粵菜烹飪技巧層出不窮

鉞 閔

中國傳統的烹飪技術稱譽世界。而粵菜的烹飪技巧在中國菜中更是層出不窮。即使用同一種烹調方法製作同一種菜餚，火候的强弱、用油的多寡、投料的先後、操作的快慢掌握不同，成品的色、香、味也會差別很大。但萬變不離其宗，無論怎樣的變化，都離不開粵菜的一套烹製方法。人稱它是粵菜烹飪的基本功，包括煎、炸、炒、炆、扣、焗等三十多種方法。現將其中最常用的幾種概述如下：

煎，是以油將物料煎熟。油量多於炒，但不能蓋過物料面。煎有乾煎、濕煎、煎封、半煎炸之分，但無論那種煎法，食品均有焦香味。

如號稱粵菜「十大海鮮」之一的「乾煎蝦碌」，是用武火燒熱鐵鑊，下油燒至五成熱，放下蝦碌炸約一分鐘，倒入笊籬瀝去油，再下蝦碌煎至兩面熟。加入芡汁（用茄汁、喼汁、麻油、鹽、糖等調成），收乾水份，淋油炒勻，即成爲紅艷明亮，肉質鮮爽，外皮焦香，甘香美味的佳餚。

濕煎與乾煎的主要區別是要加芡頭。如「茄汁煎蝦碌」，把蝦煎至金黃色，落料頭，加二湯，茄汁、味料，炆熟再加芡粉、尾油等炒勻。濕煎的菜餚香而有汁，潤滑可口。煎封法，如煎封魚，是把魚煎至兩面金黃，加入料頭、酒再以煎封汁（用湯、醬油、白糖、喼汁、味粉、鹽等拌勻煮成）封上，不打芡。半煎炸的菜式，有「檸汁煎鴨脯」、「茄汁煎牛柳」、「果汁煎豬扒」等。

炸，油量要比原料多數倍。武火起鑊，油溫較高，炸出來的食品，具有肥、香、酥、甘、脆等等口味。炸製食品一般呈金黃色，色澤美觀，香味撲鼻，宜於佐酒。炸的方法有酥炸、脆炸、脆皮炸等幾種。

如「酥炸西湖魚」，在魚身上用刀刻劃井字紋，抹鹽，塗上濕生粉，再均勻拍上乾生粉。武火燒鑊下油，至六成熱，將魚放入即端離火口，約炸五分鐘取起。把油鑊放回爐上燒至六成熱，下魚炸至酥脆。側出油，放入蒜、葱、辣椒、糖醋和五柳料，以生粉勾芡，下麻油和生油推勻，淋在魚上，便成爲甘酥脆的菜餚。脆炸菜式有「脆炸生蠔」、「脆炸肉丸」，脆皮炸的菜式有「脆皮雞」、「炸豬腸頭」等。

炒，是最常用的烹飪方法。將鑊燒熱下油，待油大熱方投下物料。炒的時間不能過長，僅熟即可。炒製品最講究鑊氣和芡頭，操作快捷簡便，無論華筵，小酌、快餐、家庭用餐均適用。

炆，這個詞也有「悶」的意思，即加蓋悶煮一段時間，方法有牛炆和紅炆兩種。牛炆是將物料直接炆至剛熟，保持嫩滑鮮爽，如牛炆鯇魚、牛炆蛸魚等等。紅炆是先炸而後炆，如火腩炆大鱔，紅炆鯇魚等。在鑊中加芡，芡汁宜多於炒，操作時間稍長（但炆雞、炆魚時間不能久，久了就會使肉質變粗）。炆製品的特點是甘香、軟滑、味濃。

南京第一名湖——莫愁湖

甘戈

座落在南京市水西門外的莫愁湖，水陸面積七百餘畝，湖面寬闊，水平似鏡，湖畔樓、殿、亭、閣，巍峨錯列，四周林木葱郁，萬花繽紛，湖光水色，美不勝收，素有「南京第一名湖」之譽。

相傳南齊（公元四七九——五〇二年）時，有洛陽少女莫愁，遠嫁江東富豪盧家，居住此湖之濱，故得名「莫愁湖」。梁武帝蕭衍在《河中之水歌》詩中云：「河中之水向東流，洛陽女兒名莫愁。莫愁十三能織綺，十四採桑南陌頭，十五嫁作盧家婦，十六生子字阿侯……」有關莫愁的故事流傳至今已有一千四百多年了。

