今日餸菜

·記友·

麻婆豆腐

在清水中泡過，每件豆腐切開四小片候用。瘦肉四兩，剁爛、加味拌勻。炸菜半兩，洗過、切幼粒。熟的金華火腿肉六錢，切幼小粒。起油鑊，爆香肉茸，下小半碗水，放下豆腐兩，洗過、切長度。鮮中蝦十兩，去殼，挑去背脊處之黑腸，加砂糖拌醃。稍後，洗過、瀝乾水、加味拌勻。起油鑊，放下韮王兜炒，下些少鹽炒至半熟鏟起。再起油鑊，爆熟蝦仁，下味鹽，加埋韮王同煮片刻，加入一茶羹辣油（喜歡吃辣者可酌量多下）調味（以淡為合，因有炸菜、火腿、韮是鹹的），下些少粉鹽，熟油上碟，洒下炸菜、火腿、韮即成。

韮王炒蝦仁：選買粗壯的韮王八兜勻上碟。

冬瓜滾門鱔湯

冬瓜一斤，去掉瓜瓤，連皮洗淨、切厚件。新鮮門鱔十三兩，用鹽拌擦過鱔皮，洗淨，切長小件。起油鑊，放下鱔件前爆至香，即傾下三碗水，改用瓦罉窩起，加入冬瓜、六片薑同滾湯。

電飯煲焗雞

馮濂

電飯煲不單止可以用來煲飯，又可用來烹調雞隻，在食味上比用鑊或瓦罉更勝一籌，而且最能保持雞肉嫩滑和原汁原味。但如何烹調得皮爽肉滑且有雞味，在選料上就要講點技巧。

選購靚上雞不離下列四項原則：（一）高脚不長肉，矮脚肉肥厚——而且雞脚上面那一點如果是突出而堅硬的便是老雞，相反如只呈現一小圓點的便是嫩雞，（二）胸圓脂肪多，雞背多肉為上選，（三）雞冠是紅色的好——舊日雞項的上冠個子都是細小的（中冠是剝雞，大冠是公雞），現今有些雞隻打過針都變了形，雞冠都變得大多了。現今如此用酒醃雞，醃得久了才蒸，雞味頓時變質，故此最好即醃即蒸，就是這個道理；（四）如雞屙白屎，顯示雞有病，最好不要買了。

紅焗雞——嫩光雞一隻洗淨抹乾水，加鹽少許擦勻雞肚醃片刻。將調味（豬油或花生油五湯匙、老抽二湯匙、蠔油二湯匙、洗淨後加醃料（鹽三茶匙、酒二湯匙、沙薑粉一茶匙）搽勻，最後用油一湯匙搽勻雞皮。另外再加入酒一湯匙和油三湯匙在鑊雞便熟，切件上碟，原汁淋上。紅焗雞比豉油雞的味道更好。

客家豐焗雞——雞一隻洗淨抹乾水，加鹽少許擦勻雞肚內外。薑數片，葱十條墊飯煲底，放入雞及調味加蓋，飯煲之燈熄後五分鐘便熟，切件上碟，電飯煲裏，其餘步驟則與紅焗雞的製法相同。

知味

唐振球圖

仁蝦腰爽 如何炮製

女友阿雯問我，為何外出吃到的炒蝦仁、蝦球，鮮美又爽口，而自家炮製的則是鮮味有餘，爽口欠奉。究竟其中有乜秘竅？

想炮製爽脆蝦仁有三個主要步驟：一、醃製——首先把買回來的鮮蝦剝殼、洗淨，用乾淨布吸乾蝦身上之水份，放入蛋清（份量為一斤蝦約配四錢），將少量幼鹽、生粉和小蘇打成糊狀，放入蝦仁拌勻，隨即放冰箱內醃兩小時備用。

