

馮
濂

怎樣選購蟹？最可靠的方法是找相熟的蟹販或海鮮購賣。俗語說：一分錢，一分貨，購買時應該本著這個原則，要在這一分錢的貨內，選擇較好的貨色，這才是最佳選擇之道。其實蟹應要重身，爪要實為要緊。蟹公（即肉蟹）肚膺尖，蒸清，肉結實幼嫩（即蒸蟹）。

黃黃（切碎）攪勻便成鮑。用小許生粉拌勻蟹蓋內，醃滿鮑，油中炸熟即成。

表面塗上蛋汁，沾滿麵包糠，放入將滾的油中炸熟即成。

生薑包，材料可以千變萬化。

家常鷄崙

家常鷄崙，是以釣粒、西芹粒、花生粒、冬筍粒，加入泡海蜇炒製而成，跟生薑片包裹而吃，辣中有清，有爽，是治味醒胃的夏日菜式。

家庭製作此菜也非常簡便，調味方面可以加辣，也可以減辣。

材料

知味

從營養角度分析，急凍肉與新鮮肉的

與一個剛自外國
回來的朋友敘舊，此
君移民到加國半年，
竟瘦了十多磅。本來
已經弱不禁風的她，
今更如瘦竹如柴。
原來她認為外國
的雪藏肉淡而無味，不能入口，
在六個月沒胃口的情況下，換
來一個枯槁玉身！
冷藏肉類，的確無甚香味，
急凍的各罐肉類，都有這個缺點，
吃雪藏魚類也是很好的。

差是有經驗的。當然在急凍凍過
後，有些營養素會損壞，不過為
數極小，並未影響其營養價值。
再者，據實驗的資料顯示，有些
肉類是需經烹煮的，才更易於
人體消化和吸收的。因此，有些
人指謂雪藏魚會消化不良，這只
是針對魚類而言，並非所有魚
都一樣。當然，有條件（包括經
過及地區）最好選擇吃鮮肉，不
過，既然食方便兩者相去不遠
了，吃雪藏魚類也是很好的。

樂欣

製法，將鱉煮熟，過冷河，撈出淨乾，放大碗內，豬肉切片，放入熱油鍋中旺火炒拌，炒至豬肉變色，加入切片之梗菜、甘荀和浸發之木耳，以生油、砂糖、鹽、白胡椒粉調味，炒拌均勻，加鷄湯，推勻，燒滾，加芽菜，並以蔥、麻油調味，燒滾熱時連湯帶蔬菜澆在鱉上。

涼麻湯麵清爽而不膩，維他命、礦物質和食物纖維俱備，是均衡的飲食之一。



山楂酸；此外，山楂還能通過擴張血管而引起較持久的降壓作用，並能降低血內膽固醇的

些更有針對性的藥品。筆者今
將一菊、一荷、一山、一樹來
作一不需烹調的簡易養生羹（亦可
作生山楂片羹）（中藥店有售）
，泡洗，加蓋燉半小時以上，
即可將上述兩兩中藥放入瓦煲
或十十湯潰湯者則不宜經
常飲用。由於生山楂片有發酸

冠狀動脈阻滯也有一定的療效功
效。綜上所述，菊花、山楂片、黃
化性心藥者作食療之用，而那些
內服固經而高者，同樣可以
此為藥羹，但如是食糖，可
或十十湯潰湯者則不宜經
常飲用。

黃卓雄

合量，對於心臟擴大及心臟之

美華旅店
MAY WAH HOTEL
258 E. PENDER (片打東街)
電話: 688-6431

部新裝修
 租月租
 從尊便
 英或補助
 特別優待
 胞惠顧
 無任歡迎

精工 車身修理廠

PERFECTION AUTO BODY SHOP
1010 CLARK DRIVE, VANCOUVER B.C.

電話 : 253-7814

〔精工修理車身 令閣下開心又放心〕

手藝精工作靚

加拿大執照十八年經驗
溫哥華唯一華人精修
歐美日本名廠靚車
唔怕價比價最怕貨比貨

代辦 I.C.B.C. 手續免費車借用

※ 請車身修理師傅及補師各一名，需十年以上經驗。

精工担保 担保精工

六天營業，星期日休息 9am-6pm

- * WE SPECIALIZE IN
- * EUROPEAN AND IMPORT CARS
- * ALSO DO OTHER MAKES
- * I.C.B.C. CLAIMS
- * TOP QUALITY BODY WORK
- * FIRST CLASS CUSTOM PAINT JOB
- * B.C. CERTIFIED WORKS GUARANTEED



Logos at the bottom: VW, DATSUN, W (Wrench and Bolt), mazda, TOYOTA, Mercedes-Benz, BMW, Honda, and a shield logo.

快捷

車身修理



FAST 'A' AUTO BODY

精通英、國、粵、台、滬語言
代辦一切I.C.B.C.手續 免費汽車借用

最新貢獻，大減價

細車噴油
\$299.00

688-8788
688-3212

地址：唐人街喜士定東街356號
356 EAST HASTINGS STREET VANCOUVER