補腎益精益髓湯參海

·拾夕·

我是熱情推崇食療的，自己也身體力行。對不少慢性病來講，「藥補不如食補」是正確的。海參，是我力主推崇食療（補）的精品之一。對老年病患者（特別是心血管病患者）、男性的精血虧損者（特別是陽事不舉，甚至是男性不育症的病患者）和體質素差之人，我都會鄭重地叮囑：「請常飲海參湯」。清代著名藥物學家趙學敏在其《本草綱目拾遺》一書中，對海參給予很高的評價：「（海參）甘鹹溫，補腎益精，壯陽療萎。」又云：「海參能生百脈之血，若失血過多，必須以此補之。其生血之功，捷於歸芎也。」

「補腎益精」，現代醫學研究中已找出了有力而具體的答案。為止已知的天然食物海參含有的營養物質中值得強調的是它含有豐富的黏蛋白（為多醣類蛋白質混合物）和硫酸軟骨素，它們對人體都有特殊的保護作用。籠統講它們對心血管疾患，如：冠心病、動脈硬化、心絞痛、心肌梗塞等病症，都有改善和治療作用。海參作為滋補食物由來已久，常食不會有副作用。更令人震驚的是，海參含有組成蛋白質衆多的氨基酸中，含量約為百分之十二的竟是精氨酸！這是至今可缺少的基本氨基酸之一，人體內不少的蛋白質組成，如：膠原蛋白、血漿白蛋白、牌島素、細胞色素C等，都少不了精氨酸這個重要角色，而更具特殊意義的，那就是男性的性細胞（精子）是以魚精蛋白構成的，精氨酸則是魚精蛋白的主要成分。含有如此特殊物質的海參，當人們熟知以後，不身價百倍才怪呢。

海參的售價廉宜得很。上品種類只售百多元一斤，普通種類值售幾十元一斤，「清燉海參湯」每次約只花費十多元，少少花費，能收補腎益精、增進人體素質的作用，何樂不為也。食海參方法雖然麻煩些，但却很簡單，人人皆可掌握：每次每人約用海參一兩（隨人數、食量而定）先用冷水浸泡數小時（以浸軟為度）洗淨。街市往往也有現成軟透的海參出售，筆者認為應買乾品自浸為好，市售軟透的除質劣外，浸時還往往會借助於化學藥品參與，營養素受破壞還會導致副作用，慎之為好。筆者曾目睹一間大酒樓用燒碱（苛士的，正名是氫氧化鈉）浸泡名貴的鮑魚。據說用此方法浸出的鮑魚，不但大隻，且色澤少許油鹽連水帶渣一齊吃。如果怕燥火，則去薑、棗，改用圓肉乾（即龍眼肉乾）。為使味道更佳，營養更豐富，也可以加入少量瘦猪肉、瘦鷄肉、猪尾脊骨同煲。老少咸宜，合家受用，樂哉！

法國地方烹飪之中，柏麗歌地區以盛產鵝肝醬和松露而名滿天下。代表名菜包括馬地拉酒松露菌汁鵝肝批、傳統式蜜餞鵝肝燴薯片、窩煎嫩牛柳伴以馬地拉汁鵝肝松露菌脆餅等，款款各具特色。圖爲，傳統式蜜餞鵝肝燴薯片。

湯圓種種

吳樺

湯圓，也稱元宵、圓子，隨着烹飪技術的提高，湯圓品種越來越多。

湯圓的製作，有北方的「搖元宵」法，南方的「吊漿」法。

北方的「搖元宵」法，乃是以水浸泡、洒乾、磨細成粉狀的糯米，在巳製成餡的餡面上蘸清水，使糯米粉一次次的裹住餡，在鑼裏搖成圓球，再入鍋煮熟。

南方的「吊漿」法，是以水浸泡糯米數日之後磨成極細的粉漿，再置粉漿於空的白布兜中吊至水出粉乾，取出採和成團，包上餡料入鍋煮，大小似乒乓球。

現在，吃湯圓更是方便之至，有現成乾的糯米粉出售，只須將粉加進適當的水，略加搓揉，加餡，便可包成湯圓了。時間就是金錢，忙碌中的人巳無暇「搖元宵」，或搞「吊漿」了。

過去，吃湯圓選在農曆正月初一，正月十五吃，有了現成的乾糯米粉之後，一年四季高興什麼時候吃，想吃就吃了。

湯圓做得最精巧的是四川重慶的「山城小湯圓」。此湯圓其妙在「小」字上，每一個湯圓，只有常見的湯圓的四分之一大，確是小巧玲瓏，惹人喜愛。「山城小湯圓」巧在皮薄如紙，包上各種不同餡料，滑潤綿軟，可口非常。

