每日精饌

星期三

紅燒金針菇 ——金針菇二兩半洗淨切三厘米長段，瘦肉五兩切片，以粟米拌勻。起油鑊，放肉片快炒盛起，再起鑊，放金針菇，倒入番茄醬與開水調成之汁液，剛沸，放肉片、加鹽，再沸時勾粟粉芡，調味，即可上碟。

星期四

豆芽豬紅排骨湯 ——大豆芽三至四兩洗淨，豬紅一小塊切件，排骨三至四兩斬件，薑兩片拍鬆。燒熱砂鍋，放些少油，下薑片略煸，貫入清水，放排骨入內煮二十分鐘，放豬紅和大豆芽再煮十分鐘，加鹽調味即成。

星期五

炸菠菜 ——菠菜半斤洗淨稍灼擰乾水份。蛋一個、水一大匙、麵粉四大匙、太白粉兩大匙攪勻合成脆漿。

取適量菠菜蘸脆漿，放溫油中炸成黃白色，撈起，再放高溫油內番炸至酥脆，稍候，切段盛碟。

星期六

酥炸蝦 ——蝦五兩洗淨晾乾水份，以酒、鹽略醃備用。馬鈴薯一個切絲泡水中備用。起油鑊，將蝦蘸乾麵粉放油中炸酥，撈起放碟中，馬鈴薯絲晾乾水分兩、三次亦放油內炸酥，盛碟邊上桌，吃時撒椒鹽。

星期日

雙菇竹笙湯 ——乾竹笙三至四條以水浸泡去沙洗淨瀝乾切長方塊，水發冬菇四隻、鮮草菇二兩洗淨切片，番茄一隻、菜葉數片切片備用。鍋內放些少油，燒至五成熱，加罐頭雞湯，再下冬菇、草菇、竹笙、番茄燒滾，加鹽和薑末煮滾，下菜葉略煮即成。

食療浸話

海馬竹絲鷄 男士補腎品

黃卓雄

香港人生活水平不斷提高，因此對於飲食的要求越來越講究，除了要求有美味之佳餚外，對於湯水的要求也頗高。有謂：主婦如能煲一手靚湯，可以使丈夫由夜夜笙歌而轉爲每晚都回家吃飯。

飲湯，可能由於這原因，一些以靚湯爲號召的靚湯館亦應運而生了。有一天走過一靚湯館見其水牌有一湯爲「海馬紅棗煲竹絲鷄湯」，這味湯該店並無介紹其食療功效，因此筆者相信幫襯該店飲這個湯的人可能不會多。

其實用海馬煲湯作食療是一個很好的配搭，要了解這方面，首先要知道海馬的食療功效。

海馬又名水馬、馬頭魚，主要在廣東、廣西、福建、台灣及山東、馬來半島等地沿海均有出產。由於它外形很像馬頭，故有其名。

關於海馬的記載不少，如「南方異物誌」內云：「海中有魚，狀如馬頭，其喙垂下，或黃或黑。海人捕得，不以啖食，暴乾燒之，以備產患。」其實關於海馬可治婦人難產，早在「本草拾遺」中即有記載。其實海馬有補腎陽之功，主要用於腎陽虛所致的陽痿、遺尿、腎虛哮喘等症，屬於男性補品。此外，海馬還有活血之功效，因此對於難產、痞塊、婦瘤都有一定的功效。

據最近科學研究証明，海馬提取液表現的雄性激素樣作用比蛤蚧還要强。

由於竹絲鷄爲滋補强壯之品，並有補益肝腎之效，因此這味「海馬紅棗煲竹絲鷄湯」最適合那些患有陽痿、遺尿及腎虛哮喘作食療之用，而男士也可用此湯作爲補腎之品，對於男性機能低下者，多飲可能有一定的食療功效。此外，患有甲狀腺功能亢進（即大頸泡）者也可以此作食療。

