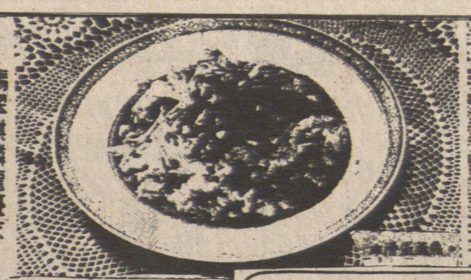

椰肉椰汁成佳餚

食講味一

到海南島旅行的人，不論在海濱或山麓平地，都可以見到密密的椰樹林，當海風吹動着闊大的椰葉時，那種令人嚮往的熱帶風光，是生長在北方的人們難以想像的。

椰子盛產於熱帶與亞熱帶地區，樹身非常高大挺直，最長的莫達到十多丈。在樹梢的頭部長着一叢叢的、有着鋸齒的大葉子，葉子大的會有一丈多長。椰子就累累地結在這些葉叢中，它們一個個掛在樹梢的四周，就好像一盞盞的燈籠一樣。

椰子是南方的植物，相傳從越南傳入中國，古名胥餘，亦稱越王頭，據說越王頭「南方草木狀」上記載着一段很有趣的傳說：古代南方的林邑王與越王有嫌隙，「遂俠客刺得其頭，藏之於樹，後化爲椰子。林邑王憤之，命刳以爲飲器，南人至今效之。當刺時，越王大醉，故其漿猶如酒云。」這就是椰子又名「越王頭」的由來。這故事當然荒誕不經，不過中國椰種傳自越南，大約是可信的。

椰子的用途很廣，大致可分爲椰油、椰肉、椰汁、椰子纖維、椰殼、椰木、椰葉等方面。椰油是由椰肉榨出來的，新鮮的可供食用，製人造奶油、烹飪等。椰汁是很好的清涼飲料，味清涼而解渴，滋美可口。椰子的果肉可以生吃或供作佐食的配料，又可製成椰絲，廣東名點如「椰絲撻」、「椰絲包」等，都要用此配料。

椰子可製成佳餚。現介紹一味「椰子燉鷄」。材料是白鷄兩隻、椰子一個（二斤）、味粉一錢、白糖少許、鹽五分、薑一片、蔥一條、酒一錢及鷄湯適量。

製作時首先將鷄宰後去內臟洗淨，用刀背敲鬆鷄背，然後將椰子刺孔，用鋸在椰子頂端一寸半處鋸開，倒淨椰水，上籠蒸三十分鐘。最後，將鷄放進椰子內，加味粉、白糖油、鹽、薑、蔥、酒、鷄湯等拌勻，放在湯碗裏，上籠蒸二小時即熟。

