每日精饌

星期三　香煎藕餅——嫩藕一斤洗淨，去節刮皮，先切極薄片，再切絲，拌以少量鹽、糖及多些粟粉備用；半肥瘦豬肉三兩切碎剁爛，拌以生抽、粟粉及葱花，放入藕絲內攪勻，做成一個個小圓球。起油鍋，放入藕肉球用鍋剷輕輕壓扁成餅狀，用中小火把藕餅煎至兩面呈金黃色即成。

星期四　腐皮雜錦包——肉絲少許、銀芽、韭黃及雲耳絲（預先泡軟切絲）加調味料（醬油、雞精少許、糖等），入油鍋炒香兜起；腐皮兩張（到豆品店買鮮腐皮或將乾腐皮用水濕軟才用）用刀劃切成三角型（每邊約三吋），將炒好的韭黃、銀芽、肉絲、雲耳絲夾起少許，放在腐皮中心，由直邊捲向尖角，兩頭包向中間，使成一條小圓卷，即放入油鍋中兩邊煎香，見腐皮轉色即成。

星期五　鯽魚鍋——鯽魚一條（細鯽魚兩條）去鱗，劏洗淨晾乾，用少許鹽抹勻；起油鍋，放魚煎至兩面金黃色兜起；砂鍋中注入清水煮滾，加入火腿片、葱段、薑片、鹽及料酒，加入鯽魚同煮，文火炖半小時，放入少許油，加數棵青蔬煮滾，調味即成。

星期六　乾烹雞翼——雞翼中段七、八隻一開二，用蛋青、五香粉、鹽拌勻略醃，放粟粉中蘸至乾身；起油鑊，溫油中置雞塊，炸至金黃色夾起；鑊中留兩匙油，爆香薑、葱茸，倒入用醬油、糖、酒及少許辣油和水調成的料汁，快速倒入雞塊兜炒，使雞件均蘸上料汁，多翻兜炒至入味即可上碟。

星期日　猪尾花生木瓜湯——豬尾一斤用火燒淨豬毛，刮洗乾淨，斬開一段段出水備用；木瓜一斤去皮核切件；花生二兩冷水稍泡；紅棗四粒備用。瓦煲內放清水煮沸，放入全部材料煲兩小時半，調味即成。

星期一　枸杞煎蛋——新鮮肥嫩枸杞菜葉五兩洗淨晾乾水份（吹至極乾身）切碎；雞蛋三隻打碎，放生油及鹽拌勻，放入枸杞混和，加點生抽。起油鑊，倒入枸杞蛋漿，文火煎香切塊上碟。

星期二　鯪魚腩蒸豆腐——鯪魚腩三個洗淨；豆腐三塊切片置碟中，上放鯪魚腩，加鹽，生抽、油、薑絲、葱絲及陳皮絲，隔水蒸熟即成。

肇慶扣肉爽而不膩

■羅隱客

雪芳讀友：

君自星湖來，詢問端城事。你近遊覽星湖，嘗到了荔芋扣肉，肥而不膩，甘香爽口，味道一流，你問肇慶扣肉是否有別於一般扣肉？這個問題問得好，亦問對了人，因老朽正是肇慶府人，鼎湖所在地名爲羅隱，故老朽自名羅隱客。

肇慶扣肉乃肇府名菜之一，具有數百年的歷史，端州人每逢喜慶，圓蹄扣肉乃必備之菜式，成爲壓席菜。歷代相傳，烹製扣肉有其獨特手法，一般需時三天，其別於其他地方者有兩大不同：第一，腩肉在炸時先以粗針在豬皮遍插小孔，故落油鑊炸時豬油多已飛出，故肥而不膩；第二，炸過之腩肉，要經米水浸最少兩日一夜或兩夜一日，還要不時換水，這樣腩肉的脂肪差不多去得七七八八，然後才炆蒸，故能甘香爽口。現將製法簡述如下：

材料：連皮五花腩二斤，南乳一兩，八角一錢，精鹽三錢，味粉少許，蒜茸二錢，紹酒五錢，白糖一錢半，老抽四錢，上湯（或清雞湯）八兩，通菜（生菜、菠菜、紹菜均可，如用荔浦芋需十二兩至一斤）半斤，葱三錢。

製法：①先將五花腩肉切成兩大件，清水炆若七成炆，取出以粗針在豬皮遍插小孔，將二錢精鹽遍塗腩肉。

②猛火起油鑊，油滾時放下腩肉，但需立即加蓋及離火，否則油會四濺傷人。待油鑊中已無爆聲，即可掀蓋取出腩肉。油鑊重放火位，待油再滾時重放腩肉炸之，炸至豬皮起泡及呈深紅色爲準，即可撈出。

