食經

皮酥肉嫩灌湯鷄

這裏出售的鷄很多，有新鮮的，也有速凍的。吃鷄的方法也是多種多樣，有用整個鷄來做菜的，也有把鷄分割為幾部份，不同部位製出不同的菜，如單獨用鷄翼可以成為一道菜，鷄腿又可以做成另外的菜，鷄胸肉又再製成別的味道不相同的菜式等等。

家庭吃鷄，不必太過講究形式，可以隨心所欲，煎、炒、炸、炆、燉……無一不可。但是，如果招待客人，或是酒席用鷄，採用整隻鷄做菜則較好。

炸子鷄之類司空見慣，不足為奇，不少人都食厭了。所以許多酒樓常變花樣，鷄的製法也變成多種多樣。

用鷄灌湯來烤製，比較特別，食味也的確不錯。

製法：一、鷄宰殺之後褪毛，在鷄翅膀下開一小口，取出鷄內臟，把鷄脚剁去一半，將鷄脚打斜。二、用溫開水把鷄身由裏到外冲洗一次，刷上糖色一、二次，掛起晾乾。三、準備入爐烤時，須先在膛內裝上湯，開口處密密縫起來。四、把鷄放進烤爐，烤一小時後取出，把湯倒出來，鷄皮上塗上麻油，便可斬件上碟了。

裝入鷄腹的湯最好用上湯，鷄味特別好。用湯的目的使鷄肉能保持充足的水份，不致因烤時過乾而變硬。

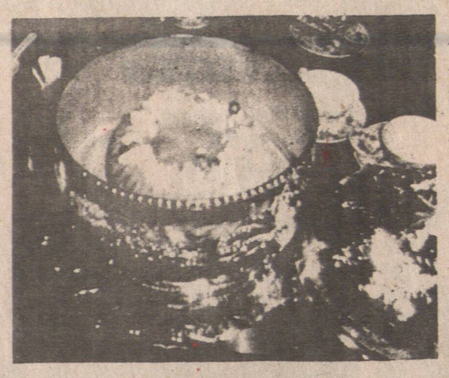
竹笙迷你冬瓜盅

冬瓜便成為一般人所喜愛的食物，其原因是冬瓜清淡中帶有芳香，能消暑解渴，適合於與其他各種葷菜配合烹製。當它吸收了肉料的鮮味之後，其味特別鮮美。

冬瓜雖然有各種各樣的食法，但最使人念念不忘的却是「冬瓜盅」。家庭製此菜比較少有，因用料多，且製作也花費時間，既如此，倒不如上酒家去吃了。

過去所吃到的冬瓜盅都較巨型，是用大冬瓜來做的，但最近進入夏季，冬瓜盅都是用大冬瓜來做的，但最近與幾位朋友在中環擺花街騰皇閣却意外地吃到了「迷你冬瓜盅」。每盅正好夠四至六人食用。

盛載這款冬瓜盅的器具金光閃閃，氣派非凡。仔細觀看用料，除名貴的竹笙之外，還有火鴨、鷄肉、火腿、蟹肉、腎、瘦肉、白菌、冬菇等，湯色極清，湯味十分鮮甜。也許冬瓜是「迷你」型關係，肉汁浸透瓜身，連近皮處的冬瓜也很美味。



騰皇閣最近推出的「竹笙迷你冬瓜盅」

過去北京「天德居」用此方法製的烤鷄很負盛名。「天德居鴨肉店」既烤鷄也烤鴨，兩者都賣出了名。它是一間開設了一百幾十年的老字號，但它不是飯館，它的烤鷄都是製好之後外賣的，即是顧客「主菜燒肥乳鴿之外，並有餐湯、揚州炒飯（買了之後帶回家去吃或鮮菜沙律）、咖啡或茶等。如果是幾位老友，或供大飯店使用，或是作為禮物送親友同時到此，都是吃「乳鴿餐」時，乳鴿可以同時放入大盤中上桌，更增添熱鬧氣氛。

乳鴿餐

乳鴿是營養十分豐富的肉食，中菜燒製及滋補的乳鴿是佐酒佳餚，很受食客歡迎。在西餐館裏也能吃到這一佳餚。九龍總統餐廳有專設的「乳鴿餐」，除後外賣的，即是顧客「主菜燒肥乳鴿之外，並有餐湯、揚州炒飯（或鮮菜沙律）、咖啡或茶等。如果是幾位老友同時到此，都是吃「乳鴿餐」時，乳鴿可以同時放入大盤中上桌，更增添熱鬧氣氛。

