著名潮州食品 細談「李」餛飩

名滿江南的三大鹹甜食品，乃金糟、諸粽、李餛飩。金牲開設的糖食鋪，出品很單調，以飴糖為主要原料，售賣的僅孝菁糖及糖塔餅二種，終於給時代淘汰了。諸粽，鋪名以東主名為名，叫「諸老大」，一度歇業。文革結束後重開，今日標準已恢復舊觀。此間上海南貨店出售的粽子也冠以湖州二字，但不涉及「諸老大」三字，這是明智的，試問哪個會從湖州裝些粽子到香港來賣呢？

言歸正傳，細談一下李餛飩。

這家獨沽一味的餛飩鋪，乃家庭式的。事頭，事頭婆、兒子媳婦，四人分工經營。女兒必須免役，因為女兒要出嫁的，不能給她知道製餛飩的秘訣，以免嫁出後外傳。這也許是舊社會的特殊家規吧？這也難怪，「秘方」是封建社會的特產。

豬肉用三分肥七分瘦的，蝦米、筍衣、冬菇，煮到稔至像豆腐樣的豬皮、紹興酒、大量葱花、蔴油。

餛飩皮。在五十年前，李氏自己用土麵粉桿的桿皮，不能用蠻力，要用巧勁、先慈常笑說，這是吃氣力。土麵粉含較多量維他命B且耐咀嚼，是古老好東西，缺點就是要多支出勞動力而已。此間，只能因地制宜，向粉麵鋪買現成的。話你知，你可能不信，港九兩地只有一家能造出夠標準的。在北角春秧街中，鋪名×南（他報曾多次詳文介紹過）。豬肉要細切粗剁，怕麻煩，用絞肉機，不如不吃。須知口腹之慾是享受，入廚乃生活情趣；怕煩，飯匣搞掂最便當（便當二字，日文乃源作飯匣）。剁肉時可和隔晚浸就的蝦米、筍衣、冬菇及煮稔的豬肉皮一齊剁，然後加生抽、鹽、蔴油、葱花、拌勻，如自問人廚經驗稚嫩，不妨先包一隻煮熟試試，可免鹹淡失調。如一次吃完，用滾水煮熟便可。包一次準備吃幾天的，那麼以蒸熟為宜，放入雪櫃，吃時放湯，煎，炒均可。煎的類似鍋貼，炒的則若乾炒牛河，蘸鎮江醋或喼汁均妙。

一斤豬肉、二兩蝦米（金山鈎）二片筍衣、八隻冬菇、二兩豬肉皮、蔴油二湯匙，用上述配料，約需餛飩皮一斤半，八個人吃，可以大飽特飽。

筍衣是李氏餛飩所用原料之一，主要是減低肥膩，但筍衣較菜為鮮香，此間買不到，只能用菜代替，敢信上海食店的廚房和夥計，只知菜肉餛飩，筍衣可能素味生平呢。

吳敏

麻醬腰心

原料：猪腰、猪心。

調料：麻醬、鹽、糖、油、涼鮮湯。

做法：（一）麻醬盛入碗內，放入精鹽、糖，邊攪邊加入鮮湯，調成稀糊狀，加入油。

（二）猪腰剥去面上薄膜，切成兩瓣，剔去白筋，切成麥穗花紋，再用斜刀片成薄片；猪心去筋，切成薄片。

（三）滾水下鍋，把心、腰煮熟後撈出裝碟，吃時淋上麻醬汁。

今晚试吓

知味

唐振炎圖

春暖 薯仔 易發芽 須慎防 中毒

馬鈴薯俗稱薯仔，土豆，營養豐富，食用普遍，既可作菜餚，亦可替代糧食，也可作小口零食。烹調方式多款多樣，燒、炆、炸、煲、作湯，款款俱佳。薯仔澱粉含量高達百分之廿至廿五，蛋白質一般含百分之五，品種優良的可達百分之十左右；此外，維生素C含量豐富，磷鈣鐵鉀等無機鹽不少。它還可以起到一定的藥療作用。據報道，薯仔中正常含有微量的龍葵素（又稱美加茄鹼，$C_{45}H_{73}CO_{15}$），有緩解痙攣的作用，能減少胃液分泌，故胃寒常泛酸之人，可以適當多吃。腮腺炎、燒燙傷用它搗汁外敷有一定的效果。

