雲南少數民族
基諾人的怪食譜

中國少數民族衆多，食俗各異，居住在雲南西雙版納密林中的基諾族的某些食俗，就堪稱為怪吃，很少為世人知道。筆者有幸，前曾受到基諾人奇珍怪味的款待，初嘗時頗感驚愕，無從下筷，但細嚼之餘，風味無窮，可謂大飽口福。現列數種，以饗讀者。

基諾族婦女戴的三角形花邊帽子是用各種顏色的麻線織成，實用耐用。

酸燴螞蟻蛋

此地螞蟻與人們平常看到之螞蟻迥然不同。它們不是在地下打洞棲息，而是羣集在樹上。蟻蛋之大，同黃豆一般，最小的也不小於大米粒。螞蟻產蛋後，即將蛋裝進一個口袋似的囊裏，懸在樹幹上。這種囊袋，有的竟重達十多斤。基諾人把獲得這樣的囊袋看作是件非常快慰的事情。他們打開囊袋，把一個個潔白晶瑩的蟻蛋取出來，用帶有酸味的佐料烹調後，放入盤中，猶如珍珠一般。用筷把蟻蛋送入口中，用牙一嚼，「啪啪」作響，別具一番食中的情趣。據專家研究，這種蟻蛋不僅味道鮮美，而且含有高蛋白。

蝌蚪拌臭菜

這是一道顏富色彩的涼拌菜。即在蝌蚪尚未變成青蛙之前，還保留着長長的尾巴時，就從湖泊河流中捕撈起來，洗滌乾淨，過一下熱水，配上當地土產的調料，並放上一點竹筍或其他蔬菜拌和，其味近似北京的臭豆腐。嗅一般大，背甲呈黑灰色。人們從溪水中捕回螃蟹，用香蕉葉包裹起來蒸熟後，剝去綠色蕉葉，螃蟹已變成橙紅色，並且散發着蕉葉之清香，十分誘人食慾。食前，再撒上苦鹹諸味俱全。

松鼠肉乾湯

在基諾人生活的山寨竹樓裏，家家戶戶都有一個火塘。在這些火塘旁邊，幾乎都掛着帶有煙製香味的松鼠肉乾。基諾人將獵獲的松鼠肉放在煙火上燻烤成肉乾，掛在火塘邊可以常年不壞，並保持原有的鮮味。食時，把松鼠肉乾切片烹湯，味道鮮美香醇而又不厚膩。

酸筍

基諾人居住的山間谷地，幾乎到處都生長着鮮嫩的竹筍。可是，這裏的許多人既不食用新鮮竹筍，也不晒竹筍乾存放，而是將鮮筍浸泡出酸味後再做菜餚。富者可以放入各種肉類烹調，貧者則可素食。這種酸筍食之既脆又酸，和鮮筍一般鮮嫩，別是一番滋味。

基諾人世世代代生活在古木參天的三百多平方公里的亞熱帶原始森林裏，因高山、河流、森林的阻隔，與外界來往甚少。另外，這裏大小河溝縱橫，山上山下數千種鳥獸昆蟲，被稱作動植物的王國。千百年來，在這樣的條件下生活，勢必形成他們獨特的生活習慣。今天，隨着時代的進步和科學文化知識的普及，基諾人也不斷地在自己的食譜上增添着新的菜單。

味品
大頭蝦味在汁中

很多時會有這一個感覺，就是菜式在炮製出來之後，其食味固然不俗，但是人們通常是只將那些菜與肉之類食去便算，其實剩餘下來的汁液滋味更佳，事關肉食的精華，不少是流出而成為汁的。筆者對於此浪費，每覺得不值，因此經常性的是為了那些汁而另點白飯，目的正是不想浪費了這同是美味的東西。其中特別是以清蒸海鮮為然。

在越式的食制之中，大頭蝦便是其中之一，如非乾燒，蝦身所流出的豐富汁液，的確是浪費去了。

最近在和平館越南餐廳之中，朋友對此都頗有獨到之安排，一客大頭蝦在盤中亦剩下了不少的汁液，因此，朋友吩咐端回廚房中另作安排，便是用來炆糠。

糠，是越南菜館中米粉的獨特名稱，他們將此米粉放在此大頭蝦汁之內，用處理潮州食譜糖醋麵的方法，將此米粉收乾水，使蝦汁盡數吸收於此米粉之內，至九成乾之時而端之上桌，效果便相當不俗，其惹味之處，相信可以媲美剛才的大頭蝦呢！

