

畔溪菜譜多樣化

學

荀贊

荀贊

筍贊

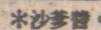
古人有俗語詩云：「無肉令人瘦，無竹令人俗。若要老不死，不俗，一日且食筍炒肉。」可見筍在飲食方面，頗佔有地位的。

筍是八珍之食，我國周朝時就以筍爲珍味。故此，以筍爲題。《中有云：「維筍及蒲，爲食之選。」筍在古代又是祭祀的必需品。

筍炒肉有滋陰、益血的作用。麻油燜筍，可化痰，助消化。

竹筍煲湯，能去痰，和減輕頭痛。小兒治瘰癧頭瘻、以及驚風等症狀。

毛茛根含有多種



夏天，天氣熱，上升，食慾大減，粥能開胃、補養、治熱。在廣東的粥在我國流傳很久，在先秦的粥就有使用「半夏秫」治療疾病的記載。

（一）蓮子粥：有健脾運滯、助心、止痢、治腰痛、泄精、強筋骨、補虛弱之效。能「固精氣，益連子，甘寒能益精神、消暑。

（二）甘蔗粥：有清熱生津、潤肺和胃、除煩止渴的功效。每次大約用甘蔗五斤，切成長十克（去蓮子心）、白米適量，加水煮好後加入砂糖調味。

因為粥是由豆製成，也就是滋補，以雞、魚、肉湯煮成，但太浪費寶貴，而且浸煮會將料中的鮮味及油湯中。現介紹一種簡單方便法，既可節省作料又可使粥保持鮮味。

這「雙中料」的光雞，撕去尾部頸間的脂肪與肥皮，沖淨內外（作料將大小匙鹽和一匙五香粉壓勻，搗鬆雞身內外），再用深色豬油三四大匙，搽勻內外，鍋中醃兩三小時到兩小時，返視雞上縛繩一小時，時在鍋中放滾清水一瓢，脫膠後沸，蒸熟後取出略放涼，斬塊盛盤上桌供食，即是份鮮美鮮香滋味的油雞。

上班工作的主婦或單身男士，可睡前調餉放置，待晨起上班前打開電鍋，下班回家即可有隻香噴噴的油雞躺在鍋中等你大嚼。

飲食篇

港菜市裏，靚菜是售價比較相宜的。廣府人吃靚菜，一般是以腐乳、

鄉紙糊「早粥」，「水薑」少之「水薑」，「一水薑」乃香港地的「細薑」。吃時在故鄉時聽客家農家婦女，另外有精巧的烹飪方法。例如：「豆鼓豬蹄扣拌菜蔬」，「豆鼓燒鴨」等。

段狀。「水薑」不妨將粗大的肉菜葉滾沸，洗淨，不用刀切，讓成有杆粗肉菜葉，去其腥惡的黏膜，撈下薯菜，加入湯料，煮至薯菜熟軟，揭蓋，倒在太陽晒乾，再炒。

二動作是夏日下飯的湯水。炊煮清而甘，或落鹽，或落糖均可吃用。家境稍好的，或落糖、蜜汁、一齊煮滾，更得湯水香甜；一般窮戶廚人的生油，釀起魚肉和菜蔬，只加鹽、醋，喝肉味，咀嚼魚肉，難免口味嫌淡矣！

法洗淨，攪好，放入沸滾鍋內燉一二八成熟即可。熱騰騰地送於碗內，拌勻牛油豆豉和熱騰騰的豬蹄，非常香口。有油有豉味，吃起來覺得香滑過癮，不論佐飯下酒，都很誘人。

飲食篇



梁 祺
KEE LEUNG
Phone: 254-1203

大商小業
如屋頂閣樓
承頂利反用
地址付格面
上午八時
電話

新建築
新天
花外
氣溫
濕青
泥油
漆水
電工
程專
修
免費
估價
亞力
山打
街五
〇四
號
電話
二五
四一
二〇
三
時至
十二
時
晚六
時至
十二
時

Hong Kong Driving School Ltd

香港駕駛學校

地址：域多利街5869號

電話：321-3722

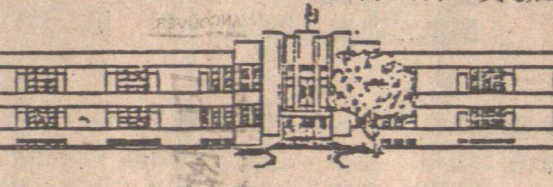
專人指導
免費接談
收取公平
經國語粵
師資優良

另設駕駛
考車試驗

校址：方勵街沃人
電話：298-4623

全程130元

DORSET COLLEGE
 * 83年擴充，特大校舍及科學實驗室



(即前本拿比政府中學)

- * 環境優良，設備完善及交通方便
- * 歡迎各地學生，轉校學生及家長查詢
- * 有專人協助有關83年九月及84年一月入學手續 TRANSFER CREDIT, 轉校 V ISA 及學生簽證。
- * 詳情請電：291-8686 或到本校

250 Willingdon, Ave.
 Burnaby, B.C. 近喜士定東街四千四百號

請電：291-8686