小談淮揚菜

鳳三

朋友在他報介紹一家以售淮揚菜為主的食肆中之「搶鮮虎尾」。所謂「虎尾」指鱔魚之尾段而只取其背，捨其肚；廣東粵、潮兩菜種都不重鱔魚。外省多用「鱔魚」一名，少用「黃鱔」兩字。廣東的「鱔」指外省自江南到福建等省都稱「鰻」或「河鰻」者，而對「鱔」又每訛為從「蟲」了。淮揚與南京、鎮江都屬江淮語區，淮揚指淮安與揚州，在長江以北，南京與鎮江才屬江南。整個江淮語區的菜式差不多，向以揚州為領袖。

淮揚菜中的「搶虎尾」，在香港以外，此第一字俗從「火」，華北亦然。淮揚菜中亦有「軟兜鱔魚背」，「軟兜」即「軟炒」。再有「生炒鱔片」等，對鱔魚的「大製作」是「乾蒸鱔魚卷」，把大鱔魚切段拆骨，包火腿、冬菇與筍絲等，再用網油捲之，上蒸籠蒸熟後再用油炸，對各料的調味重蒜與胡椒，太平山下有無此餚，我所不知。

淮揚菜花樣多，目前的夏令時菜有「碧螺春茶川蝦仁」，與杭菜的「龍井蝦仁」可以「分庭抗禮」，「龍井蝦仁」在「天香樓」的一千一百八十元的酒席中有，我幾敢斷言，太平山下已無「碧螺春茶川蝦仁」了。昔日我在上海「綠楊村」中又試過「鮮茉莉花川雞片清湯」，不知香港有否？解放前，淮揚菜首推上海，諸名廚來自揚州，揚州本地還是較次。揚州以外，南京尚不俗，淮安方面極差，只為當地經濟情形奇劣，人窮而已！

鼎湖上素·三菇六耳

黃雅歷

潮流興食齋，雖然不少人會認為真正的齋舖中才容易找到真味。不過，對於部份人士而言，卻又喜歡一般粵菜中的齋，以其品種不會太多，但又卻屬佳味，而且由於以肉湯來吊味，比起純齋湯來烹製，食起來可口得多了。

粵菜館中常見有推出的齋菜，一般而言，就只有「鼎湖上素」與「羅漢齋」最為熱門，而且不少的變化，亦不外是以此兩種材料而來。比如「冬林藏上素」、「法海菩圓」，便是以冬瓜件及腐皮卷配以羅漢齋而合成。

不過，鼎湖上素，卻是較為重視原貌的居多。

所謂鼎湖上素，出自鼎湖山的寺觀而來，後來由廣州的食肆推出因而名揚，而鼎湖上素，則是有所謂「三菇六耳」在內，才算是合規格，有機會試之時，不妨檢視。

三菇六耳，在大原則之上也不指定是那幾種，不過，三菇通常是指冬菇、磨菇（白菌）與草菇。而六耳的選擇則較多，但也不離以下幾種，就是銀耳（雪耳）、榆耳、黃耳、白背木耳、雲耳、黃耳、石耳、桂花耳、沙耳等，近年榆耳的價格飛升，桂花耳的來貨亦甚少。因此，略為搏懵，欠一樣也非奇事了。

