食療漫話

粟米

甘平無毒健胃利尿 小便淋瀝可作食療

黃卓雄

粟米有人稱之爲苞粟、玉米，其學名爲玉蜀黍。粟米含有豐富的澱粉質，其含量可高達百分之六十一，並含有百分之四左右的脂肪油。近年來市面上有不少粟米油出售，就是用粟米搾的。由於粟米油含有大量的不飽和脂肪酸，且不含黃霉素及胆固醇，對於降低血胆固醇有一定的幫助。此外，粟米還含有維他命B1、B2、B6、烟酸、泛酸及其他B族維他命等。

「本草綱目」指出，粟米「甘平無毒，調中開胃。」並謂：「小便淋瀝砂石、痛不可忍，煎湯頻飲。」而「本草推陳」則認爲粟米「爲健胃劑，煎服亦有利尿之功。」

粟米肉吃完之後，留下粟米芯及粟米鬚，其實粟米鬚及粟米芯都有很好的食療價值，把它們晒乾之後，還可成爲中藥。

粟米鬚味甘性平，它含有各種維他命、碳水化合物、蘋果酸、檸檬酸以及礦物質（其中含鉀鹽特別多）。粟米鬚對腎炎水腫、腳氣、黃疸肝炎、高血壓、糖尿病以及吐血衂血都有一定的食療價值。

用粟米鬚與猪肉共煎湯，可作爲糖尿病的食療法之一。同時，糖尿病者可用粟米鬚一兩煎水代茶飲，也可收一定效果。

如果小便出現淋瀝砂石，痛不可忍者（其症狀近似泌尿系統結石），亦可用粟米鬚一兩半（一人量）與猪肉二兩煲湯作爲食療。如果結石不大的話，也可用粟米鬚（分量不拘）煎濃湯頻飲，可幫助結石排出。

對於腎炎水腫之患者，則用粟米鬚二兩煎水飲，並忌食鹽；同時也可用粟米芯及粟米鬚煎水代茶，作爲腎炎水腫的另一食療法。

但是用粟米鬚及粟米芯作爲腎炎水腫患者食療之用時，有點要注意的，就是出現腎功能減退的話，最好不要用此食療法。這是不可不愼的。

煨麵與菜飯

敏學

飲食之道，貴乎對自己的口胃，價錢昂貴的食物，未必受你歡迎，反而有些廉價的小食，正是你所要求的風味。

食街裡有好幾間小食店，如鳳凰粥麵、南京牛肉麵、粉麵之家、鐵板炒麵，店名都與「麵」字有關。

南京牛肉麵與粉麵之家很早便開業，兩者是芳鄰，都設在加寧街。營業方式並不相同，南京牛肉麵專造湯麵，而粉麵之家則專造炒麵，總之都是大衆午膳時間的好去處。

在距離兩者不遠處，同街的美味廚是比較後開的。這食肆的特色是不止有湯麵和炒麵，還有煨麵。同時又有冷盤、小炒、小食、菜飯、炒飯、甜品等，堪稱多姿多采。

先談湯麵，美味廚出品有雙排麵、三鮮麵、熏魚麵、紅燒牛筋麵等品種甚多。炒麵則有蝦球炒麵，韮黃肉絲炒麵、瑤柱金菇炒麵等。而煨麵有雞煨麵、三鮮煨麵、青菜肉絲煨麵等。煨麵不是每家麵店都有售的，值得嘗試。

