



# 感恩節 吃秋豬最及時



### 秋意濃 吃肥豬

來到感恩節，不禁讓人聯想到一家人聚在一起大口吃肉、大口喝酒的場景，假如你不擅下廚，那 Boulevard Kitchen & Oyster Bar 的「秋日全豬宴」或許是個不錯的選擇。

行政主廚 Alex Chen 認為，最好的取材莫過於「時令食材」，因此在發想這場秋日盛宴時，「豬肉」自然成了主角，他說：「秋天的豬肉肥美、肉汁豐富，是一年中最好吃的時候。搭配秋天的南瓜、蘋果、葫蘆瓜等，黃黃紅紅的，這便是秋天的色彩。」

採用來自卑詩省 Sloping Hill 農場的赤黑豚，肉質比其他豬肉更紮實、更鮮甜，油花多但爽而不膩，用來燒烤



「烤全豬」的橫切面可清楚見到被腩肉包裹的肩頰肉，外脆內軟，口感一流。

最適合不過。Alex 笑說，此農場的豬每天在山丘上自由奔跑，吃的是蘋果和季節盛產的核桃及果仁等，絕非一般用鐵鍊鎖住的豬隻。「我一定要清楚食材的來源，才能端出來給客人。」

### 吃全豬 不烤全豬

對於「烤全豬」，Alex 有他獨特的看法：「將整隻 300 磅的豬串在炭火上烤很難做得好吃，等到各部分全熟後有些地方就會過熟。」

因此 Alex 特別挑選最好吃的兩個部位——肩膀和豬腩肉，將腩肉橫向剖開後將肩膀肉包進去做成豬肉捲，再用爐火慢烤 3 小時，最後用猛火將豬皮烤至蓬鬆酥脆。「肩膀和腩肉都是愈烤愈軟愈好吃的部位，微涼的秋天吃這種啾啾肉料理讓人感到特別爽快。」

肩膀吸飽了腩內的油脂，展現出柔嫩又充滿彈性的質感。脆皮、油花和彈牙的肩頰肉同時在口中化開，Alex 將一頭豬最美好的青春全部呈現在餐盤中。

為了搭配口味濃烈的燒豬，Alex 主廚特別將蔬菜的調味極簡化，包括芝士奶油玉米、烤時令鮮蔬、馬鈴薯蓉和沙律等，吃的是食材的天然甜味，以及或爽脆或綿密的質地。

「Pig Roast」全豬宴由 10 月 11 日至 11 月 29 日期間，每周日晚上 6 時在 Boulevard 舉行，必須事先在 [boulevardvancouver.ca/events](http://boulevardvancouver.ca/events) 購票，票價為每人 \$59，包括蘋果汽酒、南瓜湯、烤豬、各款配菜及甜品；加啤酒搭配價錢為 \$69，葡萄酒搭配則是 \$89。

在傳統上，感恩節是吃火雞的節日，但如果你不是火雞愛好者，那這個感恩節不妨改吃「豬」吧！原來，每年秋風起之時，就是正值豬肉最好吃的季節，「此時的豬脂肪開始囤積，肥肉和瘦肉的比例剛剛好，和當灶的蘋果很爽。」曾代表加拿大參加法國廚藝競賽 Bocuse d'Or 的星級主廚 Alex Chen 說。

一場名為「Pig Roast」全豬宴的秋季美食慶典將在本周日展開，主廚 Alex Chen 以中西混合的烹調手法炮製來自本省的赤黑豚，在感恩節前夕，為大家端出一桌以自然熟成的肥美豬肉、南瓜、蘋果和蔬菜打造的秋日盛宴！

文/圖：陳韻如 部分圖片由受訪者提供



Thomas Haas 今年推出的感恩節巧克力以南瓜為主題

### 住家派 外賣火雞大餐

假如你覺得在家吃大餐更自在一點，但又不想在廚房耗上半天，大可考慮將火雞大餐搬回家。專做派對到贈的 Raintown Catering 在今年感恩節推出外賣晚餐，包括一隻 16 磅有機火雞、肉汁醬、有機沙律、杏乾栗子麵包餡料、楓糖番薯、薯蓉、牛油胡蘿蔔、杏仁球芽甘藍 (Brussels Sprouts)、各款麵包、蜂蜜及莓果醬、南瓜派及雪糕，足足可以餵飽 8 至 10 人，價錢為 \$259，另加送貨費用，豐盛至極。

「這個外賣套餐最適合那些希望在感恩節好好與家人放鬆聊天的人，同時也能幫助一些較不幸的民眾。」主廚 Dan Olson 說，每客火雞大餐的 10% 營利將撥捐非牟利組織 Mission Possible，幫助無家可歸者在感恩節獲得食物。詳情可瀏覽 [www.raintowncatering.ca](http://www.raintowncatering.ca)。



