四大名菜之一——猴頭

豐宜 *

熊掌、海參、魚翅、猴頭被譽爲中國四大名菜。「海味食燕窩，山珍食猴頭」正說明了它在中國菜中的地位。

猴頭是一種菌類植物，它和木耳、銀耳、各類蘑菇以及名貴藥材靈芝、茯苓等一起組成一個龐大的家族。植物學中叫做擔子菌綱。猴頭的身體稱作子實體，通常寄生在櫟、胡桃等闊葉樹種的立木及朽木上，有時也生長在樹木的受傷部位。偶爾在針葉樹的朽木上也可以見到它的踪影。在野外所見的新鮮猴頭是白色的，其上部膨大，基部狹窄，外面佈滿了肉刺，如拳頭般大小。看起來，彷彿一隻探頭探腦的白猴，因此而得名。生長着的猴頭如果長年不採，可以長得很大，據說，在中國湖北省曾發現過一隻「猴頭王」，一個人都背不動。

市上出售的猴頭是已經乾燥了的，呈淺褐色，小個的直徑有三、四厘米，大的可達十厘米。在肉刺的表面佈以子實層，子實層內發育着孢子囊，其內產生孢子。孢子成熟以後，隨風飄散，落到適宜的環境，就會萌發長出一個新的猴頭。猴頭就是這樣繁衍後代的。猴頭分佈很廣，河北、山西、內蒙、黑龍江、吉林、浙江、河南、湖南、廣西、甘肅、四川、雲南都有它的踪迹。

猴頭肉嫩味鮮，自古就被人所採食，據說在河南伏牛山區，至今還流傳着唐朝士卒在山林中採食猴頭的故事。猴頭所以珍貴，一方面是由於它產量稀少，另一方面是由於它營養豐富，有極高的藥用價值。猴頭性平味甘，有利五臟、助消化、滋補、抗癌之功效。可治消化不良、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、神經衰弱等症。

據科學家分析，猴頭子內含有多肽、多糖和脂肪族的酰胺物。在醫藥上，由猴頭的固體培養菌絲體製成的片劑，商品名稱叫猴菇菌片，用於治療胃癌、賁門癌、食道癌等消化道系統的惡性腫瘤，有效率達百分之六十九·三，其中療效顯著的佔百分之十五。此片劑還有一個好處，就是沒有一般治療藥物的毒性反應。

民間用猴頭治病的方法甚多。如治消化不良，可用乾猴頭六十克，水浸軟後切成薄片，水煎服，日服二次，黃酒爲引。如神經衰弱，身體虛弱，可用乾猴頭一百五十克，切成片後與雞共煮食用，日服一、二次（或用雞湯煮食）。如治胃潰瘍，可用乾猴頭三十克，水煮後食用，每日兩次，會有一定效果。

冬令時節話進補

利生 *

中國人素有冬令時節進補的習慣，並把它列爲治療虛弱病症的一種調治方法。南方人進補多選在「立冬」至「冬至」期間，俗稱「補冬」。

進補爲何多選冬令時節？中醫學認爲人體與體外環境不可分割，人的生命活動與四時季節氣候的變化密切相關。一般說來，在冬令嚴寒季節，人體基礎代謝率增加，能量消耗大，機體內對營養物質的要求也隨之增加。冬令時，慢性病患者的垂體腎上腺皮質功能活動明顯受到抑制，即使健康人的血流也會較爲緩慢，體內免疫功能也有所下降。老年病和慢性病在寒冷季節比較容易發作。因此，多數人都喜歡選擇在冬令時節進補以增强體質。

古人云：「虛則補之」，「損則益之」。意思是說凡是精氣損耗的虛弱者，需要及時進補，以補其不足，扶正祛邪，增進身體健康。人體可以進補的補源，一是來自藥物——補藥；一是來自食物——補品。補藥和補品主要功能是治病和滋補，但切忌「濫補」。否則，將會有損無益。（本草集要）曾以人參爲例，指出：「蓋人參入乎太陰，能補火，故肺受火邪者忌之。若誤用參芪甘溫之劑，則病日增，服之過多則死不可治。」

