

特稿

「食在雲坤」談牛肉

雷華

本文為著名剖牛專家雷華提供。解釋牛肉漲價原因，如何選肉及其營養甚詳，甚有價值。我們日常生活中，以衣食住行來講，我認爲尤以食爲首要，俗語所謂「病從口入」，禍從口出，亦即是若飲食不當便會引起各種疾病，所以不可不慎，但是不可不爲着防病而不進食，這又沒有可能，因爲我們身體是不斷需要補充營養，而這些營養都要從各種食物中吸收，所以我們每個有生命的人都是需要進食食物的，既然食物是我們人生的必需品，便甚有研究價值了，我在上文曾提過是不宜偏食某種食物，因爲若偏食的話，該種食物的營養便過多，而變成多餘排出體外，但又缺乏其他各方面種類的營養食品，若長此下去便會引起各種疾病，所以請大家切忌偏食，應該嘗試各種不同食物，但應注意適量，不宜暴飲暴食，並要注意所食的食物所含營養價值。

鯉魚頭火鍋

鯉魚頭火鍋爲寒天食品，三兩知己，圍爐共酌，或者家庭團圓餐，此亦屬寒天製作的佳品。製法：先將鯉魚頭一個，用布抹乾血水（不必用水洗），此外，紹菜八兩，切開，白豆腐四片，用沸水略一洗淨後，每件橫直十字切開爲四件，豆干二兩，每個切開爲兩件，韭菜二兩，切開爲一段段，切後，洗淨生薑二錢，刮去外皮，洗淨後用刀拍扁。各項用料弄妥後，先用瓦碟一個，洗淨，放在火爐上燒熱，然後放下生油兩匙，生油沸滾起，把鯉魚頭放入爆炒幾下，然後把紹菜加入，爆炒片刻，即兜起來，再把豆干、韭菜、豆腐等，生油沸滾起白煙時，即把鯉魚頭下來煎，先煎一面，再反轉又煎另一面，使鯉魚頭兩面都經過略煎，即贊下紹酒，便可以兜起來，放在預備好的火鍋中。此時把火鍋放在爐火上，紹菜放在鯉魚頭的四週，白豆腐和豆干，此時亦放下，然後加入適量清水，再放下生薑，置上鍋蓋，讓火來煲，煲至鍋中清水沸滾後，又再煲五分鐘，可能夠熟。在冬時，先預備小炭爐一個，燒烘炭火，放在桌上。

談到食物便引起烹飪問題大家都知道了少數生食的菜蔬魚肉類外，絕大多數食物都是要煮熟後才進食的，所以烹飪在我們生活中是很重要的，懂得適當烹飪，不但可使全家人都吃得津津有味，胃口大開，從而得到良好健康，愉快精神，烹飪可稱爲一門藝術亦可稱爲一種重要的技術，我國傳統文化積累了幾千年的技術經驗，一直發展到現在的各種烹飪方法，廣東人的烹飪法尤爲獨特，更得「食在廣州」美譽，這是值得我們廣東人引以爲榮的，但是其他各處各地亦因環境不同自然環境及不同文化影響而產生各種不同的烹飪法，所以認爲每個人都不應自滿現狀，而應虛心學習別地區的各種不同烹飪法從而取長補短中西更可取各種精華而創造新風格。在此首先和大家談談烹飪問題，以供僑胞們參考，談的以家庭烹飪爲主，希望能對大家庭膳食者有些幫助。烹飪亦即是煮法，製成食品以色香味而定優劣，「色」即即是色澤及顏色，是營養視對食品產生好惡及引起食慾，所以對於主要材料及配料的顏色選擇及安排和鹹淡等應有所研究。

廚伏在床上一張小桌子上，不時的作嘔，兩目迎視着我，似有呻吟之狀，但是看他的神情，已無力出聲，察看此人的身軀本來很健壯，平時大約是一位孔武有力的人物，但是經過了疾病的磨折，令他眼目失神，全身疲乏無力，作嘔的情勢，相距時間極短，幾乎成爲連續狀態，氣分急促，每一作嘔，全身有顫震模樣，因相對之時，他也沒有說話的力氣，一味用

作嘔三日，藥石無靈

奇難雜症輯錄

手指着喉頭，意思叫我從速替他止嘔，旁邊侍的人，對我說他的病情，說他半月之前，天天發高熱，延請過六七個西醫治理，發熱已經退清，可是就在熱度退清的那一天，開始作嘔，一切針藥完全無效，一直到今天，作嘔之勢，越來越重，我見病者的情況嚴重。