二、拉油——武火燒紅鑊，落五兩油（約三匙）搪鑊，倒回，再放油約半斤，燒至五成熱，倒入蝦仁拉油至七、八成熟（要用鑊鏟攪動，以免蝦仁結成塊），瀝油備用。

三、急炒——燒鑊爆香葱白，下蝦仁、茨湯、麻油，倒入開稀之粟粉茨，急炒兜起即可上桌。注意一定要急炒，否則蝦仁失去爽脆。

（讀者林偉君來信詢問罐頭鮑魚炮製方法，下周三將予答覆）。 阿芝

尋嚐集

鰻蒲燒與汕頭白鱔

陳恭昭

「鰻蒲燒」是和式食制的燒鰻魚，由於它皮層脂肪豐富，燒熟後仍然甘香撲鼻，鮮嫩可口。日本的鰻魚，大部分由東京市郊的濱名湖供應，各位若到東京遊覽，不妨到濱名湖一試即宰即燒的活鰻，當會覺得比料理店的還好吃。不過價錢亦相當昂貴，不獨港客有這種感覺，即東洋人也覺得吃鰻魚是一件奢侈的事，也是一種不可缺少的享受。

據聞在香港吃到的燒鰻魚，十居其九都不是日本貨，較高級的食肆則採用汕頭供應的白鱔，等而下之是台灣和泰國的及其他地區。鰻魚亦稱鰻鱺，俗稱白鱔，因為它的肚是白色的，和黃鱔的黃肚有別。它背脊的色素則隨居住環境而變化，有蒼黑色、茶褐色等等。頭有兩「耳」，故又名烏耳。味道濃美，含滋養料甚豐富，故深受食家歡迎。香港識飲識食人士衆多，白鱔在香港的市場當也不會少。白鱔本來是以在塘中自然長大的為肥美，但因為需求量大，賣價也相當高，便開始有人以人工飼養，以台灣和泰國輸入為大宗。近年來汕頭亦加入競爭，由於客觀條件好，汕頭鱔的質素，反而後來居上。比其他兩地都好，深受東洋人注意，並開始向汕頭試購小量白鱔，以探討市場。旋即被日本人「受落」，反應奇佳，於是便有「包」起整個地區鱔塘之豪舉。汕頭方面亦未有以此自滿，反而加大繁殖量以擴充市場，香港首當其衝，一些高級的日本料理店首先採用。

日本人愛國心之狂熱，朋友們是熟悉的。據說從日本聘來香港的廚師，從不肯採用非日本出產的魚類，其中以「壽司」及「刺身」所用之魚生，更非來自東洋不可。他們對汕頭出產的白鱔，却另眼相看，這當然因為祖家也向汕頭入貨而影響到他們的觀點，但是汕頭市出產的白鱔品質之佳，也是一個主要的因素，替國家賺取外匯。

朋友說要辨別汕頭鱔也不難。從外形來看，汕頭鱔身軀比較台泰鱔略細，色澤却較後者更深。味道方面，肉味鮮美甘香，骨軟肉滑，皮身厚而肥，可以適應多種烹調的方法。台泰出產的鱔則肉質鬆削，骨硬而「鞋」口，略帶泥腥味，鮮味亦打了折扣，各位以為然否。

醃鮮·一品鍋

鳳三

若干滬菜，講究的家庭中所煮，且勝滬菜館，例如「一品鍋」與「醃鮮」。「一品鍋」之「鍋」不能用「一品窩」，此非粵菜呢。「一品鍋」是嚴冬與初春的菜式，「醃鮮」在上海又稱「醃篤鮮」，其第二字，記其音。吳語區對食物在湯中久煮曰「篤」，舊日有一從「火」從「篤」之俗字。「醃鮮」係滬菜館中名稱，其主要原料是醃、鮮兩種豬肉，對豬肉多重肥瘦適中者，置砂鍋中「篤」。當竹筍上市時，滬菜館中以「竹筍醃鮮」來號召了，往往又加百葉結。入冬迄春節，我家常煮「冬筍醃鮮」，我個人重瘦肉，又不大喜歡百葉結。

