馬鈴薯消炎健胃

馬鈴薯俗稱薯仔，福建人稱之為「荷蘭薯」，北方人稱馬鈴薯為「洋山芋」或「土豆」。據說，我國之有馬鈴薯，大約是在清朝由荷蘭先傳入福建，由於馬鈴薯傳入我國的日子並不久，故古代本草書並無記載其醫療價值。

西方人許多食譜都有馬鈴薯，由於西人食馬鈴薯較久，故西方民間關於馬鈴薯的食療作用，比我們知道得更多。

馬鈴薯營養豐富，據科學家的分析，它含澱粉高達百分之廿至廿五，蛋白質百分之五，此外，維他命C含量豐富，磷、鐵、鈣、鉀等無機鹽含量也不少。馬鈴薯還含有微量的龍葵素（又稱美茄鹼），有緩解痙攣的作用，能減少胃液分泌，故胃寒常泛酸之人可以適當多吃。據英國出版的《祖傳秘方》一書，介紹馬鈴薯治療胃潰瘍的方法如下：用新鮮馬鈴薯去皮洗淨，用榨汁機榨取汁液，並加入少許蜂蜜調味，或加些鮮榨紅蘿蔔汁調味，日服三至四次，每次服半玻璃杯，飯前服，連續服一個月，可有一定的功效。

病人在發熱之後，初進飲食，如果因為白米飯不容易消化，吃粥又覺太稀薄，那末，不妨用馬鈴薯煮爛為泥，用以來代替米糧。外國人吃餐，沒有馬鈴薯則不開胃，尤喜歡用馬鈴薯滾湯。

此外，馬鈴薯還有外敷之用處。美國出版《祖傳秘方》一書指出，將馬鈴薯去皮磨碎或搗爛，可用以敷治凍瘡和皮膚皸裂。生馬鈴薯磨爛，亦可敷治燒傷燙傷，太陽灼傷，可減輕疼痛。在冬春兩季，兒童常患有腮腺炎（俗稱生痄腮），可用生馬鈴薯一個洗淨，以白米醋少許，加入馬鈴薯磨爛所榨的馬鈴薯汁中，以紗布數層浸透此汁，用以敷於患處，可獲相當的效果。

馬鈴薯烹調方式多種多樣，燒、炆、炒、煮、作湯、款款俱佳。中國人用馬鈴薯作為蔬菜，或作葷菜的配料。羅宋湯的原料除牛肉、番茄、洋葱之外，馬鈴薯也很重要，西菜中炸豬扒或馬鈴薯條，必配炸馬鈴薯條或馬鈴薯片。但食馬鈴薯要注意的一點，即春暖季節，溫度高，濕度大，馬鈴薯不易存放，往往容易發芽，甚至腐爛。吃了發芽，表皮黑綠色或腐爛的馬鈴薯，半小時後即可能引起腹瀉，甚至變成痲痹，故吃時確有必要慎之。

孫頌

墨西哥薄餅

墨西哥薄餅香脆味美

世界各地的美食幾乎都可以在香港嘗到，不過到目前為止，專門供應墨西哥菜的餐館還不多見，其實要試墨西哥菜，尤其是著名的墨西哥薄餅，大可不必上館子甚至遠赴墨西哥，這裏為你提供以罐頭湯做墨西哥式薄餅的簡易製法，只要依法炮製，便可為全家預備一份充滿墨西哥風味的晚餐。

用料：罐頭番茄湯半罐、油一湯匙、洋葱半個切茸、免治牛肉五百克、青椒半個去籽，切粒、牛皮精一粒、墨西哥式薄餅（ACO皮一百四十克、生菜切絲、碎芝士、番茄粒、紅蘿蔔磨碎。