冬令進補務必愼重從事，進補之前最好先請教醫生。衆所周知，人的體質不同，人身臟腑有陰陽之分；補藥補品種類甚多，屬性各異。故進補應因人制宜，因病制宜，補其所需，進補始有效。中醫認爲，藥補首先要分清虛、實、寒、熱之病情及陰、陽、氣、血虛實之體質，根據不同情況，分別選用溫、熱、寒、涼、平之性和補陽、補陰、補氣、補血等不同之品。一般來說，屬陰的人應以溫性藥物補之，屬陽的人則以涼性藥物補之；氣衰的人應側重補氣，血虧的人則着重補血。倘若陽虛而反滋陰，陰虛而反助陽；氣衰而去補血，血虧而去補氣，這樣亂補一氣，非但無益，反而有害。

譬如鹿茸，是一種貴重補藥，但並不是任何人都可服用，因爲此藥主要是溫補腎陽，强壯筋骨，陰虛陽亢者就不宜使用。倘若錯補則會出現一系列不適的症狀，如鼻出血、煩燥不安、頭暈心悸，甚至頭髮脫落。因此，冬令進補時要謹愼小心，切不可盲目濫補。

用·餐·五·忌

小白 *

一忌生氣用餐。人生氣時會抑制唾液、胃液等消化腺的分泌。因此，帶氣吃飯會影響食物的消化和吸收，易招致胃腸道和其他器官患病。

二忌動腦思考。邊吃飯邊動腦思考會使腦部血液循環加快，胃腸道的血液循環相對減少，因而不利於消化。

三忌大聲說笑。心情愉快用餐是有益的，但大聲說笑，容易將飯菜噴出，既不衞生雅觀，又極易使飯菜誤入氣管，造成不適。

四忌狼吞虎嚥。狼吞虎嚥的快吃法，食物沒有經過充分咀嚼，唾液不能充分與食物混合，進入胃部後會加重胃的負擔，長此下去會得胃病。

五忌豪飲醉酒。吃飯時飲少量的酒沒有什麼壞處，倘若豪飲醉酒，那就十分有害了，因爲醉酒傷胃、傷肝、傷腦、傷元氣。

潮汕功夫茶情趣多

朗江

飲烏龍有益健康

茶葉的種類可分爲紅茶、綠茶、烏龍茶、黃茶、白茶和黑茶六大類，以綠茶和紅茶爲最大宗。紅茶是全發酵茶，多適用於城市居民和外國人飲用，飲時還可加上牛奶和糖。綠茶是不發酵茶，善於品茗和邊疆吃肉較多的人喜歡飲用。

潮汕人素有以烏龍茶泡功夫茶的習慣。潮州人喝功夫茶已有悠久的歷史，據說是始於明朝，至今已有七百多年了。傳說當初有個外省人來潮州府任府尹，他建議當地人要多喝濃茶，因爲他們住在海邊，吃魚腥多，否則會生痔。從此以後潮州人喝茶越來越濃，越喝越講究，於是就形成喝「功夫茶」的習慣。

據說烏龍茶對防治血管疾病有一定作用，甚至有抗癌的功效，故近年來有不少國家興起一股「烏龍茶熱」，日本人還呼之爲「健美茶」。

茶器獨特冲泡講究

功夫茶，除了茶味要香濃之外，還講究用一套小巧精緻的陶瓷茶具，計有茶洗盆、蓋各一，茶杯只有三至五隻，茶盅及其蓋、底托各一。茶器獨特，冲泡講究。一般外地人喝茶都是用茶盅，或大茶壺冲飲。而功夫茶用的卻是特製的微型茶壺，比普通茶壺要小得多。