湯圓屬於袖珍型的還有「實心小湯圓」，即是僅有糯米粉團而無餡，將粉團搓成小圓球（如手指尖大小），入鍋煮熟。湯中加糖，如再加酒釀、桂花醬，或金橘，湯打薄獻，使小湯圓隻隻浮起，好似粒粒珍珠。

時蔬

冬筍可葷可素

冬筍已大量登市，未加修整的賣三元多一斤，去了頭的也只不過四元幾角。

在新鮮冬筍未上市之前，罐頭貨便大派用場。罐頭筍有時帶有一股酸味，存放過久的發軟而不爽，不如新鮮的那麼可口。

冬筍可葷可素，能作主料，也可成配料，清甜爽口，百吃不厭。素菜中的「冬筍豆笛」、「燴雙冬」（即冬筍、冬菇）、「雪菜筍絲」等，都是味美的下飯菜，以冬筍炆鷄、翼、炆豬肉，也是許多人所歡喜吃的冬筍菜式。

製作冬筍，有人習慣先將它出水，即將洗淨切件的冬筍在沸水中略煮片刻取出。採此製法者認為出水之後的冬筍無苦味。另有人採油泡方法，即將切件的冬筍在滾油中略泡取出，再與葷料或素料同製。經油泡過的冬筍更為香口。一般作炒絲、切片配料用的，不必泡水或過油。（蕾）

關於上海糕年

鳳三

在香港被本省人稱上海年糕的，分上海所稱之寧波年糕、蘇式糖年糕與豬油年糕及滬式圓形似砧之糕多種。以上海所稱之寧波年糕為主，由於長年都有。在上海食肆中簡稱為糕，分湯糕與炒糕，只為味淡，須切片加料而煮湯或炒之。三十年代初，湯糕與炒糕始出現於上海的小吃店中，出現於香港上海食肆中只三十七年而巳！

舊日上海最多寧波人，故有寧波年糕之稱。其實在浙江省越語區的年糕，都是這種，至少在清代的紹興府與杭州府各縣亦然。到上海後，上海居民加以改良令成蒲型者，在城隍廟一帶的小吃攤上有「排骨年糕」與「鱿魚年糕」，鱿魚是把鱿魚乾「水發」，三者都用較剪剪碎，薄而軟的年糕是不能切片的。

浙江人中寧波人特重年糕是事實，舊日寧波人在本鄉，食齒較繁的家庭，購白米兩石，請年糕師傅來製年糕是常事，再製些元寶與如意，作「謝年」或稱「送年」用，禮畢請吃「年糕湯」。「湯年糕」是上海所用的名詞，來吃「年糕湯」者是諸親好友，吃「年糕湯」前飲酒，下酒菜都是冷盆。

寧波人移家上海，絕無人請年糕師傅來製年糕了，但市上有售。舊日上海臘月不開新店，樓下店舖空着則廉租與年糕師傅數人合夥開稱年糕作者，為期三週至一月。售年糕，還賣熱的年糕櫃、包油條、白糖酥糖與肉鬆等。

詩人與美食

吳劍豪

說來也十分有趣，一種食品或美酒，本來寂寂無聞，只供鄉間草野們食用。但一經大詩人或文人雅士詠唱謳歌，立刻不脛而走，身價百倍，一躍而成為「名酒美食」。

蘭陵酒，本來是山東的美酒，但知名度仍不很高。經大詩人李白詠唱：「蘭陵美酒鬱金香，玉碗盛來琥珀光。但使主人能醉客，不知何處是他鄉。」（《客中行》）之後，一躍成為名傳遐邇的佳釀。

