世界性食物污染

加色、農藥及回鍋油等均可致癌

食物加工廠爲了使製品容易銷出去，投合食者的愛好，食物的附加物便愈加愈多。近年來用科學的方法，把加工食物的附加物，一一加以分類研究，才發現其中有些附加物是致癌物質。雖然，證明是致癌物質的食物附加物，大部分只有動物實驗的證據，但是由於這一類的證據愈來愈多，倒也教人觸目驚心。

科學家把食物附加物分成三類：

第一類是故意加入的食物附加物，例如抗氧化劑、穩定劑、乳化劑、顏色、調味料等。這一類附加物，一方面是使食物具有誘人的色、香、味，另一方面必須使食物能保存較久，於是除了傳統的附加物，還會加入防腐物質，或者加入具有防腐作用的措施。

加入色素的食物，或者加入防腐劑的食物，有些便具有致癌作用。一些國家的政府也已正式公告，某種色素附加物及某些防腐劑，不能用於食品加工，以保障人民的安全。

第二類食物附加物，則並不是故意加入的。這一類附加物包括由包裹食物的包裝紙或盒而來的；由食物加工過程中吸收到的化學物；由農地吸收到的農藥殘留物；餵食家禽家畜所食的不消化物質等。

第三類是污染的附加物，從製作過程的不清潔，食物保存時間過於長久，到製作工人沒有衛生觀念等等，都會使食者無意地吸入污物。

這一類附加物，不但愈來愈多，而且問題已顯得愈來愈嚴重，愈來愈值得重視。例如由包裹食物的包裝紙或盒而來的附加物，最常見是舊報紙上面的黑字，含有多氯聯苯，沾在食物上，吃到肚子去，積少成多，也是很可觀的。更流行的是用塑膠包裝，某些塑膠易爲高溫所溶解，隨食物進入體內，又是另外一種威脅。用回鍋油炸製食物，多次使用的油中便含有致癌物質。

由農地吸收到的農藥殘留物，噴灑殺虫劑，百分之四十五則進入環境中，包括土壤、地面及大氣等。

農作物中含有如此大量的農藥，要是加工處理沒有好好清洗，或者有些農藥並不容易被洗去，便很自然進入食者的體內了。

現在已有很多種農藥被證明是致癌物質，由各地政府明令禁用，不過，偷偷使用這些藥物的農人，仍然大有人在。

凡此種種，作爲政府的醫藥機構，是很有責任予以注視的。

雲霧的中龍蝦沙律

品味

有人說粵菜乃是中國食制中最複雜而不正宗的，更不乏洋為中用的菜式，這句話相信是略嫌誇大，但也不脫事實，不過，採長補短，乃屬食家之福，又有何不是？

且說高級粵菜之中，最明顯的外國食制，乃是龍蝦沙律，這是無可置疑的，但試問不喜此食的又有幾人？

在青島啤酒田鷄腿未有太多的好評，原因是當時的上菜方式有誤。因為他們逐一上桌之時，以乾冰來製出煙霧迷漫的效果，在視覺上自然收到了一流效果，但相對的缺點，就是乾冰令到那原屬熱食的炒田鷄腿的溫度下降，失卻了食鏹氣之效果，因此曾提過乾冰只宜冷盤。

最近在中環翠亨邨中，正碰到這種方式上菜，效果則截然不同了。因為他們用乾冰的對象，乃屬冷盤龍蝦沙律是也。冷冷相遇，煙霧效果正合。翠亨邨稱此為祥雲龍蝦沙律，那些煙霧，的確有祥雲之狀也。

當日一頭一尾均同採乾冰，最後上桌的生果，稱作霧中生果盤，乃是砌成塔形的果盤，同樣是有乾冰作效果，而且更分成四層，正是層層有霧，視覺效果更屬一流。據知此果盤乃是由店方奉送，材料多多，還出動到名貴異常的鮮士多卑利，這自然是熱客方可得享了。

未來食物新構想

人造肉解決粮荒

據聯合國「農粮組」非正式統計，全世界因飢餓或營養不足而生病致死的人數，每年高達四百多萬人。而一般專家均認爲，天災以及缺乏妥善的資源管理，是導致粮荒的主要原因。

在亞洲、非洲、拉丁美洲的落後國家，不少人民仍然要挖樹根及樹皮來充飢；有人估計，只以東南亞爲例，平均每年便要缺粮達五億噸以上。

因此，怎樣解決粮食問題，實際上仍是當今世界上的一個最重課題。

據一些營養學家的報告，黃豆及從黃豆中提煉出來的食品，將會在今後人類克服世界粮荒的奮鬥中，扮演一個重要角色。因爲人類身體維持健康的最重要養料——蛋白質，在黃豆裏便可以得到。

