食療漫談

川貝母燉蜜糖 潤燥化痰鎮咳

黃卓雄

近日天氣變化很大，常常驟冷驟熱，因此很容易使人患上感冒，感冒除了出現流鼻水、打噴嚏之外，經常會有咳嗽的症狀。這類咳嗽除了可以服藥之外，還可以用川貝作爲食療之用。

川貝又稱爲川貝母，也用它作食療之用。例如感冒愈後所留下的咳嗽，在醫學上稱之爲支氣管炎，這種咳嗽很討厭，有時吃了不少藥也未必能完全止咳，此時可用食療來試試，或許加上吃藥，可收事半功倍之效。今天筆者向大家介紹一種止咳除痰的食療法，就是川貝母燉蜜糖。其方法很簡單，只需到中藥店買川貝母三錢（稱爲打碎），以蜜糖一匙（約一両重左右），並放入少量水下去，隔水燉卅分鐘即可。這種川貝母燉蜜糖不祇能醫病，而且清甜可口，就算小孩子亦喜歡吃。

假如小孩子常在晚上咳嗽，一般人稱之爲「寒咳」，此情況多屬於醫學上之「氣管敏感」，這種情況可用川貝燉蜜糖，在將要燉好的時候，再加入十滴左右之生薑汁下去（最好用老薑榨汁），再燉片刻即可服用。

這味川貝母燉蜜糖的食療，在民間流行很久，其主角就是川貝母，川貝母是百合科植物貝母的乾燥鱗莖。川貝母以粒細、均勻、色白、呈心型者爲佳；大粒、色黃或者近似圓型者較次。

川貝母有潤燥化痰及鎮咳祛痰的作用。它特別適合於感冒好轉後所引起的燥熱咳嗽，對於咳嗽多，以及胸腔滿悶都有很好的療效。故前人則認爲「納少痰多，舒鬱化痰，川貝最妙」。

蜜糖有潤肺、清熱、止咳及潤喉的作用，而且還可以潤腸通便。因此不少治療咳嗽的成藥，都加入蜜糖，以加强其潤肺止咳的作用。蜜糖的種類很多，其中以冬蜜的質量較好，質量好的蜜糖應味極甜而不帶酸味，質較稠，無雜質。

黃豆譽爲植物肉

孫碩

在著名的歷史小說「三國志通俗宣儀」中，曹植七步成章所作的流傳後世的詩句，就是以黃豆爲內容。一八七三年在奧地利首都維也納舉行的萬國博覽會上，我國那些金光燦燦、籽粒滾圓的黃豆被視爲食物中珍品，名聞全世界，此後外國人就稱中國爲「大豆王國」。

大豆是我國的特產，主要的油料作物之一。根據外皮顏色可分爲黃色大豆、青色大豆、黑色大豆、褐色大豆等四類，但其中以黃色大豆爲主。

黃豆的祖先是野生大豆，經過四千多年人們長期的培育和選種，目前已有上百個品種。最初由於當時還不知道黃豆的營養價值，故只把它當作祭祀的供品，後來才成爲糧食。我國是大豆的故鄉，栽培遍及全國各地。在我國新石器時代的遺址中曾發現過大豆的遺痕，但是，中國大豆的遺傳到歐美，却是很晚以後的事，距今不過二百多年。

大豆所以受到整個世界的歡迎，是因爲它的營養價值很高，故有「豆中之王」、「營養之花」、「植物肉」、「綠色的牛奶」等的美稱。尤其因含有大量的蛋白質，而且這些蛋白質在質和量上都可與瘦肉、鷄蛋和牛奶媲美。

的確，黃豆的營養全面而豐富。據科學的分析，黃豆是提供優質蛋白質的佼佼者，其所含的蛋白質佔百分之四十以上，在豆類作物中首屈一指。一斤黃豆所含的蛋白質量，相當於二斤多瘦猪肉或三斤鷄蛋或十二斤牛奶中所含的蛋白質量，故它被譽爲「植物肉」或「綠色的牛奶」是富之無愧的。黃豆中的蛋白質不僅含量高，而且也很容易被人體消化吸收。

