食療漫話

鯽魚功能利水消腫

鯽魚本來在冬天才大量上市，但近來却有不少鯽魚供應，且價錢十分便宜，而與冬天之鯽魚相比却不相上下，這是有賴於人們不斷改進飼養技術有關。

鯽魚原生長在淡水河流、湖泊及池沼中，但現在白鯽魚多是在魚塘裏飼養。

鯽魚肉有很高的營養價值，據分析每百克鯽魚肉含蛋白質十三克，脂肪一點一克，碳水化合物僅零點一克，且還含有鈣、磷、鐵等，維他命方面，含有B1、B2及尼克酸等。

鯽魚由於營養豐富，味道鮮美，因此是人們的理想食物，除此之外，鯽魚還有很好的食療功效，且自古以來一直受到人們的重視。如「醫林纂要」記爲「鯽魚性和緩，能行水而不燥，能補脾而不滯，所以可貴耳。」而「本草經疏」則指出：「鯽魚入胃，治胃弱不下食；入大腸，治赤白久痢腸痛。」

鯽魚味甘性温，功能利水消腫，益氣健脾，清熱解毒，通乳下乳。

對於水腫的食療法，可用鯽魚一條，去其腸臟及鱗，並加入赤小豆一起煲湯，煎至適量時飲，鯽魚則可做餸；但是煎湯時只可加入小許鹽或不下鹽，而魚亦不可點豉油。此食療法也適合腎炎所引致的水腫。此外，也可用赤小豆一兩、冬瓜皮二兩，鮮鯽魚一條去鱗及內臟後與赤小豆及冬瓜皮同煮湯，不下鹽。亦同樣可收利尿去腫的作用。

現在一致提倡用母乳餵嬰，但不少母親却乳汁不足，如欲增加母乳，可用鮮鯽魚一條去鱗及內臟後洗淨，放在鍋內稍煎片刻，待水沸騰後才把鯽魚放入同煎至一碗。每日或隔日喫一次，即可增加母乳分泌。

患有胃下垂或脫肛者，可試用活鯽魚一條（約一斤重左右），並加入正北民五錢、枳殼五錢一併煎湯。湯煲好後，去兩中藥，食魚及飲湯，如經常飲用可收一定療效。

黃卓雄

飲得食得

反璞歸眞九肚魚

用料日繁、品種日多，把原本已經物料配搭多姿多采的中國菜八門的新派潮州菜式，日新月異，琳瑯滿目，美不勝收。

日前，魯夫却在「東樂閣」嘗到一味利用粗賤的九肚魚烹成的一道古譜菜式——椒鹽爆九肚魚，頗覺鮮美。查九肚魚分佈於印度太平洋海域，由日本至印尼一帶均可網捕，九肚魚很粗生，故不算是名貴海產，其體長形，口很闊大，牙齒細長而向後彎，近頭部份光滑無鱗，近尾部份則被細鱗和側綫由後延伸至尾鰭尖形的中葉，色澤乳白而帶灰色，背部則淡黃色，各體灰黑色，其體積長度約在八英寸至尺餘長之間，大多棲息於河口及沿岸海域，漁民多用拖網法捕捉。九肚魚肉質柔軟如棉，有幼骨，水份極多，但味道鮮美，潮州人多用以煲湯，湯液奶白、鮮甜可口，亦有人用鹽醃製成鹹魚，若蒸食則纖肉質過份溏削，入口軟綿綿不大受歡迎。但廚師却不大點地將這種九肚魚以椒鹽畀醃，放入沸油炸至皮脆肉滑，充滿古譜菜之風格，吃來別饒風味。

養豐富，味道鮮美，因而如今有人把之製罐製成罐頭，是爲「豆豉鯪魚」。一般人烹調黑鯪多以蒜頭豆豉爆香，以半煎炸或紅燒，炆至絳透，自然香味四透。「豆豉鯪魚」亦是以傳統的烹調法製成入罐。其中佐以純正的陽江豆豉，不但香味十足，入口更是甘甜香口，的是上好的佐飯佳品。

腹部淡灰色；其肉白且細嫩，味道鮮美，宜於紅燒、乾燒、燉等；營養亦十分豐富，大抵每百克魚肉含蛋白質十五點三克、脂肪〇點九克、膽固醇六十九千卡路里、鈣量六十九千卡路里、磷二百零三毫克、鐵二點五毫克。

黑鯪由於產量大、營

豆豉鯪魚味道佳

郭沫若在成都三洞橋的「帶江草堂」題有嘗魚詩句：「三洞橋邊水生，帶江草堂花明，烹魚鮮滿延齡酒，共祝東風萬里程。」

詩中提到的「烹魚」，就是成都「帶江草堂」最著名的鯪魚了。鯪魚在廣東一帶，其實也甚爲普遍。黑鯪在香港通常稱爲「大魚」，其所謂大，即是大頭之意。我們日常煲魚頭豆腐湯，總是離不了牠。

