知味

唐頫坡題

滋補適當强健體魄
食家談飲食之陰陽

飲食專家唯靈在一個晚餐會上表示，中國食譜中有分陰陽，必須兩者平衡得當，相輔相成，才能使身體機能運作暢順。

唯靈是應一個國際性高層管理人員協會的香港分會邀請，作有關中國飲食的短講。

他指出，中國無論在文化、哲學、醫理、健身以至飲食上，都講求陰陽調勻，根據中國習俗，煎炸、紅肉及辣味的食物謂之陽，菜蔬、有殼類食物及大閘蟹等則謂之陰。

他說中國人冬令喜吃野味，原因是認為該類肉中與人體相異的蛋白質，對身體有刺激機能的作用。唯靈謂男性所選的食物宜講究壯陽，而女性的食物則宜滋陰。他指出不少外國人誤以為這指食物中的催情作用，但其實這只是一種滋補身體，强身健魄的原理。

當晚的菜譜並由唯靈親自編選，其特色是集合了中國菜的各種烹調方法，包括灼、煎、焗、燉、蒸、扣、煲、炸。所選的材料則包括海鮮、海味、野味、家禽及蔬菜。唯靈表示這些菜式無論在味道、肉質、調味及陰陽方面的配搭都十分調和。

他特別讚賞桃源所精製的白灼響螺盞、山瑞裙絲、鹽焗鷄腰琵琶燕、竹笙燉裙翅、雙冬蘇鮑扣菓狸等菜式。

他並說中國菜的精要所在，就是要保留和帶出食物的原味，及食味的配搭要和諧。

最後，唯靈對桃源的廚技表示欣賞。他說：「桃源各位廚師能集粵菜古今的精粹，又不時加以革新以適應現代口味，可說別具風格。」

瑞士式火鍋，用硬芝士及葡萄油。東尼

吃奶安全法

嬰兒卧在床上噬奶樽，很容易讓牛奶流入中耳，引致耳朵發炎，最正確的角度是餵母乳時的姿勢，亦即是頭部向上傾斜。

營養豐富說髮菜

髮菜是傳統素食菜餚，髮菜與「發財」諧音，有人認為，這是一個「吉利」之詞，特別為香港人們所喜愛。如歲晚與新春期間好意頭的名菜——發財好市（髮菜炆蠔豉），發財就手（髮菜豬手）等。

髮菜因形如亂髮而得名，雖名曰菜，查實是一種藻類植物。它既不長在江河湖海，也不出自深山老林，而是生長在我國北方寧夏中部和內蒙古西部的荒漠，半荒漠草原上。蒙古人叫髮菜做「嘎吉力烏蘇」（即土地的頭髮），與我們「中原人士」不謀而合。

髮菜屬於構造比較簡單的低級隱花藻類，是由許多圓球形細胞被包圍在一個共有的黏膜中，形成鏈鎖或者念珠的絲狀體，很少有分枝，多彎曲，自行或相互穿插，交織在一起。新鮮的藻絲呈藍綠色，或者橄欖褐色，風乾後變成了暗黑色，形態和顏色都極像頭髮，所以有「頭髮菜」，或「髮藻」之稱。每年十一月至來年的五月是髮菜的採收季節，當地人們多於黎明前後採集。由於髮菜未能人工培植，又採收不易，因此，髮菜的售價不菲。

人們嗜食髮菜，並不是單純為了想「發財」，更重要的是髮菜的營養價值甚高，據科學分析，每百克髮菜中，含有蛋白質20.3克，碳水化合物56.4克，鈣2560毫克，鐵200毫克，其營養成分高於肉類與蛋類。

髮菜除了是營養高之外，也頗具藥用價值。髮菜味甘性涼，具有通便利尿，化痰止咳，解毒滋補，順腸理肺等功效。常吃髮菜，對高血壓、佝僂病、營養不良、慢性氣管炎、婦女月經不調等病也有一定療效。動過手術之後的病人多吃髮菜，有助傷口早日復元。

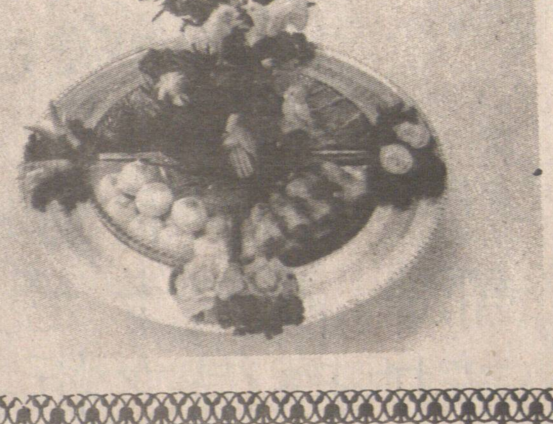
髮菜那脆滑細嫩，細嚼有聲，回味雋永的風味，則更為人們津津樂道。根據民間食療方法，有用髮菜煮齋，煲蓮藕豬肉湯，都使用髮菜，認為它可消除體內不良物質。據傳說常吃髮菜能使頭髮烏黑，尤其是發育期的女孩子，多食髮菜，使頭髮增多，而又烏黑有光，婦女產後血虛，也可用髮菜煮湯或做菜，作為補血之用。

