

MORI-NU 豆腐富含營養 方便保存

豆腐不僅是味美，還具有很好的養生保健作用，經過千百年的演化，豆腐及豆製品已經形成人們日常生活不可缺少的一大部份。

由和樂公司代理的，日本森永乳業在美國製造的MORI-NU日本營養豆腐，不加任何防腐劑，採用高科技的密封無菌包裝，可免受光線、氧氣和細菌的侵害，所以能在室溫下長期完好的保證豆腐品質。除非你已打開包裝，MORI-NU豆腐不必冷藏，小巧方便的方盒，極便於攜帶，打開即可食用。愛吃豆腐的朋友可以把它作為工作午餐，當然更可以在家烹飪出各種美味菜餚。

越來越多的研究表明，多吃豆腐也能降低血中膽固醇，減少罹患心臟疾病的機率，以及預防老年癡呆症。豆腐的營養成分中，40%是蛋白質，25%是碳水化合物，20%是油脂，而且多元不

飽和脂肪酸高達61%，加上各種礦物質、維生素，營養成份並不輸肉類，又不含膽固醇。因此，豆腐又被稱為「田裡的牛肉」。除此之外，MORI-NU日本營養豆腐還有許多獨特之處，質地非常細膩，且不含麩質、沒有乳製品，且能永保新鮮。

許多女性都知道豆腐的「養顏駐容」之效。傳說慈禧太后駐顏有術，每天都要吃一道豆腐。御廚房有蒸鍋49口，每口鍋裡放著鑲有珍珠的豆腐，49口鍋輪番蒸，慈禧太后每天吃一味潤膚養顏的珍珠豆腐。如今，您不妨上超市買上幾包方便攜帶和貯藏的MORI-NU豆腐，用「平民」的價格，去體驗一下「貴族」的享受。



圖：由和樂公司代理的MORI-NU豆腐共有三個品種在華人超市有售，嫩(soft)豆腐、老(firm)豆腐和傳統(extra firm)豆腐，可以滿足大家不同的口味及烹飪需要。



位於曼哈頓中城32街靠近百老匯大道一帶，如今是地地道道的韓國城。這裡韓國餐館林立，由於地理位置好，餐館的生意也都不錯。除了韓國人，華人和西人也都常到這裡光顧。著名的KOM TANG韓式燒烤(BBQ)就位於這裡。「我們不是最早的韓國料理，但卻是(目前)最老的，」年輕的掌櫃金民植(Min Soo Kim)自豪的說。看來，在餐館業競爭激烈的紐約，KOM TANG能夠經久不衰，一定是有它的獨到之處了。

父親的美國夢

70年代，金民植的父親老金先生來到美國創業，最初是在中餐館打工。金民植介紹說：「當時(父親)幾乎是不眠不休的幹活，但他始終渴望擁有自己的餐館。這個願望很快實現了。80年代初，KOM TANG誕生了。起初規模很小，也沒有燒烤，但是食物是正統的韓國家庭料理，沒有特意迎合西人的口味，且質量上乘。這樣就吸引了大量韓國移民來這裡用餐。作為紐約第一家24小時開業的韓國餐館，KOM TANG是如何產生這樣的念頭

吃韓國料理 最佳在 KOM TANG



呢？金民植介紹說：談不上甚麼經營理念，一方面父親是工作狂，白天黑夜的幹活。每當有人敲門的時候，哪怕在晚上，父親總是不忍心將顧客拒之門外。逐漸的，就乾脆變成了24小時經營了。KM正式採用24小時經營後不久，其他的店面也開始跟進。目前在32街韓國城的24家各式餐館中，有14家是24小時開業。KOM TANG在1984年開始提供燒烤，從而確立了紐約首家韓國燒烤的地位。特色經營 華人喜愛

整整一代人過去了，如今的KOM TANG仍然保持家庭餐館的特色，雖然也裝修了多次，「家」一樣的風格卻始終如一。就連菜餚的基本種類和口味，也與當年開張的時候別無二致。二十幾年前開始的時候，來這裡吃飯的都是韓國人。純正的韓國家常料理，這在當時是沒有的。當然那時候紐約的韓國人員沒有現在多，那時候中國人也沒有現在多。許多顧客都是多年的回頭客。身為記者，其實我也常到KOM TANG用餐，這裡最著名的當然是韓式燒烤，不過我最喜愛得還是豆腐煲和海鮮餅。「現在的年輕人有更多的選擇，」金民植說，「他們想換換其他的口味了。要知道，這裡(KOM TANG)是他們的父母帶他們來的地方。近年來華裔顧客增加迅速。大約四年前，KOM TANG的客戶中有50-60%是韓國人，白人有35%左右，華裔5%左右；而短短幾年時間，華人顧客增加到35-40%，比例幾乎與白人顧客互相調換。「尤其是哪些年輕人(華裔)，經常一羣一羣的來吃飯。聽口音，可能是隨父母移民過來的。不過他們不太喜歡辣的食物。