明代朱元璋立國後即定都應天府（今南京），在莫愁湖畔建了十樓，以接待賓客。傳說朱元璋曾與大將徐達在此奕棋。徐達棋藝高超，勝了朱元璋，還巧妙地用黑子在棋盤上擺出「萬歲」二字。朱元璋見了龍顏大悅，便把莫愁湖賜給徐達作爲別墅，並把他們下棋之處命名爲「勝棋樓」。

莫愁湖於一九二九年闢爲公園，湖南岸有辛亥革命粵軍佔領雨花台和攻打南京時陣亡的將士公墓，有孫中山先生手書的「建國成仁」碑和烈士芳名碑等。

如今莫愁湖已修葺一新，增建了大門、湖心亭、待渡亭、六角亭、露天舞台、走廊等，又堆山築路，植樹栽花，使莫愁湖成爲遊覽勝地。最佳之處有勝棋樓、郁金堂。這兩處北面臨水，縱覽全湖；北眺石頭城，東瞰雞山阜，風光旖旎。每當炎夏滿湖荷菱盛開，清香撲鼻，涼風拂襟，沁人心脾。

「奇異果」——獼猴桃

小克

獼猴桃（亦稱「洋桃」）形狀像馬鈴薯，長有許多棕色小點，因爲獼猴向來愛吃它，故得名。獼猴桃肉含酸味，營養價值很高，據說比柑橘、蘋果要高數十倍，所以稱之爲「奇異果」。西方人士非常愛吃獼猴桃，譽之爲「水果之王」。儘管它的價格比蘋果要貴兩三倍，但是人們還是樂意購買。

獼猴桃原來僅產於中國、華東、中南、西南十多個省份都有，尤以安徽省黃山地區爲多。關於獼猴桃，中國史籍很早就有記載。如中國最早的詩歌總集《詩經》，就有「隰有萇楚」（註，萇楚即獼猴桃）的詩句。唐代詩人岑參也有「中庭井闌上，一架獼猴桃」的詩句。明代醫學家李時珍更是追本究源，說「其形如梨，其色如桃，而獼猴喜食，故有諸名」。史書上甚至還有關於「獼猴釀製獼猴酒」的記載：「山多猿猱，春夏採花果於石洼中，釀成酒，香氣溢發，聞數百步……」（見《蓬櫳夜話》）據《黃山志》上記述，有道士在軒轅峯石室中釀製獼猴桃酒，是中國最早的酒之一。

大約在一九〇六年，中國的獼猴桃始引栽到新西蘭，此後，日本、美國、英國、法國、意大利等國也相繼移植，唯至今仍稱之爲「中華獼猴桃」。

中國原產的獼猴桃，由於個子小、易腐爛，所以難進入國際市場。河南省經過幾年的努力，改良獼猴桃終於獲得成功，已培育出「洛陽一號」至「洛陽四號」四種嶄新的獼猴桃優良品系。據瞭解，這些新品種，具有個子碩大，品質優良，耐於儲藏等特點。獼猴桃漿果可以持續貯藏五個月而仍然保持其色、香、味不變。預計，正牌的中華獼猴桃不久將在國際市場上揚眉吐氣。

旺舖招租
菲沙街3302•合各行生意•近17街•有意電日：681•4511 夜325•9081

出租
702 E.HASTINGS ST. HEATLY 夾 HASTINGS 街角•一千一百平方尺•電話：255•9111或255•2636•

旺舖招租
溫哥華繁旺東區壹千四百八十呎近哉士及快車站適合餐室寫字樓及各行生意420707073

舖出租
商業舖341 POWELL街•舖前後有泊車位•請電941•2149（即日昇針對面）•

廉價舖位
5554 VICTORIA DR. 近40街•在SAFEMAY及銀行中間電874601 7或321•4880

旺舖招租
唐人街中心•適合各類生意•另有新淨寫字樓•包裝修電梯上落•電話：四三七•三八三一

專印喜帖餐紙 685-8575

什項

餐館•住屋•平賣
沙省中部•馳名加美中西餐館•座位70•屋八住房•近農、鑛、旅遊區•建築設備一流•生意興旺廣闊•年做十餘萬•賺銀•退休平賣•電：1•306•554•3280馬洽

製衣廠急聘
熟手單針、鈕骨女工數名、及清潔女雜工一名•底薪高•種期準有意者請到1223 FRANCES 街 VAN 或電253-0411 西洽•

請人剪草
請晚上打電話：876•3854

女裝裁剪
招請有經驗裁剪工人數名•工作時間由下午三時半至晚十時•有意請到：55 WATER ST.