此外，髮菜尚有幾種食法，如北京的「炸髮菜卷」，是用油皮卷上髮菜，掛糊後放入鍋內油炸而成，外皮鬆酥脆香，卷內髮菜鮮而細嫩，食之別有風味。上海的「三絲髮菜」，是配以冬菇、熟筍、綠葉菜絲燒製而成的，它色澤調和，入口鮮嫩，也是素食中的上品。

潮州菜刀章精細，裝盤藝術高超，造型美觀，色、香、味、型全面照顧的特色。下面介紹三款。

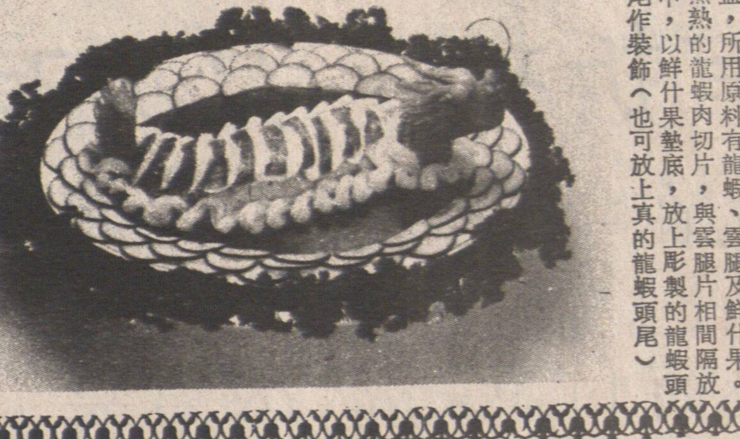
一、四式藝拼

——這是用四種不同原料拼成的大冷盤。計有：海蜇扎、鹵水鵝、黃金發財條、百花釀帶子。海蜇扎是用一大片海蜇捲入冬菇、中芹及甘筍。海蜇用上湯煨熟，味鮮爽口。黃金發財條是用腐皮包髮菜，有少許中芹，炸製而成。



二、龍騰碧海

——這也是一道外型美觀的冷盤，所用原料有龍蝦、雲腿及鮮什果。將烹熟的龍蝦肉切片，與雲腿片相間隔放盤中，以鮮什果墊底，放上彫製的龍蝦頭及尾作裝飾（也可放上真的龍蝦頭尾）



三、白灼螺盞

——這道講究刀章的名貴菜，所用原料是特大響螺，只取其最嫩部位——螺盞。一隻大響螺的螺盞，只能得薄薄的四片，一圍酒席得用三隻螺。一隻特大響螺售價數百元，其名貴可知。此菜是由大師傅推出灼螺車，在堂上即灼即送客人枱上。每片有手掌般大，用陰力片螺片，片片均勻而無破洞。

中國國際圖書貿易總公司（國際書店）雜誌畫報訂閱價目表

書號	書名	年訂價	書號	書名	年訂價
M8	中國青年	10.25	M646	國際貿易	10.75
M23	人民文學	21.00	M651	企業管理	10.50
M26	詩刊	15.75	Q703	乒乓世界	4.25
M27	人民音樂	13.00	BM704	籃球	6.25
M29	舞蹈	14.25	M705	足球世界	10.25
Q101	故宮博物院院刊	14.00	BM706	田徑	6.00
M103	自然雜誌	34.75	Q707	体操	4.50
Q109	美術研究	7.25	Q708	体育科學	8.00
M110	少年科學	9.50	BM726	英語世界	6.25
M113	少年文藝	10.25	M731	中國老年	11.50
M116	作品	17.25	M736	老人天地	8.25
M141	上海中醫藥雜誌	11.75	M803	圍棋天地	11.55
D149	諷刺與幽默	4.25	M857	人才天地	10.50
M168	讀書	17.50	BM914	柔道與摔跤	5.00
M181	鴨綠江	17.00	BM943	健與美	6.00
M182	大眾攝影	13.25	Q952	圍棋春秋	4.00
M213	海洋	7.50	Q961	中國書法	9.50
BM225	考古與文物	24.00	M979	烹調知識	10.00
BM251	旅遊	6.25	Q986	中國音樂	6.25
Q267	音樂研究	9.25	1C	中國畫報 1.2.3年	17/29/40
M276	電力技術	31.00	M252	廣東畫報	41.50
Q285	太陽能	3.25	M501	解放軍畫報	30.75
BM325	鉄道知識	5.00		上海畫報	10.00
3M379	八小時以外	8.50	中·英	中國建設 1·2·3年	13/22/30
3M380	兵器知識	4.75	英文	中國婦女 1·2·3年	13/22/30
M425	小說選刊	21.00	英文	中國体育 1·2·3年	13/22/30
M443	萌芽	11.00	中·英	中國銀幕 1·2·3年	7/11/16
3M517	航海	4.25	英文	北京周報 1·2·3年	21/36/50
M521	汽車技術	12.00	中文	中國旅遊（香港印刷）	44.00
M540	電子技術	10.50	英·法	中國旅遊（香港印刷）	48.00