又有龍口粉絲，也可列入粉麵類。美味廚出品有酸辣龍口絲、蝦仁龍口絲、三鮮龍口絲等。

聽說美味廚的葱油菜飯很受捧場，澆頭方面有多種選擇，如雙排、熏排、牛肉、牛筋、切雞、鱔糊等。

冷盤品種亦多，招牌拼盤包括食物最多，而售價亦較高，其餘有海蜇皮、醉雞、薰蹄、鹵鴨腎、油炆筍等。

熱炒小菜有乾燒明蝦、素扒三樣、炒鱔糊、魚香茄子、鹹肉扒津白、腰果雞丁、螞蟻上樹等。最後你若想吃點甜品，豆沙鍋餅或芝麻湯丸，都很不俗。

薑葱焗魚嘴魚鰾

薑葱魚頭煲，是極普遍的家常小菜。甚至出外吃飯，也愛揀選這道菜式。魚頭，是許多人嗜愛之物，滑嫩甘腴，而且價廉物美。日前到「海霸漁港」晚飯，翻開菜牌竟發現有一道薑葱焗鯇魚嘴鯇魚鰾。

此煲仔菜比魚頭煲更勝一籌，單吃魚嘴和魚鰾，有人視為「招積」，但好此物者都趨之若鶩。

「海霸漁港」精選鯇魚嘴及魚鰾，先以薑葱蒜茸起油鑊，將鯇魚嘴及魚鰾放入泡油，再加上湯轉至瓦煲內焗至乾身即上桌。掀起煲仔蓋，香味飄來令人食慾大振，亦為下酒佳物。

·秀·

薑葱焗鯇魚嘴魚鰾

每日精饌

星期三 西芹炒鮮魷——西芹十兩撕去老筋折段切小條落油鑊炒至半生熟兜起；鮮魷八兩劏洗淨剞刀花再切小件，用滾水氽一下撈起晾乾；雲耳一撮浸軟洗淨。薑、蒜茸起油鑊，爆炒鮮魷，加西芹雲耳，贊酒，調味，勾芡上碟。

星期四 蝦仁叉燒炒蛋——蝦仁三兩用鹽和生粉拌勻；叉燒小塊切粒，葱二條切粒；雞蛋四隻打散，加鹽油發勻。起油鑊炒蝦仁及叉燒，放葱花，倒入蛋漿煎至金黃兜起即成。

星期五 生炒排骨——肉排十二兩斬件洗淨加味拌醃，雞蛋一隻打散倒入同醃拌十五分鐘；取出用乾生粉拌乾肉身，放沸油鑊內炸至金黃色。菠蘿半個、青紅辣椒各一隻切小塊粒備用；鑊內放白醋半碗，加片糖（兩片）、茄汁（一湯匙）、喼汁（半湯匙）及少許鹽調煮試味，注入粉芡水，續下菠蘿、辣椒及炸好之肉排猛火急炒，放葱段兜炒上碟。

星期六 清蒸青衣——新鮮青衣魚尾一段，洗淨抹去水份放碟中，加上薑絲、鹽置鑊中蒸熟，取出倒去魚水，加葱絲、芫荽，淋滾油、生抽即成。

星期日 節瓜蠔豉橫脷瘦肉湯——節瓜一斤十二兩刮去外皮洗淨切大塊；蠔豉兩半用溫水浸軟洗淨；豬橫脷、瘦肉洗淨；紅棗六粒去核。瓦煲內置適量清水煲滾，放上述材料（蠔豉稍遲一小時才放下）同煲兩小時即成。

星期一 冬瓜炆燒鴨——冬瓜一斤去皮切塊；燒鴨四分一隻斬件；冬菇六、七隻泡軟洗淨；起油鑊爆香薑片倒入冬瓜猛火兜炒上碟，再起鑊炒燒鴨，放冬菇同炒，倒入冬瓜，放清水略炆至冬瓜稔，調味上碟。

星期二 白瓜魚片湯——鯇魚肉三兩切片用油鹽略醃，白瓜十二兩洗淨切開兩邊，除去瓜瓤切片，用油鑊炒過。鑊中注酌量清水，放薑片煮沸，放入白瓜，水沸後加鯇魚片稍滾調味即成。