另有人創製「椰子盅」，材料是田鷄骨、鷄汁、椰汁、濃北菇、火腿、精鹽、生粉、上湯及二湯。

椰子去衣鋸開如前，倒出椰水，放入二湯骨燉滾約一小時，倒出，將菇粒、上湯等放入椰子盅內，下鹽，蓋上椰盅蓋，用中火燉約一小時後，加入椰汁、鮮奶，再燉三分鐘即成。

翡翠麒麟龍蓑衣

※用料：西蘭花十二兩，發起花膠八兩，火腿二兩，冬菇六隻，龍蓑皮八兩，蓑二片，蔥二條。

※獻：上湯一杯，蠔油一湯匙，生抽一茶匙，麻油、古月粉少許，生粉二茶匙，糖½茶匙，老抽半茶匙。

※做法：①龍蓑皮去鱗洗淨，抹乾水，加少許鹽揉勻，沾上少許生粉泡油，冷後切長方形件。

②火腿切長方形。

③冬菇浸軟去脚揸乾水，切開邊。

④花膠切長方形件，用蓑葱出水，撈起抹乾水份。

⑤把冬菇、花膠、火腿、龍蓑皮依次序排在碟上，蒸十五分鐘。

⑥用二湯匙油煮滾獻淋上。

⑦西蘭花改成小朵，出水過冷，用道蓑之鹽、油、糖、蓑汁酒炒透伴邊。

滑蛋黃魚

※用料：鷄蛋六隻，黃花魚十二兩，葱四條切碎，蒜末半湯匙。

※醃料：古月粉少許，酒半湯匙。

※調味：鹽半茶匙，生抽一茶匙，糖半茶匙，麻油、古月粉少許，油三湯匙。

※做法：①魚洗淨抹乾水，加醃料揉勻，蒸十分鐘，冷後取肉。

③鷄蛋加調味拂勻，加魚肉、蓑、葱又拂勻，用六湯匙油炒熟上碟。

蠔油羅漢齋

※用料：草菇、白菌各半罐，笋肉二兩，冬菇半兩，髮菜二錢，黃耳、榆耳、銀耳各二錢，山根五隻，甘笋數片，馬蹄四隻，菜蓮八兩。

※調味：冬菇水二杯，蠔一茶匙，生抽、蔗汁各半湯匙，古月粉少許，蠔油二湯匙，味精、鹽各酌量。

※獻：生粉一茶匙，水三湯匙，老抽二茶匙。

※做法：①榆耳、黃耳、銀耳浸透，出水後，瀝乾水切件。

②冬菇浸軟去脚揸乾水。

③髮菜洗淨，出水。

④山根灼軟，切開邊。

⑤白菌、馬蹄、笋肉切片。

⑥菜蓮灼熟。

⑦下油五湯匙，爆透白菌、草菇、笋，加入冬菇、銀耳、馬蹄、黃耳、榆耳，及調味煮約五分鐘，下髮菜，山根，甘笋煮至汁濃合時埋獻下菜兜勻上碟。

※蠔油羅漢齋。

炒千張

材料：百頁五張，青椒三兩，紅椒一只，猪肉六兩，笋肉少許。

調味料：老抽一湯匙，生抽一又二分一湯匙，糖一湯匙滿，鹽半茶匙，蠔油一湯匙，水半杯。

猪肉醃料：生抽二茶匙，粟粉半茶匙。

做法：①青椒，紅椒，猪肉，笋肉同切絲。②百頁切絲，用一茶匙梳打及滾水略泡，再洗淨，揸乾待用。③猪肉絲放入醃料拌勻待用。④用少許油略炒青、紅椒、笋絲盛起待用。⑤用二湯匙油爆炒肉絲，並將百頁加入同炒，放入調味料，水略煮至汁收乾，放入配料炒勻，即可上碟。

麒麟鷄塊

材料：雞肉十二兩，火腿半兩，冬菇六只，笋肉十二片，菜少許。

醃魚料：鹽三分一茶匙，酒一湯匙，粟粉一茶匙，胡椒粉，鷄粉少許。

調味料：蠔油二茶匙，生抽一又二分茶匙，糖四分一茶匙。

做法：①青椒、紅椒、笋絲炒肉絲，並將百頁加入同炒，放入調味料，水略煮至汁收乾，放入配料炒勻，即可上碟。

油泡帶子

材料：急凍帶子六兩，西芹四兩，冬菇四只，金笋花少許，蒜肉二粒，猪片少許。

醃帶子材料：鹽三分一茶匙，酒一茶匙，胡椒粉少許，粟粉二茶匙。

調味汁料：鹽四分一茶匙，鷄粉半茶匙，粟粉半茶匙，麻油半茶匙，水八分一杯。

做法：①帶子抹乾水份放入醃料拌勻待用。②西芹切塊，冬菇蒸熟切片，蒜肉切片。③將帶子在熱油中走油後撈起待用。④用蒜肉起鑊放下西芹，冬菇，金笋，盛片少許鹽炒勻，放下帶子，淋酒，加入調味料，炒勻即可上碟。

三絲瑤柱羹

材料：瑤柱一兩半，瘦肉三兩，冬菇四只，笋肉二兩，韭黃少許，水五杯，鷄精一粒。

調味料：鹽半茶匙，鷄粉半茶匙，麻油一茶匙。（老抽一湯匙後下）

做法：①瑤柱用水略浸，蒸約卅分鐘，撕成絲，冬菇切絲。②瘦肉切成絲，用鹽四分一茶匙，粟粉半茶匙，清水少許拌勻，飛水，韭黃切段。③用鑊放入清水鷄精，倒入全部材料，調味料，滾後，用粟粉水埋獻，加入熟油，用老抽調色，放入熟油，用老抽調色，放入韭黃拌勻即可倒入湯出供食。