在諸筍中，竹筍最清，本文見報時，可能竹筍亦上市了。杭州的蠶豆二月近中旬已到，我是出世於上海者，素知遲熟的上海蠶豆質高，滬菜館極重竹筍，一九五〇年我在香港過第一個春天，當時威宗輪船還駛港滬線，她帶「上海時鮮」來，著名的滬菜館如石塘咀「四時新」等介紹「竹筍蠶豆」、「竹筍鱔糊」與「竹筍塘鯉魚」，當然更有「竹筍醃鮮」，塘鯉在淡水魚中屬上品，斷市三十八年矣，揚菜中有「糟溜塘鯉魚片」，香港從未有過。

我家亦常煮「冬筍蠶豆」，用來自澳洲的急凍蠶豆，若有上海蠶豆到，竹筍早已上市，當然煮「竹筍蠶豆」，此菜沒有大學問，滬菜館中並無特色，往歲市上的上海蠶豆少，希望今年例外。

蒜茸肉茄大蝦

頌之華

人間廚話

由於中國開放政策，近日來頗多人談論以前轄屬新會縣的斗門。斗門風景美麗，海產豐富，開放後自然吸引遊客及投資者。我是新會人，雖從未返過家鄉，但父親生前常常說及斗門，尤其難忘的是斗門大蝦。斗門大蝦每隻有七八吋長，肥美清甜。斗門大蝦在香港較難買到，不過，香港也有上佳海產，每有大蝦，父親都會買來烹夏蒜茸肉茄大蝦。在我們吃來是頗為鮮美，不過父親總是說，那裏及得上斗門大蝦。何日能遊斗門，親嘗斗門大蝦的鮮味呢？不過，我也常以一般的大蝦烹製道味餸，你可有興趣一試？

蒜頭約十粒，拍爛剁碎。蕃茄云皮去核切粒。大蝦洗淨連殼切兩件。配料是蝦汁、糖。以白鑊將蝦稍烘乾水，下油煎香，盛起備用。另起油鑊爆香蒜茸，下蕃茄同兜炒，再下蝦汁、糖、少許水，滾後加入已爆過的大蝦，蓋煲一會，致汁液將乾，蝦全熟即可上碟。如果無大蝦，亦可以大蝦球代替，吃來另有清爽，兼且不用去殼，也是不俗。

Sale RCA Color Television 875-6442

F20820WN 身歷聲方角畫面 28″ $774·00

F20505BH 遙控電視大減價 21″ $499·00

F20515FG 身歷聲方角畫面 21″ $688·00

F2051SFG 遙控電視大減價 14″$399·00

泰林影視中心 D&K T.V. LTD.
3951 KNIGHT ST. - 近 KINGSWAY (KNIGHT 夾24街)
本號有專業技師到府修理及安裝各款電視錄影音响器材
RCA THE MOST TRUSTED NAME IN ELECTRONICS

UNICO'S VIDEO FAIR 平霸視聽中心 七天營業 電話：687·2293
39E PENDER ST. VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 1S9
片打東街39號（文化中心對面）
89年 SANYO 高級錄影機 VHR9100 無線遙控 特價 399·95
SANYO 精美電話 CT310 特價 65·00
SANYO 20吋彩色電視機 91C415 特價 499·95
SANYO MW706 收音錄音雙卡式機 特價 139·95
修理部：精修 TV, VCR, HIFI 及 CAR STEREO
服務部：錄影帶轉線路，香港 加拿大 NTSC-PAL

COMMITTED TO EXCELLENCE
CARTER HONDA 736-2821
HONDA-NISSAN-G.M.-VOLVO-ALFAROMEO-ROLLSROYCE
2390 BURRARD STREET, VANCOUVER, B.C. V6J 3J1
C.T. KIING 龔招同 華人營業經理
特惠價錢 優待華人
89年新車

華安公司
VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD.
223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C.
CANADA V6A 1X6 TEL (604) 681-8531
春季酬賓大贈送
購買字帖、畫帖、三本以上九折。
文藝書、外文書、兒童書籍八五折。
各種畫冊八折。
購買醫藥書、烹飪書、工夫書滿十元送二元。
光顧五十元以上送精美年畫月曆一個，送完即止。