又或者嫌炆糠比較膩一點，或者是還有其他的食制，而不想浪費此汁液的話，用來炒蛋相信也是最佳的辦法，反正在川菜之中的乾燒明蝦，其汁液亦有如此措施，不過，越南菜館中更有以香脆法式麵包沾汁而食的習慣，此亦屬理想。

雪櫃吸味器
有效達半年

保持雪櫃內的氣味清新，不妨在雪櫃內置放一些碳，可以吸收雪櫃內由魚肉、猪肉、蔬菜、生果發出的果味。

市面有雪櫃吸味器或吸味果，是由活性碳製造，可吸雪櫃內的氣味，售價只是三四元至六七元，有效期是由半年至一年不等。

藥材經驗卅年
黎鸞祥（六六）

中國的草藥對人類身體有巨大貢獻，故此除一般上所見的草藥，例如：樹枝，樹業葉實，葉皮，花朵，根莖等等，都是非常有用途的，除些之外，又例如海產中的小動物，亦非常含有豐富營養價值的，例如今則特別向各位介紹，海產中之很有價值的，「江瑤柱，又名元貝」

該種海產動物多出產於日本各個島嶼，中國沿海一帶也有出產，味道異常芳香鮮甜可口，它不分季節全年均可進食，男女老少也非常咸宜愛食的。

在一般常人以為江瑤柱只可作調味的，忽視了在中藥的用途，它的功能，例如：患有貧血，病後失調，補陰，壯陽，益血等等，很有助益。

因為江瑤柱生長在海中，服食了海裏的細小動物，其含有極為豐富之糖分，灰質，蛋白質，磷質，酸鈣，氯化納，膠質及維他命A，B，C，等多種成份，對人類身體俱有很大神益的。

中國內地及香港的民間很多時候，均會經常用江瑤柱煲飯吃，尤其是病後失調欠補的，又如女界產後均用江瑤柱煲「五更飯」吃的。首先把數粒江瑤柱用清浸透，然後撕開小塊與洗干淨的米一齊放入適量的清水像普通煲飯一樣或加入一些薑汁酒鹽等，待煲透飯，即可食的，吃完該頓飯，再睡一覺，那時才天明，這就稱之：「五更飯」

倘若一般常見的小孩無大胃口吃東西，面色青白灰暗等，精神日益減退，可用江瑤柱煲湯或煲餸吃，經過一段時候，該小孩當會自然變為紅潤有光彩的膚色了。

G. M. PRINTING LTD.
精美印刷有限公司
713 E. HASTINGS ST., VANCOUVER, B.C. V6A 1R3　PHONE: 254-4442
平價・準時・大量供應
1983年彩色月曆
年終聖誕酬賓最佳禮品莫過於贈送一份印刷精美的彩色月曆
贈送彩色月曆是最有效、最省錢的宣傳方法
使　貴寶號的經營特色，服務範圍傳統商品電話，地址，永遠烙印在貴客的腦海心目中
查詢電話：(604)254·4442
同業惠顧另有特價優待
精美印刷公司
將全心全意為貴寶號効勞
保証準時交貨，平價供應上述月曆

車身修理廠
B&D Auto Body Ltd.
263 E. 7th Ave., Vancouver
Tel: 879-8935 (Bus.)
精心修理各类汽車車身
有免費車用……
欢迎汽車保險局汽車修理
价見特别相宜
工作快捷妥当

善興建築裝修
承建新屋　土庫間格
內外油漆　欄櫃裝飾
鋁質門窗　批盪砌磚
大小工程　免費估價
晚間周末電：872-4679

餐館發展　舖位飾櫃
餐館裝修　新屋設計
餐館估價　室內翻新
實用設計
(1-6)時 電話：681-7927
VANCOUVER B. C.