茶杯是用薄薄的白瓷土精製，直徑約只有三厘米，小巧玲瓏。冲泡時，茶具要置在一套能瀉水茶篩之上。

不過，最特別的地方還是在「功夫」兩字上面。「功夫」是花時間、落足了功夫去泡一壺靚茶的意思。

冲泡的水質要好，並以炭火烹者的爲佳，還要即滾即冲，然後開始了一步步的冲泡程序：

「熱杯熱罐」，是用燒開的水燙好那副茶具。

「分層裝茶」，是指將上好的烏龍茶放在紙上粗細分開，茶碎先放在壺底，成片的放在上面，放進的茶葉份量佔茶壺容積八成。

「洗茶」，是注入開水一泡，隨即倒掉不要，第二輪泡的才用來敬客。

「高冲低篩」，是冲水時要提高水壺以增加冲動，斟茶時要低和不起泡沫。

「刮沫淋蓋」，是冲水後用壺蓋刮去泡沫，再用開水將壺淋乾淨。

「關公巡城」，是指斟茶時要一杯杯來回多次地斟，使幾杯同時斟滿，每杯的濃度也一樣。

「韓信點兵」，指把壺中所剩較濃的茶根兒也平均地點在每杯中。

賞心樂事增添情趣

喝茶也有講究，通常，小桌邊坐滿親朋戚友，左鄰右里，有說有笑地讓聲中喝茶。頭遍喝不到茶的人在下一遍便可以優先拈杯。這種多人喝茶方式，被雅稱爲「八仙同桌」；二人對飲被稱爲「二龍戲水」；至於「老翁獨醉」自然是自斟自飲了。

潮汕人泡一頓功夫茶，喝上半天也不足爲奇，因此，喝功夫茶應是有閒者的玩意，大忙人怕要沒有這福份了。其實，喝頓功夫茶，增添些生活情趣，有益於身心健康，未嘗不是件賞心樂事。

Jim's WELDING LTD.
百福燒銲
防盜*平安
（工場）324·1020
（住家）325·8922
鐵窗鐵門
防盜花窗·大小鐵閘·花園欄杆·貨車鐵架·交貨快捷·上門燒銲·
鐵門防盜窗 每日24小時。保護府上家人及財產安全。電銲部份保用十年以上。

思維壯衣修
大小工程店宅栢文
內外油漆水電門鎖
鋪磁磚燕禧保險機
業生意移民顧問電
洽五二二九一六〇

土木維修公司
水喉電器 內外油漆
泥水瓷磚 大小維修
收費相宜
請電874·8216（光洽）

1988年榮獲北京中國旅行總社委託代理
華安旅遊服務社
1988 年中国旅遊观光团

溫哥華出發日期	入中國日期	遊覽城市	全程	費用連機票
3月28日	4月1日	香港·廣州·桂林·北京·南京·無錫·蘇州·上海·杭州·廣州·	19天	$2488
6月11日	6月15日	香港·廣州·北京·南京·鎮江·無錫·蘇州·上海·杭州·桂林·廣州·	21天	$2550
7月10日	7月14日	香港·廣州·桂林·杭州·黃山·屯溪·南京·蘇州·上海·西安·北京·廣州·	22天	$2695
8月2日	8月6日	香港·廣州·桂林·昆明·成都·重慶·宜昌·武漢·北京·廣州·	21天	$2995
8月28日	9月1日	香港·廣州·桂林·北京·南京·無錫·蘇州·杭州·上海·廣州·	21天	$2588
10月1日	10月5日	香港·廣州·桂林·貴陽·昆明·成都·西安·北京·廣州·	22天	$2650

中國風光遊：香港·廣州·桂林·北京·南京·無錫·蘇州·上海·杭州·廣州· 全程：20天·費用：$2,350
出發日期：3月26日 4月9日 4月23日 5月7日 5月21日 6月4日 6月18日 7月2日 7月16日 7月30日 8月20日 9月3日 9月24日 10月8日 10月22日 11月5日 11月19日
在龍的年代相逢·在龍的故鄉相會！
隆重推出十條綫路·歡迎各界人士參加！
信譽第一·顧客至上·經驗領隊·保証滿意！
垂詢電話：(604)681·8531 或駕臨本公司 溫哥華奇化街223號
VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD. 223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C. V6A 1X6

