費低廉，懂國粵語。電話：
651 8685
872 2396

食療漫話

茅根能利尿止血

香港商人做生意的手法靈活變通多，已經是衆所周知的事實，但是現在就算做一些小生意的街邊菜販也採取了各種經營的手法，例如近來一些菜販把一些紅蘿蔔、馬蹄、茅根等配在一起，以適合一些有此需要的人可一併購買。

紅蘿蔔、馬蹄是一些常用的蔬菜之外，茅根也漸漸成爲人們樂意採用的乾品，記得一種名爲茅根竹蔗精的飲品至今仍十分流行。

其實茅根是一種有多種用途的中藥，它是禾本科植物白茅的乾燥根莖，其味甘，性寒，茅根主要含有大量的鉀鹽。並有茅根甙、木蜜糖、果糖、葡萄糖以及檸檬酸、草酸等。由於茅根含多種的糖類，因此煲起來的味道並不難飲。

茅根有利尿及止血的功效，經動物實驗証明，白茅根水浸劑對正常動物有利尿作用，有效成份可能是它所含大量鉀的鹽。可用茅根五錢，紅棗肉三錢加入適量的水煎至合適，即可作爲日常的飲料，此食療法除了可補充鉀鹽之外，還可起到利尿的作用。

另外小孩子天氣干燥或無故流鼻血，也可用茅根五錢及適量水煎至大半碗後，加入適量蜜糖，分兩次服。

茅根的止血作用也很顯著，它能縮短出血時間及凝血時間，並能降低血管的通透性。因此對於咳血、鼻衄、尿血等都有一定的止血功效。

有關茅根的食療方劑不少，除了民間所流傳之外，古書也有記載，如「補缺肘後方」內介紹茅根赤豆粥，就是用茅根及赤小豆各一兩三錢洗淨，加水適量，煎煮半小時，撈去藥渣，再加淘淨白米五兩半，繼續煮成粥，一日內分次服用。

有些人由於需要經常服食利尿藥（俗稱爲去水丸），因此可能會出現血鉀下降，此類患者此食療可作爲水腫及小便不利等症作食療。

黃卓雄

鮮果盤

農曆年，在家宴客之餘，鮮果盤是奉客常品，稍為花點心思，鮮果盤可成奉客妙品。

如上圖之鮮果盤，顏色奪目，多姿多采，看來以為製作複雜，其實不然。

材料包括：芒果、奇異果、楊桃、木瓜、蜜瓜、蘋果、車厘子。當然，家庭自製，材料可以靈活運用。

芒果現在少有供應，但熱帶地區的仍有銷港。將之切開，削上刀花，吃來十分方便；木瓜一開二，切成半月條型；蜜瓜開邊，再切成尖頭半月型；蘋果切開去核，切角型；奇異果去皮，切圓片，楊桃橫切正好成星狀。將上述材料如上圖排好，在楊桃上放鮮紅的車厘子則更加悅目。

親朋家庭聚會，飽餐之後，端上繽紛多采的鮮果盤，更能增加不少節日氣氛。

雪兒

巧手點心

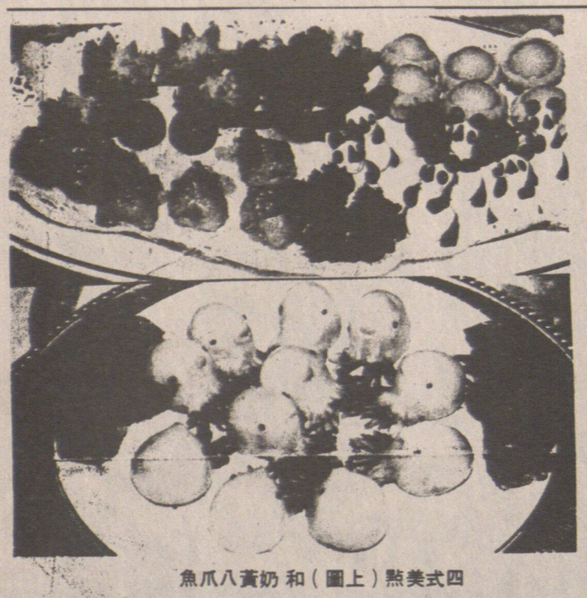
點心的製作，好吃之中又要好看，不要看壓小小一顆餃子，中看中吃，是點心師傅的巧手和心思結晶。