黑鯪頭大而圓，約佔身長的三分一，肚寬背厚，背部灰黑中帶點兒黃色，兩側顏色較淡，間或有黑色的花斑，好

食醋盒處

·顧孫·

醋，是中國傳統的酸性調味品，烹調菜肴却可增加鮮、甜及香氣。千百年來人們不曾是在爆、燒、炒、炸、烤、煎、蒸、燉，還是扒、燴、汆、拌、燻、都要加醋，去腥解膩，以增進菜肴的風味。

醋的酸味是經一系列發酵分解後產生大量醋酸所致，此外，醋中尚有乳酸、琥珀酸、檸檬酸、葡萄酸、硝果酸等有機酸，故又使醋酸得濃醇香美。香味是由酒精與有機酸結合爲芳香酯類而生成；醋酸菌氧化甘油產生二酮和少量游離糖，這是其淡薄甜味的來源；曲霉分泌蛋白酶，使原料中蛋白質分解爲各種氨基酸，這是鮮味的基礎，此外尚有微量鹽份，這也是醋味香味的因素之一。

醋，古寫作「酢」，別名醯，又有苦酒、米醋等之稱。醋的主要成分爲醋酸，其他尚含有維他命B1、B2、烟酸等。它是以米、麥、高粱或酒，酒糟等釀成的含有乙酸的液體。

醋，不僅能使菜肴增添液味，而且在醫療上佔有重要的地位。醋性味酸苦，温，無毒。中醫認爲酸入肝，有消腫、理氣，止痛功效，並有矯味矯臭的作用。

例如梁代名醫陶弘景會指出：醋酒爲用，無所不入，愈久愈良」；明朝醫學家李時珍在其名著「本草綱目」一書中亦說：醋能「消痛腫、散水氣、殺邪毒、理諸藥」。近年來，人們用老陳醋治療骨質增生、高血壓、肝炎、風濕性腰腿痛病。

我國醋的產地、品種很多，以山西老陳醋、四川保寧醋、浙江温州醋、北京熏醋、江蘇鎮江醋等較有名。

蕊花集

食到肉刺

每日精饌

星期三　湯片肉菜械——械菜二兩洗淨切片，揸乾水份，瘦肉四兩切片，以生抽、生粉、糖拌勻，油鑊起鑊，倒下械菜爆一會，加清水煮沸放肉片灼熟，調味即成。

星期四　苦瓜炒鷄球——苦瓜六兩，剷開挖去瓜瓤和核，切片，在滾水中泡一會，再浸在清水中用筲箕晾乾，鷄翼中段五隻（一開二），以薑汁、生粉、油、鹽、糖、生抽拌勻，起油鑊，先煎鷄翼兜起，再落油，爆蒜茸（二粒）豆豉（二茶匙剁爛），倒入苦瓜兜炒數次，放鷄翼同炒，調味或打茨即可。

星期五　械魚馬蹄肉餅——械魚一片洗淨備用，半肥瘦豬肉五兩剁碎，馬蹄四粒去皮洗淨剁碎，混入豬肉餅，以生抽、糖、生粉拌勻置碟內，上放械魚及薑絲，淋上生油蒸熱即成。

星期六　青椒炒豆腐乾——青椒（燈籠椒）四兩洗淨破開切絲，浸清水中備用，香豆腐乾三塊切絲備用，西芹兩莖洗淨去筋切絲備用。起油鑊，傾辣椒，西芹及豆腐乾絲急炒，放鹽、醬油和酒清水再炒透，加糖調味即可。

星期日　紅燒冬瓜方——冬瓜一斤去皮、瓤洗淨，切成約一寸半的方塊，蝦米半兩用温水泡軟，起油鑊，放薑絲、葱略煸，再放冬瓜煸透，加醬油略炒，放蝦米及泡蝦米之水同煮沸，調味即可。

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD. 廠麵旗花
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C. PHONE 684-9820
五花雲花蒸蒸鮮鮮新幸
磅旗吞旗氣氣雲春鮮運
十乾乾炸炸鮮吞捲蛋餅
扎麵麵麵麵麵皮皮麵仔

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

Kingston College
詳情請電：294-6776 FAX：294-4567
◉按照B.C.省教育局課程安排授課。
◉開設10、11及12年級和英文輔助班（E.S.L.-PROGRAM）。
◉設有專業電腦文憑課程，畢業後發給該課程畢業證書。
◉在本校畢業學生，均可申請美、加各大學。
◉有專人解答就讀本校各有關問題及代辦中國學生簽證手續，妥善快捷。
◉歡迎本地及各國轉校學生、留學生及學生家長、親友查詢。
#207-3900 EAST HASTINGS STREET, BURNABY, B.C. V5C 6C1

新星快速中英文電腦植字中心
New Star Information Systems (Canada) Inc.
428 Dunlevy Ave., Van., B.C., V6A 3A7
Tel: 251-1702 Fax: 251-1295
多款中文簡、繁體、表格、花邊
中英文混排，交貨及時
價格便宜，每千字20元