總統餐廳坑製的新鮮肥乳鴿

民間飲食療方

腸蟲病

李醫生

一、南瓜子四兩，炒熟去皮，當瓜子空腹吃下。

二、韮菜根一把，鷄蛋一個，以韮菜根汁調蛋黃，每日空腹吃一個。以上一、二方用以治療蛔蟲病。

三、炒榧子一兩，研為米粒大小，與稀飯同服。

四、大蒜適量，搗爛加菜油少許，臨睡時塗拭肛門周圍。以上三、四方用於治療蟯蟲病。

五、檳榔片三兩，南瓜子二兩，晚上禁食其他，只吃南瓜子，檳榔片用三碗水煎至一碗，於次日清晨服下。用於治療絲蟲病。

飲食療法

廣東名菜譜

這是因為粵菜取材甚廣，花色繁多，選料講究，烹調手法別具一格。在它吸取了其他地方菜和一些西菜的特點之後，內容更加豐富，名菜更多，不少人喜愛粵菜，也想學會一些粵菜的烹飪方法。

香港得利書局最近出版的一本新書《廣東名菜譜》，介紹了廣東各地名菜一百五十一款，每種菜式都列出詳細的用料分量及製作方法，並加插彩圖及黑白圖片多幅，對學習烹飪的人士有實用價值，專業廚師也可作為參考，對提高廚藝會起到輔助作用。

不是廣府人，也同樣愛上了廣東菜，

食經

火候的掌握

菜由生到熟，必須靠火力。火力有大有小，什麼菜要用猛火？那些時候又該用中火或小火？這種火候的掌握，對做菜非常重要的一關。

火力的大小，在烹飪術語中稱之為「旺火」、「中火」及「小火」。所謂旺火，即是大火，火焰高很穩定，呈黃白色，光度明亮，熱氣迫人。此種情形，火力便是達到了「旺」的程度。中火，也即是溫火。火焰低而搖晃，呈紅色，熱氣重，光度稍暗。小火，即微火，火焰細小，時有起落，呈青綠色，光度發暗，熱氣不重。

須快速起鍋的菜，要保持其香脆軟嫩，宜用旺火。如炒蔬菜，旺火下鍋，菜色青綠且鮮嫩可口。炒肉絲、肉片之類，也是用旺火最佳。煎魚、煎豆腐或煎其他肉菜，保持足夠的火力，但又不要太猛的話，用中火較合適。凡是燉、煨、炆的菜，都應用小火。火小，熱度雖不大，但熱力滲透，肉質容易變得鬆軟。

家常餸菜

初冬正是菊花盛開季節，菊花有許多種，如果以菊花入餸，最普遍見到者是吃蛇羹，在蛇羹裏添些菊花，的確別有風味。能入餸的菊花多數為大玉菊——白色花瓣的菊花，採用時，祇用菊花瓣。

如果以家常餸配以菊花，那麼整味菊花鯪魚球吧。做法先買鯪魚肉半斤至十二兩，起皮之後切片，然後琢爛，琢時下些鹽起油臺鹽煲，下適量的水，水滾之後，用匙羹一羹羹將魚肉「匹」下滾水內，待滾一陣，放下生菜，再滾一刻，魚球浮起就熟，連渣帶湯上碗，如果不喜湯，落水少些打薄獻。

菊花鯪魚球

菊花可入餸

急凍酸辣湯不俗

香港最新行業之一，是一種美國式的「通宵超級市場」。這種店子的第一家組織，已在香港各區紛紛準備啓市。

「宵超」與普通超級市場不同之處，是必然備有一角小食地方，因為可以象徵夜來無地可覓小食處的那種「夜遊神」生意。

此類「宵超」的「小食角」中，比較意外的推銷品，是小籠飽、蝦餃燒賣、什肉丸、揚州炒飯此等並非洋化之食物。

原來「宵超」內象設電子微波爐，可以代客將此食物復暖，因此即使是廿西小時服務，亦不必單獨供應一些三文治之類了。

而此類急凍食物，包裝不錯，因此不禁想到近年來在巴黎等地方見過的急凍「酸辣湯」、「酥炸排骨」等等東西。

在香港，因為食中國菜是那麼方便，當然沒有什麼人會肯吃這些急凍而用玻璃紙包裝的一溫即可食的東西。

但在外國，思鄉病重而中國菜不離口的人，就感覺到非常方便。

最妙的是「急凍酸辣湯」，單看包裝以為是什麼什菜罐頭之類東西，實在不會想像到竟是這麼一種湯，而且味道還不錯。

與罐頭食品比，這種包裝的急凍品，是保持鮮味的程度高出了好幾倍，但在我想法中，却不是可以像罐頭藏得那麼久的。

生活衛士

慎防食物沾上鉛

鉛，是一種對人體有害的物質，如果鉛塵隨着空氣和食品進入人的呼吸道和消化道而到達血液中時，便會積蓄在人體組織裏，特別是腎臟、骨骼和神經系統。人體內，每一百毫升血液中若含鉛量達到八十微克時，便會出現明顯的中毒症狀，如胃痛、煩燥、虛弱和疲勞等；當體內的鉛積蓄到更多時，腦組織便會開始軟化，最後萎縮而死亡。

