鯉魚王 文慶塑特產

朱麗賢

「文慶鯉，是高要縣的著名特產，馳名海內外。它產於這個縣的沙浦鎮文慶塑，每年元旦前後收穫季節，是餐廳、酒樓、賓館的佳肴。其味甘美可口，肉嫩滑如豆腐，無腥而吃後不膩，魚鱗松化甘香。

文慶鯉曾被譽為「鯉魚王」，傳說清朝有位大臣出巡到高要縣府，賞過文慶鯉後，驚嘆難得的美味珍饈，立即差人回京都晉貢，皇帝賞過後，特頒賜一個鐫有「嶺南第一塘」的扁額給文慶塑，「鯉魚王」就因皇帝金口的封賜而名揚於世。

文慶鯉外表縮頭聳膊，頭部短小，從頭部連續處便隆起宛如駝峯，魚身兩側從腮至尾均有三至五條金銀線，閃閃發亮，內臟少，油脂多，它以清蒸為宜（亦有用瓦煲燜），把魚劏開兩邊，不去鱗，不放油，撒上適量精鹽和添上幾條葱段去蒸。據有關部門理化分析，文慶鯉含有豐富營養價值的蛋白質，是滋補營養的佳品，有助於補血之功能，特別是老人和一些產婦，宜以黑糯米，有明顯的療效。

香菇栗子雞煲

欣樂

又是栗子飄香的季節，街上的炒栗子吸引不少食客。今年的栗子並不很貴，水果店也有去殼的栗子供應，方便司廚者烹調。用栗子肉煲排骨湯，鳳爪，味道鮮美，也可在燒烤時烤栗子，別具風味的合時食法。

用栗子、香菇配龍崗雞製一個栗子雞煲，在帶點寒意的秋冬季節，的確是可口的食製。

用料為栗子肉十二個，去核去心白果肉十二粒，雞半隻，去皮浸軟金針菜四十條，冬菇八隻，葱白二條，薑一片，調味料為生抽四湯匙，酒二湯匙，冰糖一小粒，醃料是生抽、老酒各一湯匙，油適量。

先把雞斬件，下醃料拌勻，用油爆透，加入葱炒拌，下栗子、香菇、白果、金針、冬菇、葱白、薑，加適量水，蓋上蓋，大火燒滾，改文火燒半小時即成。

鮮蔬火腿卷

惠美

火腿是小朋友的恩物，早餐有火腿煎蛋，或火腿通粉，午餐有火腿三文治。用火腿做的食物很多，這裏介紹的鮮蔬火腿卷簡單易做，且可即做即吃，清爽不膩。

火腿四至六塊，西芹一條，青瓜（小）一個，甘筍（中）一個，沙律醬適量。

先將西芹去老筋絡，青瓜間削皮，甘筍去皮，都切成比火腿略長的細絲，在火腿片上薄塗芥末醬，取青瓜絲、西芹絲、甘筍絲各少許整齊放在火腿片上，捲成一束即成，蘸沙律醬供食。做此品時，要注意清潔衛生。也可把西芹、甘筍用滾水汆過才切絲。

知味

唐頓技師

杏兒

雪芋糕

黃雅歷

偶然啖素菜，會食到一種稱為雪芋糕的食物材料，以其不單止軟滑中帶爽，而且亦十分吸味，因此相當受到食客們之歡迎。據說，這是從日本料理店引進而來的食物材料，不過，真正的來源地，却是中國，只是日本人太愛啖此物，幾乎盡在產地搜羅而去，香港的食肆反而只可以在日本食物供應的店舖中去購買採用而已。

雪芋糕，乃是四川峨眉山上的特產，由一種稱為「雪魔芋」的東西加工製成。以往人們傳說此乃仙家食品，常食可成正果云。不過，發現此物的，則是一位稱為聖味的和尚來到峨嵋山頂後而得來。因為峨嵋山高而且氣候寒冷，不適宜於糧食菜蔬之生長，寺內僧衆要靠下山遠道運回糧食菜蔬，生活十分清苦。聖味和尚上山後，環山察看，挖出此雪魔芋，推成漿，熬製成豆腐，再切塊，經日晒雪壓製成此雪芋糕，用來作菜，後來因為上山燒香拜佛的男女品嘗過，推廣開來，便成為衆所周知的食品了。