紹興水晶糕。原是浙江水鄉農民的普通小食。但經過清朝詩人楊靜亭稱頌：「紹興品味製來高，江米芥菜豆腐肉片湯

用料：芥菜六兩切短度、板豆腐一件切小件、瘦肉二兩、薑一片。

做法：瘦肉切薄片，用調味料醃十分鐘，爆香薑，下適量之水保滾，放下芥菜、豆腐保至芥菜腍，加入肉片滾熟，落鹽調味。

芽菜仔炒牛肉

用料：芽菜仔十二兩、韮菜二兩切短度、牛肉四兩、薑切數小片。

做法：牛肉切薄片，用調味料醃十分鐘，炒熟芽菜仔鑊起盛置離內，爆薑，下牛肉炒至將熟時，加入韮菜、芽菜仔炒勻，落調味料，用生粉水埋獻上碟。

炸魚腐

用法：鯪魚肉四兩、鷄蛋二隻。

做法：鯪魚剁幼，加鷄蛋、水、鹽、生粉、麻油、古月粉各適量，攪至起膠成糊狀時，一羹羹放落將滾之油中炸至金黃色上碟。

花生猪尾湯

用料：猪尾一條約重一斤、花生三兩、紅棗十粒去核、枝竹二兩、薑一片。

做法：①猪尾出水過冷河，花生用清水浸四十分鐘，枝竹浸軟切短度。②把適量之水保滾，放下枝竹、猪尾、花生、紅棗、薑保滾，慢火保三小時，下鹽調味。

煎魚餅

用料：鯪魚肉四兩、葱二條切碎、鷄蛋一隻。

做法：①雞蛋拂勻，加生粉二湯匙拌勻。②鯪魚肉加調味及適量之水攪至起膠，加葱攪勻，做成圓餅形，沾上蛋汁煎至兩面金黃色上碟。

鷄絲扒時蔬

用料：白菜仔半斤、鷄肉四兩、薑一片。

做法：①下油二湯匙爆薑，下白菜炒軟，加入鹽及水少許煮熟上碟，汁不要。②鷄肉切絲，加生抽、生粉、油各少許醃十分鐘，下油二湯匙，爆炒鷄絲至熟鑊起，下蠔油、調味料及適量之水煮滾，埋獻，下鷄絲兜勻煮滾，鑊起放在白菜仔上。

戀酒易引酒精毒

借酒遣興，借酒澆愁，自古以來，中外皆然。但是，人的許多病症，是由酒精毒引起的。「不怨糟糠怨杜康」，「杜康」與「屠蘇」、「綠蟻」一樣，同為酒的美稱。這是曹雪芹的妻子悼念丈夫嗜酒早喪的詩句。曹雪芹好酒如命，戀酒情癡，酗酒如癡，他寧可「舉家食粥酒常除」，也情願「賣畫錢來付酒家」，結果呢，鴆酒殺人，酒精毒形成十二指腸潰瘍，曹雪芹也就早喪了。

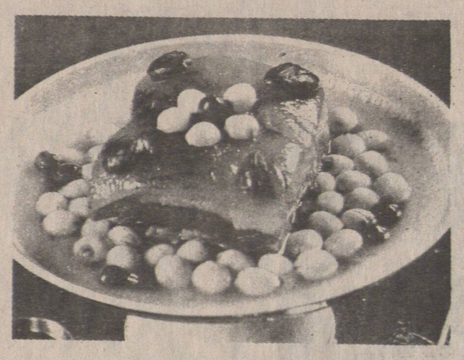
貪杯戀酒，常由酒精毒引起胃出血、肝硬化、酒精性肝炎、心臟病、高血壓及重性精神病等。中年以上的人嗜酒，更易患上「痛風症」。有些戀酒的人，因身體關係，邊服藥，但又嗜酒成癮，那知服藥後在吸收酒精的同時，往往影響藥物吸收及新陳代謝，以致發生副作用及中毒，嚴重的就有致命的可能了。

節日宴客佳餚

火腿，不論是金華腿還是雲腿，近年都流行於酒樓食肆以至家庭。每到江南或雲南的旅遊人士，也有興致買些自用或餽贈親友，以享口腹。火腿的惹味每令菜餚生色不少呢。

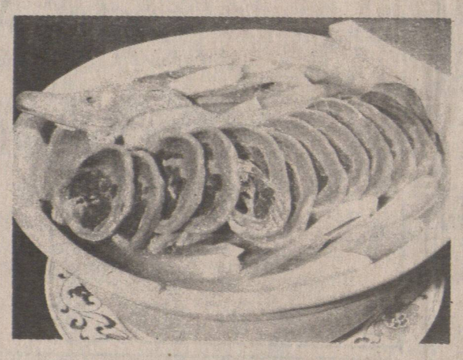
一、蜜汁火方

約十二兩洗淨，放滾水中煮約二小時，去骨留皮，皮貼碗裝入加冰糖、清水、紹酒隔滾水燉約一小時，然後將煮烩蓮子鋪在火腿上，再加冰糖粒，燉至火腿夠烩取出放在碟上。原汁燒滾，調味候滾，以水溶栗粉勾芡，澆在火腿上。



二、火腩燉鴨

火腩乃膝蓋上與豬腿之間的一段火腿。光鴨與火腩同放滾水內氽過，撈出洗淨；火腩加水先煲至五成熟，然後下光鴨同燉，調入紹酒、薑、鹽，改文火燉熟，加白菜腍燉烩。取出火腩，去骨切片，排在鴨子上。