對於工燕菜，尤其是堆砌得美輪美奐的冷盤菜式，許多是不敢恭維，但對於造型漂亮，又熱騰騰上桌的點心，却是愛不釋「箸」。無論是平日午茗時品嘗的粵式點心或者是宴席後的單尾點心，本地酒家食肆的製作水準，愈來愈高。

七十年代初，點心以廣州的茶樓酒家最聞名，他們的白兔餃、金魚餃盛極一時，引來不少食客專程前往品嘗。之後，點心水準可以說是發揚光大，香港的點心師傅運用心思和巧手，也炮製出不少創新佳作。

如左圖是近日宴席中拍得的點心照片，上方的美點四式，金魚餃是西米和豆沙茸，熊貓酥造型生動，餡料是蕨蓉，炳得香脆鬆化熱燙，蜜瓜撻是中西合璧之作，做成花型的酥餅鬆脆不膩。左圖下方是奶黃八爪魚，蛋黃餡的八爪魚獨至脆皮上桌，趣緻又香口。

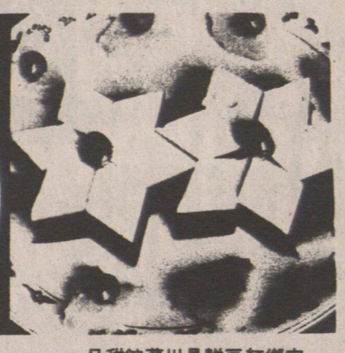
下圖三款點心，則為深圳美食節的參賽點心。彎梳餃乃鹹點，手工精細。鄱王鴨仔酥造型別緻，入口鬆化非常，豆沙餡也是甜度適中。另一款家鄉紅豆糕則是川菜館重慶酒家的著名點心，也是美食比賽得獎作品，到深圳時不妨往之品嘗。



四式美點（上圖）和奶黃八爪魚

腻細工手餃桃臀

動生型造酥仔鴨王鄱



品甜館菜川是糕豆紅鄉家

專題美食

星期六 煙肉馬鈴薯 ——馬鈴薯四個削皮放熱水內燙過，候涼切絲，加鹽、胡椒粉、豆蔻少許沾味；煙肉四片切絲在鑊內煎出油置碟一邊，倒入馬鈴薯絲急炒至轉色，加入煙肉絲共炒即成。

星期日 青蘿蔔煲牛腩湯 ——青蘿蔔十二兩去皮切厚塊、牛腩十二兩、蜜棗四粒。牛腩出水過冷河。把適量水煲滾，放下全部用料煲滾，慢火煲三小時，下鹽調味。

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
超等精
味
封
冰霜明蝦

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324
燒腊肉食，中西什貨，園口新鮮蔬菜，生菓，即日由台灣頂好公司運到冷凍飽點。銀絲卷，芝蘇湯丸，毛豆，木須皮，壽桃，無須鮮凍，可即蒸即食，老少咸宜。門市批發無任歡迎，
逢星期三休息。
地址：五三五哥亞街。
電話：689·7324

四季園藝
剪草舖草皮，植樹種花，修樹鋸樹，美化及整理各式園庭，精日式花園設計，工精價廉。
請電 434-6631 。

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD.
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C.
廠麵旗花
PHONE 684-9820
五花雲花蒸蒸鮮鮮新幸
磅旗吞旗氣氣雲春鮮運
十乾乾炸炸鮮吞捧蛋餅
扎麵麵麵麵麵皮皮麵仔

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
特製風乾鴨肝腸 450g（大包裝）每包$3.70 375g（細包裝）每包$3.10
特瘦白油腸
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
牛仔筋 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
特設熟饌部門
特製臘味 肥鷄大鴨 燒味鹵味 新鮮肉類
專營
批發沽零歡迎

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
大八折酬賓
減價
特價貨品除外
685-9743

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
金然棧 臘味廠
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