炸八塊

材料：嫩光鷄一只（約一斤重），葱兩條，薑三片，花椒粒半茶匙。

醃鷄料：生抽四湯匙，酒一湯匙，胡椒粉少許。

做法：①將光鷄洗淨抹乾水份，由背部切成兩塊，再每半份切成四塊，放入醃鷄料，花椒粒及葱，薑，醃約半小時。②將醃過的鷄用蛋白一個及粟粉一湯匙拌勻，放入熱油，大火中炸約兩分鐘撈起，待油再滾熱時，可續炸一分鐘，即可裝盤，並淋少許麻油於面。③用一湯匙花椒，慢火炒約兩分鐘左右至透出香味時，盛起磨碎，再加入約三倍的鹽，續炒至黃，濾去花椒殼即成花椒鹽，可用以撒鷄。

桃園餐室
HO INN CHOP SUEY
79 East Pender Street
Vancouver, B.C.
684-3743 684-4822
無任歡迎 僑胞光顧 豐儉隨意 大請小酌

陶陶酒家
102 E. Pender Street
Vancouver, B.C.
PHONE: 681 - 1030
地址：雲高華街東打片壹〇二號
食譜精研 大請小酌 悉從尊便

kappa japanese restaurant 872-4744
4067 CAMBIE STREET VANCOUVER, B.C.
日式餐廳
營業時間：
午餐：（星期一至五）上午十一時半至下午二時
晚餐：（星期一至四）下午五時至晚上十時
（星期五，六）下午五時至十一時
（星期日）下午五時至九時

廠麵旗花
NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD.
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C.
PHONE 684-9820
五磅十扎 花旗乾麵 雲吞乾麵 花旗炸麵 蒸炸麵 蒸氣麵 鮮雲吞皮 鮮春捲皮 新鮮河粉 幸運餅仔 鮮蛋麵
零批發 歡迎索辦

雙喜食品廠
Double Happiness Foods Ltd.
427 Powell St., Vancouver
Phone: 253-4424
新鮮河粉 全蛋生麵 上海麵類 雲吞皮 春卷皮
正宗香港式高級食品
逢星期二休息

內障眼特效藥
新宗義補眼丸 功能消除眼膜內障，根治眼矇，怕光目眩，服後令你回復視力，可避免戴眼鏡之不便。中國眼科醫生樂於介紹採用 香港發行：卑路乍街五號廿二樓96座 電話5八一九〇六六
中國河南省 新宗義精製 參龍精 無雄心與不耐久五粒見功！
中國補藥之王。名震中外。專醫男子虧弱體弱空虛，有心無力，水火不濟，工作過度，神經衰弱，氣血諸症，發育不全，先天不足，暈眩善忘，夜多幻夢，腰酸背痛，兩虧百損，腎部症狀，不論如何嚴重，新起或久患，一經服用，保證藥到回春，轉弱爲強，百發百中，奏效如神。
溫哥華唯一正宗香港聘請名廚精心主理。
代理：大信參茸行 溫哥華和中藥行 各埠藥行均有代售

TEMPLE
Vegetarian Restaurant
佛有緣齋菜館
687 - 0113
132 W. HASTINGS STREET, VANCOUVER, B.C. V6B 1G8
（活活百貨公司對面）
是溫哥華唯一正宗齋菜館，由香港聘請名廚精心主理。
設有各式齋鹵味、點心、小菜，早、午、晚全日供應，堂食外賣無任歡迎。兼服務至上，令你有賓至如歸之感！
特設酬賓席
佛光普照 舍利傳真
兩熱素 和合二仙
慧航普渡 翅
金玉滿堂
寶蓋靈芝
玉樹臨風
羅漢上素齋
佛法無邊
仙姑祝壽
金銀滿屋
清心如意
足十位用
特價 $88 元
歡迎預定，電話：687-0113
地址：132 W. Hasings. Vancouver, B.C.V6B 1G8
（近活活公司對面）
營業時間：七天營業，每日上午十一時至晚上九時

