸鷄蛋散，帶來懷舊味道，憶起這種兒時街頭常見的美味零食。

菲菲

正大參茸藥行
特別禮聘：
王建英 名中醫
免費爲僑胞解答有關中醫藥保健問題．
楊毓智 醫師解答氣功按摩推拿循經按穴指壓及手力調理經脉之保健法及有關針灸知識（有講義備索）
最新運到 電子針灸器
批發零沽：
參茸補品，地道藥材，燕窩魚翅，京菓海味．
（正貨正價絕不取巧，良方良藥存心濟世）
花旗參
大量供應
七折優待
營業時間：
七天營業，每日自上午九時至下午六時
YCY Prosperity Holdings Ltd.
548 Main St., Vancouver, B.C., V6A 2T9, Tel. 685-3778
溫哥華華埠緬街五四八號　電話：（六〇四）六八五．三七七八

和安芽菜發行公司
WO ON CO. BEAN SPROUT
新到大帮 優質發芽 秘魯綠豆
電話：(604) 684-0965
430 COLUMBIA STREET VANCOUVER B.C. V6A 2R8

魚王金魚平通全國
金魚半價魚糧買二送一•廠大特價
四吋90加倫大紅$259全套10
至33紅要加倫只賣1元748E喜
專定街保證平多買有價講2532633

住家托兒
護士在家照顧嬰兒及小孩緬夾東40街
星期一至五•八點半至五點半電：三二一•七六四二

華僑金行
WAH KIU
開業十週年酬賓
大減價
WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET 華埠VANCOUVER.　電話669—3247

TMH
中國醫藥保健品進出口公司天津分公司
CHINA NATIONAL MEDICINES & HEALTH
PRODUCTS IMPORT & EXPORT CORPORATION TIANJIN BRANCH
經營範圍：
出口：中藥材、中成藥、藥酒、保健品、醫藥原料、激素原料、中間體及成品、醫藥製劑、醫療器材、醫用敷料．
進口：南藥、原料藥、成藥、醫料器械．
BUSINESS SCOPE:
EXPORT: Crude Medicines, Patent Medicines, Medicated Liquor, Health Products, Pharmaceuticals, Hormone Raw Material, Intermediates & Products, Pharmaceutical Preparations, Medical Instruments & Supplies, Surgical Dressings.
IMPORT: Crude Drugs, Pharmaceuticals, Medicines, Medical Instruments.
地址：天津市解放路256號　電話：317444　電傳：23321 TJMHC CN
電報掛號：MEHECO TIANJIN　傳眞：312144
Address: 256 Jie Fang Road, Tianjin　Telephone: 317444
Telex: 23321 TJMHC CN　Cable: MEHECO TIANJIN　Fax:312144
加拿大代表處
720 Spadina Avenue, Suite 310
Toronto, Ontario Canada M5S 2T9
Telephone (416) 922-2666

美景旅行社
MY-KING TRAVEL LTD.
204 - 10 East Pender Street
Vancouver, B.C. V6A 1T1
Telephone: 681-0611
來回溫哥華、香港$849起，來回上海$999　多倫多$318起，
韓國、台灣環島九天觀光團　全程費用$1288.00
香港、廣州、杭州、上海、北京、桂林、廣州　十七天豪華團$2488.00
香港、廣州、桂林、杭州、上海、蘇州、鎭江、南京、北京、廣州．
廿四天精華團　全程費用$2798.00
以上各團每月均有團出發
本公司專代理中國各長、短綫團及酒店，與香港同價
＊西雅圖一天遊$37．
＊域多利一天遊$60．
天天出發
＊香港中旅正式委任爲加西總代理
"在外售券．境內取貨"
詳情請來電查詢　電話：681.0611