黃豆不僅含有很高的蛋白質，它所含的脂肪達百分之十八左右。可貴的是，它富含油酸及亞油酸，這類不飽和脂肪酸具有降低胆固醇的作用，對於防止血管硬化、高血壓和心臟病患者大有裨益，經常食用黃豆製品的人，胆固醇可降低百分之二十左右。此外，它還含有多種的維他命A、B、D、E和不少的鐵、磷、鈣等礦物質。

黃豆除了具有營養上的種種優點之外，還有較高的藥用價值。李時珍指出，大豆能「治腎病、利水下氣、制諸風熱、活血、解諸毒」。黃豆食療常用的方劑有：黃豆一把加葱白三根、白菜頭一個、白蘿蔔五片，水煎温服，有預防和治療四季（尤以秋、冬季）感冒。

食美

蟹肉雲吞

每日精饌

鮑菇筍片炒菜心 ——鮮鮑菇四隻洗淨切塊，嫩筍六兩煮熟切片，菜心（最好用小棠菜）去老葉洗淨。燒紅鑊，落鹽，放油先炒鮑菇及筍片兜起，再起鑊炒菜心，放入鮑菇及筍片同炒，以鷄粉及鹽調味，落些少熟油急炒即可上碟。

葱焗排骨 ——小排骨十兩斬成小塊，以醬油、鹽、酒拌醃片刻，葱半斤洗淨去根切段。燒紅鑊，放花生油炸排骨至熟透撈起，再起鑊，落少量油爆香葱段，放入排骨，倒入一碗罐頭鷄湯，蓋好鑊蓋，小火焗約二十分鐘即成。

油焗茄子 ——矮瓜（茄子）一斤洗淨切滾刀塊（摺角切），入冷水內浸泡一會，揑乾水份，再入滾油炸熟撈起。再起油鑊，爆香一茶匙薑茸，加入茄塊略炒，加鹽拌勻，蓋好鑊蓋，小火焗十五分鐘，調味即成。

青椒木瓜炒牛肉絲 ——青椒三個洗淨去瓤切絲加少許鹽略醃，青木瓜半個切絲，牛肉五兩切絲，加醬油、米酒胡椒粉及蛋白拌勻。燒油鑊，爆香薑片倒入牛肉絲及木瓜絲炒至七成熟兜起，再起鑊炒青椒絲至七成熟，倒入牛肉絲木瓜絲同會急炒，調味上碟。

薯仔蕃茄煲豬骨 ——薯仔三個批皮切塊，蕃茄三個切塊，豬骨八兩斬塊出水備用。將上述材料同放瓦煲內，注入適量清水煲個半小時調味即成。

梅菜芯蒸鮎魚腩 ——梅菜芯一條、邊洗邊揸棵切粒，鮎魚腩一塊洗淨抹上胡椒粉，洒上梅菜芯薑絲葱花蒸熟，倒去魚水，贊滾油淋醬油即成。

冬菇豬腩湯 ——冬菇一兩洗淨，豬腩（約一斤）一條放大熱水中川過，取出刮去腩苔，洗淨，鯪魚一兩半浸軟洗淨，紅棗六粒去核，薑四片，放上述材料入瓦煲內放適量水同煲熬，調味，撈起材料，切件上碟。