三、清蒸石斑

石斑魚約十兩一條，劏淨去鱗背上剞深刀數下至骨；火腿片、筍片冬菇片相夾排在石斑的切口上，以紹酒、鹽、油、葱、薑、糖、調味，隔滾水旺火蒸約十五分鐘，取出去薑、葱供食。

知味

唐振球圖

新聞內外

台灣人口增長放緩

阿里山下

台灣地區在積極推行家庭人口計劃方面，近年來已取得了相當良好的效果，人口自然增長率已顯著地下降。

台灣地區的人口自然增長率，一九五一年曾高達千分之三十八點四。一九五〇年至一九六二年之間平均超過千分之三十，按此增長率計算，人口可能在二十至二十五間增加一倍。

這樣高的人口自然增長率，引起了有關當局和社會人士的憂慮。為着控制人口成長速度，先由「農復會」發起推行家庭計劃，但受到很大的阻力，復由台灣省衛生處以「孕前衛生」的名義推行，收到相當大的效果。從一九六七年以後「行政院」頒布有關「家庭計劃實施辦法」和「人口政策綱領」等，正式把家庭計劃工作，納入政府重要工作裏。

經過過去二十多年的努力，台灣人口自然增長率終於降至一九八六年度（至今年六月止）的千分之十二點五，提前達到「十年經濟計劃」中所制訂的目標（一九八九年達到千分之十二點五），在亞洲國家和地區，僅次於日本、新加坡及香港，達到人口的「適補水準」（淨繁殖率等於一）。

目前，一般家庭會階層的差別，已很接近完全計劃生育了。人工流產對於控制人口的增長也起很大的效果。「行政院」衛生署表示，由於積極推行家庭計劃，一九六五年至一九八五年間的二十年裏，台灣地區估計避免了三百六十六萬七千多名十八，而且已沒有社會階層的差別，已很接近完全計劃生育了。人工流產對於控制人口的增長也起很大的效果。「行政院」衛生署表示，由於積極推行家庭計劃，一九六五年至一九八五年間的二十年裏，台灣地區估計避免了三百六十六萬七千多名嬰兒的出生。

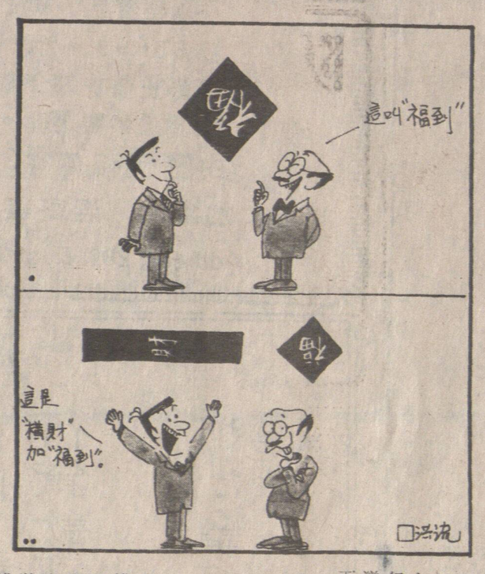
去年底台灣人口一千九百二十三萬八千零五十三人，自然增長數為二十五萬三千零四十二人。儘管自然增長率已降至千分之十二點二，但和日本、美國的千分之七以及歐洲的千分之四相比較，仍然偏高。

以人口密度而言，台灣地區的人口密度每平方公里五百三十七人，僅次於目前人口最稠密的孟加拉的每平方公里六百五十人，而高居世界前茅。如此高的人口密度，意味着社會競爭更加劇，包括就學、就業及資源的利用，也意味着環境污染更嚴重、社會風氣更惡化。

不過，增長率的降低卻也帶來另外一個問題，即年齡結構的老化。由於死亡率和生育率的降低，老人人數及其所佔比率將逐漸提高。目前，六十五歲以上的人口約七十五萬，佔總人口百分之四，但到二〇三四年人口增長率達到「零」時，六十五歲以上人口將增至三百八十七萬，佔總人口百分之十五。