黃豆，即一般所稱的大豆，所含蛋白質的比率高達百分之四十以上；此外，它還含有百分之二十的脂肪、百分之十七的澱粉質，以及若干鈣質和鐵質。黃豆的原產地就是中國；據古書記載，早在西漢孝文帝的時候，我們的祖先便已懂得製造豆腐。其後到了十七世紀末葉（即清初）的時候，這些豆品的製造法才傳入歐洲。黃豆經加工後，可製成各種各類食物，常見的有大豆芽、豆腐、豆漿、腐竹、腐乳、等。

科學家們已成功地以黃豆做原料，利用高溫及電解等方法，將其中所含的蛋白質凝結後提取出來，再將這些蛋白質凝膠加熱溶化，加入香味及色素，用離心力將蛋白質分解成細絲狀的纖維，然後將之集合在模型裏，冷卻後就成爲與肉類一般的「人造肉」，便可製成各種不同的肉類，再經過烹飪技術調製後，一般人都不易察覺出「人造肉」與真正肉類的分別。然而，這只是科學家們在實驗上的成功，距離實際上能夠大量生產，仍有相當長的一段時間。

新春吉祥菜

髮菜，象徵「發財」，廣東人常在喜慶節日中用它做菜。取其好意頭。農曆新年將至，介紹五款用髮菜製的菜式：

一、黃金萬兩

用料：髮菜五錢，鷄蛋五隻，半肥瘦豬肉半斤。

做法：①髮菜略浸洗淨揸乾水份平鋪在碟上，鷄蛋加少許鹽打勻後倒在裝有髮菜的碟上，隔水蒸熟後切成長方形條備用。

②豬肉剁爛加入糖、鹽、生抽、古月粉等調味料做成的肉丸備用。

③起油鑊略爆肉丸後加入水約四碗煮約半小時，肉丸熟後加入已切成長方形之髮菜蛋條及髮菜調味即成。

二、髮菜魚丸燴生菜

用料：髮菜五錢，鯪魚肉三條，葱花少許，生菜半斤。

做法：①髮菜洗淨浸軟，揸乾水份備用。

②鯪魚肉剁爛加入葱花，少許髮菜，生粉，鹽，古月粉攪至魚肉起膠後做成丸狀備用。

③生菜用油鹽水灼熟，放碟底備用。

④用約一碗水將魚丸滾熟撈起，水則留在鍋中滾髮菜後鋪在生菜上。

⑤用薑起油鑊爆魚丸，加蠔汁鋪在生菜及髮菜面上即成。

三、髮菜蠔豉炆鮑魚

用料：髮菜八錢，蠔豉四兩，燒腩六兩，罐頭鮑魚一罐。

做法：①髮菜洗淨，蠔豉出水備用，鮑魚切片。

②用薑起油鑊略爆蠔豉，加入燒腩煮約半小時，加鹽調味後落髮菜，一滾即可上碟。

③鮑魚片略爆炒後落蠔油蠔豉，鋪上髮菜蠔豉上即成。

四、髮菜生魚瘦肉湯

用料：髮菜五錢，生魚一條約八兩，瘦肉六兩。

做法：用薑略煎生魚，加入瘦肉同煲兩小時，將生魚骨隔去，放入髮菜一滾調味即可。

（註：此湯不單清甜去肥滯，對清理腸胃，治療痔瘡也有幫助。）

五、髮菜蓮子羹

用料：髮菜三錢，蓮子，白果、紅棗，冰糖同煲兩小時後加入髮菜即成。

（註：此乃潮州家鄉糖水，別具風味。）

做法：蓮子，白果、紅棗，冰糖各適量。

營養豐厚食品——起士

起士是由牛奶液狀變爲固體的一種食品，可以保持很久，歐美人士十分喜愛。至於我國人認爲它有一種怪味，有的人很怕嗜食。記得筆者第一次至濱州及紐西蘭考察時，寄居別人家中，中午餐餐起士，起初吞嚥困難，經過幾次食用後，漸漸喜愛。如今身爲主婦，知道它的營養價值，分別介紹給小兒及外子食用，好在他們沒有皺眉。

