螺頭・鱔肚・豬筋脚

馮瀛

記得筆者早年在加拿大多倫多大學的一個謝師宴中，鬼佬校長開出來的菜單就有酸辣湯，甜酸排骨，五柳魚，李公什碎，釀蟹拑，中式牛柳等，最後每人來個幸運曲奇餅，鬼佬的口味就是這樣奇怪。

粵菜生炒排骨本來是有骨落地，鬼佬喜歡啖啖肉，到了外國就演變為咕嚕肉。今期週末閒情筆者就試列出「外國人的菜單」，喜歡甜酸菜式的朋友不妨將此欄剪下來存在烹飪筆記中。

酸辣湯

瘦肉四兩切絲，加醃料撈勻。巳發海參四兩出水切絲。筍肉二兩切絲，白鏹烘乾水份。冬菇四隻，雲耳半兩浸軟切絲。另外蝦仔四兩灼熟，雞蛋二隻拂勻。板豆腐二件或熟鴨血一個切粗條。將調味（清雞湯六杯，醋一杯，糖一茶匙，老抽二湯匙，鹽和酒各少許，麻油古月粉）煮滾，加入各項材料，用粟粉埋獻，加入酌量辣椒油和豆腐（或熟鴨血），倒落盛蛋之湯盅內即成。

清炒蝦仁

蝦仁加醃料（用蛋白更嫩滑）撈勻，泡熱油。起油鏹，將蝦仁，甘筍數片（趁色）回鏹，黃酒，埋獻，淋上麻油。

咕嚕肉

做咕嚕肉首先要預早量定獻汁：水七湯匙，外國醋二湯匙，糖三湯匙，茄汁二湯匙，生粉一茶匙半，山楂餅三分二筒。先將山楂餅切碎放下獻汁預早浸溶，沒有山楂餅獻汁不夠嫣紅，如只用茄汁代替。

枚頭肉切成和順櫈般大粒，加入醃料後再加一隻小雞蛋撈勻，然後要逐粒沾滿生粉，用手揸實（不可用粟粉，否則做到一團糊），放下滾油炸熟（炸兩次才理想），一條氣炸會外面焦黃裏面未熟）。配料有青紅椒和罐頭菠蘿，要每件材料啱啱碌到獻汁而沒有多餘汁液剩下來才算成功。

四喜丸子

（原料）肥瘦猪肉。

（調料）葱，薑末，雞蛋，醬油。花椒，八角，料酒，生粉。

（做法）

（1）把猪肉一部分剁成肉末，一部分切成一分見方小丁，同放在碗裏，加雞蛋，生粉，醬油，料酒，葱，薑末，攪勻，做成四個扁圓形丸子。

（2）鍋內放油，燒熟後把丸子逐個過油炸。只要炸到上了色，即可撈出，放在大碗中。

（3）將花椒，八角，醬油，味湯放在丸子碗內，上蒸籠蒸約半小時，蒸熟後取出。

（4）將碗內原湯倒入鍋內，勾生粉芡。燒開後，澆在丸子上即可。

螺頭燉鴿湯

乾螺頭兩半用清水浸軟，與瘦鴿二隻，瘦肉四兩出水洗淨，放入燉盅內，加入火腿半兩，薑片和紹酒，注入適量滾水，蓋上燉盅蓋燉四小時，下鹽調味。

北菇猪脚筋燙

瘦肉三兩切薄片加醃料撈勻，冬菇一兩切厚片走油。猪脚筋三兩用滾油慢火炸透，用清水浸片刻，然後先用滾水煲熓，約需一小時半。用油起鏹，將材料回鏹，加入蠔油及上湯等調味料，慢火煮十分鐘，後下瘦肉兜勻，倒入已放有蔬菜的瓦煲內煮滾，埋獻，用老抽較色及加油少許，原煲上桌。

百花釀鱔肚

鱔肚因為是用油爆過，有時會有「益味」，炸透後可以用兩滴醋出水，揸乾水份，切半吋長一段，加入少許鹽撈勻魚肚，再用少許生粉在中間掃勻。把蝦膠釀入鱔肚，用刀仔壓實，洒上金華火腿茸，排在搽油之碟上，大火蒸熟，需八分鐘。煮滾玻璃獻，加入葱碎，淋上即成。