現時粵菜之中，用素來作配搭的花式已愈來愈多，不妨細心看看材料是否上屬各種？

炎夏飲食豈能無湯

知味

炎夏，飯餐不可缺湯水。

廣府人向重湯水，而且要老火，才夠滋味，而且粵人重視食療，湯水除滋潤之外，對身體亦有益處。外省人亦重湯水，卻以清淡的湯羹為主。

這裏介紹幾款粵式合時湯水，簡單易做，而且都具有傳統的民間療效。

●豬脊髓煲蓮藕——豬脊髓煲蓮藕，是價廉味美的食療補品。可治病後氣血虛弱（貧血）患者之面色蒼白、腰膝痠軟、四肢乏力等症，

蓮藕，是睡蓮科多年生草本植物蓮的肥大根莖。

生用可清熱、涼血、散瘀，熟用健脾開胃、益血生肌。《日華子本草》說它「蒸煮食，大開胃」。

此湯做法簡易每次可用豬脊髓約五百克（連脊骨），蓮藕二百五十克左右，熬煲兩個多小時，調味即成。

●蓮子百合煲瘦肉——蓮子百合煲瘦肉，是富有營養的食物，可治神經衰弱，心悸失眠，也可作為病後體弱的滋養強壯藥。

每次可用蓮子、百合各三十克，豬瘦肉二百至二百五十克，加水煲約兩小時，調味後即可。

●赤小豆冬瓜煲生魚——赤小豆冬瓜煲生魚，民間用以治療急性腎炎和慢性腎炎所致的水腫和肝病腹水等。功能補脾，利水，消腫，其作用補脾而不留邪，利水而不傷正氣。

每次可用新鮮生魚一條（約一百至一百五十克），去鱗和腸臟，冬瓜五百克（連皮），赤小豆六十克，加葱頭五枚，清水適量，兩個多小時即成。

●生魚葛菜湯——此湯不僅是廣東民間常用的飲食療法，而且在涼茶店亦有出售。

生魚與葛菜，一清涼，一滋養，既益脾胃，又養心陰，民間用於治療肺炎，咽喉炎，腎炎水腫，小便不利等。

每次可用鮮生魚一條（約一百至一百五十克），塘葛菜約六十克。先將生魚去鱗和內臟，洗淨，加水適量與塘葛菜用煲煮一至二小時，調味後進服。

●粉葛煲鯪魚——民間用來治療周身骨痛、頸項活動不便等一類所謂「骨火」疾患。對冠狀動脈粥樣硬化性心臟病和高血壓伴有頸項強硬疼痛者，可作輔助治療。此外，體力勞動後如有肌肉痠痛，服後亦感輕快。

每次可用粉葛二百五十克—五百克，鯪魚一至二條。先將鯪魚洗淨去鱗和內臟，粉葛去皮切片，放鍋中加水明火煲二至四小時，調味即成。

●玉米鬚煲蚌肉湯——玉米鬚煲蚌肉可用作高血壓，糖尿病，急、慢性腎炎水腫，尿路感染，泌尿系結石，黃疸型肝炎、膽囊炎，膽石症等的輔助治療。

每次可用玉米鬚三十至六十克，蚌肉五十至二百克，煲湯調味服食。

蚌要用清水養一至二天（勤換水），待去淨蚌內污泥後再用。

●夜香花蛋花湯——有疏風健胃，理氣止痛的功效。民間常用以治療虛寒性胃痛，月經痛，神經性頭痛等疾患。因雞蛋不是原隻煎煮而是打散後下湯，鷄蛋漂浮湯中如散花狀，故名蛋花湯。

每次可用鮮香花菜三十至六十克，加清水滾湯，雞蛋一個去殼後打散加入湯中煮熟，調味服食，清香涼快。

●紫菜瘦肉湯——有清熱，化痰，軟堅的功效。民間常用以治療甲狀腺腫大，頸淋巴結核，脚氣病等疾患。

每次可用紫菜十五克（乾品），豬瘦肉約一百克，清水適量煎湯，加油、鹽、味精調味即可。

●海蜇馬蹄瘦肉湯——海蜇馬蹄湯，常於治療高血壓和熱性病邪熱傷胃陰，口燥咽乾，大便秘結肺熱咳嗽，痰濃黃稠等疾患。

每次用鮮海蜇五十至一百克（乾品酌減），馬蹄一百至一百五十克（去皮，切成薄片），煎湯服用。一般兩次顯效。如果加入瘦肉同煲，時間要加長，調味後並可佐膳。

本報廣告
效力宏大

翠荔牛柳條

敏學

荔枝真不愧是嶺南佳果，環顧世界各地出產的水果，找不出有哪一品種，具有荔枝的鮮甜芬香，難怪由漢、唐起，封建帝王即指定為貢品。據古籍記載，那時的荔枝取自巴蜀。當時交通只靠驛馬千里傳遞，到達時恐怕多數已經腐爛，色香味不存，徒然勞民傷財而已。