LOYAL DRIVING SCHOOL
NO. 104-1093 W. BROADWAY, VAN. B.C.
安全駕駛學校
安全！速成！
經驗教師·快捷速成
筆試速成班·四、五級路試全程一百三十元·
梁小姐
晚間電話 438·7470 327·8602

嘉頓園藝
剪草園藝鋸樹修樹
整新草堂水泥地台
鋪草皮、鋪樹皮、
鐵木籬笆內外油漆
876·2506

剪草搬屋
修樹鋸樹，清理垃圾，搬運，洗地氈，兼全屋油漆，價平，請電：
874·8045

園藝服務
剪草、修樹、鋸樹
打草根、除青苔、
鋪草皮、鋪樹皮、
鋪石仔除雜草，請
電 255158

成功車行
成功車行是專爲華人而設的二手車行
大批銀行車以批發價錢出售
代辦新移民、留學生及兼職人士分期付款買車，手續快捷，十分鐘即可出車，何必買貴車？請來比較吓啦！所有車輛均經過本公司技師嚴格檢查，始行出售，並有一年保養。
3810, MAIN ST., & 22ND AVE.,
TEL.: 875-0077
BUSINESS HOUR: 10:30am to 8:00pm

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
各西士齊備
中國去頭有殼白蝦及蝦肉
中國AAA牌去頭有殼養蝦及蝦肉
緬甸去頭有殼白蝦及蝦肉
越產去頭有殼白蝦及蝦肉
香港澳門白蝦及IQF蝦肉
中國各類有頭養蝦
大小西士龍蝦尾及扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚、去衣鮮魷筒
常備各種魚類
紅衫魚 紅鮫魚
黃花魚 白鯰魚
牙帶魚 生魚
獅子魚 墨魚
供應日本各類冬菇及新到中國各類冬菇
「一日一冬菇，精神倍爽朗」
歡迎遠近採購
寄送貨快捷

城市駕駛學校
City Driving School
NO. 5-2414 MAIN ST.
VANCOUVER, B.C.
電話 874-4544
蘇偉勝
師質優良 經驗豐富 耐心教授
筆試路試 精通國粵 客英馬語
收費公平 忠誠服務

優良駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
TEL: 433-2888
由 RAYMOND TONG 唐達良主理
名符其實·師質優良·經驗豐富·收費公道
本校採用88年小型房車教授舒適易學
合格率高·歡迎查詢

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗教師：何津祺 三二二－六八八八
黃健明 六八九－五五七六
馮紹明 三二二－五五五五
協助主理溫市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。
嘉華駕駛學校校長 馮坤威 四三二－七〇〇一 二九四－一六一一

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
香港駕駛學校
地址：域多利街5869號
電話：321—3722
考取筆試 專人指導 免費接送 收費公平 經驗豐富 師質優良
全程130元
教師：吳栢霖 住家電話：435·2381 傳呼機：686·8597

您想得到一張
卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
筆試 如果您曾經考過筆試，但失敗，我們可以安排法庭特許通譯員協助您解決英文試題之困難！
路試 我們的中、英、法、越、華語教練會指導您從最安全的習慣中，得到您想要的駕駛技術，並代約安排考試日期。
從速聯絡
卑詩駕駛學院
4-224 EAST BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1W3
電話：644·7890
馮尚榮 433-1504 WAYNE FUNG
劉兆鴻 657-2823 BANG LAU

聯合 聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL
(1977)
地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）
假日照常服務
歷史悠久 經驗豐富 講解詳細 捷法速成
耐心教授 免費接送 日日考取 筆試路試
效果保證最好
全程130元並設中英文筆試班
*唐人埠及PNE特價8小時149元
電話：253·6888 253·1333
聘請男女教車師傅多名

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
全程130元
吳志強
872-8717

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
No. 1-114 W. Broadway, Van., B.C.
經驗豐富 教法詳盡
路試筆試 初學補鐘
安全易學 免費接送
收費特平 歡迎查詢
電話：8742524 4379617
全程只收120元

NATIONS DRIVING SCHOOL
萬國駕駛學校
地址：206東六街及緬街223室
電話：327-9174 872-0058
校長：楊友權
教導經驗豐富 學技容易快捷
全埠收費最平 效果保證最好
十足把握筆試 免費車接送