請用麻蝦做蝦膠，不可用紅蝦，蝦要索乾水才可拍爛。

鱔肚是門鱔的魚肚，在大型海味舖有售。一條長筒形狀的鱔肚約四至六兩重，用暖油慢火炸透，開始時鱔肚縮小，後來炸透時又會漲大起來，好像變魔術一樣，然後用清水漂去油份，揸乾水份，頭尾切去用來燴魚肚羹，其餘切段釀進蝦膠，排在碟上蒸熟，再淋上玻璃獻便成百花釀鱔肚了。

至於猪脚筋與鱔肚一樣都是先要用滾油慢火炸透，漂水後與冬菇冬筍同炆，功能補脚骨力，以形補形，用煲仔上枱更是一款美味的補益佳餚。

除了港島的德輔道西有大型海味舖外，九龍的吳松街，亞樂筆者介紹「海味舖」經濟滋補乾貨精選」是今個週末閒情人廚貨的老字號。以下就

金華靚火腿

風三

朋友生日，我參加一個公宴他的宴會，是在國慶那天的蘇浙同鄉會，其中有兩道菜都用火腿，分別是冷盤中的「排南」與大菜中的「火腿翅」。金華火腿又稱南腿，相對於蘇北之北腿，把南腿切片排齊稱「排南」。那夜我吃「排南」時，感其料佳，再夾一片與女作家施叔青道：「今天那種火腿，近年不多了。」我是江南人，對火腿比這位台灣土著吃得多，亦由於比她大了近三十年。後來再吃「火腿翅」，很早即預定，好在火功，其中的火腿亦佳，「蘇浙」購到一批好火腿了。

所謂金華火腿者，產舊金華府各縣，以東陽為最佳。《東陽縣志》：「蕉蹄，俗謂火腿，其實煙薰，非火也，醃曬薰將如法者，果勝常品，以所醃之鹽必臺鹽，所薰之煙必松煙，氣香烈而善入，製之及時如法，故又而彌旨。」文中之「薰」可作「燻」與「熏」。吳語區多用「燻」，例如「燻魚」。昔東陽縣上蔣村蔣氏一族，什九以製火腿為業，其出品稱「蔣腿」，二、三、四十年代杭州「方裕和」係江南最有名的南貨號，最多「上蔣火腿」。

上海多稱火腿莊者，例如「北萬有」，但所售火腿應稱「良莠不齊」。「方裕和」所售則至少二級，亦有特級，因此上海人春秋佳日往遊杭州，亦每往「方裕和」購火腿，末一次我往購是一九四七年中秋後四天，選了火腿中最佳部份「上腰峯」十斤返滬。

香汁白汁鷄

中廚在樂

鷄的吃法變化最多，幾乎適合所有的烹調法。其中白切鷄最具特點，為家庭喜歡炮製，取其肉質嫩滑。其實，除了用薑茸、油鹽調成汁供蘸白切鷄外，這裏介紹的香汁也不錯。

材料為連骨鷄腿（大）一隻，鷄胸肉一塊共重一斤左右，薑一片，葱一條，酒一湯匙，香汁A料：葱粒二湯匙，薑絲適量，麻油二湯匙，沙糖一湯匙，生抽三湯匙，鹽半茶匙，白胡椒粉少許，香汁B料，生抽二湯匙，麻油一湯匙，檸檬汁一湯匙，沙糖一茶匙，熟油、莞荽茸各少許。