日本人最喜歡用卤汁來煮，比如「關東煮」中的雪芋糕，便是甚美，而四川菜中，有一款雪魔芋燒鷄翅（翼），便是相當佳味，以慢火來燒，令彼此都能吸收汁液，啖來十分不俗。此外，燒鷄、燒鴨，以至「家常魔芋」，同樣是有極佳的吸引力呢！

肉絲炒年糕

年糕的吃法頗多，廣東人喜歡以蛋漿蘸之煎香。嘗試以肉絲炒年糕，鹹甜之中，別有風味。

製法簡單，年糕切成薄片，燒油鑊，放年糕煸炒，待回軟發泡時，連油倒入漏斗瀝乾油。鑊內放少許餘油，將豬肉幼絲和筍絲煸炒透，加黃酒、幼鹽和年糕，及少許清湯，加蓋略者，收乾汁液，即可上碟。

炸洋葱圈——食小對派

洋葱雖然吃後有口氣，但它的營養和功效頗值得人們食用。近年洋葱也為港人受落，從湯羹到菜餚，美點都有它的蹤跡。這裏介紹的洋葱環，不妨試製，也適合初入廚的妹妹們，作為派對小食，很是不錯。

以四人份量計，用洋葱二個，鷄蛋一隻，水、麵粉各三分之二杯，炸用油、番茄醬、西芫荽各適量。

洋葱切一厘米厚環片，西芫荽部分切茸。鷄蛋打散，加麵粉、水同調成粉漿。把洋葱蘸入粉漿中，用中溫滾油炸成金黃色。上碟時，澆上番茄醬、飾以西芫荽供食。

欣樂

精美淮揚菜

淮揚菜與北京、四川、廣東菜為昔日中國的四大菜系。在江南地方，則有「食在揚州」、「穿在蘇州」「頑在杭州」之稱。淮揚地處黃河、長江兩大流域的發達之地，物產豐盛，飲食文化亦因而興旺，菜式精美繁多，且歷史久遠。

一、乾貝蘿蔔球

紅蘿蔔、白蘿蔔、青蘿蔔分別削皮，用挖匙夾取各十二球，蒸燉乾貝四粒撕碎；先將浸過水之三色蘿蔔球抹乾，泡油，加湯煮燉，下乾貝連蒸汁，略煮，調味，以水溶粟粉勾琉璃芡。

二、紅燒獅子球

「獅子頭」乃揚州名菜之一。選五花臘肉分肥瘦切開，分別切細，粗剁混合，加調味，下鷄蛋拌勻，加粟粉捷至起膠，揑成大小隨意肉球，炸成金黃色，用薑、葱起鑊，下肉球，調湯、牛抽、糖、酒，文火燒透，加熟青菜上碟。

三、八寶炒魚丁

選石斑魚肉切方粒，以鹽、胡椒粉、酒調味，然後加蛋白拌勻，下粟粉再拌勻，泡油；青椒、甘筍、洋葱、熟筍肉、冬菇切方塊，起油鑊炒蔬菜，加魚丁兜勻，調入牛抽、糖、鹽、酒、水、粟粉之味料，加蔴油上碟。

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年經營)
258 East Pender St., Vancouver, B.C. Canada
加拿大溫哥華片打東街258號 電話：(604) 684-2341

中國遊 19天 $2799
…不到長城非好漢…
香港②廣州①桂林②杭州②上海②蘇州①南京②北京④廣州①
出發日期：八八年 4月2日、5月7日、6月11日、7月16日、9月10日、10月8日、11月5日