製法：（一）燒熱油鑊，爆香洋葱約一分鐘。加入免治牛肉齊煮，不停攪拌，直至牛肉半熟，然後加入青椒粒、牛肉精及罐頭番茄湯，齊煮五分鐘，間中攪拌即成餡料。待用。（二）預先開著焗爐，調校至攝氏一百九十度，放入墨西哥式薄餅皮，焗五至七分鐘。（三）每塊薄餅皮釀入約兩湯匙預備好的餡料，再以生菜絲、碎芝士、番茄粒及碎紅蘿蔔鋪面即成。可製十至十二件薄餅。

倒模沙律別具特色

夏日嘗新彩帶肉凍

韋萍

沙律一向是炎夏的首選食品，最常見的沙律，自然是雜菜沙律、廚師沙律和鮮果沙律；但其實沙律還有各式各樣的口味，例如東方人就習慣把醃過的食物當作沙律，而法國人則喜以沙律作醒胃菜，或留待主菜後享用；美國人則集天下沙律之大成，創出以魚膠、生果、芝士、核桃和葡萄乾製成別具特色的倒模沙律，以下便是其中一款，可用作一頓豐富午餐的主菜。

材料：芝士層—純魚膠粉一包、牛奶二分一杯、凝結的鮮芝士三杯。青瓜二分一杯，切碎、洋葱兩湯匙，切幼絲。

肉凍層—純魚膠粉一包、冷開水二分一杯、蕃茄湯一罐、檸檬汁一湯匙、乾蒔蘿草半湯匙，搗碎、熱蝦肉一杯半，切成粒。

製法：一、把牛奶及一包魚膠粉放入小鍋，慢火煮熱，攪勻，待魚膠粉完全溶解後熄火，加入芝士、青瓜、洋葱，攪勻後一半傾入模內（九×五×三吋），攤凍至微凝，成芝士層。

二、把冷開水和一包魚膠粉放入另一個小鍋攪勻，慢火煮熱，加入罐頭番茄湯、檸檬汁、菠蘿草，拌勻，攤凍至微結，拌進蝦肉，傾於芝士層上，攤凍至微凝，成肉凍層。

三、把餘下的芝士混料傾入，攤凍凝固，從模內取出，用時可配上蝦、青瓜和甜紅椒絲裝飾。六至八位用。

倒模沙律菜——彩帶肉凍

知味

唐賴技

原料為何要剞花刀？

周池

酒樓食肆每每將肉類海鮮類等作菜原料作剞花刀處理，除了是美觀之外，原來還有其烹調學問。

剞花刀是刀工技藝中的一種特殊刀法，技術性強，藝術性高，難度較大。花刀的剞法種類較多，如推刀剞、斜刀剞、直刀剞等。原料剞後的形狀也千姿百態，如麥穗形、菊花形、荔枝形等等。

原料剞入花刀是一種物理形狀的改變，它能增大原料的受熱面積，尤其是形體較大的原料，剞花刀後，看似整體，實則形如絲、粒，這樣加熱後熟得快而透，能適應快速烹調技法的要求，又能保持菜肴質地脆嫩，縮短烹製時間。

原料剞入刀花後，組織細胞破裂，會滲出很多汁液，能增加菜肴的風味，又易於吸收調配料的色澤與滋味，入味快而均勻，成菜味美適口。

原料剞入花刀，加熱收縮後，刀紋明顯，並捲曲成各種美麗的花形，進而增加菜肴外形美觀，引人食慾。同時，原料表面出現皺紋，變得粗糙，烹製時易於粘掛汁獻，又便於就餐者夾取，食用方便。

沙葛生熟吃皆宜

客家仔

菜市裏，有沙葛一日常吃的東西太多了，一年四季，南、北水果都有供應，對於沙葛，誰也不會當水果吃呢。

記得兒時在故鄉梅縣客家鄉地方，沙葛熟了的時候，在泥田裏掘起來，便當青果吃用，小遊於山水之間，自配乾糧之外，也攜沙葛解渴。

沙葛除生吃之外，說起來其實是菜蔬瓜葛類，屬於菜餚珍饈的材料，例如「肉片韮菜炒沙葛」，用料可以瘦肉（三份）、韮菜（一份），沙葛一至兩隻，合併炒煮成香濃的佳餚，油量多些，落少許古月粉調味，更覺香美引人胃慾。