製法：把鷄腿、鷄胸肉放平扁碟上，加薑片、葱度、酒，蒸熟。分別預備混合香汁A和香汁B。

把蒸熟鷄腿、鷄胸肉斬件上碟，伴以莞荽，與香汁A和香汁B同上桌。可按喜愛而蘸食或伴吃。

・欣樂・

今晚试吓

醋烹豆芽菜

（原料）綠豆芽。

（調料）醋、花椒、鹽。

（做法）

（1）將綠豆芽洗淨，隔去水分。

（2）油鍋燒熱後先下幾粒花椒，炸糊後下豆芽菜，旺火烹一兩分鐘即可。熱時淋上醋加適量鹽。

熗茭白

（原料）茭白、蝦子。

（調料）醬油、油、酒。

（做法）

（1）茭白去根去皮，切成斜片在開水中焯一下，撈出後隔乾水分，放於盤中。

（2）將鍋燒熱後放入油，油六成熟時，將蝦子下鍋炸黃，淋酒，再加上醬油及少許水份。然後澆到盤內茭白上即成。

杭菜全席

靚過人

朋友設春茗於「天香樓」，吃的是一一八的杭菜酬賓全席。但話一一八代表「人人發」，發財春茗，賓主盡歡。「天香樓」的杭菜全席，為酬賓特價菜，必須預先訂座。一九八六年，售九百八，一九八七年初，售一千〇八，一九八八年售一千一百八〇，三年才漲二百元。冷盤熱炒大菜甜品，總共「十四道」，質量均豐，不說別的，四大冷盤，份量超過新派酒家的大碟菜。

「醬鴨」、「醉鴿」、「素鵝」、「海蜇」，秀官喜歡食素鵝，吃過了港九外省食肆，豎起了大拇指，有讚：「頂拉拉」，靚過人特嗜熱炒中之「生爆鱔背」，活殺黃鱔，現劏現爆，鮮脆香脆，得未曾有，這生劏活鱔，坡觀點相同。「砂鍋神仙鴨」，內有餛飩，湯水之美，一時無二，火腿鴨篤湯，豈同凡俗。

我是吃過春茗趕馬場，想到一一八是「人人發」，買W兼及Q全餐，總共才八隻馬呀，WQ全中，贏得我哈哈笑，接下來又中「哈哈笑」獨贏，彩數之佳，龍年首次。

香港外省菜中，只不過得兩三間。「教化鷄」在泥土中打開，上碟，開膛，香味撲鼻肉嫩而不膩，是有杭菜中獨特訣竅，「西湖醋魚」古稱宋嫂魚，我稱「韓嫂魚」，該店上街市選料，為韓桐春太太，而韓太所製之「八寶甜飯」以及端午節之「粽」，但若認第二，有人敢認第一。「東坡肉」更啱我口味，寧可居無竹，不可食無肉，我與東食東飲認甜桐嫂湖膩上間，

吞表落肚

道並非一段廣告，而是美國的奇聞報道一則，阿斯肯尼斯的狗把他一隻三千八百美元的勞力士表吞落肚，獸醫享後為此狗進行手術，把表從狗肚中取出，這隻表依然運行正常，分秒不差。

美國西南部美食

黃雅歷

美國西南部的美食，在大多數的香港人的心目中當然是比較陌生了一點。這是指其風味環繞着墨西哥的色彩，却同時兼具西班牙與印第安的特色。此外，再加進了少許法國烹飪的影子，構成了此特殊的風味、吸引力極高。最近，香港酒店六樓的紫荆廳誠邀請了羅省的名廚Felix Salcedo專誠來港獻技，得悉此消息之後，當然禁不住食的誘惑，忽忽前赴嘗新而去了。

未食佳餚之前，那一碟色澤豐富，包括了橙色、黃色、帶紫色的粟米餅與蛋糕，已然是先惹人好感，以此來代替麵包，無論是塗抹以牛油，抑或是特別調製的茄粒醬或牛油醬果，均是十分出色。

如果喜歡山羊芝士的話，會對於那個山羊芝士釀辣椒大有好感，皆因其製作手法不俗，將山羊芝士配以晒乾的番茄共釀進特大的長形辣椒之內，再行焗熱，滋味殊佳，再配上少許甜紅椒、甜黃椒、苦白菜、紅生菜等共組成的沙律，便是一流的頭盤選擇了。

另一個值得欣賞的是鴨肉玉粟卷亦相當具新意，將粟米磨碎之後搓成粉，再加上辣椒炒鴨肉絲作餡及鋪在粉卷之上，食時同樣不俗，這香濃的異國食味其實是相當值得一試呢！

薄餐不薄

款式多采

班戟，我們習慣稱為薄餐，無論中、西班戟，款式都可以多姿多采。

班戟的變化，在於餡料，或鹹或甜，或清或膩，隨你的心意，隨你的口味。

尖東富豪酒店的花都餐廳，現正推出「班戟月」，廚師炮製多款口味的班戟供你選擇——法式班戟配雞肉蘑菇奶油汁、美酒燴梨釀班餐內夾有鮮蝦、青口、帶子等海鮮，堪稱是一個不「薄」的美餐呢！

・雲玲・

BUY:SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280・1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273・1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

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

註冊 明德託兒所
（特設託兒補助金）
可申請政府免費或津貼及接受本所補助・負責接送幼稚園兒童・
所址：715 Victoria Dr Van.
報名電話：二五五・四二五一

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.

