魚香蘿蔔牛腩煲

芝華

秋涼在家弄些煲仔菜，熱辣辣暖烘烘，特別醒胃。用辣椒汁做個「魚香蘿蔔牛腩煲」，簡單、美味。

牛腩斤半至兩斤，蒜蓉一湯匙，薑米一湯匙、葱花二湯匙、八角兩粒、麵豉醬兩湯匙、蘿蔔一斤去皮切大角。調味料備老抽兩湯匙、酒一湯匙、麻油一茶湯。茨汁備辣椒仔辣汁兩湯匙、老抽少許吊色用，糖一茶匙及生粉水。

先將牛腩放入四杯滾水內拖水十分鐘，取出切骨牌型，與調味料拌勻。燒油三湯匙，將牛腩與麵豉醬、蒜蓉和薑米同炒。然後將上述材料放入瓦煲內，加八角及水（蓋面），炆兩小時。牛腩燒身。加入蘿蔔同煮十分鐘，拌入茨汁調味，最後洒上葱花即成。

方期

產後方艮湯化生

余銳永

方主治產後惡露不行，腹中疼痛的症狀。

本來婦女產後，血氣難免耗傷，理應及時培補才是。但是在分娩來似血水，事實上亦的確混有一些血液以及淋巴液和細胞組織等成份在內。去舊才有助於生新，分娩後流幾天惡露是正常的事。中醫學上認為，若敗血不去，則新血亦無由而生。生化湯就具有去瘀生新，補血養血之妙。服後會使產後復元得更快更好。

當歸身六錢、炮薑五分、炙甘草一錢、川芎四錢、桃仁五分。

以上五味藥材組成的方子叫做生化湯，是中醫調理婦人產後健康的著名藥材之一。此的過程裏面，生殖器管自不免會有或多或少的破損，於是創面就會有一些分泌物流出來，俗稱惡露。這些分泌物看來似血水，事實上亦的確混有一些血液以及淋巴液和細胞組織等成份在內。去舊才有助於生新，分娩後流幾天惡露是正常的事。中醫學上認為，若敗血不去，則新血亦無由而生。生化湯就具有去瘀生新，補血養血之妙。服後會使產後復元得更好更好。

大蒜炆豬肉

客家仔

大蒜，梅縣客家人叫「蒜子」。但，一般有「早蒜」、「遲蒜」。「早蒜」在「白露」季節前便也登場了，「遲蒜」或在明年「立春」之後才栽植。母親往日在鄉間，最喜歡栽種「胡蒜」，這種蒜體的蒜，生殖器管態是蒜族中最嬌小的蒜，吃來比較幼嫩和香濃，不用肉類煮製，只要油量多些，便覺逗飯可口。如果落一些豆乾（廣府人說的豆腐）齊煮，火候恰可，也覺香濃好吃。

客家人喜歡以大蒜三兩斤，去掉莖鬚洗淨，切段狀，根柄葉並用，並且以一、兩斤半肥瘦肉和瘦豬肉，切成小型火柴盒般的塊狀。先將豬肉放在鍋內，勾火炒出多量豬油，落生抽爆香，然後倒入大蒜，火候熾烈的翻炒，以搶到火候，落幼鹽和清水炒煮，加鍋蓋煮沸片刻，轉入闊口瓦煲，水份多些，炆約一句鐘，肉塊炆熟了，大蒜亦炆至淺黃色澤，舀起來佐膳時，真是醒胃。

珍寶淡菜極肥美

黃雅歷

紐西蘭的珍寶淡菜，乃是食客們心目中的精品。雖然，澳洲也有同類的製作，但由於體積略遜一籌，肥美的程度亦然，故此身價方面當然也差一皮了。

淡菜的正名為貽貝（Mussel），此物的名字相當多，比如青口、青蚝之類便是。西方人士更稱此為「窮人的生蚝」，以其粗生得多故此價格便宜，再加上其含有豐富的鈣質、鎂質、鐵質、維他命、蛋白質，而卡路里亦低，特別適宜補身食用。中國人，還有稱此為「東海夫人」，以其下體有一撮鬚之故，此不文之叫法亦相當有趣。

紐西蘭的 珍寶淡菜 又稱為青邊青蚝（Green Lip Mussel），產於南部馬堡省及沿海一帶，殼色黃綠，有一條綠邊圍着殼邊，賣相壯觀。最近，美心集團於轄下各西餐廳中舉辦紐西蘭食品節，便是不乏有此珍寶淡菜亮相的一回事。其中有款清湯烩青蚝，配用西芹、洋葱、甘筍片來共煮，食味極佳。特別是四大隻淡菜連殼伸出湯盅之外，賣相壯觀。其售價為每客卅六元，並不算昂貴。