三峽遊 9天 $3099
…兩岸猿聲蹄不住，輕舟已過萬重山…
北京③西安②樂山①成都②大足①重慶②三峽④武漢①廣州①
出發日期：八八年5月17日、7月19日、9月20日

精簡中國遊 10天 $1888
回港中國遊 12天 $2088
…長安不見使人愁…
北京③西安②杭州②上海①／廣州②
出發日期：八八年 3月29日、5月3日、6月7日、7月5日、9月6日、10月4日、11月8日

●保證有專人領隊由溫哥華陪同出發沿途照料至旅遊完畢為止
●機票有效期為一年，可提前出發，可延期回程
●代辦手續並代申請旅遊完畢後之延期停留 ●每日包三餐膳食
●出發前有晚餐聚會講解
·本公司保証全程一流酒店如下：
廣州 — 中國
西安 — 唐城
桂林 — 假日
北京 — 昆崙
上海 — 上賓
杭州 — 新橋
真金不怕烘爐火
主理FRED YAU
代理各大航空公司內外廉價機票

清潔打臘
健良清潔公司
電話：八七六·三八五四
傳呼機：六四五·七〇〇一

中英洗地氈梳化椅
即洗即用不褪色不縮水或變樣，假日晚照服務，專業洗清宅清潔館烟囪爐頭工商業住宅打臘八折優待
晚電：253·5710

東方園藝
剪草修樹倒樹搬坭坂洗屋墻地工精價實。保証滿意。電2530406 2511·5629

園藝服務
剪草、剪樹、整草地。打草根。執花園草服務周到。價格相宜。電話：4315159劉洽

開心旅遊 Happy Times Travel Ltd.
溫哥華華埠片打東街88號二樓 205-88 E. PENDER ST. VAN. B.C.
電話：(604) 685-9366
皇牌精選 長江三峽
*乘坐豪華郵輪陸4號（一九八七年下水，全船冷氣設備）
*每日上午十時半至下午二時放映長江三峽風光影片，歡迎蒞臨本公司欣賞。
14天 $2·488 上海、南京、武漢、重慶、西安
16天 $2·738 廣州、成都、大足、重慶、武漢、香港
20天 $2·988 承德、鄭州洛陽、西安、武漢、重慶、成都、香港
*每月有團出發，3月15日前訂位減收$150
酬賓優惠團
三峽特選團（14天）上海、西安、武漢、重慶 4月18日出發 $2,188
好玩
中國精選團（12天）香港、廣州、桂林、北京 5月6日出發 $1,868
中國精選回港遊
美加東岸特選團（11天）紐約、大西洋城、華盛頓、尼加拉瓜大瀑布、多倫多、溫太華、滿地可、魁北京 逢周五晚保證出發 由$1,188起
好食
加東精選團（5天）溫太華、滿地可、魁北克、尼加拉瓜瀑布、多倫多 逢周五晚保證出發 由$838起 住宿豪華
星馬泰、日台回港遊
星馬泰回港遊 星加坡、吉隆坡、雲頂高原、怡保、槟城、曼谷、吉提雅、香港 $1,888 每月有團出發
好住
日本、台灣回港遊 東京、皇宮、二重橋、淺草、觀音寺、銀座、台北、野柳、日月潭、澄清湖、高雄 $1,588 每月有團出發
·電腦訂位·直接出票·快捷方便·華人領隊·行程創新·食宿豪華

剪草倒樹修樹、清理垃圾
2513089劉

剪草園藝
剪草修樹鋸樹。整草堂鋪樹及鋪石仔。電話：2557157湯氏。

花園服務
剪草修樹整草堂
鋪石仔鋪樹皮碎
鋸樹兼油漆木工
晚六時後電馮氏
872·0530

busy bee Cleaners
壹街東2421號（壹街東夾乃唐街）
2421 EAST 1st AVE., VANCOUVER (at Nanaimo) 255-5235
乾濕洗服務
由華人主理
被褥 睡袋 床單 窗簾 床巾
一律八折
凡惠顧二十元或以上，溫哥華區免費電召收送
over $20 within Vancouver
Free delivery & pick up