## 童來開卷

### 平板電腦的應用程式

市面上愈來愈多平板電腦的應用程式，究竟哪些才適合小朋友使用呢？這次為大家介紹一些對小朋友的成長和學習有幫助的應用程式。首先，我們要如何為孩子挑選適合的應用程式？

**Content (內容)**：選擇能讓孩子控制的應用程式，他們可以探索、表達和想像的程式。例如，選擇一個能讓孩子創造音樂的程式，也不要一個預先錄製的歌曲。

**Context (背景)**：孩子在使用這個應用程式的前後期間在做甚麼呢？例如，如果去看病，可以找一個相關的程式，讓他們使用後也能真實體驗。

**Child (兒童)**：選擇一個孩子感到興趣的應用程式，並且符合他們生活中的活動。例如，如果孩子喜歡老虎，可以閱讀一個關於老虎的故事然後使用一個畫圖的應用程式畫老虎。

適合孩子的 iPad/iPhone 免費應用程式：

• **Animal Sounds - Fun Toddler Game**

動物聲音的應用程式

• **Lazoo: Squiggles!**

簡易的畫圖應用程式

• **Touch and Learn Emotions**

這個應用程式可以幫助孩子辨別情緒、表情和肢體語言

• **Felt Board - Mother Goose on the Loose**

孩子可以在移動物件中學習童話和歌曲

• **Shadow Puppets**

創造視頻讓孩子講述故事或像法

有興趣了解更多關於適合孩子使用應用程式的方法及評論，可查詢 Common Sense Media，瀏覽各種觀察評論和課程：<https://www.commonsensemedia.org/>。

同時，也可瀏覽溫哥華公共圖書館的電子書籍和有聲讀物：<http://www.vpl.ca/>，選擇 eBooks & Downloadable Audiobooks。

下載電子書籍和有聲讀物，選擇 eReading Room for Kids；網上看和聽兒童繪本，選擇 TumbleBook Library。

溫哥華公共圖書館中文信息諮詢請致電：604-331-3757。

文：溫哥華公共圖書館  
圖書管理員李紅梅  
\*本欄逢每月第一個周三刊出

## 星座運程



**白羊座 3/21-4/19** 你的才能與努力受到注目的日子。但因此，你在不知不覺間增添了幾分傲慢氣息，小心敵意在暗地裏正在醞釀，行為舉止上應注重保持低調為宜。特別是對身邊年紀大的長輩態度親切些，最好能適時表示關心。多關心情人，讓對方感受到你的愛。



**金牛座 4/20-5/20** 感情上的精神壓力似乎特別讓人難以承受，對方的感情反而讓你感到是一種無形的壓力。如果在愛情或友情的劃分上糾葛不清，那麼對往後發展將頗為不利。需要清楚表達的時候到了。財運普通，不要太寄望於橫財，認真工作的話，或能得到額外獎金。



**雙子座 5/21-6/21** 在債權、債務上清算的日子，雖然為了金錢物質向親友催討有些傷神，不過卻是個機會。除了金錢外，私人物品也要回收，例如之前借給別人還未收回的書籍、物品等，今天也是個認真向對方要回的時候，清楚地傳達你的目的，對方也會爽快回應。



**巨蟹座 6/22-7/22** 不論是內心或肩上的壓力都有增加跡象，不自覺地會去與他人比較，這些都對你造成心理壓力。也因受到別人的請託，耗掉你不少處理時間。但不論是工作上或私人性質，能力範圍內辦得到的就盡量做到，對往後名聲信譽將有重要的提升作用。



**獅子座 7/23-8/22** 精神活力旺盛，今天的你腦筋似乎轉得特別快。在工作將會有出乎意料的表现，在會議上大膽地提出你的想法，上司會對你另眼相看呢！愛情方面要表現得積極主動，單身者今天將是向單戀對象表白的最佳時機，場所選擇在咖啡廳、書店等地方更佳。



**處女座 8/23-9/22** 平常的理性卻在重要時刻被沖昏頭，你對事物有過度樂觀看待的傾向。留意衝動、有勇無謀的行為或會導致投資損失發生。而大意將是帶來運氣轉弱的元兇。隨便道聽塗說的小道消息不要盡信，否則會遭致錢財上的損失，也會導致家庭不和。



**天秤座 9/23-10/22** 頗有意外之財的運氣，業務人員勤快一點，應該會有讓人驚喜的收穫。社交運也不錯，跟著朋友去參加未去過的聚會，擴展一下社交圈吧。有口福的日子，與另一半到從未去過的餐廳嚐鮮，除了能增加情趣外，還能藉由美食挖掘出對方不為人知的一面。



**天蠍座 10/23-11/21** 私生活中的秘密被掀開而曝露於世人眼前。這樣充滿未知氣息的日子裏避免加入其他人的八卦圈，到時自己的事情反而成了別人竊竊私語的話柄。今天也是秘密資金較易曝光的日子，最好不要偷藏私房錢，可能很快會被另一半發現。



**人馬座 11/22-12/21** 今天是甘於退居二線擔任輔佐角色則吉的日子。不跟別人搶功而願意為別人付出的態度，反而要比搶風頭更能獲得別人認同。而今天也是個適合為家庭採購的日子，購買新家電、新電腦設備等皆宜，一家人共同外出購物，還可順便調劑感情。



**山羊座 12/22-1/19** 對於契約類的秘密洩漏要特別留意的日子。需要私下運作或機密進行的事情自己要提高警覺才行。另外，對需要花腦筋撰寫的東西都不怎麼有利，論文、文章等作品或會遭退回。心情不好時找朋友聊天紓解一下，不要整天待在家中生悶氣。



**水瓶座 1/20-2/19** 在人際交往上面臨兩難局面，公私之間的取捨衡量將考驗你的智慧。還有家族間非直接血緣關係的成員，像是姑嫂妯娌間，彼此的相處也不大安寧，在中間當夾心餅的男士恐怕要多費心調解了。夫妻或情人間會出現摩擦，愈早化解對你愈有利。



**雙魚座 2/20-3/20** 今天在事務工作上的效率可望提升不少。不過可能要輕鬆自然一點，不用想得大複雜，即使去影印等單純的工作，也可多加一點點心思，如何讓呈現出來的報告讓別人看起來更有趣、更簡單明瞭。今天可能會有腸胃方面的毛病，飲食要注意。