此外，陽痿及男性不育者，可將海馬炙後研爲細末，每次服五分，黃酒送服，日服兩至三次。也可用海馬一兩，用米酒一斤浸七日後即可飲用，能溫補腎陽，又可活血而治跌打損傷。

飲得食得

生果入饌話榴槤

時至今日，榴槤頗值得一提，正因榴槤有一股强烈的異味，嗜者認爲香餑無比，惡之已近季尾，上期魯夫談起生果入饌，頗覺榴槤烹調而成的菜式，能否普遍受到歡迎，則屬見仁見智了。不過，榴槤據說有很豐富的營養價值，南洋一帶婦女產後進補闖說只吃榴槤，便已足夠，而無須進食燉鷄之類補品云云。

榴槤，馬來人稱之爲DUERIAN意思是說「刺」，的而且確，榴槤外貌疙瘩，全身佈滿尖銳的鋒刺，故而名之。亦有人叫它做LURIAN，由於發音近似留連，而榴槤又產自南洋一帶，故以前許多做父母或爲人妻子的，每當他們的兒子或丈夫要到南洋一帶謀生的時候，很多人會經當試過，亦便叮囑他們不要吃榴槤，蓋因榴槤與留連同音，深恐從此便在南洋留連忘返云。而榴槤確具一種獨特的風格，它雖然有一股强烈的惡臭，但奇怪的是，當初嘗者若能强忍一時之「氣」，放進咀裡一嚼，勉强吞下的話，包保能接受下來，而且一經品嘗，則不但可以接受而不抗拒，且能愈吃愈覺好味，愈吃愈愛不釋手。

榴槤是生長在高大的喬木樹上，約高四五丈，屬遲結果實之品種，大約要栽培十二年才能結果，成熟時會自動脫落，但多在深夜十二時後才跌落，此時行人稀少，故很少傷及路人。

喜吃榴槤的人，每喜吃後從胃部反嗆出的回味，爲增强這種反應，最好佐以汽水同吃，吃後餘韻無窮。

榴槤是燥熱的品種，多吃有熱氣迹象，故勿同時以烈酒齊吃，以防熱上加熱。但亦有解熱的水果，例如也是產自南洋的山竹；因山竹性寒涼，與榴槤同時進食，有中和作用，互相匹配。

知味集

家食憤

希臘食品乏善足陳

希臘的小島風光如畫。然而希臘的飲食卻令人失望。

當我第一次踏足希臘領土——一隻希臘的國際航船時，我發現自己在船上根本找不到合適的食物。幾乎所有麵食都有芝士；所有糕餅又硬又無味，然而價錢卻不便宜，起碼幾元港幣一件。如果將其水準與麥當奴漢堡飽比，我簡直覺得漢堡飽是魚翅！

上到一個近土耳其的小島，餐廳也倒不少，只是大部份都是意大利食制的餐廳，其食品變化不大。我隨便吃了個那不勒斯粉，嘩，芝士味重得我頂唔順，幾乎要捏着鼻子把它吃完！埋單不算太貴，約四十元港幣左右，不過倘若同等水平，我可以用二十元在香港吃到！

去到雅典，餐廳更多，尤其在市中心奧模利亞廣場一帶，食肆林立，但仍不見得有出色的去處。有些糕點看來外貌不錯，然而卻甜到殺死人。依我估計，比香港的蛋糕甜上三倍！有些芝士餅呢，又鹹得離奇，以筆者經驗計，一定要大量飲水去化解。

正餐看來是意大利和土耳其食品的綜合體，炆薯仔、炆碗豆、炸魚、及意式粉麵，頗爲單調。依我估計，這是希臘食物原料不豐富之故。還是烤羊肉出色，一如土耳其，將切下的烤羊肉片與番茄、洋葱、薄餅共食，這算是希臘食品最令人有印象的一種。