金利源 GIM LEE YUEN LTD.
47 E. Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
八折酬賓 大減價
特價貨品除外
685-9743

世運分銷公司 OLYMPIC DISTRIBUTORS
4091 McCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL: (604) 420-8022
一律歡迎 零沽批發 快捷安訂當 外埠訂購 時鮮菜肉 豉油醬菓 唐山雜料 本號統辦貨
Kam Yen Jan CHINESE SAUAGE
金然發 腊味廠
自用實惠 送禮名貴 不含味精 材料純正 皮薄脆 肉質鮮美 風味特佳 美加風行

城市駕駛學校 City Driving School
NO. 5-2414 MAIN ST. VANCOUVER, B.C.
電話 874-4544
蘇偉勝
師質優良 經驗豐富 耐心教授
筆試路試 精通國粵 客英馬語
收費公平 忠誠服務

PERFECTION 王志龍駕駛學校
7229 MAIN STREET 近57街
本校用89年小型房車教授舒適易學
·經驗豐富·耐心教導
·初學補鐘·合格率高
·歷史悠久·易學速成
·專人指導·考取筆試
胡洪星 324·6892

LOYAL DRIVING SCHOOL
NO. 104-1093 W. BROADWAY, VAN. B.C.
安全駕駛學校
安全！速成！
經驗教師·快捷速成
筆試速成班·四、五級路試全程一百三十元。
晚間電話 4328·7470 327·8602 梁小姐

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

周愛權 周慶偉 視光博士
驗眼配鏡專家 精配隱形眼鏡
DR. RAYMOND S. CHOW
DR. JACK K. CHOW
OPTOMETRISTS
TELEPHONE 685-8231
632 MAIN STREET
VANCOUVER, B.C.

優良駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
TEL: 433-2888
由 RAYMOND TONG 唐達良主理
名符其實·師質優良·經驗豐富·收費公道
本校採用88年小型房車教授舒適易學
合格率高·歡迎查詢

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗教師：何津祺 三二二-六八八八
黃健明 六八九-五五七六
馮紹明 三二二-五五五五
協助主理溫市及烈治文分校業務 本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教
嘉華駕駛學校校長 馮坤威 四三二-七〇〇一 二九四-一一六一一

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
香港駕駛學校
地址：域多利街5869號
電話：321-3722
考取筆試 專人指導 免費接送 收費公平 經驗豐富 師資優良 全程130元
教師：吳栢霖 住家電話：435·2381 傳呼機：686·8597

您想得到一張卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
筆試 如果您曾經考過筆試，但失敗，我們可以安排法庭特許通譯員協助您解決英文試題之困難！
路試 我們的中、英、法、越、華語教練會指導您從最安全的習慣中，得到您想要的駕駛技術，並代約安排考試日期。
從速聯絡
卑詩駕駛學院
4-224 EAST BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1W3
電話：644·7890
馮尚榮 433-1504 WAYNE FUNG
劉兆鳴 657-2823 BANG LAU

聯合駕駛學校 UNITED DRIVING SCHOOL (1977)
地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）
假日照常服務 歷史悠久 經驗豐富 講解詳細 捷法速成 耐心教授 免費接送 日日考取 筆試路試 效果保證最好
全程130元並設中英文筆試班
*唐人埠及PNE特價8小時149元
電話：253·6888 253·1333
聘請男女教車師傅多名

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試 全程130元
吳志强 872-8717

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
No. 1-114 W. Broadway, Van., B.C.
宇宙駕駛學校
經驗豐富 教法詳盡
路試筆試 初學補鐘
安全易學 免費接送
收費特平 歡迎查詢
電話：8742524 4379617
全程只收120元

萬國駕駛學校 NATIONS DRIVING SCHOOL
地址：206東六街及緬街223室
電話：327-9174 872-0058
校長：楊友權
教導經驗豐富 學技容易快捷
全埠收費最平 效果保證最好
十足把握筆試 免費車接送