此外，煙青蚝也是極佳的風味，還有黑椒燴珍寶青蚝等，也是甚有吸引力，個人品味還寧願放棄另一個佳味的奧克蘭生蚝（Auckland Oyster）呢！

知味

唐頴技

薑葱燉水魚

材料：食物：水魚一隻（俗稱甲魚、腳魚）老薑一塊 葱十條（連根）酒適量

功能：水魚加薑葱不獨鮮美可口，而且能治腳氣腫脹，補體弱多病者：凡肝、脾臟器腫大、失調者，多食水魚不醫自愈，功效顯著。

製作方法：將水魚劏後洗淨，殼蓋一齊，裙邊切成小塊，加薑、酒拌勻，放水燉，將熟加入葱全條煨之，全家享用。

說明：水魚含豐富蛋白質、維生素A、B_1、B_2、無機鹽等營養成分。合全家老幼作養生食療。

禁忌：無什麼禁忌。

（摘自補養篇）

瓢蕃茄

原料：番茄、火腿、冬菇、青豆、肉碎。

做法：（一）番茄要選色紅結實的肉茄，洗淨後去蒂，挖去瓤和子，抹乾水份。

（二）將肉碎調好味，塞進番茄內抹平，上面加上火腿碎、冬菇、青豆等，擺成花朵狀，蒸十分鐘即成。

梨窩蝦肉沙律

梨的品種很多，市面常見一種安祖梨（ANJOU PEARS），這種梨產自美國西岸，圓形，外皮顏色由淡綠色到黃綠色，容易辨認。此梨肉質鮮嫩，汁多味美，也是入饌佳品。

這裏介紹一款精美小食——梨窩蝦肉沙律，製法簡便，美味可口。

材料：安祖梨三個；細蝦（煮熟後去殼）一磅；青椒（切絲）半杯；葱頭（切碎）一湯匙；檸檬汁四分之一杯；鹽半茶匙；胡椒粉八分一茶匙；糖半茶匙；橄欖油或沙律油三分二杯；西生菜適量。

製法：先去梨皮及核，然後切開半邊，將中間部份挖去。把已準備好的蝦，青椒及葱頭放於碗內，再加入檸檬汁，鹽，胡椒粉，糖及沙律油，一起拌勻醃半個鐘頭後，把全部材料放於每個梨的中間，再以西生菜放底作裝飾，即可享用。

牛奶被強光照射

研究表明，新鮮牛奶讓強烈的陽光照射一分鐘，奶中的B族維生素全部消失，維生素C也所剩無幾，所以，牛奶應放在陰涼乾燥的地方。□

野味・鹽焗鷄

細路祥

講究飲食之人，都懂得「不時不食」這麼一句諺語。所以，秋風一起，一般食肆都會乘時推出補身食品來饗客。

今年，我吃第一頓野味是在上水一間新啓業的食肆，這間食肆雖然很小型，但炮製出來的食品却廚藝不凡，而且經濟實惠。

這裏的鹽焗鷄是如假包換的，以紗紙包住鷄姑來插鹽焗熟，非洒鹽水者可比，這是有目共睹的事實，因為入門就可以看見有一大鑊粗鹽正在焗鷄。

那夜我們一班老饕朋友黃掠柳上碟時是有掠皮連着的，這證明乃生劏黃掠，如果是雪貨便沒有皮的了。

一尾深水海鮮、蒸來火候掌握得恰到好處，入口鮮滑無比。

除了吃「古法鹽焗鷄」之外，還要了「鮮土茯苓燉金龜」、「白胡椒野豬柳」、「串燒沙爹黃掠柳」、「家鄉蓮藕炆山豬」、「清蒸深水細鱗」、「煙肉花枝卷」及「蘭度油鴨片」等。

花城海鮮酒家
Flower City Seafood Restaurant
地址：緬街 1550 Main Street, Vancouver, B.C.
營業時間
星期一至星期六、上午十時至凌晨二時
星期日 上午十時至下午十時
七天營業 天天茶市
台灣紅星周安妮
午市茶點 九折免茶
酬賓席
花城大拼盆 兩大熱葷：椒鹽中蝦 瑤柱腿茸魚肚羹 正宗鹽焗鵝 奶油焗雙蟹 玉蘭炒鮮尤 清蒸海上鮮 揚州炒飯 精美甜品 合時生菜 $128·00
夜總會：（星期一至星期六）每晚十時開始至深夜二時
游水石班 生猛肉蟹 每磅 $5·50（只限晚飯供應）
為慶祝本酒家週年紀念 由十一廿日至十二月一日 重金禮聘香港小姐香港警花 陳鳳芝小姐隆重登台 由十二月十五日至十二月廿日 天大面子情商客串 影視紅星 邵音音小姐隆重登台演唱
花城樂隊伴奏
四位套餐 $42·50
紅燒肥乳鴿 花旗參炖鷄 翡翠炒鮮尤 時菜紅燒苣付 清蒸海上鮮 精美甜品 合時生菜
六位乳鴿餐 $58·50
花旗參炖鷄 紅燒肥鴨 蔥焗肉蟹 清炒郊外菜 瑞士焗肉扒 絲苗白飯 精美甜品 合時生菜
定座電話：（604）683·0338
備有寬大免費停車場