談清代皇帝御膳

近月來，幾餉有關清朝末代皇帝溥儀的電影，由於拍攝得好，更因此而獲了多項大獎，引起了街談巷議，也觸起了筆者對清宮御膳的聯想。據考証，清宮御膳是由御膳房專門製造的。清代御膳房受內務府管轄，宮廷內的御膳房有兩處，一處是景運門外（現在故宮的珍寶館南面）的膳房，叫「外御膳房」，這裡不但製作大宴羣臣的「滿漢全席」，而且有時還爲值班大臣備膳。另一處是專門爲皇帝服務的膳房，位於「養心殿」側，稱爲「內御膳房」。

此外，在「圓明園」、「頤和園」等御園內，也設有御膳房，稱爲「園庭膳房」；在熱河、欒河、張三營等行宮設立的御膳房，稱爲「行在御膳房」。皇帝每次出行時，都帶一個專門爲之服務的御膳班子，以供其吃喝玩樂。例如，慈禧太后有一次巡行奉天，置備一列十六節的專車，其中有四節車廂充做臨時御膳房。這四節車廂備有五十座爐灶，上手廚子五十人，下手廚子五十人，生火夫五十人，還有許多服務洗滌夫等雜役。

據史料記載，御膳房除設有庖長、副庖長、庖人、領班拜唐阿、拜唐阿、承應長、承應人、催長、領催、三旗廚役、招募廚役、夫役外，還有衆多的「司膳太監」。還有專門爲皇帝研究吃喝的御醫。

清朝皇帝的飲食習慣是每天吃兩頓正餐，即「早膳」和「晚膳」。此外還有小吃。平日皇帝最普通的一餐也要上二十個菜。據清宮內務府御膳房檔案記載，清乾隆二十六年二月十一這一天的兩頓正餐共有五十大個菜。

到慈禧太后當政時，吃飯更是講究。慈禧每頓正餐菜點常在百種以上。這麼多的菜點，如何能吃得下？有時只是嘗嘗最愛吃的幾樣，其餘的大都原封不動地「撤下」，或賞賜給王公大臣和其他后妃。

紐約人壽燕梳公司
NEW YORK LIFE INSURANCE COMPANY
專誠服務
・財務計劃
・財產置業計劃
・個人保險
・商業保險
・退休金計劃
・RRSP及養老金（年金）
徐君榮 LYMAN CHUI LICENSED REPRESENTATIVE
TEL. Home: 327-6383 Office: 685-7364
NEW YORK LIFE INSURANCE COMPANY
2000 - 885 W. GEORGIA 市中心滙豐銀行總行大厦

許忠鋁窗公司
HOY INDUSTRIES INC.
HOME IMPROVEMENT CENTRE
Visit our Showroom at
3012 NANAIMO STREET VANCOUVER, B.C.
432—7835
專造鋁窗　靚露台上　換屋頂蓋　新膠水潤　屋內外牆　雙層暴風窗　玻璃窗紗

珠江精莊美食
Chu Kiang Restaurant
6491 Knight Street, Vancouver, B.C. V5P 2V9
寬大停車場　交通方便
街坊抵食常套餐
午膳最佳去處
晚飯實惠小菜
質量佳招呼好
中午特價餐 $4.50 由 $1.98 起
Open 7 Days a Week
11:00 a.m. - 12 midnight
327-8835
補身枝竹羊腩煲 $6.95
著名干炒牛肉河 $3.75
All Pick-up Orders 10% off

SF-7750 BOND PAPER COPIER
SHARP
Z-50 Bond paper copier
$880.00
全自動調節色素
（多種顏色）
可調節放大縮細 64% 至 154%
可影印 11"X17" 面積
from $3495.00
全自動調節色素
可使用四種顏色
可復印 1 至 19 張
兩種入紙方法
（價錢保證全市最平！）
COPYPRO BUSINESS SYSTEMS LTD.
222 WEST BROADWAY, VANCOUVER, B.C. V5Y 1P6
(604) 876-4141
並有各款電話圖文傳真機
歡迎參觀選購
Please Call S. Tan Chow For More Info.