專修：洗衣機　乾衣機　電爐　雪櫃
政府牌照，經驗技師
特價優待僑胞
電話：435-7659

Maxim's CAKE SHOP　美心餅店
溫哥華奇化街二五七號
257, KEEFER STREET, VANCOUVER, B.C. V6A 1X6 CANADA
TEL: 688-6281 · 688-6282
地方雅潔　二樓茶座　價格公平　品質精良　各欵中餅　生日蛋糕　結婚禮餅　熱辣蛋撻　出爐麵飽　各式西餅

文忠裝修
ELEGANT CONSTRUCTION LTD
新屋新店　優雅裝飾
舊屋舊店　省錢修整
歡迎詢問　免費估價
TEL: 253-5696
(國、粵、英)
(24小時服務)

精工 K S 影音響修理
VIDEO & AUDIO SERVICES
A DIV. OF K. S. VIDEO LTD.
739 COLUMBIA ST. NEW WESTMINSTER, B.C. V3L 4X7
CITY WIDE SERVICE
電話：526-5413
精工修理及保養，世界名廠電視錄影機，電視及音响器材，設有最新儀器檢查。並更榮獲SONY，RCA，ZENITH，AIWA等大廠（第三年）特許修理保養中心，為僑胞服務，上門修理。
WARRANTY SERVICE

SUPREME WOOD ENTERPRISES LTD.
A. CHIN 陳達良
電話：291-0505
承接大小工程　商業住宅　土木工程　新舊裝修　房屋改建　工程設計　圖則作公　價錢公道

田健木工
TIEN TIN CONSTRUCTION L.T.D.
優雅裝修　木工油漆
土庫翻新　省錢修理
免費估價
日間：254-6011 T & J Auto接線
TEL: 688-1901　274-4842　MARTIN

嘉華冷暖氣工程
煤暖冷凍
氣氣氣房
Tel. 251-1616
存士定東街1131號
專科裝置修理商業家庭大小雜貨店　牛奶瓜菜肉食櫃餐館貨倉凍房冷暖氣機熱水爐
▲政府牌照
▲收費從廉
▲快捷安當
▲日夜服務
請電黃頁查找

本拿比電器修理公司
524-2440（廿四小時服務）
688-6529
政府合法牌照，經驗技師精修各式家庭大小電器，電爐，雪櫃，洗碗機，冷氣機MICRO WAVE OVEN，洗衣機，乾衣機。特價優待僑胞，九折優待者英，保證滿意。

職怡裝修
電話：254-8967
承接裝修　做木油漆　土庫間格　房屋改建　晒台車房　免費估價

聯合裝修公司
874-0988
翻新舊屋　間格土庫　新舊油漆　內外特平　價錢估價　免費

B & E Construction
A107-1093 W BROADWAY
公司：738-7250
免費估價　免費代劃　草圖代領　建築許可　證專做新　屋及商業　樓宇　倉醫生寫貨等
中文電話：437-0173
英文電話：274-6498

佳記
食品有限公司
電話：(604) 941-5122
鮮味蠔油　本省製造　貨色精美　保證衛生　價格特平　送貨快捷

楓林公司
Y.C.W. ENTERPRISES LTD.
Maple Watch & Gift Store
溫哥華喜士定東街2629號
電話：251-6727
（倫敦大藥房東一街位，張明道洪拳總會隔鄰）
九月廿五日開幕營業
新張大減價！
零沽批發：香港名廠石英電子行針錶，石英電子數字錶，計數機，遊戲機以及各類玩具禮品
一律八至九五折
代售華埠及香港各中文報刊
電子錶每只$4.95
要睇當日報，請到楓林來。