起士可以做各種點心和甜點，十分方便而營養，尤其有益於老人與兒童。古時候十分珍貴，古希臘人常用做供神食品，舊約記載據說羅馬人的身體健壯與飲食起士有關。第一次世界大戰Kraft公司把起士加工，解決士兵們戰時食品儲存問題。

一般起士可分爲硬質，半硬以及軟質起士，種類約有四百多種，除了配食肉類外，可以塗抹三明治，生菜沙拉，以及起士醬菜。

美國超級市場最常見的起士約有以下數種。

①麵包起士——Bread Chese 一般用做起士派餅，蛋糕以及甜點等。

②藍色起士——Blue Cheese常用在自助餐式的西餐上。

③磚頭起士——Brick Chese，體積很大，有的重量約有六磅左右。

④奶油起士——Cream Chese 用途廣泛，儲存於低溫，油質較多，可做蛋糕、麵包。

⑤瑞士起士Swiss-Chese爲瑞士名產，特質是硬而大，而且有洞眼。十五世紀爲帝王之用，在瑞士此種食品工業一直是父傳子的職業。

總之，起士食譜種類很多，如馬可隆尼起士，起士蛋糕，起士餅乾，以及起士皮薩等。有時候餓了，只要一塊起士，就可解決午餐，足够一天精力消耗。不但省去午餐烹調的麻煩，而且身體營養也兼顧了。（於奧克拉荷馬州）

冬令妙品

醬煎羊肝

自從動物的肝臟被醫藥上認爲是補血之食物後，不論牛肝、豬肝，都是成爲貴品了，尤其是在這多令進補吃羊肉的時期中，儘管以五十元一客涮羊肉吃飽爲止的號召，每人要一小盆的羊肝就很不容易獲得，十個人一桌吃涮羊肉，不明要羊肝就不會拿上來，明要了最多只會拿上四盆來點綴點綴，要添，熱客或可有兩盆奉獻，兩盆之後再要的話，一定道歉回答沒有了，於此就可以見得羊肝之成爲珍品咧。

菜市上羊肝有時可以買到，不怕貴買些來吃，比豬肝稍爲貴些，比其他山珍海味還是可以吃的。家庭自吃，手續簡便些的可吃白切羊肝，那眞是簡便得很，略洗之後，整塊置在盆中，上加蔥段薑片，澆些紹興酒或黃酒，置在飯鍋上蒸，飯好羊肝也好了，揀菜蔥薑，切片蘸蘸醬蔴油便可以吃了。炒來吃也不算麻煩，蔥醬泡羊肝也很好吃，豬油紅鍋先泡大蔥，香味透出了，盛起羊肝再入油快炒，待稍稍變色分片，甜麵醬加水調薄之後，倒下炒和，大蔥下鍋炒數下即成。如若甜麵醬中加些番茄醬，略含微酸，味亦極佳。嗜辣者加入紅椒醬，則更爽辣，眞是這幾天冬令的妙品。

自製湯圓

裏加糖煮，粒粒都是甜的。

宮廷點心師

包餡的湯圓，餡料有麻蓉、豆沙、蓮蓉、椰茸……等，隨人喜愛而變樣。豆沙、蓮蓉可以買現成的。麻蓉可用黑芝蔴或白芝蔴炒香，壓爛成粉，加幼砂糖及油和勻。用椰茸做餡，須把椰茸先蒸十多分鐘，然後加糖及油。

用乾的糯米粉做湯圓，如想軟滑可口，可先煮熟一小塊糯米粉團，然後與糯米粉混和，加水搓揉至十分軟身時，才包進餡料。

水滾之後才下湯圓去煮，隨即改為中火，鍋中水一直保持微滾，湯圓浮上水面，再過片刻，便可盛起供食。

湯圓有實心的和包餡的，沒有餡料的實心湯圓不宜做得太大，湯

肉牛可擊電鮮嫩口

美國佛羅里達大學的兩位科研人員，用電擊法處理屠宰後的牛肉，使牛肉變得柔嫩、細膩，從而提高了牛肉的食用品質。

他們把屠宰了一小時以後的鮮牛肉，用五安培、三百二十伏的電流，通電衝擊五至二十秒，破壞了肌肉中殘存的生物能，從而避免了牛肉在進入冷庫後發生的肌肉抽縮，這就可使牛肉在食用時，變得非常細嫩可口。這種電衝擊法，對於處理堅韌而纖維較長的老牛效果尤爲顯著，據說，也可以用這種方法處理其他品質較粗糙的肉類。