VANCOUVER CASINO
娛樂兼贏錢 最高賭注額$5.00
冷氣開放，免費地下停車場
環地卡羅式卡士設備、輪盤、10張21點枱、番攤
Royal Mandarin Centre
611 Main Street (& Keefer)
Vancouver, B.C.
文華樓二樓
三月十一日及十二日
（星期五、六）
SURREY MONTESSORI SOCIETY
下午六時至凌晨二時
Chateau Granville Hotel
1100 Graville St.
Vancouver, B.C.
三月八日及九日
（星期二、三）
FRASER VALLEY CHILDBIRTH EDUCATION ASSN.
下午六時至凌晨二時
下期 賭城之夜 將於
三月十三日及十四日
Royal Mandarin Centre
三月十五日及十六日
Chateau Granville Hotel
詳情請電：253·4263 ask for SUPPLIER VANCOUVER CASINO SUPPLY INC.
如團體有興趣舉辦 CASINO
請電：253·0013
文華二樓 地方更闊大
燈色更光猛 歡迎各界人事參觀
Blackjack Roulette

新新
珠寶金行
溫哥華緬街547號
TEL:(604)683-1920
SUN SUN JEWELLERY & ART CO.LTD.
547 MAIN STREET VANCOUVER B.C.
珠寶翠鑽 鑑定估價
千足黃金 純正白金
各國金幣 歡迎選購

金寶貝
一小時冲印
爲你保留好時光
特價 彩色 入籍相、護照相 各兩張 $9.95 送回相底
一小時有取
凡冲晒菲林 冲晒時
送5"×7"一張 多晒一套
24張 只收1.99
36張 只收2.99
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）

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491
價錢實際 歡迎惠顧
探親攜帶手信
送禮自奉佳品
大特價酬賓
特製風乾 特瘦白油腸 鴨肝腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
牛孖筋 咖喱尤魚 咖喱雞 炆牛什
特製燻蹄 南乳豬手
柱候牛腩 蠔油鴨掌
家鄉扣肉 豉椒鳳爪
特製柱候鴨
特設熟餸部門
特製臘味 肥雞大鴨 燒味鹵味 新鮮肉類
專營
本埠各零售商同價發售
顧客惠上 七天營業 服務週到 貨靚價實
發批沽零歡迎

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO
19 E. Pender St., 中華文化中心對面
電話：(604)688-2933, 681-5848.
樓上影院，特設各類佈景拍攝結婚、家庭、學生、藝術人像貨辦、廣告等相·別俱風格，新款婚紗免費借用，專家化裝又平又靚·
三人以上 入籍相（黑白）4張7·20 護照相（彩色）4張8·80
護照快相，即影即有
（逢星期三休息）
主理人 何桐 英國皇家攝影學會會士 B.C.省國際沙龍評判員 曾榮獲B.C.省冠軍獎·

正大參茸藥行
YCY Prosperity Holdings Ltd.
548 Main St., Vancouver, B.C., V6A 2T9, Tel. 685-3778
藥材補品 成藥雜貨 健康食品多種
冬節及新年酬賓大減價
名中醫 王建英 楊毓智
免費爲僑胞解答中醫保健問題
提供按摩推拿指壓對肩臂痛、腰腿痛、頭痛、風濕痛、跌打傷痛、胃痛、難睡等之極有效保健辦法·
溫哥華華埠緬街五四八號 電話：（六〇四）六八五·三七七八
（天仁茗茶隔鄰） 七天營業 上午九時至下午六時

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B.C.
電話：255-6571（五線），255-6010
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牌去頭有殼養蝦，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，紅鮋魚 黃花魚，白鰡魚 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

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
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
金然茂 臘味廠

司公食肉昌元
DOLLAR MEAT STORE LTD.
266 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C.
PHONE: 681-1052 七天營業
馳名琵琶鴨 掛爐鴨 本公司自置設備一流新工場
脆皮大乳鴿 爽嫩白切鷄 特製白油腸及特美味桂花腸 瘦白油腸，鮮鴨鮮明肉類 干腸，油王臘鷄 承接金豬肉，臘鴨餅。 鮮蝦肉腸，臘梅
探親攜帶手信 送禮自奉佳品
大特價酬賓
特製風乾 特瘦白油腸 鴨肝腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
本埠各零售商同價發售
歡迎僑胞駕臨選購