鳳城樓 粵式點心 粥粉麵飯 巧手雲吞 油醋風味 小菜海鮮

加拿大駕駛學校 粵先生或 324-4135 681-1432 元九折優待

G. M. PRINTING LTD. 精美印刷有限公司 地址：喜士定東街713號溫哥華BC省 電話：254-4442

卡技利餐館急賣 唐西餐外賣六十座位平租長短急讓 二萬八千電話 403-3553 0128

商業樓宇出租 位於編街612號約三千餘呎，適合寫字樓，陳列室或會所用途，業主願遷修以迎合所需，租金特廉，有意請電 661-4111

喜士定街旅館出賣 有三十式房間，每年入息三萬七千元，取價僅壹萬九千八百元，時代化堅固樓宇。電話：Ron Sillay 872-0321 or 681-1866

黃漢事務所 改換電話號碼啟事 本所電話號碼由一九七七年九月一日起改用六八一四三三八八。地址：喜士定東街三二二號啟事

李偉運輸公司 專運送貨辦理香港移民出口行包裹，井家具什物搬運，有大棧房代客存貯。電話：二五四三〇六一

水喉煤氣工程 Plumbing Heating Gasfitting 政府牌照 惠顧估價 隨時估價 隨時估價 隨時估價

XEROX COPIES 4 1/2 NO MINIMUM COPY TIME 845 Burrard St. 682-2919

舖位商業中心出租 適合任何生意面積五百餘方尺位舖街四四〇五最旺旺地段電話：689-8596

哥頓埠中西餐館售 五十二位坐位齊備因人力不足出讓電話：344-5818

回春堂 CHINESE HERBS CENTRE 中醫師 崔國康 主理 海味燕窩 名藥丸散 國藥配製 浸酒藥材 蛤蚧補藥 吉林鹿茸 正高麗參 地道藥材 專營

麥黃建築工程公司 MacInnes & Wong Construction & Contractor 電話：(日) 669-4760 夜間電話：266-9588 或 261-7801

樓上出租 位於街東近非沙街三層一廳設備齊全交通方便有意者請電：八七三二二六八號洽

餐館出讓 位於北溫哥華繁盛購物商場中式餐館全新裝修房85位有酒牌連四架送餐車有意電話九八四九一四七或李洽

寫字樓出租 位於片打東街268號唐人街中心，空調調節新穎寫字樓，約3800呎，正在建築中，價格可按照租戶之意見調整有意者請電：685-1621洽

樓下全層出租 近中小學交通方便三房房廁齊備有意者請電二五三一六〇七七

Jordans 黃英祺 Canada's Carpet Specialists 本公司經營滿地舖地約五十多，年經驗豐富，種類繁多，價錢公道，僑胞光臨特別優待，免費報價，代客設計，保證服務滿意。請光臨或賜電

權筆左 華哥溫到初港香由 精批命理，標準論相，龜卜易封，研陰陽風水定向，接批外埠命書，新編舊雨，請駕移玉。區編街六一號 文華商業大廈二樓候教

AL'S 玻璃及鋁質產品 玻璃隔門 玻璃窗門 隔冷保暖 紗窗度裝 一切修理 免費估價

Pender Roofing 4772 編街 電話：872-7059 承接修理 天面專家 隨時電話洽

張德光 政府合法牌照 專科承接修理、餐、一切大小商業冷暖、暖房及電器工程。忠誠爲僑胞服務，快捷妥當，免費估價。電話：八七三二四九二九

業主交換一廳房樓 年牛風景美麗式連新雪櫃電爐地舖車房，想與舊屋交換本人付差價301-1515 E5街電話：254-7507

何桐攝影院 Ho Tung Studio 19 E. Pender St., Van. B.C. 681-5848 879-5066 特快相印 每張25仙 平靚又快 歡迎惠顧

東方雪櫃公司 New Way Refrigeration 專科上門修理家庭商業雪櫃 設計安裝大小商業凍房冷氣 日夜服務收費從廉 電話：251-2301 政府牌照 255-4821 馬文紹

喜萬年酒樓 KING'S GARDEN RESTAURANT CANTONESE DIM SUM & DISHES 增加營業時間6月11日起 星期一至四及星期五晚飯五時至十二時 茶市上午十時至三時 電話：669-4132

中和行公司 Chung Wo Hong Co., Telephone: 685-9612 368 Powell St., Vancouver, B.C. 又有運到 飛枝特產 頂靚 片參海

怡裝修 承接裝修 做木油漆 土庫間格 房屋改建 隔台車房 免費估價 電話：二五四八八九六七

承接裝修 油漆隔磚工程 電話：929-2545 蔡君

中國糧油有限公司 239 E. HASTINGS ST. VANCOUVER, B.C. 電話：687-4204 夏季大減價十天 美國上等靚絲苗特平 \$9.50 XX 美國粟米油八磅庄 \$4.50 XX 金牌即食麵卅包庄 \$3.50 XX

司公華強 Kenward Co. 43 COLUMBIA STREET, VANCOUVER, B.C. 西三一號哥倫比亞街 電話：684-8821 經售及修理名廠傳真機，收音機及各種電器，承接大小工程，服務妥當，價格克己，請諸滿意。

唐筆美術廣告公司 大字招牌，舖面廣告。塑膠燈箱，招牌翻新。車身廣告，地面廣告。雙喜壽字，室內燈箱。菜牌、餐紙印刷設計。餐室、酒樓壁畫設計。電話：253-2519

進步鞋業專家 Progressive Shoe Service 3353 Cambie St. at 17 Ave. 電話：874-1934 新辦到國精品皮鞋，尺碼由五至十號，各款各式，批發零售特平。特函致外埠親友，由唐人街搭十五號巴士來到門口

承接裝修 油漆隔磚工程 電話：929-2545 蔡君