日前，在街邊的涼果檔，看見也有糖汁浸沙葛片，那是以糖精混合白醋浸淹的，吸引不少婦女買來吃。

缺A易患癌症

琴舫

美國科學家不久前發現，人體若缺少維他命A，則導致癌症的危險會增加。

科學家們最近提出的一項研究報告指出，維他命A標準低的人得癌症的機會是維他命A標準高者的兩倍。

研究人員認為改變飲食可以減少患癌症的危險。富含維他命A的食物如肝、奶類、蛋類、黃油、西紅柿、胡蘿蔔等。每日早餐保證牛奶、雞蛋，晚餐內或炒一盤豬肝，不時煮一碗西紅柿湯或涼拌胡蘿蔔絲，不失為既可以當水果吃，簡直可覺脆嫩爽口，但香港人的生活過得寫意，白又富維他命A的食譜。

飲汽水須知

祝岩

汽水中的二氧化碳，一部分吸收人體熱量後從氣管排出，在盛夏季節，更能使人有清涼的快感。但是，飯前飲汽水應以少量為宜，多則有害無益。因為，胃的消化功能，主要是靠它所分泌胃酸和胃蛋白酶的胃液，而汽水對胃液能起抑制作用。

飯前飲用大量汽水，汽水中的大量水分會使胃酸稀釋冲淡，減弱胃酸的殺菌力。汽水中的二氧化碳刺激胃粘膜，減少胃酸分泌，從而影響胃蛋白酶的產生和形成，影響了消化功效。再者，汽水中的碳酸氫鈉是一種弱碱，它能中和胃酸度降低，導致胃蛋白酶的消化功能減弱。

在飯後胃內的食物存量還多的時候喝不少汽水的話，除上述不良作用外，汽水中的二氧化碳會增加胃內壓力，使胃壁過度膨脹，胃的蠕動減弱，推遲了食物排空時間，會引起腹部脹痛，甚至可能導致急性胃炎、胃痙攣和胃穿孔。

即使不在吃飯的時候喝了大量汽水，對健康也不利。它能使血溶量劇增，加重心臟、腎臟的負擔。

有人喜在吃飯的時候用半杯白酒加上半杯汽水共飲，其危害性更大。因汽水能加快人體對酒精的吸收，對胃腸、肝、腎等臟器都有嚴重的損害。

醒胃夏日食譜

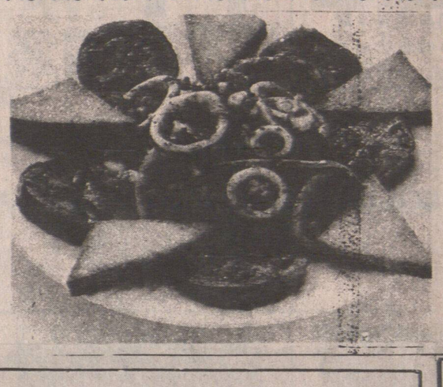
天氣炎熱的季節，使人胃口不佳，除了肥膩的肉食之外，濃烈的味道也不大合適。一般以清淡爽口的較受歡迎，以下介紹的幾款西式食譜，風味各異，是暑熱天時較佳的食製，也很適合家庭炮製，值得一試。

一、咖喱芽菜沙律

淡淡的咖喱辣味，脆嫩的綠豆銀芽，以生菜包着吃，別具風味。芽菜摘去頭尾，用滾水灼至斷生，加鹽、胡椒粉稍拌合，加弄碎罐頭金槍魚及葱絲拌合，以法式沙律調味醬、咖喱粉各適量混合調味，盛於生菜葉上，放在罐頭粟米粒上。