我國四川、福建、廣東，都有荔枝出產。古代文人撰《荔枝譜》，多數稱頌福建產品，他們忽視了廣東產品，大概沒有品嘗過。歷代詩人對荔枝的讚頌，以宋蘇東坡所寫的「日啖荔枝三百顆，不辭長作嶺南人」，至今仍受人傳誦，因他被流放海南，親自嘗到荔枝美味，才能寫出此詩句。而唐白居易寫的「嚼疑天上味，嗅異世間香，潤勝蓮生水，鮮逾橘得霜」，更能道出荔枝的優點。

荔枝本來是我國獨有的佳果，而且只適宜於嶺南生產。漢武帝嘗試過在陝西移植，結果是百株中無一生者。可是，由於荔枝實在太受人喜愛，十世紀時曾被傳播到東南亞一些國家，一八七三年被引進美國佛羅列達州研究播種，但仍無法媲美我國嶺南出品。聽說深圳在這幾天內將舉辦一個「荔枝節」，相信香港必有不少愛啖荔的人參加。

廣東廚師夏令時喜歡用荔枝做菜，「小小菜館」師傅去年所做的「翠荔鴛鴦」，效果很好，筆者在本月的《飲食天地》曾加以介紹。今夏又再製作「香荔龍鳳球」和「翠荔牛柳條」，後者我們最近在「小小」的一次宴會中共同試過，配以鮮露筍，味道鮮美。《本草綱目》說荔枝補腦益身，本來營養價值極高，但含糖量多，不宜吃得過量。

陶陶酒家
102 E. Pender Street
Vancouver, B.C.
PHONE: 681-1030
陶陶酒家
食譜精研
大衆小酌
悉從尊便
地址：雲高華片打東街壹〇二號

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD. 花旗麪廠
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C. PHONE 684-9820
幸運餅仔　新鮮蛋麪　鮮春捲皮　鮮雲呑皮　蒸氣鮮麪　蒸氣炸麪　花旗炸麪　雲呑乾麪　花旗乾麪　五磅十扎
零沽批發　茶樓歡迎

教小提琴
UBC大學生，每小時10元，電話：437。1015

有舊車爛車
免費拖走 437。5472
星期一至五，六時后電話：
星期六、日24小時可電。

Harry James Agencies Ltd.
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理
汽車保險·房屋樓宇商業等各項燕梳
公平妥當
專人指導
歡迎垂詢

B.C. Royal Cafe
119 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C.
Phone: 681-3953
四時有不謝之花
五節有長春之草
住在大温哥華
食在秘書賚路
天上人間
雲肆秘書賚路蔡根遂根璇立正

新雅粵菜館
一年一度，大割價
捲土重來，與衆不同
嘩！
正宗北部深水大蟹
每磅$4.95
特價酬賓席，
敬請查詢預定
457 W. BROADWAY（百老滙夾金比街）
訂座電話 872-2343

馬偉俊
DON MAH
Sutton GROUP
West Coast Realty
Office 986-9321
▲北温哥華五年新西餐館，一百三十座位，耗資三十萬裝修，地點適中，近市政府，圖書館，中央醫院，年賺八萬，開價十六萬。
餐館大平賣
▲意大利薄餅。年賺七萬五。温哥華西區。開價九萬。
▲ABBOTSFORD 餐館一百五十座位。有冷氣。拍車場。有長批。平租。開價七萬五千。
▲餐館（温哥華市中心）。80座位。位於 ARMY&NAVY 公司附近。東主經營18年。有牌照。減售五萬五。
▲温東區屋年收入一萬三千。開價十一萬五千。

嘉頓
餅店茶餐廳
Garden Bakery & Tea House
243 E. PENDER　VAN. B.C.　TEL:682-1608
即磨香濃咖啡
天天推出經濟早午餐
各式粥粉麵飯美味西餐
出爐麵包　環境幽雅
中西餅食　座位舒適
冷熱飲品　七天營業
鮮美蛋糕　無任歡迎
馳名呂宋芒果蛋糕
承接結婚禮餅
歡迎電話訂做生日蛋糕
嘉頓出品　你有信心