寶城 海鮮酒家
ABBOT SEAFOOD RESTAURANT
228 ABBOTT ST.（GASTOWN 活活公司後門斜對面）訂座電話：684-1044 684-1840
城中醉千家
擴充營業
禮聘香港名廚三位專程加盟主理
寶盞盛玉酒
早午茶市 南北美點 晚飯時菜 游水海鮮 著名燒味 壽筵喜酌
四和菜 炸時菓拼百花球 葡汁焗鷄 香芽火鴨絲 即日列湯 白飯 特價 $25
龍皇太子羹 玉蘭炒雙解 大良煎蝦餅 咸魚鷄粒豆腐煲 香橙焗玉排 清蒸游水石班 生炒牛肉菘飯 紅豆沙糖水 羊城美點 特價 $58.00
錦綉燒味拼盆 貳葷 銀湖雙翠 高麗明蝦丸 花膠四寶更 翡翠婆參鴨掌 當紅炸子鷄 香芽火鴨吊片絲 清蒸大石班 楊州炒飯 干燒伊麵 百年鴻運 鳳城美點 特價 $88.00
沙律大龍蝦 貳葷 雀巢鴛鴦柳 荔茸香酥帶子 紅燒鷄絲大生翅 翡翠玉掌先包片 羌冲太白鷄 香燒琵琶鴨 清蒸海上鮮 生炒糕米飯 雙喜伊麵 椰汁冰花燉雪耳 寶城美點 特價 $128.00
闔家歡晚餐席
營業時間：由上午十一時至晚上十時（逢星期三休息） 鋪後停車場憑票免費泊車

永隆銀行
WING LUNG BANK LTD.
●經營一切銀行業務
●遍設服務網點
●港九新界有分行，歡迎蒞臨惠顧
香港皇后大道中45號
45 DES VOEUX ROAD C. HONGKONG

加拿大永康人壽保險公司
The Citadel Assurance
722-601 W. Broadway
Van. B. C. v5z 4c2
Re: 324-2039
Bus; 873-6421
QUON ENG
華人代理伍偉權
對燕梳研究有二十餘年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育保險金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險入息保險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

B. C. Royal Cafe
119 E. PENDER ST. VANCOUVER B.C.
Phone: 681-3953
天上人間
四時有不謝之花 五節有長春之草
住在大溫哥華 食在秘書賓路
雲埠秘書賓路蔡根根璇遂立正

新新珠寶金行
SUN SUN JEWELLERY & ART CO. LTD.
547 MAIN STREET, VANCOUVER, B.C.
溫哥華緬街547號
Tel: (604) 683-1920
珠各國各貨 寶金真 翠鑽價 鑽幣實 千足純 黃金正 白金歡 金購迎 選購

閣下的存款額越高 每日計算之利率越高
有些戶口需要每日保持一個存款限額才能享受高利率。皇家銀行之日息支票戶口給閣下一個每日存款每日計息的方法，使閣下之存款可動用自如亦可享受最優厚之利率。
Signature
日息支票戶口存款計算如下：
$1000以下 3厘*
$1000至$2999·99 8厘*
$3000至$4999·99 8½厘*
$5000以上 10厘*
*年息隨時更改
ROYAL BANK
加拿大皇家銀行

WM Rice 大西方米廠
WESTERN RICE MILL LTD.
專營米業 分銷批發 歡迎比較
泰國美女牌香米 金龍牌最高級香米 皇
苗米品級繁多齊全 廉價實惠忠誠服務
久負盛譽名牌：AA牌 嘉禾牌 古塔牌 玉蘭牌 蓮花牌 五羊牌 國寶牌 花嘜糯 雄風牌 澳、美、泰、秘等國綠豆 嘉禾咸脆、蒜蓉、花生 嘉禾魚鬆、銀耳等
地址：1000 PARKER ST. VANCOUVER. B. C. V6A2H2
電話：(604) 251-6341, 251-6342 CABLE: WESTRICE

華僑金行 WAH KIU
本行增設鐘錶部
●代理名廠鐘錶 ●精工修理
專營：●黃白金飾 ●鑽石玉器 ●紅藍寶石 ●結婚金牌 ●賀壽金座 ●專人主理 ●名師設計 ●款式新穎 ●價錢特平
正價收買金銀首飾鑽石玉器
WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET 華埠VANCOUVER
電話669-3247