③炸好之腩肉待涼卻後，放在米水中浸約卅六小時，不時換水，及以手擠壓腩肉，浸好之腩肉切成長方形，飛水約五分鐘，再以清水漂去其焦味。然後再拖八角、葱段水約兩分鐘，取出。旨在增其香味，辟其焦味。

④起油鑊爆南乳、蒜茸，濺酒，加上湯，再放入腩肉炆三分鐘，將腩肉取出，切片皮向下排在大碗裏，加上原汁，隔水蒸約十五分鐘。整碗取出，傾出原汁待用。

⑤起油鑊將菜炒熟，將菜置於扣肉上，然後把整碗覆在碟中（如用荔芋，須將荔芋蒸熟，切片略炸）。

⑥再起油鑊，放入原汁、老抽、起芡加龜尾油，把芡汁淋在扣肉上，便可上席。

雪芳讀友，肇慶扣肉由於製作麻煩，亦難叫價，一般食肆多不願炮製，因而不易嘗到。家中烹製亦非難事，何妨有暇入廚試製，經三兩次，自然工多藝熟，名廚不讓也！還可增加生活情趣，不俗也。

潮州菜的特色

趙客

潮州地處韓江三角洲，海產與農產品豐富，爲烹調提供有利條件。潮州菜是廣東菜的一個流派，它既有潮汕的地方風味，也吸收了中原各地菜式的一些製法，以清淡而不單調著稱。

潮州菜大約形成於唐代，經過明、清時代許多名廚的不斷探索和改進，而臻成熟。據說，唐代文學家韓愈貶官到潮州，開始將中原文化包括飲食之道引入，推動了潮州烹飪技術的發展。據史料所載，生活在潮汕平原的土著，原來喜歡吃魚蝦、蚌蛤、蛇蛙，並不講究烹調方法。韓愈起初很不習慣，只肯吃隨他南來的廚子所做的中原菜餚，後來其廚子把中原的廚藝與潮州民間的飲食融合，製作出來的食譜深受韓愈的讚賞，潮州菜由此初具規模。時至今天，潮州菜被形容爲具有清、淡、甜、巧、雅等特色，正好反映出潮州廚藝揉合了中原各地的烹飪手法和潮汕人士本身的口味。因爲潮菜兼有東北菜之「鹹」、山西菜之「酸」和上海菜之「甜」，但糖、鹽、醋的分量都較少，因而味道並不濃烈，淡中有味，自成一格。

潮州菜以精巧見長，製作時間較長。烹調法主要有燉、炆、炊、炸、炒、煎、燒、焗、泡、灼、淋、爆、烙等十多種。其中燉炆濃香[illegible]人味[illegible]香滑[illegible]均保持主料原汁原味。

潮州海產甚豐，所以潮菜特別着重海鮮。著名的菜式如生炊龍蝦、玻璃蟹箝、紅炆海參、荷包水魚、紅燉魚翅、灼響螺盞、煎蠔仔餅等。還有潮式魚丸、墨魚丸等。

潮州菜也往往取材於地道的農產品和禽畜，以菜蔬作材料的如紅燒芥菜、八寶素菜、全瓜芋泥、綠豆爽等。以家禽作主料的如潮州鹵鵝、潮式乳猪、雞肉包等。兩者混合的則有雜雞冬瓜盅、石榴雞等。

潮菜亦重湯，湯菜花式多，味道鮮美，湯色清澈。例如一味響螺湯菜，乃是將響螺全部切碎，配以鹹酸菜來滾湯。另有清燉水魚湯和荷包燉烏耳等，都注重火候，不但可口，而且滋補。

此外，潮州菜又講究調味和裝飾。不同菜式配以不同的醬類和魚露、葱、油等佐食。潮州菜色、香、味俱全，廚師刀工細膩，擅於將蘿蔔、竹筍等雕刻成各種形狀、圖案，點綴菜餚。

麗豪福州美食節

牆跳佛你迷汁原

佛跳牆原出於福建，盛行於台灣，又由台灣傳來香港。年前，福州特級名廚張曲來港表演福州菜後，佛跳牆用小型燉盅上，則又比用大罎上爲佳。

沙田麗豪酒店的豪苑海鮮酒家，由十一月一日起至十日，舉辦福州美食節，迷你佛跳牆是主菜之一。每席三千二百一十八元。

佛跳牆所用的貴價食料，計有原隻鮑魚、海參、魚翅、魚肚、瑤柱、冬菇、鴿蛋和鹿筋。通常的佛跳牆用大罎加上湯而煮成，上桌後，分到小碗內，加沸湯奉客，如果冷氣犀利，則小碗送到客前時，已略爲冷凍了。

