

知飲知食談

經濟補品牛腩湯

時加食鹽調味，將存湯面的油質撇

除，對病後者飲用更佳。

如家中有人需要補身，而又無能
力採用其他高級補品，或是怕工作麻
煩，不懂得炮製；現介紹一種簡單而
經濟的牛白腩煲湯。牛腩要選用坑腩
，買一塊坑腩回來，配合幾兩太太老
的生薑（普通是一斤牛腩三兩薑，視
飲用者的體質情況可以加減）。牛腩
切件，生薑刮皮稍為拍開，但不要拍
得太碎，不必經過炒爆，亦不可用油
鹽，就此一同放入瓦煲裏，用多底的
水熬湯，煲足火候，撈起了牛腩和薑
，所餘的牛腩湯，就是經濟有效的補
品。如產後婦女，發冷病後，貧血風
重，頭暉不時感覺眩暈，小腹寒冷，
虧損氣弱，小便點滴而下，飲這種湯
都有好處，不過吃好多類補品，飲用

得太碎，不必經過炒爆，亦不可用油
鹽，就此一同放入瓦煲裏，用多底的
水熬湯，煲足火候，撈起了牛腩和薑
，所餘的牛腩湯，就是經濟有效的補
品。如產後婦女，發冷病後，貧血風
重，頭暉不時感覺眩暈，小腹寒冷，
虧損氣弱，小便點滴而下，飲這種湯
都有好處，不過吃好多類補品，飲用

杞牛腩」，即是用淮山，杞子兩味藥
材，配合牛腩炮製而成，凡冬天，好
多酒家飯店都有這個菜式供應。淮杞
牛腩炮製方法，有人用來燉，但我認
爲，就此將淮山，杞子，牛腩一齊放
入鍋裏燉之，牛腩更容易出味了

選民通告

一九七六年六月三日（星期四）雲東區補選，根據省條例七十九節，凡不再居住該區雖已登記於省選名單者，無權投票，違者處罰款二百至四百元，及監禁不超過一年。



Province of British Columbia Vancouver East By-Election Thursday, June 3, 1976

NOTICE TO VOTERS

Under Sec. 79 of The Provincial Elections Act it is an offence to vote if the Voter is no longer a Resident of the Vancouver East Electoral District even though his name is on the List of Voters.

Every person contravening any provision of this section is liable, on summary conviction, to a penalty of not less than two hundred dollars, and not more than four hundred dollars, and to imprisonment for a term not exceeding one year, with or without, hard labour.

K. L. MORTON, Chief Electoral Officer,
2735 Cambie Street, Vancouver, B.C.

鍾庸

中國文化學院合辦

Vancouver Community College

1976年暑期中國語文教學招生

日期：六月十四日起上課八週，

時間如下表：

地點 Vancouver Community
College, Langara
100 W. 49th Ave., Vancouver
學費：按規定可減免成年人息稅
報名：1. 通信：P.O. Box 24968
Vancouver, B.C.
2. 電話：624-5323 324-5324

或於上課當日逕赴學校。

簡章：函索即寄，並請註明六月

星期一至星期四，下午二時半

3. 時至十時

至十一時半

至十二時半

至十一時半

至十二時半