生活在大都市裏的人，從空氣中常可呼吸到鉛，因為汽車尾氣就含有鉛呢！

另外，在家庭中，誤吸「鉛」的機會也較多。如家中搪瓷飯碗有破損時，或是鍍鋅鐵器生了銹，許多人都喜歡用油漆來塗補，然後照樣盛載食物。這樣，就很易吸入鉛而中毒。因為任何油漆都幾乎含有鉛，如黃色油漆含有鉻酸鉛，黑色有硫化鉛，金色有碘化鉛，紅丹就是四氧化三鉛。除此含鉛量高達二千多微克，如用這些報紙包食物，食物便很易沾上這些有毒的鉛。彩色玩具也含鉛，如兒童把它放入口中，同樣會引起鉛中毒。

神奇太白蝦

日前與友人光顧中環新開的滕皇閣，主要的原因就是受到其廣告的吸引，因為廣告中有一款著名的「神奇太白蝦」，對此感到興趣也。

去到該處，方知道此菜式，類似醉蝦，又似「搶蝦」，關於神奇二字，應在乎那當中示範的製法。

原來侍應員先以玻璃盅盛好「中大」蝦上桌，再當衆將花雕酒傾在玻璃盅內，漸漸蓋過蝦隻。食客們便可以欣賞到那「神奇」的過程，紮紮跳的生蝦變作太白醉酒，由淺色而慢慢透紅，相當有趣。

屈此，侍應員再端來上湯火鍋，用以灼食此「太白蝦」了。湯中同樣加進花雕酒，煮熱時發出陣陣酒香，的確引起食慾。在金花酒樓曾試過類似的白灼醉蝦火鍋，當日已讚賞不已。但論氣氛效果，滕皇閣更勝一籌了。本來食此生鍋，醉蝦是避免放蝦進湯時因蝦掙扎而水花四濺，但亦有生命力特强的半醉蝦一樣會使人受燙。此店另有技巧，就是利用一個特製的鍍金湯盞，開有一扇小活門，專門將蝦由此放進，食之前便無皮肉受苦之虞了。

其實此蝦生食亦可，沾日本辣根的滋味甚佳。招牌菜，果然有兩度。此菜式蝦每兩計（當夕每兩二元五角），每位四兩約有五隻左右，不算貴了，不過四位以上方有交易。再說其湯可喝，亦是一流之至。

VIDEO FAIR 平霸視聽中心 39E PENDER ST VANCOUVER B.C. CANADA V6A 1S9 TEL: 687-2293
（位於中華文化中心對面）
UNICO'S
代理：ZENITH PIONEER TOSHIBA JVC AIWA JENSEN 等名廠的產品
電視之王的必定美 Betamax 系統錄影機 質地最好操作最快又最方便
NEW
VIDEO DIRECTOR・VR9750J
KE-5000
本公司是多間名廠所指定的唯一修理服務店，高級技師代客錄影，轉帶（由8MM菲林轉爲錄影帶）及解答一切有關錄影的疑問，服務一流，價錢平霸。
並備有專人爲閣下修理一切汽車及家庭音响器材。
本公司最近辦到大批中英文節目的錄影帶，內容豐富，目錄繁多，歡迎郵購及租賃，若知詳情，請駕臨查詢啦！
本公司最近空運到大批正式原庄的中文唱片及卡式帶，歡迎閣下駕臨參觀及採購
VIDEO SPECIALISTS

Fast Friendly Fair Triple 'F' Auto Body Limited 至寶車身修理廠
ICBC Claims Handled Promptly. New Courtesy Cars Available.

汽車燕梳賠償服務

正當卑詩省汽車保險局人員進行罷工期間，而閣下之汽車遇到意外損壞時，以下是你應該採取的步驟。

（一）所有汽車意外損壞，凡超過二百元者，請電至寶車身修理廠。
2250 Heather (7th. & Heather) Vancouver, B.C. V5Z 3H6 Telephone: (604) 872-1637
（二）嚴重損壞時，請將你的汽車拖至上述地址，本廠主理人馮緝沂君將會爲你塡報有關表格。凡超過二百元修理費者，請於事發後四十八小時內向警局報案。

金山市場
BONANZA MARKET
265 HASTINGS STREET
VANCOUVER B.C. V6A 1P2
PHONE 681-2371
溫哥華喜士定東街265號
（邵氏戲院對面）

新張大減價
由四月廿四日（星期五）至五月三日（星期日）一連十天

特價品
珠江橋牌生抽王
豆豉鯪魚
壽星牌絲苗米
餐巾及廁紙及
其他各種貨品

新張期內一律九折優待
歡迎光臨指導