豪苑的佛跳牆却是將鮑、參、翅、肚、瑤柱及鹿筋，先行發好，然後分入小罎內，另加入特別湯水，然後再燉。這些特別湯水是用猪骨、老鷄、紹酒所熬成的。迷你佛跳牆的小罎蓋揭開，其香撲鼻，鄰有僧佛嗅到，當會跳牆而來。正宗福建製佛跳牆，其汁甚濃都，可說原汁原味。

食揾

這迷你福州佛跳牆席，頭盤是雀巢存三鮮，雀巢是芋絲製成，三鮮是象拔蚌、鮮蝦及鮮帶子。福州本無象拔蚌，原用長樂縣的貴妃蚌，如今麗豪改用鮮活象拔蚌，更爽更甜。

「香酒余蝦腿」，原是止宗福州菜，妙在此菜沒有用酒，却有此名。此菜是將大花蝦去殼留尾，在蝦身上釀上蝦膠，最後蘸麵包糠而炸。上桌時，配合嚕汁及豆瓣醬。

爲了配合氣氛，麗豪酒店豪苑在舉辦福州美食節期間，安排四人中樂隊，不斷彈奏悅耳小調。

迷你佛跳牆。

香酒余蝦腿；

雀巢存三鮮；

馮國强
DENNIS FUNG

UNITED REALTY LTD.
2443 KINGSWAY, VANCOUVER, B.C. V5R 5G8
公司：437-9431
住宅：254-0950
傳呼：640-4966

*全新靚屋位於4550 EARLES STREET，交通方便個半街口到空中快車站，樓上三大睡房內有中央吸塵、防盜系統全由德國名師建造，設計一流，售價只$279,900逢星期六、日開放。
*657 PRIOR ST. 靚屋出售交通方便後有停車房，十分鐘可步行到唐人街買鑽，現開價$169,000請還價。
*6921 KILLARNEY ST. 高尚住宅區全屋翻新，地大41.6X142.18開價$299,000 星期六、星期日開放。
*3551 WALKER ST. 近學校，環境優美，上下各兩睡房，開價$229,000

craig macpherson
住宅 (604) 941-4434
傳真 (604) 942-9533
$154·900
高貴林（近本汝比）獨特設計之半個孖屋，一年新，三睡房，三浴室，家庭室等，近巴士站，交通方便。
$157·500
砵高貴林，三個寬大睡房，有土庫，地大，街坊環境佳，減價售。
$159·900
高貴林寧靜環境，近高貴林中心，(NEW HORIZONS)，三睡房土庫 減價售。
$234·900
近高貴林中心，五睡房，四浴室，三層，共三千一百呎，有土庫，超值。
$119·900
靚CONDO，一個半浴室，位於砵夢地（PERRY MEWS），環境整潔又近巴士站，極爲方便。

伙食生意
繁忙地區，近倫敦藥房及高貴林中心，又近二間大銀行及寫字樓。包括生財用具。售價$29,900

比莎快餐店
繁忙商場內，近洋酒店及高貴林中心，有外賣。叫價$79,900
※倘有其他盤口，請電話查詢※

REMAX SABRE REALTY
電話：942·0606
JOHN SHERIDAN

KEYSTONE REALTY LTD.
CHRISTINE SIU
公司:261-8118
住宅:435-1231
傳呼:686-5749
蕭太

*Killarney 區，27年屋上三下二，$319,000
*溫哥華特色屋，上三下二，有套房，33X122保養一流，急賣$259,000
*西區CHURCHILL屋靚地大，祇售90餘萬元
*西區1房1廳城市屋，九百餘呎，有景，減價$133,000
*Delta工業地，十八餘萬元一畝。
*楓葉埠市中心商業樓，樓上三單位，前鋪後居，叫價20餘萬。
*位於京士威夾快車站，三睡房靚屋，50X103只售$218,000
*雲東區，街角地，99X120，可即建23組城市大厦，叫價90餘萬即買即起。

Canada Trust Realty
鍾炳基
ANTHONY CHUNG
公司731-0413
948 WEST KING EDWARD AVENUE, VANCOUVER, B.C. V5Z 2E2
手提電話：250·8668
*西區邊三間新盤：CAMBIE 區，投資，自住建屋一流靚屋，地特長，33X148·5，五睡房，三層，近Q.E. PARK 中小學校，U.B.C.LANGARA，四通八達，環境清靜，僅售$308·000快來電約見！
*地就是財富：RENFREW 拾手貨40X127三層，全面翻新大屋，共五睡房，可租可住，近學校、商場，年底前買免付銷售稅，只售$288·000，可還價，快手！
*全新前後孖屋：1654—1658 E. 10th 近BROADWAY 火車站，歐洲建築，五年保証，有壁爐及三件全新電器，設計鮮明，實素上乘，隨時入伙，年底前買免銷售稅，(G.S.T.)歡迎電鍾炳基約見，前座三房兩層賣$204·000，後座兩房賣$139·000（後座已出售）
*北溫生意新盤，僅售兩萬八，包括14座位咖啡茶座及日用雜貨店有15個泊車位，連一房一廳及廚房及生財用具，抵買之至。
*何必打工：西區前鋪後居獨市GROCERY生意，地60X82，三睡房大屋連鋪僅售$380·000近十五街夾MANITOBA隨時約見！
忠誠服務
公公道道
資源充足
買屋賣屋
榮獲本公司九月份加西服務成績獎及百萬金額會員！