汕頭潮州菜館
SWATOW RESTAURANT LTD.
255片打東街
TEL. 682-2142
正宗潮州食譜　各式小菜粉麵　馳名潮州鹵鵝　自製蝦丸魚蛋　炸蝦棗尖米丸
歡迎光臨指導
十一月十三日(星期四)開始營業

名園大酒家
杜鳳珊小姐　英俊歌王
車軒承先生
解曉萍小姐　小調歌后
黃珊珊小姐　寶島艷星
一連定三月九日聯台登台
電話六八三一四七二二
饗廳三層　名廚主理
華筵喜酌　大小宴會
星期美點　七天營業
晚飯宵夜　豐儉隨意
歌星樂隊　每晚演唱
即日登台，陣容雄厚
青春歌后

花旗麵廠
Northwest Food Products Limited
355 Powell St., Vancouver, B.C. Phone 684-9820
幸運餅仔　新鮮蛋麵　鮮春捲皮　鮮雲吞皮　蒸氣鮮麵　蒸氣炸麵　花旗炸麵　雲吞乾麵　花旗乾麵　五磅十扎
歡迎批發零沽

雙喜食品廠
Double Happinese Foods Ltd.
427 Powell St., Vancouver
Phone. 253-4424
正宗香港式高級食品
新鮮河粉　全日生麵　上海麵類　雲吞皮　春卷皮
逢星期二休息

園桃
HO INN CHOP SUEY
79 East Pender Street
Vancouver, B.C.
684-3743　684-4822
大談小酌　豐儉隨意　僑胞光顧　無任歡迎

陶陶酒家
102 E. Pender Street
Vancouver, B.C.
PHONE: 681-1030
陶陶酒家　食譜精研　大談小酌　悉從尊便
地址：雲高華片打東街一〇貳號

南華麵廠
Top-Valu Food Products Ltd.
575 E. Cordova St., Vancouver. B.C.
Phone:253-4558 V6A 1L8
各種鮮麵　日日生鮮　超等乾麵　爽滑可口　新型機器　名師精製　大小光顧　均極歡迎

元昌肉食公司
DOLLAR MEAT STOI
266 EAST PENDER STREET
PHONE 681-1052
馳名琵琶鴨　掛爐鴨　脆皮大乳鴿　爽嫩白切鷄　美味桂花腸　鮮明肉類　承接金猪　逢星期一休息

永安燕梳公司
PANG & YEE
INSURANCE SERVICES LTD.
電話：872-5266
代理省政府 autoplan
汽車燕梳
服務週到　泊車方便
地址：3031 MAIN STREET
(緬街夾十五街)
分公司：1660 ROBSON ST, VAN.

華僑金行
WAH KIU
珠光寶氣　閃閃生輝
專營：鑽石玉器　黃白金飾　紅藍寶石　結婚金牌　賀壽金座
專行專業・名師設計・款色多・價錢平
首飾修理・鐘表修理・快速妥當・保證滿意
高價收買
金銀首飾・鑽石玉器・各國金幣・銀幣・
WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET（唐人埠緬街）
VANCOUVER· B· C· CANADA, V6A 1T7
電話：(604)669-3247

加拿大賽路銀行
溫哥華埠緬街四百號
The Royal Bank of Canada
400 Main St. Vancouver, B.C. Tel. 665-5240
賽路銀行經常提高對客戶服務水準，除商業投資，尚設有私人貸款：購買汽車，房屋裝修或添置家庭用品，利息從優，手續簡便。
賽路銀行房屋按揭，貸款額可高至十萬元，年期可分二十五年活期或定期，任君選擇。
本分行由富有經驗華籍職員負責替閣下解答一切問題，並歡迎查詢各種儲蓄存款利率，定期存款及私人支票戶口，商業往來支票戶口等等。
華務經理 馬錦華啓

何桐攝影院
Ho Tung Studio
19 E. Pender St., Van, B.C
681-5848　879-5506
新型彩色黑房　放大八折優待　結婚寫照奉送大相　特價九折非林冲晒　影相射印每張30仙　護照快相即影即有　平觀又快歡迎惠顧
一日起貨

Sunbeam White
新邊麵飽
新鮮
味美