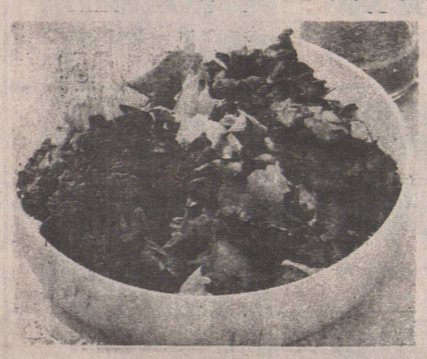
二、蒜茸辣椒炒鮮魷

色味營養俱佳的夏日醒胃食製。鮮魷魚橫切成圓環狀，加鹽、胡椒粉拌醃。用橄欖油炒香蒜茸、紅辣椒，下鮮魷同炒拌，加葡萄酒、胡椒粉、鹽調味，加西芫荽茸上碟。番茄切圓片煎過，與炸脆白麵包間拌於碟邊。



三、西柚炸雞沙律

炸雞翼肉與西柚和生菜的組合，是重營養的配搭。雞翼起肉切塊，調味，依次沾上麵粉、蛋白、杏仁片，用滾油炸成金黃色。與生菜、西柚肉、西洋菜同放碗內，以番茄醬、鮮忌廉、檸檬汁、辣油、白蘭地酒、鹽混合調味。



HBL

中國輕工業產品進出口總公司湖北省分公司

你想了解中國嗎？

你想知道湖北省嗎？

我公司是湖北省唯一開展輕工產品進出口業務的專業公司，卅年來，一貫本着廣交互利，信譽第一、友好貿易、熱忱服務的精神，向世界各地介紹和擴展湖北省的經濟建設和我公司進出口業務的信息，廣泛引起了世界各地工商貿易界人士的興趣和垂注。

近幾年來，湖北省的經濟建設有着蓬勃發展，爲我輕工產品出口開辟了廣闊的前景，優質產品，創新和系列化商品不斷出現，并配以豐富多采的花色和日臻完善的包裝，已推向世界70多個國家和地區銷售。在貿易上我公司開展了補償貿易、來料加工、來樣加工、定牌生產及中外合資生產等靈活多樣的貿易做法，與廣大客商建立了良好的信譽，增進了貿易的信心。

機構設置

經理
經理辦公室

百貨一部　百貨二部　箱包部　鞋類部　塑料部　紙文部　玩具部　建電部　對外開發部　對外宣傳部

經營範圍

出口
保溫瓶、玻璃器皿、搪瓷器皿、鋁制品、自行車另件、衣箱包類、布鞋、膠鞋、運動鞋、運動衫、旅游鞋、拖鞋、洗衣粉、化妝用品、清潔用品、日用五金、牙刷、塑料編織袋、裙、帶、門、窗、床套、枕套、紙張紙板、衛生紙、餐面巾紙、文教用品、體育用品、童車玩具、鋼响樂器、建築材料、家用電器、膠木電器及鐘表等其他各類輕工業產品。

進口
引進輕工產品及其生產的先進成套設備、單機和另部件、代理進口原輔材料、半成品和成品及用戶需用的各種項目。

銷售地區
目前，我公司的各類出口商品，已廣泛地銷售於世界各大洲主要市場，有香港、新加坡、馬來西亞、以及南洋羣島和沙特等中東諸國、東歐、西歐、非洲和澳洲各國。

我公司爲加强對外業務的聯絡，備有各類商品樣本目錄宣傳品樣品，如蒙惠顧。

函索即寄。

地址：漢口勝利街99號　電話：27185 24279 27674 22725 23141 27665 27471 27592 25387 25029 24250 24288 27327 25132 27353 25048 25419 26815

電掛：1666　電傳：40119 HBLIC CN

CASINO

娛樂場

PNE PLAYLAND

在太平洋展覽會遊樂場

八月廿一日至九月七日下午及晚間

"博彩遊戲"

"ROULETTE" 輪盤

可得$5000獎金

'WINNER' TAKE ALL PEA WHEELS

'SUPER' SIC BO

"巨型幸運輪"

週末開始時間：上午十一時

週日開始時間：中午十二時

SERVICED BY GREAT CANADIAN CASINO

THE GREAT CANADIAN CASINO