但春暖後食用薯仔一定要當心。此時溫高、濕度大，薯仔不易存放，往往容易發芽，甚至腐爛；此時所含的龍葵素大量增多。龍葵素主要集中於芽眼、黑綠色的表灰及腐爛處，據測定，正常情況下薯仔龍葵素含量只是百分之零點零零五至百分之零點零一，沒有引致中毒的可能，但發芽薯仔，幼芽及黑綠色表皮的龍葵素含量可高達百分之零點三至零點五。發芽薯仔龍葵素的含量竟是正常薯仔的五十倍！龍葵素含量達到百分之零點二至零點四，則有發生中毒之可能，若生食或半熟食之則毒性更劇。

吃了發芽、表灰黑綠色或腐爛的薯仔（指沒有經過嚴格處理食用而言），半小時後即有可能發病。症狀主要表現為上吐下瀉等胃腸道黏膜受強烈刺激引致的病癥外，還伴有頭暈、嗓子發乾、瞳孔散大、耳鳴等症狀；嚴重的患者還會出現抽搐、甚至可能因呼吸麻痹而喪生。故食時慎之又慎確有必要！薯仔當然應該放心食用，絕不能「因噎廢食」。就算發芽、表皮黑綠色的薯仔——春暖時節的薯仔此現象是常有的，只要食前嚴格予以處理，食用則可完全放心。浸泡也可使它存浸泡約一小時才作烹調，食用前要多得不勝枚舉。

岑夕拾

早晚餐價有別

在外國上館子，常見「早晚時價不同」，切勿指人家有意取巧，習慣如此，見怪不怪。同是一頓飯，晚上消費往往升值百分之五十以上，當地人視作等閑，我們實在看不過眼。到別處去嗎？除非去光顧快餐店，但除非是窮措大，否則絕不會如此，寧可回家吃飯去，不過，一般人都愛星期五到外面吃飯，因為那天是發薪日子。

這個問題，對中國菜館絕無影響，甚至是略有裨益，由於保持傳統，晚飯仍維持原價。據記憶所及，在同一餐館，午餐吃了二元七毛半，包括咖啡，很是不錯，於是晚上再去光顧，坐下來，伙計先問要喝甚麼飲品，桌上不是有杯冰水嗎？這當作別論，不喝酒，果汁亦難免。在羅馬，我就觸過這霉頭，只要一撫礦泉水，結果受到白眼，水還沒有送來。

晚餐的餐牌比較精緻，我就利用這段時間看個清楚，裏面每一款菜式，必有詳釋，說明是用甚麼材料，連配菜和調味都寫下來，這點是值得一讚的。不像中國菜，往往着重於名字作花巧，實在是什麼東西，還得問方得到瞭解。然而，這些材料和中午的全無兩樣，但價銀就貴得多了，吃套餐還好，如吃散餐，消費就大超預算了。

流浪客

拉東扯西

橙汁鷄柳

嘉欣

節日佳餚

鷄肉是最廉美可口的滋補品，烹調花樣也多，除了燉、煲、蒸外，還有炒、煎、焗、炸、涼拌等等。這裏介紹的鮮橙鷄柳，別具風味，家庭烹調，款客自用俱佳。

節日期間，更是無鷄不可。鷄除了製成炸子鷄、白切鷄、豉油鷄、炒鷄丁、紅炆鷄……等等之外，來一味「橙汁鷄柳」，會覺得特別開胃。

此鷄用料及製法是：

選用嫩鷄柳（中）二塊，鮮橙二個，鮮檸檬半個，鮮榨橙汁一杯，白葡萄汁四分之一杯，牛油、沙律油各一湯匙，西洋菜蓮少許，調味料為鹽、胡椒粉、沙糖各少許。

鷄肉每塊斜切兩等份，在有皮的一面抹上鹽、胡椒粉各少許