園藝服務
專剪草·善園藝·老公司·足經驗·有文憑·平價錢·電話：8764·3854·

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
中國旅遊
1）北京·西安·上海·蘇州·杭州·桂林·廣州·香港 全程十五日 日期三月十五日 $2438
2）香港·廣州·桂林·廣州·台港· 全程十一日 日期三月十九日 $1688
3）香港·廣州·北京·南京（或西安）蘇州·上海·杭州·桂林·廣州· 全程十八日· 每月出發 $2788起
4）香港·廣州·昆明·成都·重慶·遊三峽·武漢·北京·廣州· 全程二十二日· 日期五月七日、十七日· $3180起
5）上海·蘇州·北京八日遊 $1388起
6）北京·南京（或西安）蘇州·上海·十日遊 $1699起
7）北京·桂林·廣州·香港·十一日遊 $1999起
香港來回機票十酒店
1）三晚住宿· $888起·每日出發
2）四晚住宿· $1180起（乘直航機）日期三月19日
3）六晚住宿· $1180起（乘直航機）每日出發至三月十五日止·
以上住宿均採用·雅園、帝園、九龍或新世界酒店·
東南亞旅遊團
1）漢城台灣九日遊 $1368起
2）漢城·曼谷·芭提雅九日遊 $1398起
3）日本·台灣·全程十日 $1688起
4）星馬泰十二日遊 $1798起
代售地士尼園·賭城園·歐洲園·溫哥華·西雅圖·或城多利一日遊·檀香山園·墨西哥園等旅遊團·代售各種旅遊燕梳
101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9
電話：669-6412, 681-3816

快意旅遊公司
溫哥華華埠片打東街125號
(604) 669·4165
機票 十 酒店
香港 兩晚 $850 五晚 $958
溫哥華—香港或台灣來回特價 $759
*每月均有特價來回香港機票
歡迎致電查詢
*代訂香港中國旅行社各類長短綫旅行團
*廣州、桂林（5天$1438）
*杭州、上海、蘇州無錫、南京（7天$1638）
*廣州、桂林、西安、北京、杭州、上海、廣州（14天$2350）
*三峽精選遊（長城號）廣州、昆明、成都、重慶、宜昌、武漢、廣州（14天$2418）
以上旅行團包香港兩晚酒店，直航機票，每月有團出發·
*星馬泰 9天$1768（包香港兩晚酒店）
*日本台灣 9天 $1598
*泰國四天自由團 $1238
溫哥華——香港來回 $968（可停台灣）或三藩市、夏威夷、東京、及韓國·
多倫多 $199
愛民頓、卡加利 $99
滿地可 $259
三藩市 $223
羅省 $279

達勝旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（緬夾奇化街）VANCOUVER B.C. V6A 2T9
電話：(604)685-5263
來回三藩市 特價$223
倫敦$698 多倫多$199
愛民頓$99 紐約$299
賭城發財團代理拉斯維加斯李隆包機團逢星期四、日出發
港、台、星、馬各款來回特價票
代售各大航空公司機票往世界各地商務旅遊、移民探親、假期消遣、歐陸包機
旅行團精選
日本台灣十天 $1,688
韓國泰國九天 $1,419
韓國台灣九天 $1,368
馬星泰十二天 $1,868
星馬 九天 $1,778
營業時間：週一至五：早上九時至五時半 週六：早上十時至二時
代訂各地旅行團、汽車、酒店、旅行保險

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel: (604) 688 7886（中華文化中心新蒲二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

黃堃俠公証人旅行社保險處
IATA Since 1949
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產業契據 授權文件 誓詞認證 單身證明 遺囑
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 174
倫敦 568
三藩市 134
多倫多 199
點民頓 99
卡技利 99
聖地牙哥 201
代理燕梳 汽車房屋 商旅業 旅遊
Beautiful British Columbia
RENEW HERE
NOW 88