京華麵家　海鮮菜館
GAIN WAH RESTAURANT
218 KEEFER ST. VAN.
馳名燒烤　粥粉麵飯
正宗粵菜　生猛海鮮
晚飯宵夜　歡迎外賣
超值四和菜 27·95
瑤柱海鮮羮
玉蘭炒雙魷
清蒸游水班
排爐火鴨（半只）
白飯（甜品）
超級六和菜 45·95
花膠鴨絲羮
當紅炸子鷄（一隻）
清蒸游水班
羗葱焗肉蟹
玉蘭鮮魷
中式焗雙扒
白飯（甜品）
特價酬賓席 89·50
京華大拼盤
玉蘭帶子
椒鹽鮮魷
瑤柱三寶羮
當紅炸子鷄
奶油焗雙蟹
北菇扒菜胆
清蒸游水班
揚州炒飯（甜品）
每日有特價餐供應
營業時間：
星期一至星期四、日
上午十時至凌晨一時
星期五、六
上午十時至凌晨二時
684·1740
地址：奇化街218號

北園
NORTH PARK RESTAURANT
擴張營業　全新裝修　喜慶讌會
瑭璜禮堂　筵開卅席
酬賓席
七彩大拼盆
上湯龍蝦2½磅
紅燒八珍翅
掛爐片皮鴨
紫羅炒鴨片
釀焗鮑魚盞
當紅炸子鷄
清蒸海上鮮
奶油扒肆蔬
楊州炒飯
紅荳沙
生菜盆
$168.00
993 GRANVILLE STREET VANCOUVER B.C. V6Z 1L3
PHONE: (604) 688-8828

漢宮大酒樓
KINGSLAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street　Vancouver, B.C.　Tel: 687-6675
超值貴賓席
鮮龍蝦大沙律
貳大熱葷：金銀鮮麻鮑甫
玉掌美人魚
濃燉鷄鮑翅
雙鳳朝陽
紅燒雙乳鴿
鴛鴦玉麒麟
腿汁鮮露筍
奶油焗海鮮飯
冰花木瓜燉雪耳
四式美點
$328.00
特價酬賓席
七彩大拼盆
上湯龍蝦2½磅
紅燒八珍翅
掛爐片皮鴨
紫羅炒鴨片
釀焗鮑魚盞
當紅炸子鷄
清蒸海上鮮
奶油扒肆蔬
楊州炒飯
紅荳沙
生菜盆
$168.00
奶油龍蝦2½磅
貳大熱葷：油泡明蝦
串燒牛仔肉
蚧肉會魚肚羮
掛爐片皮鴨
七彩炒鴨絲
當紅炸子鷄
翡翠象拔蚌
青吊雙脆口
楊州炒飯
紅荳沙、
合時生菓
$148.00

金麟餐廳
KINGSTON RESTAURANT
金麟港式茶餐廳
特價早午套餐
各式粥粉麵飯
敬希光臨惠顧
地址：華埠歌雅街617號
681·1109

雙喜食品廠
Double Happiness Foods Ltd.
427 Powell St., Vancouver
Phone: 253-4424
正宗香港式高級食品
新鮮河粉　全蛋生麵　上海麵類　雲呑皮　春卷皮
[illegible]

喜萬年酒樓
KING'S GARDEN RESTAURANT
十二週年紀念
茶市精美點心特價$1.49
家庭歡聚席
三式拼盆
八寶冬瓜粒湯
薑葱焗雙蟹
七彩肉鬆生菜包
當紅炸子鷄一隻
北菇扒海參
椒鹽焗肉排
清蒸海上鮮
白飯
杏仁西米露
特價八十九元九角（足十位用）
夏季酬賓席
明蝦鮮果大沙律
兩熱葷　蟹肉扒鮮菇　碧綠鴛鴦魷
芙蓉瑤柱羮
薑葱焗龍蝦2½磅
當紅炸子鷄一隻
七彩肉鬆生菜包
清蒸游水大石斑
生炒牛肉飯
杏仁西米露
特價一百二十八元（足十位用）
六和菜
八寶冬瓜粒湯
薑葱焗大蟹
肉鬆生菜包
時菜鴛鴦魷
椒鹽焗肉排
清蒸海上鮮
白飯
杏仁西米露
特價四十五元九角（足六位用）
營業時間：星期一至五，上午八時至晚上九時
星期六、日及假期，早上七時半至晚九時半
238 KEEFER ST. 温哥華華埠　電話：669-4132