天寶旅行社
PAN PACIFIC TRAVEL
外埠電話 TOLL-FREE (800) 663-1188
地址：片打東街一六六號　電話：688-8321
專營：移民、旅遊、加航、日航及大韓之特價機票。
代理：國內外航機機票、酒店、火車、汽車及各地旅行團
中國旅遊探親團　直接主辦
一九八二年第7團　出發日期：十月廿一日
行程：香港，廣州，杭州，上海，蘇州，南京，北京，桂林，南寧。
一九八三年預告，每月均有團出發
出發日期：三月十九日，六月五日，九月二十五日，十月十六日（在中國二十天）
行程：香港，廣州，北京，南京，無錫，蘇州，上海，杭州，桂林，廣州。
出發日期：四月十二日（在中國十一天古都團）
行程：香港，廣州，鄭州，開封，洛陽，廣州。
出發日期：四月十六日（長江三峽）（遊）
行程：香港，廣州，桂林武漢，宜昌，重慶，成都，北京，廣州。
出發日期：五月八日（在中國廿二天泰山遊）
行程：香港，廣州，北京，泰山，濟州，南京，鎮江，蘇州，杭州，上海，桂林，廣州。
出發日期：六月十九日（在中國廿一天）
行程：香港，廣州，北京，青島，濟南，上海，蘇州，杭州，桂林，廣州。
出發日期：七月六日（在中國廿一天）
行程：香港，廣州，鄭州，開封，洛陽，北京，上海，蘇州，杭州，桂林。
出發日期：八月十日（在中國十四天古都團）
行程：香港，廣州，鄭州，開封，洛陽，北京，桂林，廣州。
特點：本公司在國內旅遊，全部採用華僑外賓配額，團員獲得最佳招待及住宿，華人領隊代辦簽證。
費用：由$2850起
•中國同鄉探親團，隨時出發。
費用$1250起。

DOUG'S MENS WEAR
得時男裝總滙
特設[小人國]部門：
大量特細西裝，西裝單衫，細碼恤衫西裝供應。
12 EAST HASTINGS TEL: 683-1628

建昌裝修
電話：872-3290
裝修洗手間　家庭房間　電水工程　間格土牽　改建樓宇　包及計、申請。

利仁傢俬舖
ORIENT FURNITURE SHOP
166 E. HASTINGS ST. Vancouver B.C.
MATTRESS
床褥 平售
雙人 $105
單人 $85
（逢星期四休息一天）
地址：喜士定東街一六六號
電話：689-9727　689-5825

太平洋旅行社
片打東街七十一號
T.P.Y. Travel Service
71 PENDER STREET EAST
VANCOUVER, B.C.
V6A 1S9
PHONE. 683-5656
Agents for Orient & Pacific Lines
本社歷史悠久，信用昭著，經驗豐富代理各項旅遊事業，包括飛機，輪船，火車，巴士等。專為各僑胞服務，歡迎光臨詢問

總統旅行社
PRESIDENT TRAVEL AGENCY LTD.
116 W. Hastings St. Vancouver, B.C. V6B 1G8 Canada.
喜士定西街一一六號地下，活活百貨公司對面
香港　回港機票特平，來回票可停台北一，並可安排簽證及台灣環島旅遊。專售廉價機票前往東南亞各地。
包機　香港單程：425元起　來回：899元起
台北單程：445元起　來回：899元起
平價總滙：專售加、日航移民機票　特平
加州　狄斯尼樂園三藩市10日豪華巴士旅遊團每月定期出發華人領隊家庭參加有優待
飛機團每週出發羅省來回139元起另加酒店
每月特價：夏威夷一週連酒店475元起
賭城　飛機來回，酒店住宿，接送及贈券等李糖$189起，拉斯維加斯$269起
代理MSA旅行營業保險及安全保險
•中國旅行團及東南亞旅行團歡迎垂詢
•代理WARDAIR特價票多倫多249元起
•代售加航國內空中巴士票及家庭優待票
☎ (604) 684-4151　(604) 684-4152

英華旅行社
Galaxy Travel Agency Ltd.
150 E Pender St.　片打東街一五零號
電話：(604) 369-8412　681-3816
晚間電話：437-6270
▲代售：香港，台灣，馬尼拉，曼谷，星加坡及東南亞各地特價票。
▲代理：各地旅遊團，國內各種特價票
▲李糖團或拉斯維加斯團，逢星期四及日出日出發。
▲夏威夷旅遊團，八晚七晚。
▲雙料娛樂，豪華遊船暢遊墨西哥三晚或四晚，及觀光迪斯尼樂園名勝。
▲倫敦來回山$688起。
▲多倫多來回$249起
▲羅省來回山$209起
特價票種類繁多，請來電查詢。