除了控制人口數量的增長外，台灣也面臨如何提高人口素質等亟待解決的問題。

鄧丁



奇人奇事

加拿大援外基金資助
孟國貧窮婦女建掛毯廠

加拿大一名社會福利工作人員巳令孟加拉國古老工藝掛毯重現光彩，並且為這個世界最貧窮國家二百名婦女提供新生活。

這種圖案復雜，款式有限的掛毯是為低層婦女而設的技術發展工場所生產的，成為收藏家和博物院收藏的珍品。英女皇伊麗莎白在一九八三年到訪時，獲贈送一張掛毯作為官方禮物，她對掛毯相當着迷，其後私下多購買兩張，這種顏色繽紛和做工細緻的工藝品懸掛在溫莎堡。孟加拉國總統艾爾沙德出訪聯合國和梵蒂岡時也會把掛毯作禮物贈送。英國安妮公主和其他貴賓訪問這個有一億人口的國家時也獲贈掛毯。

製造這些顏色鮮艷，緊密縫線絲質掛毯的婦女參加這計劃前幾乎無法維生，她們只能在街頭求乞或當奴婢，以此求取極少量的糧食。

這項計劃在一九八二年正式開始，加拿大國際發展署撥款一萬五千加元。這間掛毯工場自此再沒有收其他援助，一直自力更生。計劃發展至今巳僱佣二百名婦女，編織幅孟加拉國生活傳統與現代景象的柔合圖案。掛毯的價格是根據面積大小而定，從一平方英尺至三乘五平方英尺。價格最高為四百美元。每項設計只限二百五十張，每張掛毯由該名手工業藝人簽名。

女工人完成每平方英尺可獲七·一〇至七·六〇美元，這項工作需要花費十日小心的勞力，用極幼針線在絲綢上勾繪出圖案來。

掛毯在工場總部和達卡五星級「桑納爾加隆」酒店公開展出，有些則送往加拿大的皇家安大略博物館展出。這項計劃還向工人提供交通津貼、膳食、保健津貼和家庭計劃援助，並為工人的一百名小孩設置日托服務。

至去年底，掛毯工人每月出售約六十張掛毯，盈餘巳達一萬五千美元。

知日

在種族主義橫行地區
美民權運動復甦
二萬多人昨示威

【路透社佐治亞州卡明二十五日電】民權領袖們說，二萬五千人，浩浩蕩蕩地在這個佐治亞州北部全白人區舉行的非暴力遊行，看來把美國民權運動從沉睡中喚醒起來。

昨天，遊行羣衆在警察嚴密保護下，行進在福西思縣一條鄉間道路，忍受着數百個白種優越主義者的嘲弄與侮辱。

警方稱，至少六十名反示威的白人被捕，他們被控以從非法藏有武器到煽動騷亂等不同罪名。若干疑犯拚命拒捕，以致要被警棍打到屈服。

一位女遊行者被反黑人分子投擲的石塊擊中，面部被割出一條深長的傷口。

盡管爆發了暴力事件，但組織者歡呼這次遊行是民權運動的勝利，它將激勵民權活動分子追求新的目標——肅清南方最後幾個頑固堅持種族主義的孤立地區。

福西思縣是種族主義和治安維持會對黑人實施暴力的世襲地區。民權領袖們說，黑人在此間面臨就業和居住受歧視的頑固勢力。

熱點透視

炸彈潮打擊法旅遊業

從荷蘭阿姆斯特丹開往巴黎的快車，平時周末擠滿了前往巴黎度假的遊客，最近車廂內却變得空蕩蕩的，這顯然是巴黎最近發生連串炸彈爆炸所造成的後果。

這種情況反映了西歐最近的趨勢，在巴黎最近發生連串恐怖炸彈爆炸造成八人死亡和一百五十人受傷後，一些旅行社到巴黎旅行的訂票突然大量減少，一些旅行社不得不取消了他們的旅行團，而另一些旅行團接受訂票的人數下降了百分之四十。

國營法國鐵路局所屬的法國旅行社荷蘭分社經理科特說，「前往巴黎作二至六日遊的訂票人數下降了百分之十，而最後一分鐘取消旅行的人數增加了百分之十。」他說現定票和臨時取消旅行的人數有了很大增加。一家荷蘭旅行社的東主說，他已停止賣旅行團到巴黎的飛機去巴黎兩星期了。他說，「我們覺得在巴黎的形勢失去控制，我們不能為顧客提供合理的安全保證。」

據瑞士一家旅行社稱，最近由日內瓦開往巴黎的高速火車預定票大的失望，但對他們的父母來說，則造成經濟上的損失。這些學生原計劃去巴黎作一周旅遊，但發生恐怖攻擊後，他們的父母和教師決定取消這次期待已久的旅行，巳經付款的九萬瑞威克郎白白失去了，因為按照規定，恐怖主義是不能作為退票的有效理由的。

吳音

附近洛利斯科格中學的三十名同學來說，巴黎的炸彈攻擊給他們帶來了極

對挪威奧斯陸