炒飯與雲吞

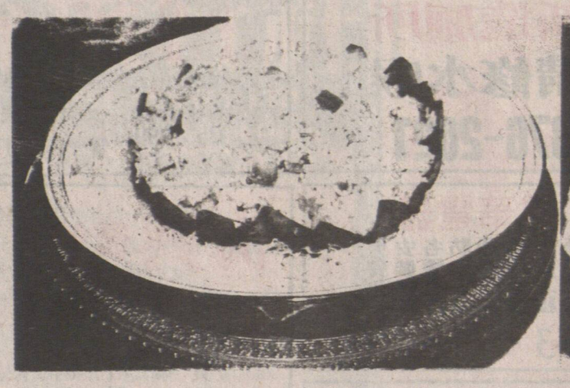
芝華

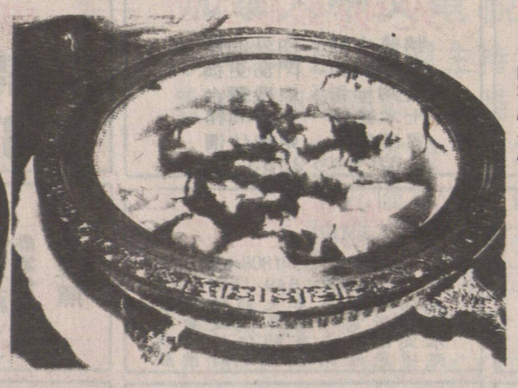
炒飯與雲吞，可以有很多變化。

揚州炒飯用叉燒、蛋、蝦仁作材料，現在材料應用則廣泛多了，幾乎是你喜歡吃什麼就加什麼去炒，譬如海鮮炒飯，蟹肉、蝦、帶子應有盡有，清爽的可以只用帶子切粒，加蘭度粒去炒，加入蝦醬更加惹味。許多時候，在酒家食肆可以吃到極具心思的炒飯，其中有一款用牛崧配蝦醬的炒飯，惹味又有嚼頭，值得推荐在家中炮製。動一下腦筋，配搭多點花樣，會有意想不到的效果。

雲吞，也是家常小食，做法簡單。不過若花點心思在餡料方面，則份外出色——用蟹肉包雲吞，鮮美非常，加入白菜，更添清爽。在菜肉雲吞的湯底中，加入雪菜絲，品味亦新。

牛崧炒飯惹味有新意





鮮帶子炒飯和菜肉雲吞雪菜湯底，是出色的宴席單尾。

街頭油器

黃雅歷

一向以來，老人家都對於油炸食物未曾予以好評。其主要的原因，除了是「熱氣」之外，更認爲多食油炸食物會積聚脂肪，因此以盡量不吃爲宜，不能說這些論點有錯，但如非經常食用，又有何妨？

油炸食物的脆漿，調製十分講究技巧，日本的「天婦羅」，正好是此類中的表表者。

現時在香港所嘗的天婦羅粉漿只是一兩種，如在日本的專門料理店中，能同時供應卅種以上不同脆漿，亦非奇事。

常見的脆漿，乃是以麵粉調水合成粉漿之狀便是，內中既無加味，色澤也十分普通。在將食物油炸之後，這些漿狀物就會化成一層香脆的外衣，風味殊佳呢！一般而言，只要這些脆漿不太稠厚，炸來的食物經已可口。

這日與友儕靠共談及油炸食物，更憶起了兒提時代的街頭風味，頗爲多姿呢！現時，却已甚少見有這類花款，這包括了油炸蟹在內，將蟹斬件之後略沾粉漿而炸透，便極爲佳味，此種食法，已有廿多年未再試過了。

油炸番薯與魷魚，也同樣上沾附粉漿而炸香的食法，配以濃味的汁液，同樣可口非常。還有一種蘿蔔絲酥餅也極罕見，這是以小勺先淋入脆漿，再加進蘿蔔絲，蝦米及肥豬肉，再淋入脆漿然後置滾油中來炸至成形，即可離勺，再炸至金黃色爲止，滋味也極美。