點菜學問不簡單

細路祥

酒樓食肆的營業部，必然有一位或兩位營業經理座鎮其中，那是專門替顧客提供酒席菜譜，行內人稱之為“老師”者是也。

當“老師”的位置，不只要對菜譜熟悉，而且每天都要留意街市肉食和海味行情，這個對於營業額之盈虧，有着莫大關係的。

其實，寫一張宴客的菜單，也並不簡單，那是很高深的一門學問，所以往日的菜譜，是“三鳥”（雞、鵝、鴨）不能同檯出現的。

週前和一班老饕朋友到尖東的“佳寧娜”潮州酒樓晚膳，有人點了如下的一席菜譜：

“涼凍金鐘雞”，大菜粒藏雞肉。“河塘錦鯉”，用“蝦膠”捏成金魚狀。“生炆魚翅捲”，以竹笙“蝦膠”捲着少許魚翅。“田七汽鍋雞”，以汽鍋壓焓主料，這道湯水有去瘀生新之功。

“炮仗竹笙”，用竹笙捲了“蝦膠”，中間插着一條火腿，形狀頗似一個炮仗，據說這是一道雲南菜譜。“扇影金蔬”，碟上好像放着一把打開的摺扇，其實是以時蔬砌成的素食。這一頓賣相和食味本來都很不錯，可惜其中有三道菜均以“蝦膠”作主料而已！

金錢薯仔夾

〔原料〕薯仔、猪肉末。

〔調料〕鹽、醬油、酒、麵粉漿。

〔做法〕（1）將薯仔洗淨刮皮，切成三分厚的片成為圓形後,在其中間批一連片刀。

（2）猪肉末調入醬油、鹽、酒做成餡，嵌入薯仔夾中，拖上麵粉漿。

（3）把拖好麵粉漿的薯仔夾放入五成熱的油鍋，炸至金黃色時撈起即可。

〔特點〕色澤金黃形似金錢，脆嫩而味鮮香。

飲式食式

法式洋葱湯

材料：（三人用）

金寶法式洋葱湯一罐。

大洋葱兩個切片。

牛油兩湯匙。

油一湯匙。

拔蘭地一湯匙（隨意）。

清水一罐。

鹽酌量。

做法：

（一）以牛油及油煎洋葱至金黃，隔油備用。

（二）加金寶法式洋葱湯及清水，慢火炆二十分鐘。

（三）加拔蘭地即可享用。以蒜蓉包同食，倍顯滋味無窮。

鷄皇飯

材料：（三人用）

金寶忌廉鷄湯一罐

鷄半隻去骨蒸熟斬件

小青椒兩個切塊

洋葱一個切塊

淡奶半杯

油酌量

做法：

（一）先把洋葱及青椒用油煎香，隔油待用。

（二）加入鷄塊拌勻。

（三）加入金寶忌廉鷄湯及淡奶拌勻。

（四）慢火炆五分鐘，加於飯面，即可嘗到香味四溢的鷄皇飯。

黃埅俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
IATA Since 1949
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381

公證人黃立錚專辦
單身證明
誓詞遺囑
文件認證
授權文件
產業契據

NOTARY PUBLIC

特價
羅省 337
倫敦 569
多倫多 349
三藩市 273
滿地可 399
點民頓 200
卡技利 180
澳洲香港十五日遊十一月四日出發＄3480
加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發＄889

代理
汽車
房屋
商業
旅遊
燕梳

Beautiful British Columbia
RENEW HERE
1990

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119

來回夏威夷機票……$349
來回羅省機票……$279
來回多倫多機票（七月十五日前訂位）……$349
來回香港機票……$1059

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165

※ 溫哥華、香港直航來回機票
$1238（連兩晚酒店雙人房）
※ 溫哥華/夏威夷/香港六日遊
$1328（雙人房）
暢遊檀香山、珍珠港、大風坳、玻利尼西亞文化村
（華人領隊，每月有團出發）
※ 香港特價來回機票 $950 三晚酒店 $1060（雙人房）
多倫多五天精選遊 $710起（雙人房）
班芙六天精選遊 $480（雙人房）
美國西北海岸三日遊 $229（雙人房）
廸士尼三藩市空航團 $720（雙人房）
夏威夷六天精選團 $778