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

●多倫多	來回	299元起	●羅省	來回	252 元起
●滿地可	來回	359元起	●紐約	來回	451 元起
●溫尼辟	來回	288元起	●賭城	來回	199 元起
●卡加利	來回	164元起	●曼谷	來回	998 元起
●三藩市	來回	223元起	●巴黎	來回	599元起
●夏威夷	來回	399元起	●倫敦	來回	499 元起

89年暑寒假回港、台及東南亞機票請早預購
★直航回港機票加送六晚酒店特價 1329元起
★韓航特選：韓台港九天遊每月出發 1538元起
★日航精選：日台港九天遊華人領隊 1749元起
★阿拉斯加豪華郵船七天祇需由 999元起
★美加東岸十一日航空團 1088元起
另有域多利、BANFF或B.C.內陸遊，歡迎參加！
本社專售旅遊或新移民醫藥保險
(604) 684-4151

VICK, McPHEE & LIU 律師樓
劉伯納 天均 律師
BERNARD LIU
啓事
本律師現常駐香港，主持
本律師樓香港分行業務，
接辦有關加拿大法律之案件
・承辦・
移民　商業　地產
婚姻　遺產　債務
本分行以中文，英文及粵語，國語，英語，爲加拿大，香港，台灣，廣東，韓國各地之客户服務
VICK, McPHEE & LIU 律師樓 地址
香港分行：
中環畢打街1-3號
中建大厦 1122室
電話：5-224049
圖文傳真：(852)5-8452149
電訊：82579 VICMC HX
溫哥華總行：
VANCOUVER OFFICE:
SUITE 309-1111 W. GEORGIA ST.
VANCOUVER, BRITISH COLUMBIA
V6E 3G7 CANADA
TEL. (604) 682-0926
TELEX: 04-508813 VICMAC VCR

新喜萬年酒樓
KING'S GARDEN RESTAURANT
238 Keefer St. Vancouver, B.C. Tel: 669-4132
新人事・新作風
冬季大酬賓
酬賓席 $138.00
新喜萬年拼盆
碧綠鮮帶子
熱菜
椒鹽焗中蝦
鷄當紅
菌
鷄菌會燕窩
當紅炸子鷄
奶油龍蟹會
香芋扒大鴨
清蒸游水石班
楊州炒飯
紅豆沙
美點雙輝
合時生菓
特價酬賓席 $108.00
北京片皮鴨
碧綠鴛鴦鱿
熱菜
七彩炒鴨絲
蟹肉魚肚羹
當紅炸子鷄
薑葱焗雙蟹
客家香扣肉
京都焗肉排
清蒸海上鮮
楊州炒飯
紅豆沙
合時生菓
六和菜 $55.00
北京片皮鴨
時蔬鴨上湯
式食
七彩炒鴨絲
薑葱焗肉蟹
翡翠鴛鴦鱿
客家香扣肉
豉汁蒸黑魚
絲苗白飯
紅豆沙
合時生菓
營業時間：上午七時半至晚上十時（逢星期二休息）

美景食屋
Max King
BAKERY & RESTAURANT LTD.
☎ 684-2178
美味無窮　享受出衆
早餐快餐　麪飽蛋撻
特價午餐　中西餅食
粥粉麪飯　冷熱飲品
結婚禮餅　各式其適
生日蛋糕　任君選擇
蒸飽　奶黃　鷄飽　荳沙　蓮蓉　叉燒
每個一律 60¢
溫哥華片打東街二百七十七號
277E, PENDER ST., VANCOUVER
B.C. V6A 1T8 CANADA
營業時間：上午七時至下午七時

新華食品有限公司
Sun Wah Food Supplies Ltd.
1707 PANDORA ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1L8 FAX:251-7992 251-1546
專營統辦香港、泰國、台灣、星馬各地土產・日本冬菇・海味魚翅・各種名茶
統辦 各式酒樓雜貨用品
251-1383
專營 Reynolds Aluminium
外賣錫盒
味全木須皮
貨式多
價錢平
送貨快
珠江橋牌厨用咸三蒸酒・公仔牌即食麵・飲品・急凍點心・冠珍、粵香園、李錦記蠔油、醬料