保持傳統 增加現代特色
話語間金民植流露出對KOM TANG的感情，「其實對我來說，完全可以把餐館租出去，但我不會，」其實我們家也有些其他的生意，但是有些是可有可無的，但這裡不同。這是我父親辛辛苦苦建立的，我一定會盡力把它辦下去，或許將來有一天我會把KT傳給我的孩子。「我考慮過改名，KOM TANG在西方社會裏聽上去有些不那麼主流。但是一旦改了名，老客戶會不認識我們了。」談到KOM TANG的未來發展，金民植表示，我很想把餐館做一些現代化調整。我們的菜單太長了，顧客來到餐館，本來是需要放鬆的，看到長長的菜單頭都要大了。KOM TANG能夠成為最老的韓國料理，在日益激烈的競爭中能生存下來，竅門在哪裏？金民植認為一方面是食物的質量好，口味純正。他不承認美式韓餐的概念，認為韓國料理的特點也造成韓國菜不可能美國化，一旦那樣就根本不是韓國菜了。但是更重要的原因，金民植覺得還是自己父親做生意的態度。「父親很勤奮，但他也是很有愛心的人，雖然是小本生意，卻也經常做慈善捐款。」也許正因為此，老天才一直在眷顧著KOM TANG吧。

韓國燒烤「南午亭」正點！

上週我和朋友去了一家叫「南午亭」的餐館，真正享用了一次韓國燒烤...

首先，服務生協助客人將肉肉放置在特製的雙層烤架網上，大火快速燒烤，服務生一邊用剪刀將大片肉片剪成肉塊後，沾上豆豉醬、加點洋蔥絲、青椒或大蒜，用生菜或紫蘇葉包裹一起送入口中食用。鮮美滑嫩的肉質透著碳烤特有的香氣，配上清脆多汁的生鮮蔬菜、香醇的豆豉沾醬，青椒、蒜瓣的嗆勁，在口中咀嚼攪拌，層次分明的各食材滋味逐漸融合成濃郁飽和的美，真是令人陶陶然，體驗到真正韓國燒烤的魅力所在。
「南午亭」韓國燒烤除了牛裏脊、帶骨牛排外，還有牛舌、牛腰、海鮮、梅花豬肉等。烤梅花豬肉也是一絕，有點類似鐵板燒，但他們用的是特製石板，梅花豬肉鋪排在面上，再鋪上整顆泡菜，還有醃製的有小章魚等風味海鮮，在高溫的烤盤上發出滋滋響聲，滾滾白煙迅速向上冒，散發出的香味馬上讓人齒頰間分泌出口水來。接著服務生用剪刀將肉片和菜剪成塊狀，然後快速拌炒後即可

享用。這道聽覺、視覺、味覺都享受到的美食直可形容為「香辣野艷」。

值得一提的是，「南午亭」24小時營業，我和朋友聊天暢飲，直至深夜2點盡興而歸！



ALOHA USA 創造性算術教學一

開發5-12歲孩子智商，提高智力和數學能力

ALOHA以中國古老的珠算，配合現代獨特視覺想像方式，全方位開發兒童的腦力、記憶力、及注意力的集中。創立16年來已遍及亞洲、非洲、美洲、大洋洲等15個國家。ALOHA為您的孩子提供一個輕鬆、愉快、生動、活潑的After School學習環境，幫助您的孩子全面快速提升各項智力。

運算精準 快速有效

只要給ALOHA一兩個月的時間，您就會感覺到孩子的變化，注意力集中的時間延長，運算準確快速。這將給您一個驚喜。

請上網查詢詳細資料

網址：WWW.Aloha-usa.com
電話：877-Aloha-03 (1-877-256-4203)

機會切勿錯過

北曼哈頓發展公司(NMIC)

-- 房屋防寒保暖節能措施

76 Wadsworth Avenue, New York, N.Y. 10033
Tel 212-822-8340 Fax 212-9284180

“防寒保暖節能措施”(Weatherization)是指甚麼？

在過去的28年裡，“房屋防寒保暖節能措施”在為低收入家庭提供經濟實惠的能源改造，房屋防寒修建方面，可以說已經是全美最具有盛譽的計劃了。

經過嚴格訓練的NMIC技術人員採用最新的能源技術，為多家庭住宅樓策劃節能措施。經濟實惠的“房屋防寒措施”工程包括絕緣層、門窗密封條的安裝；加熱系統的清理、測試、修理和更換；外門、破碎窗的更換和修理；牆壁與天花板的密封；還有根據需要進行各種小修小補，從而使“保暖”設施和鍋爐設備發揮最大的能源效益。簡單的說，“房屋防寒保暖節能”工程將減少房屋取暖和熱水使用過程中的能源消耗。

“防寒保暖節能”措施如何使房屋和家庭收益？

紐約州的大部分住房是在能源相對便宜的年代建造的。這些房屋的能源消耗比新建的節能型房屋要大得多。

哪些房屋可以接受“防寒保暖節能”改建？

低收入家庭的公寓、單房、和獨立家庭房。

誰來完成工作？

NMIC會派熟練的技工，或通過私人承包商來完成這項工作。技術人員將只採用聯邦政府認可的高質量材料。

了解更多信息，請電212-822-8340或查看網站：
www.NMIC.org

Northern Manhattan Improvement Corporation
Opening Doors for Residents of Northern Manhattan

NMIC