餐館請人
請廚師及送餐員各一名•有意者請到一〇九六 DEMAN ST 西洽•

埠仔請廚
BC埠仔請炒鑊唐廚一名月薪千五元包食宿有意者請達週一或二電：2513261洽

請長工廚
略懂經驗懂英語勤懇健康優薪有前途包食住請自費電：214•4424•8624多洽•

工廠請人
製衣工廠招請有經驗車衣工人數名•有意者請到水街3 472二樓查詢•

餐館請人
請熟手炸鑊一名•請電：461•1218•

聘請

旺舖招租
列治文三路6280號中華特價側大小隨意•緬街夾32街新MALL•即可入伙•合各行生意•734•7222（英文）266•8571（中文）

瓜菜舖請工人
請男長工二名有經驗者優先另請女收銀員一名短工電話8744•5422

餐館請人
白馬埠請有經驗中西廚有意者請早上十時前或晚上十二時溫埠電話2533 2308張洽•

餐館請人
長工中西廚一名•略識英語企枱一名•幫廚一名或打雜電話：1•7839 9966•

請學廚
埠仔請年青學廚•略懂英語•包食宿薪優•下午二時后電1•923•4261梁洽•

請中西廚
BC省埠仔•有經驗中西廚•有意者請於下午六時后自費電話：1•622 4•4333

餐館請人
北溫哥華請有經驗炒鑊一名•及打雜一名•三時后電：986•3388李洽•

餐館請人
請中西廚及打雜各一名•埠仔•包食住•有意自費電話1•2955•6550 CHOW 洽•

工廠請人
請女車位及女鈕工數名•有意請到：1132 UNION ST. 西洽•

女裝車衣
招請有經驗女裝車衣數名•有意者請到五十五號水街西洽•

製衣廠
誠聘熟手單針及鈕骨車衣工友數名•電2555•8512李姑娘洽•

埠仔請廚
宜刻苦耐勞學廚打雜•略懂英語•薪金優厚包食住•有意自費電1•2842 6024蕭洽•

電髮師傅
請電髮師傅及電髮學校畢業生各一名請電：875•6635•

請女企枱
列治文區請經驗女企枱•需懂英語•有意請下午二至四時電277•8460潘太•

果菜市場請人
請有三年經驗管理瓜菜水果長工一名•懂英語及駕駛小型貨車•晚電6時至10時：669•4450

亞省埠仔請人
請有經驗中西廚•包食住•如有意者請電：1•403•920•2903

摘菓仔工錢高
西岸菓品公司•需大量摘菓工人•有公司車接送•如用私家車公司有特別補助•有意者請電327•3107或434•7463找李生•

雜工
製衣廠請雜工一名協助成品部及貨倉•成品部工作包括針鈕•剪線•翻•摺•熨成衣•貨倉工作包括整放存貨•包裝及出貨等•申請人請前往東六街112號•

菓王
宜千餘人摘好地菓
價錢高，每日有免費巴士接送，如有意者，請每天下午七時後，與牛嬸接洽
電話：325·9985 325·3306

宜數百人摘好地菓
工價由政府規定。今年工價高過舊年。有巴士接送。老少皆宜。小孩十二至十四歲。如經父母許可。都歡迎參加。有意者請速報名。安排巴士坐位。
電話：327•9676 437•4987 434•7353 超儒公司許太敬啓

製衣廠
急請有經驗車衣工人數名、有意請親到347 WATER ST.二樓。

牛仔衫廠
急請車衣工人及雜工多名•請到1424 CHARLES ST. VAN. 西洽

請褓姆
包食宿•照顧新嬰孩•要夾餐•電話922•6445

請中西廚
埠仔餐館請經驗中西廚•有意請電：403•624•1048•

訃告

先嚴曹兆業廣東恩平縣塘面村人不幸痛於一九八七年六月十六日下午一時半病逝於中央醫院積閱享壽六十九歲不孝等隨侍在側親視含殮遵禮成服謹擇於六月二十二日（星期一）上午十時假座暗士黨（安息堂）殯儀館舉行表禮出殯歸土卜葬於科士蘭墓園 恭屬宗親戚友鄉世誼哀此訃

治喪處3012 KNIGHT ST. 電話：876•8271

聞

未亡人鄭三蓮
孤子曹培鈞媳心英
曹學鈞媳小霞
曹耀鈞媳靜儀
孤女曹梅芳女婿鄭汝韜
男孫曹偉光
女孫 LISA CINDY
外孫女鄭佩斐
鄭佩玲
外孫男鄭健明
鄭健龍
仝泣告