謝大鈞 F.R.I.R.I.(B.C.) GARY TSE 中英文直接傳呼電話：680·5275

GARY TSE REALTY LTD. #7-426 MAIN STREET, VANCOUVER, B.C. 公司：683·4618 住家：321·8198

甄松鈞 STEVEN YAN 421-3459 Pager# 686-8906

3365東六街上下六房廚浴齊二十四百尺廿三年新保養好廿六萬九

6535 DUMFRIES近乃四十九街六年新大地50×105四睡房土庫三房兩廚四浴廁間價四十餘萬

京士威旺商業舖兩間另土庫66×142面對倫敦藥房及大超級市場年入六萬多售八十八萬

6596 BROOKS近東五十街兩睡房，土庫齊備，內外保養佳41×133，開價廿八萬五

＊WINDSOR近29街東地大99X105有二間屋及一幅建築地。

＊66街西近金比街二房土庫齊備保養一流售價卅二萬九。

13250-八十街SURREY 12年新，面積二十九百呎，內外靚，價廿二萬餘

華埠老字號西藥房，年做四十多萬，現東主退休出讓

＊4231 OXFORD RD.本拿比靚屋上下共四房，上庫月入$1150售廿三萬九九

＊孖屋1404東十三街上二下三土庫租430元不包電煤保養好廿五萬八

1438 W 53街最搶手地區三房兩廳木地板自住或改建價百萬元新屋，售五十九萬八千八

＊東區新屋數間，熱水暖氣，紅瓦頂，材料好，樣樣準備齊全，手工一流，歡迎舊屋換新屋，請來電查詢

PARK Georgia REALTY JOANNE BECKLER 電話：931·9069 傳呼：650·9302

※新盤865 HERRMANN ST.,高貴林十一年新靚屋，複式有三睡房，高斜天花板雙層玻璃窗，煤氣壁爐，寬大更衣室套房，堅木屋頂。地大64×110 近學校，巴士站，商場中心及洛歇高速公路，僅售$203,800

※入息屋1794 BLAINE AVE.,本汝比三睡房，面積逾2400呎，具另一獨立單位，有一睡房及爐頭，街角地55X122地點適中，五分鐘可達哥爾夫球場，商場，學校，巴士站及公園。現僅售$267,000

KEYSTONE REALTY LTD. 恒基置業有限公司 261·8118

謝日昌 Samuel Tse pager.686-1238 Off :261-8118 Home:430-8427

18街近緬街，頂樓三房，正層客飯廳及主人房，全屋有兩廁一廚屋主急賣！

3507 E.PENDER上下四房，兩廚廁，新裝修，標準地向南好景，請快

六房三套廚廁另加正門士多舖，地大37×122收入好，28街近緬。

北溫476E 4街，現租750元，地50×137向南，全海景，地價出售

西區全新大屋PARK 近OAK街兩月內完成，可供選擇材料顏色，材料一流交通方便。

胡鶴洲 KEN WU 公司261·8118 420·1851 667·3931

1. 柏架夾RENFREW石米屋，上二下二，28年新交通方便，地33×147價19萬9千
2. 西區兩房柏文，保養新，面對海景，十七萬五。
3. ALBERT街夾菲沙紅磚屋，地62×122，五房兩廳2·700呎，讓31萬
4. 唐人街唐餐館五十座位，四萬五，好租約
5. 華麗西餐館九十座位，日營千元，揑錢，九萬元
6. 西餐實業兩層紅磚樓LOT 60×100平估34萬
7. 喜士定西街西餐七十座位，設備好，四萬二千

彭太 BECKY PANG 公司：261-8118 住家：275-2147 傳呼機：650-8862

▲ 4269 Brant，上三房下二房，二廳，交通便，開價$198,000，地大33×100
▲ 1728 E. 4 th 三房，地25×100 $169,000。
▲1012 E. 51st Ave.，上二下二地42×122，只售
▲Fraserview 靚景，二房二廳，已租出$900，7629 Jasper，只售$239,000
▲Fraserview 豪華住宅，九房四廳四廁，地大60×138，三年新，環境幽美，有景，雙車房，只售五十餘萬。
▲Camelia Garden 複式花園洋房全新，1485呎，三房加書房，兩廳，只售廿餘萬
▲高尚住宅區，孖屋地 近#3 Luces Road
▲Redwood Park 靚區，五房，8年 5088 Jaskow，二千八百呎屋。
▲8540 Saunders 已租出$950，地大71×126 地點適中，近學校
▲農地住宅，一畝半多，有收入五房二廁，廿餘年屋，只售卅餘萬
▲ Eagle Ridge 二年新，三房土庫可裝修，只售廿餘萬。
▲ Austin Road 一畝地，可建前舖後栢文，現時經營士多，