NORTHRIDGE GROUP INTERNATIONAL
馮冰VENUS
公司 327·1111
住家 461·3183
傳呼機 650·0777
*全新兩房石屎柏文，近唐人埠，有爐頭雪框洗碗機屋主急賣。

菲莎河豪華新屋六房五廁瓦面熱水暖氣建築商減價急賣。

全新溫哥華特色屋京士威夾城多里可選地毯色水卅多萬

一年新豪華靚屋，水晶燈，爐頭雪櫃窗簾在內，屋主急賣。

乃層夾三街七房兩廚司，地大49.5×122開價廿多萬有價講。

LAKEVIEW REALTY LTD.

高貴林中心$239,500
全新靚屋，聖誕節即可入伙，正層面積1440呎，三睡房，其中有主人套房，橡木櫃木廚房分開隅角。舒適寬大家庭室，設有壁爐，另完成土庫，設浴室，遊戲室及壁爐，陽台景靚，望及畢架山，獨立雙車房，地大六千呎，歡迎預約參觀。
電話：931·3451 或 939·4154
PETER HENDERSON / BOB PHILLIPS

ANN CHAN
陳雪冰
Sussex Realty
電話：984·9711
傳呼：631·9362

NORM LUM
林家禮
"NORTH SHORE'S FINEST"
景色優美，令人難忘！
四睡房三浴室屋，兩層，二千呎。屋主開價$289,000請議價！
502 E. 6th NORTH VANCOUVER,
百萬元生意 地點理想，僅$94,900請快！
離岸投資
LOWER LONSDALE建築地產，商業貿易業主微投資者，發展企業計劃。$600,000
好過城市屋
半個孖屋，似新屋，三睡房，2½浴室，1700呎價$224,900 327 E. 11th ST. N. VANCOUVER,
即起新屋
本汝比有景地，50X122即建新屋，上層三睡房及一浴室，下層一睡房，一浴室另有設備齊全之套間，僅廿三萬餘。
名商場好地點
煙草烟斗公司，設有六四九彩獎金，地點適中交通旺盛，在名商場內。業主退休，長約平租讓$184,900
魚舖 商場內，$12,800請快！

GODDARD & SMITH Realty Ltd
阮光成
FLORIO YUEN
DAVID MA
☎683-7535

✣鋼筋石屎工業大厦三層高全租出給省政府，現有面積34,000呎可再加蓋3萬餘呎樓面每層高14呎位於RAILWAY街及緬街附近交通便現有按揭$1,280,000利率12¾%售$2,300,000

✣西區商鋪，全新裝修首按揭卅五萬利息只9%地大美觀，售價只$1,280,000
✣西區購物商場，鋪前停車，石屎建築，租客包括乾衣店、麵飽鋪什貨店、牙醫等，售$2,180,000
✣緬街近48街商業鋪，兩鋪位，六十餘萬。
✣COMMERCIAL街近龍城戲院，有日本餐館等租客$800,000
✣工業廠房，近唐人埠，佔地五萬餘畝，廠房24,000呎合各式工業，特別適合食物加工等生意。$2,050,000.00

程徐慧珊
Sutton GROUP
581·1211（公司）
597·2268（住宅）
686·0906（傳呼）
MEDALLION REALTY
★麵包廠，老字號，地點好，一切儀器工具開價$59,000
★鋁質金鎱鋼鐵廠，租平，開價$45,000
★KINGSWAY 老字號肉舖，開價$89,000
★五畝農場連屋三間$239,000
★GUILDFORD 士多急賣$19,900生意好。
★老字號屋頂生意，年做五百七十餘萬，開價$300,000
★HOME HARDWARE 家居用具五金舖，商場內，店主每年能有六萬元人工分配。
★GUILDFORD 區窗簾專門店，月入七萬元生意。
★PANDA童鞋專門店，COQUITLAM及DELTA商場內，兩間共售$190,000
★素里傢俬梳化製造廠出讓，開價$60,000存貨另點
★士多連住宅，大街，649 $52,000
★投資屋仔，地大十三萬起，已有租客，租九百廿元
★地100×190，店4000呎6年新，士多價四十二萬元
★溫市I.G.A. 生意近百萬，叫價十五萬餘元