榮僑花舖
Louie's Florist
371 E. Hastings Street Vancouver, B.C. V6A 1P3 喜士定東街三七一號
TEL:683-5124
總代理李氏花屋
中國名花 桂花 米仔蘭 黃花白玉蘭 含笑花
本店常備 長青樹木 結婚花球 花籃花牌 長生花圈
歡迎光顧
呂頌超主理
GEO. LOUIE 住宅:255-9675

新奇士花店
SUNKIST FLORIST
389 E. Hastings St., Vancouver, B. C.
Phone: 687-4094
營業時間延長至深夜十二時
盆景花木 技工精製 結婚花球 花牌花圈 花挿花球 光顧定製 特別歡迎
喜市定街東三八九號 電話六八七四〇九四 吳栢南啓

看完本報請即定閱

明氏花屋
喜市定東街一七五號
MING'S FLOWER SHOP
175 E.HASTINGS STREET VAN.B.C.V6A 1N5
BUS.[604] 683-6085 RES.[604] 255-8078
趙明主理 無任歡迎 長春樹葉 四季花圈 結婚花牌 喜慶花籃 承接花環 樣樣美觀 奉神敬佛 鮮花花燭 手工藝品

本報廣告 效力宏大

孟碧珊殯儀館
親情常在
今日風光賢後人 往時恩義感親友
Mount Pleasant Chapel
寬大禮堂 多種儀式 收費公道 各式棺木 豐儉隨意 免費車場 供客使用
特聘華人顧問蘭君 KELVIN KAN 為僑胞服務
地址 306 E.11th AVE. 電話 876-2161

月蓮花舖
LISA'S-FLORIST
439 Dunlevy Ave., Vancouver, B.C. V6A 3S6
BUS: 689-5829 RES: 434-1423
花牌 花圈 花球 花挿 花籃 花禮 花盆 花樹 青世 景美 觀界

加拿大花舖
FLOWERS FOR ALL OCCASION
CANADA FLORIST
4726 CANADA WAY BBY. B. C.
PHONE: 298-0522
花牌 花圈 花球 花挿 花籃 花禮 花盆 花樹 青世 景美 觀界

安息堂殯儀館
ARMSTRONG FUNERAL CHAPEL
304 Dunlevy Ave., Vancouver, B.C. (近唐人街)
問我有長生 願人無短壽
如有垂詢，請與華人經理：李顯理 雲龍 二君接洽
＊寬大禮堂 ＊免費停車 ＊棺木山地 ＊包辦一切 ＊服務週到 ＊價錢公道 ＊任何宗教儀式不拘
電話：254－7166（24小時）

訃告

先嚴諱鴻任號作儀羅公府君原籍廣東開平月山羅村南陽里人生於公元一九〇一年六月廿一日痛於一九八七年六月十五日壽終聖約瑟醫院與世長辭享壽積閱九十不孝晃順等親視含殮遵禮成服擇期六月廿二日（星期一）下午一時假座安息堂（暗市黨）殯儀館舉行祭禮隨即世殯歸土卜葬海景墓園 恭屬宗親戚友世誼哀此訃

孤哀子 迎順 媳何秀琴 晃順 媳李素琼
孫哀女秀容壻余護民
男孫國豪孫媳邱韻儀
國才孫媳陳濟新
國森孫媳許翠萍
國宏•國傑
女孫瑞香孫壻鄭英傑
男曹孫家輝•家強
家振
女曹孫惠詩 惠琦
男外孫余漢榮余漢華
女外孫余月梅外孫壻楊桂彪
余美梅•余麗梅
男外曹孫鄭世豪
女外曹孫楊美恩等
楊駿
同泣叩

治喪處：3720 BOWEN DRIVE, RICHMOND, B.C. TEL: 277-9686
5368 PRINCE EDWARD ST. VAN.B.C. TEL: 327-1430

高希雲殯儀館
GLENHAVEN MEMORIAL CHAPEL
溫哥華喜士定東街1235號
電話：255·5444
本館爲華裔人士服務已多年•對華人家庭及傳統風俗習慣•照顧十足•最近更擴充修葺•加强服務•合各種宗教儀式之用•
禮堂舒適 車位充足 空氣調節 服務週到 包辦一切 棺木山地 各種儀式 價錢公道
經理：馬信 CHARLES MATSON