廖盛炤 窗飾公司
室內設計：
定造各款 窗簾 窗紗
百葉簾 垂直簾 牀罩
牆紙及裝飾品 美觀實用
價錢相宜 免費估價
二十餘年經驗 自開工場
有發行部
歡迎訂購
電話：253·4566
S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
1456 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada V5L 1V8 Tel:253-4566

Ruby Bakery
新鮮麵包 天天出爐 西餅蛋糕 款式特多 結婚禮餅 生日蛋糕 精心製作 歡迎預訂 歡迎光臨
3913 KNIGHT STREET, VANCOUVER, CANADA V5N 3L8
TEL:873-0522

金門餐館 中式自助餐
新張特價優待！
閣下可盡情享用！
麵炒飯 利骨手米麵丁翅球肚
菜炒粉 加排豬米湯肉鷄鷄鷄
時炒仔 百猪卷排水啡飯
豆炒肉 肉酸春汁汽咖白
星洲炒 牛鼓雲時花酥酥蜜
咖喱鷄
甜酸豬
炸春卷
蜜汁排
汽水
咖啡
白飯
小孩每歲50¢ 社團團體訂位10%優待
午餐$5.50 晚餐$7.50
GOLDEN GATE RESTAURANT
地址：946 GRANVILLE STREET
訂座電話：683-0603
$1.50 晚餐優待券有效期至10月31日止
（憑此廣告可獲以上之優待）

成都小菜館 大隊小酌 歡迎訂座
873-6926 STAR RESTAURANT
3911 KNIGHT ST., VAN., B.C. (KNIGHT & KINGWAY)
各式京川名菜、淮揚美點及北方麵食
正宗紅燒牛肉鈣 樟茶乳鴿（每隻八元） 川味担担鈣 家鄉炒年糕 特別介紹 四川怪味骨 香糟風尾蝦 魚香腿茸脆豆腐
六天營業（逢星期二休息）：
上午十一時至下午二時半
下午五時至晚上十時
星期六、日供應炸油條、甜咸豆漿、粢飯

上海食品廠
上海飯店
920—922 KINGSWAY, VAN. B.C.
中秋佳節新貢獻
本廠自製中國傳統蘇式月餅
黑麻椒鹽 · 細沙素月
蛋黃蓮蓉 · 桂花芋泥
鮮肉月餅 · 蘇式苔條
及有大量北方急凍點心出售
歡迎預訂 · 電話：875—1535/876—8628

威利食品中心
Ocean Victoria Enterprises Ltd.
dba Ocean Foods
(Former: Victoria Fruit Centre)
Ocean Seafoods
游水海鮮 魚蝦蟹蜆 唐山雜貨 中西罐頭 糧油粉麵 菓菜肉食 中文報紙 貨正價廉
Live Fresh Seafoods & Meats
Fresh Produce & Groceries etc.
5889 - 5891 Victoria Drive
Vancouver, B.C. V5P 3W5
Tel: 327-1814

珠江精莊美食
Chu Kiang Restaurant
6491 Knight Street, Vancouver, B.C. V5P 2V9
街坊抵食常套餐
午膳最佳去處
晚飯實惠小菜
質量佳招呼好
中午特價餐 $4.50 由 $1.98 起
交通方便 實大停車場
Open 7 Days a Week
11:00 a.m. - 12 midnight
327-8835
All Pick-up Orders 10% off

北園 NORTH PARK RESTAURANT
擴張營業 全新裝修 喜慶謙會
瑤璜禮堂 筵開卅席
特價海鮮席 188·00
彩虹大拼盆 上湯焗龍蝦 紅燒三絲翅 北京片皮鴨 生菜包鴨鬆 玉蘭炒雙蚌 召鹽焗中蝦 當紅炸子鷄 清蒸游水班 楊州炒飯 蓮子紅豆沙 合時生菜
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
59·00（六位套餐）
西菜炖鮫鴛胃 蝦子海參鴨掌 冲油脆皮鷄（半只） 玉蘭炒雙蚌 椒鹽焖中蝦 豉汁蒸生蠔（六只） 絲苗白飯 奉送：糖水、生菜
特價海鮮席 188·00
彩虹大拼盆 上湯焗龍蝦 紅燒三絲翅 北京片皮鴨 生菜包鴨鬆 玉蘭炒雙蚌 召鹽焗中蝦 當紅炸子鷄 清蒸游水班 楊州炒飯 蓮子紅豆沙 合時生菜
貴賓席 388·00
生猛龍蝦大沙律 蟹汁鮮蘑鮑 弍大熱菫 雪裡影紅梅 御品鷄傑翅 砵酒焖鹌鶉 生炒桂魚卷 碧綠翠珊瑚 黑椒野鴨柳 八寶荷葉飯 肆式美點 椰汁炖雪蛤羔