RICHARDS BUELL SUTTON
法律事務所
榮聘
黃文威律師
WALLACE M. WONG
BARRISTER & SOLICITOR
加入本事務所，黃律師精通國語，粵語・
承辦：移民 地產 商務
RICHARDS BUELL SUTTON
300 - 1111 MELVILLE STREET
VANCOUVER, B.C.
V6E 4H7
電話：(604)682・3664
圖文傳真：(604)688・3830

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

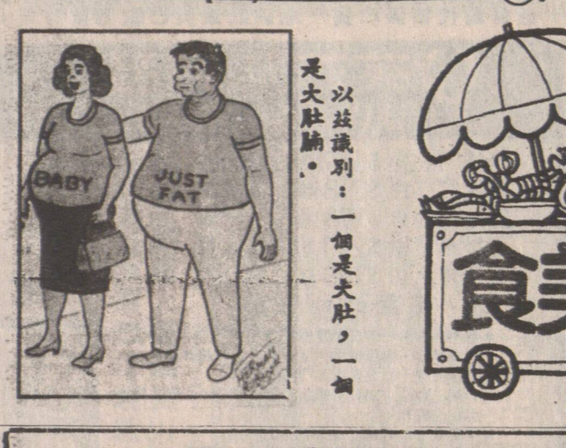
成功車行
3810, MAIN ST., & 22ND AVE.,
TEL.: 875-0077
大批銀行車以批發價錢出售
成功車行是專爲華人而設的二手車行
代辦新移民、留學生及兼職人士分期付款買車，手續快捷・十分鐘即可出車，何必買貴車？請來比較吓啦！所有車輪均經過本公司技師嚴格檢查，始行出售，並有一年保養・
BUSINESS HOUR: 10:30am to 8:00pm

永久居民 父母 父母 兄弟姊妹 夫妻 子女 年齡 何任 助民 辦民 移民 代填申請
二七三一九三六涼 表約移官陪翻評

GOH BALLET
吳祖捷芭蕾舞學院
課程：
・兒童芭蕾舞
・成人初級班
・專業訓練班
・皇家芭蕾舞考試班
Tel: 872-4014
872-4220
藝術2345號 夾八街

本田雅廊
加拿大超越
羣倫的汽車
HAPPY HONDA
ED CHANG
本拿比手屈一指的車行
○ 款式之多居首位
○ 服務顧客居首位
○ 價格相宜居首位
89年新款靚車現已在本車行出售
請致電 294・2111
HAPPY HONDA
與 ED CHANG 聯絡
尚有若干88年款汽車供顧客選購

BROWN BROS. FORD
本公司營業部總經理
GRANT LOUIE鄭重宣佈，HOWARD LEE已加盟本公司爲營業員・
HOWARD LEE
HOWARD 在本地華人社會中頗具盛名，他誠意邀請各界人士光臨，選購最合您意的汽車・
BROWN BROS FORD 出售及出租各款福特牌汽車及貨車，主要車款包括 PROBE, MUSTANG, THUNDERBIRD 及 TAURUS
Main & Marine
321-5100
BROWN BROS. FORD

列治文鈴木汽車公司
RICHMOND SUZUKI
3691 no.3 RD. RICHMOND. TEL:273-0331
SUZUKI SWIFT $7,995
SUZUKI SIDEKICK $11,995
全新89年新車經已抵達溫市
歡迎試車及選購
88年新車瘋狂大平賣！
華人代表
EDWARD CHAN
FRED CHAN

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491
價錢實際 歡迎惠顧
探親攜帶手信
送禮自奉佳品
大特價酬賓
特製風乾 特瘦白油 鴨腸 肝腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
本埠各零售商同價發售
顧客惠上 服務週到
七天營業 貨靚價實
牛仔筋 咖喱尤魚
咖喱鷄 炆牛什
特製燻鵝 南乳豬手
桂候牛腩 蠔油鴨掌
家鄉扣肉 豉椒鳳爪
特製桂候鴨
特設熟菜部門
特製臘味
肥鷄大鴨
燒味鹵味
新鮮肉類
專營
歡迎零沽批發