喜萬年酒樓
KING'S GARDEN RESTAURANT
238 Keefer Street Tel: 669-4132
填鴨龍蝦餐 北京片皮鴨一只 時蔬鴨胸上湯 奶油龍蝦 七彩炒鴨絲 嘴嘴鵝煲 碧綠紅燒豆腐 南乳荔芋扣肉 白飯 供六位用 $45.90
北京片皮鴨 兩熱葷 碧綠鴛鴦鮫 七彩炒鴨絲 時蔬鴨胸上湯 奶油龍蝦蟹 當紅炸子鷄 南乳荔芋扣肉 清蒸大石班 白飯 紅豆沙 $88.00
冬季酬賓席 $128.00 北京片皮鴨 兩熱葷 奶油龍蝦2½磅 雀巢七彩鴨絲 花膠鴨絲羹 北菇扒海參 當紅炸子鷄一只 碧綠鴛鴦鮫 清蒸游水石班 揚州炒飯
*五時後顧客可免費泊車於奇化街夾哥倫比亞街停車場。
逢星期二休息 晨早茶市 早上八時至晚上九時半

爲你保留好時光
金寶貝 一小時冲印
特價彩色入籍相、護照相 各兩張 $9.95 送回相底
一小時有取
冲晒時 多晒一套 24張 只收1.99 36張 只收2.99
凡冲晒菲林 送5"×7"一張
溫哥華 唐人街 NOVA SCOTIA BANK 隔隣
433 COLUMBIA ST.
電話：688-8148
（國泰用戶，另有特價優待）

陶陶酒家
102 E. Pender Street Vancouver, B.C. PHONE: 681-1030
食譜精研 陶陶酒家
大小酌 恭請光顧
地址：雲高華片東街二〇二號

桃園餐館
HO INN CHOP SUEY
七十九號片打街東
79 East Pender Street Vancouver, B.C.
684-3743 684-4822
晚飯宵夜 豐儉隨意 備有包光顧
歡迎光顧

金島酒家 潮州海鮮
經已隆重開張歡迎各界光臨惠顧
617 Gore Avenue Vancouver, B.C.
Telephone: 685-2366
潮州名廚 拖手烹調 敬請嚐試
營業時間：下午五時至凌晨三時 每晚由十時開始 正宗潮式打冷供應
（逢星期二休息）
超值賓席 足十位用 318
招牌席 足十位用 248
酬賓席 足十位用 158
特價席 足十位用 108

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD. 355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C.
花旗麵廠 PHONE 684-9820
新鮮河粉 辛運餅仔麵 鮮蛋生麵 鮮春捲皮 蒸雲吞皮 蒸雲吞炆麵 花旗炆麵 雲吞炆麵 花旗乾麵 五磅十扎

雙喜食品廠
Double Happiness Foods Ltd. 427 Powell St., Vancouver Phone: 253-4424
正宗香港式點心食品
全蛋生麵 上海麵類 雲吞皮 春卷皮

大西方米廠
WESTERN RICE MILL LTD.
本廠經由十月起喬遷新址擴張業務地點適中交通方便繼續為各界忠誠服務特此敬告務希新知舊雨謂依新址蒞臨接洽電話如舊。
經營 AA牌美國超等米皇
華埠各商行及西人各超級市場均有代售
地址：1220 Glen Drive, Vancouver, B.C. V6A 3M9
電話：(604) 251-6341, 251-6342 CABLE: WESTRICE

B.C. Royal Cafe
119 E. PENDER ST. VANCOUVER B.C.
Phone: 681-3953
住在大溫哥華 食在秘書資路
天上人間
四時有不謝之花 五節有長春之草
雲埠秘書資路槃根璇遠立正
逢星期二休息

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B. C.
電話：255-6010, 255-6571, 255-6572
源源運到，大量供應
中國去頭有殼各西士白蝦，及去殼蝦肉
中國AAA牌去頭有殼蝦，及去殼蝦肉
緬甸去頭有殼各西士白蝦，及去殼蝦肉
越產去頭有殼各西士白蝦及去殼蝦肉
香港澳門各西士白蝦肉，及IQF蝦肉
中國各類有頭養蝦，青島大對蝦
大小西士龍蝦尾，大小西士扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚，去衣鮮魷筒
常備各種魚類
紅衫魚，紅魴魚 黃花魚，白鱠魚 牙帶魚，生魚 獅子魚，墨魚 供應
香味實肉三牙或咸魚
總經銷金冠牌
歡迎遠近採購 寄送貨快捷

金馬餅店 麵包茶餐
GOLDEN HORSE Bakery & Restaurant Ltd.
溫哥華緬街416號
416 Main St. Vancouver B. C. V6A 2T4 Canada Phone 683-7262
麵飽西餅 結婚禮餅 生日蛋糕 精美餅券 冷熱飲品 香滑雪糕

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
4091 McCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL: (604) 420-8022
本號統辦唐山雜貨 豉油醬料時菜鮮菓 外埠訂購 快捷妥當 零沽批發 一律歡迎
Kam Yen Jan
CHINESE SAUAGE
金然棧 臘味廠
美加風行 風味特佳 肉質鮮美 皮衣薄脆 材料純正 不含味精 送禮名貴 自用實惠