加拿大總代理：華安書店 電話：(604) 681-8531
VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD. BOOK DEPARTMENT.
223 KEEFER STREET, VANCOUVER, B.C., CANADA. V6A 1X6
附註：訂閱者請寫正楷英文姓名，地址及將訂書目連同訂費，寄華安書店，雜誌將由北京直接寄府上。

Harry James Agencies Ltd.
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377

代理
汽車保險．房屋樓宇商業等各項燕梳
公平妥當
專人指導
歡迎垂詢

余景煇會計師
填報入息稅
會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮詢。
地址：雲哥華片打東街一百號二〇三室（緬街夾片打街）
辦公時間：
星期一至五上午十時至下午五時半星期六十二時至四時
電話：669-4406

陶陶酒家
102 E. Pender Street
Vancouver, B.C.
PHONE: 681-1030

陶陶酒家
食譜精研
大讌小酌
悉從尊便

地址：雲高華片打東街壹〇二號

防盜！平安！
JIM'S WELDING LTD.
百福燒銲
（工場）324—1020
（住家）325—8922

供應家庭及工商各界下列產品：
防盜花窗．大小鐵門．
花園欄杆．上門燒焊．
交貨快捷．工作保証．

太平洋旅行社
片打東街七十一號
T.P.Y. Travel Service
71 Pender Street East
Vancouver E B, C.
V6A 1S9
PHONE: 683-5656
Agents for Oricnt & Pacitic Lince

歡迎光臨詢問
代理各大航空公司，船公司，火車客票，代訂各地旅館，快捷妥當．

美景旅行社
MY-KING TRAVEL LTD.
204 - 10 East Pender Street
Vancouver, B.C. V6A 1T1
Telephone: 681-0611

精選亞洲九天遊
韓國漢城。台灣環島。香港
包三餐及一流酒店．經驗華人領隊． $1288

香港。中國
十七天豪華團
乘搭中途不停站豪華客機。
包三餐及一流酒店．華人領隊
香港。廣州．杭州．上海。
北京。桂林．廣州。$2488

韓國。
台灣．中國精華遊
香港。
全程廿四天包三餐及一流酒店．華人領隊
特價 $2988

（每月均有團出發）

來回溫埠．香港 大特價 $875 包六晚酒店 $1050
代理國內各旅行團．及酒店。與香港價錢相同。保証滿意！
駐溫哥華領事館委託。代辦中國簽證。 加拿大。美國特平機票。

★香港中旅正式委任爲加西總代理"在外售券．境內取貨"業務。

爲方便海外華僑。外籍華人。留學生。訪問學者．出國公務員．出國探親公民在回國時携帶各種物品起見經中旅社委任代理在加拿大購券。中國境內取貨業務。

代售進口原裝電視機。錄像機。電冰箱．洗衣機．收錄音機。音響組合．摩托車。微波爐。電風扇。電飯鍋。電動衣車．自行車．各種客貨車等供您選擇．提貨地點分別爲廣州．北京．上海．福州．泉州．廈門．汕頭。海口．開平。梅縣．流沙。拱北．深圳等地中旅社．詳情請來電查詢．

恒昌海味食品公司
HANG CHEONG COMPANY

恒昌
HANG CHEONG

—專營—
海味｜藥材｜鮮菓｜蔬菜

歲晚酬賓
特價傾銷
平過大減價
推出大量應節佳品
歡迎光臨選購
敬祝各位僑胞
萬事勝意
龍馬精神

溫哥華片打東街一五九號
TEL: (604)-687-3909

元昌肉食公司
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
脆皮大乳豬
爽嫩白切雞
美味桂花腸
鮮明肉類
承接金豬
探親攜帶手信

本公司自置設備一流新工場特製白油腸及特瘦白油腸，鮮鴨干腸，油王，臘鷄，鮮蝦肉腸，臘梅肉，臘鴨餅。
送禮自奉佳品

大特價酬賓
特製風乾鴨肝腸
特瘦白油腸
450g（大包裝）特價$3.70
375g（細包裝）特價$3.10

本埠各零售商同價發售
歡迎僑胞駕臨選購

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

金然棧 臘味廠
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

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET • VANCOUVER, B.C.
V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028

新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324

燒臘肉食 撚手鹵味
園口新鮮瓜菜生菓
冰凍魚蝦 中西什貨
代理台灣頂好公司
新運到：
冷凍包點 梅菜扣肉
鹵水牛什 上海雲吞
蝦餃燒賣 木須餅 毛荳
即蒸即食 老少咸宜
門市批發 無任歡迎
地址：五三五哥亞街
電話：六八九 七三二四

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
75 E. Pender St. Van B.C. V6A 1S9
Tel: 685-9743

經銷
男女庄拖鞋功夫鞋
瓷器籐器手工藝品
參茸藥材雜貨發行