商業盤：
▲唐人街地王，25×125，三層高，開價一百卅八萬。
▲Fraser 街，新紅鶴附近，34×122，開價四十餘萬
▲Renfrew 夾一街商場，蔬菜生果舖，五十萬生意一年，只售九萬餘
▲北溫中式快餐連鎖店，生意穩定，租約長，夫婦經營，只售十餘萬
▲Boundary 夾 E. Hastings 唐西餐館，40餘座位，租平批長，新裝修，適合夫婦經營，只售四萬餘。
▲4260 Garden Place 烈治文一手業主，八年屋，保養一流，四房三廁二廳，雙車房，

ELLEN LI 李懿珊 電話261·8118 住宅324·6884 傳呼680·3180

新盤
★ARBUTUS靚區2838 W. 20TH AVE.,40×122雅潔大屋3層有土庫，5年新，五房三廳四廁保養一流，鄰近中小學，及UBC大學，環境清靜，優點良多，請預約參觀
★列治文區2房全新柏文，千餘呎，近No.3 RD.交通方便，價13萬餘，業主急賣。
★本拿比區，地56×112，35年新，保養好，上3房下一房，各廚廁齊，獨立門戶，價26萬餘，合自住或投資。

程徐慧珊 ANNA CHENG Sutton GROUP MEDALLION REALTY 581·1211（公司）597·2268（住宅）686·0906（傳呼）

★FRANCHISED麵包店"BUN MASTER"共三支店，一切工具EQUIPMENT及傳授，可作投資移民，開價$713,000，全年收入過百萬
★"LEYLAND"高級珠寶店，十多年老字號，位於西溫哥華，租平，機不可失！
★"BUMPER TO BUMPER"汽車零件店，FRANCHISED式經營利潤高，開價$50,000貨另計，容易管理
★BINAKA化學廠，產品包括汽車及家庭清潔保養用品，有供應SCHOOL BOARD合同，只售七萬五千，包括一齊用具，原料及製成產品
★六年新樓，上下土庫完成，上三房，下兩房，每月可租出千四元，近學校，商場，環境旺中帶靜十九萬六
★士多生意物業，店面積四千呎，地大100×190，生意好，無競爭 開價$429,000
★三千二百餘呎新樓，紅瓦頂，四套廁所，兩廚房，兩套房，開價$280,000
★"ANGELICA"高級餐廳，全酒牌，一百二十座位，位於溫市4街上，開價$250,000
★"RISING STAR"麵包店位於繁忙BROADWAY街上，具潛力，店主願意訓練，開價 55,000
★FORT LANGLEY美容理髮，月租三百餘，一流裝修，生意好，價$39,900包括存貨
★四十九夾ST.CATHERINE小型士多生意連物業$269,000
★IGA FRASER夾廿九街，開價$179,000
★2·75ACRES近#10 HIGHWAY連翻新屋，上層四房，下二房，開價$250,000連花房屋，合兩伙住
★$198,000五年新樓上下層完成，上層三房租出800元，下層三房租出600元，全新裝修
★鮮花店DELTA SHOPPING MALL獨市生意，租約好，利錢高，私人問題急賣
★農場5 ACRES及二房屋連生意及一切生財工具，開價僅$295,000
★兩年新屋，地大1·9畝，連2·9畝地一共開價35萬
★HAPPY MARKET $49,000開價，一街夾RENFREW，租約好，連BASEMENT住宅
★FRASER HWY商業地100×190，現有住屋二層，全部租出，開價$350,000
★列治文中心，BUSY BEE乾洗衣場及補鞋店，超值設備地點好，老字號，開價廿八萬