※ 特價機票 ※
台北 $950
星加坡 $1090
多倫多 $349起
愛民頓 $200

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (since 1954)
258 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA
加拿大溫哥華片打東街258號電話：(604)684·2341

中國旅遊團（丘錫深主理）
中國遊19天 3088
香港、廣州、桂林、杭州、蘇州、上海、西安、北京
5月12日、6月3日、7月7日、9月29日、11月10日
回港中國遊14天 2538
東京、北京、西安、上海、蘇州、廣州
5月5日、6月9日、6月30日、10月6日、11月17日
回港三峽遊17天 3088
東京、北京、西安、重慶、三峽、武漢、廣州
6月9日、10月6日

各地旅遊團（華人領隊）
回港星馬泰遊12天 $2168（每月出發）
回港日本台灣10天 $1878（每月出發）
回港韓國台灣9天 $1608（每月出發）
回港韓國泰國9天 $1698（每月出發）
回港東京箱根5天 $1478（每月出發）
回港曼谷芭堤雅7天 $1728（每月出發）
紐西蘭及澳洲遊15天 $3198（每月出發）
廸士尼樂園大峽谷8天 $720（每週出發）
夏威夷遊6天 $708（每週出發）
多倫多及瀑布5天 $299另加機票（每週出發）
歐洲遊17天 $2798（五至九月每月出發）
加勒比海廸士尼海上遊7天$1488（每月出發）
加拿大東岸5天$798（五至九月每週出發）
美加東岸遊9天$1078（三至九月每週出發）
美加東岸遊10天$1238（三至九月每週出發）
廸士尼樂園三藩市10天$569（六至九月每週出發）
加西部班芙愛民頓6天$429（六至九月每週出發）
美國西部黃石公園10天$619（六至九月每月出發）
BC內陸遊3天 $201（五至九月每週出發）
美國西北岸遊3天 $201（五至九月每週出發）
溫哥華島遊2天 $161（五至九月每週出發）
一日遊：溫哥華$45 域多利$68 西雅圖$65（天天出發）

機票連酒店渡假團
廸士尼樂園DISNEYLAND 3-8天 $335起（天天出發）
連糯RENO 3-8天 $269起（逢星期四五日出發）
拉斯維加斯LAS VEGAS 4-8天 $329（逢星期四日出發）
愛民頓商場EDMONTON MALL 3天 $298（天天出發）

代理各大航空公司國內外廉價機票
香港$929 台北$929 曼谷$1059
卡加利$178 愛民頓$198 多倫多$345
三藩市$249 羅省$306 夏威夷$499

通國粵英語，直接出票

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
4091 McCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL:(604)420-8022

本號統辦
唐山雜貨
豉油醬料
時菜鮮菓
外埠訂購
快捷妥當
零沽批發
一律歡迎

Kam Yen Jan
CHINESE SAUSAGE
金然棧 腊味廠
美加風行
風味特佳
肉質鮮美
皮衣薄脆
材料純正
不含味精
送禮名貴
自用實惠

WONG'S
INSURANCE SERVICES LTD
黃氏保險公司
汽車及房屋保險均可使用VISA信用咭結單而無任何附加費用!!
VISA
房屋保險、商業保險分期付款免利息！
Auto
Business
Life
Home
商業 醫療 房屋 汽車 人壽
人壽保險
✣可以保障房屋之主權
✣可以累積款項作爲退休之用
✣可以累積款項作爲子女讀書之用
✣儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利加利息
875-6928 or 875-8848 or 875-9900
Fax 875-1065
autoplan
875-1526
CALL 24 HRS.
Across From Jim Pattison
MONDAY - FRIDAY 9-7
SATURDAY & SUNDAY 10-6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9
緬街3437號