

的天氣。尤其，
是大陽當空，直
射烈日之下，在
飲食上，方法
重清熱消滯方
面，特別是戶
外工作者體力勞動者，清熱消
暑對他們尤為重要。

清熱消暑的食療法很多，但不
少人都喜歡吃些
湯水作食療，以
前老一輩的人很
喜歡用白扁豆作
為消暑清熱食療
之用，時至今日，新代的家庭
主婦更有消滯的烹法，其白扁豆
產是夏日常消的理應活用之。

白扁豆又名扁豆、南扁豆、蛾
眉豆。它是豆科植物扁豆的乾燥
種子，其味甘、性微平。白扁豆
每百公克含白質廿四克，澱水
物六十點五克，並含鈣、磷、
鐵、鋅等礦物質，而磷的含量
為食物中之冠。

白扁豆生和炒之分，生白
扁豆化痰消滯性較好，而炒白
扁豆健脾之法也。

白扁豆生和炒之分，生白
扁豆化痰消滯性較好，而炒白
扁豆健脾之法也。

內含
成
人
民
用
藥
療
法
之
一
是
白
扁
豆
湯
水
作
食
療
，
以
前
老
一
輩
的
人
很
喜
歡
用
白
扁
豆
作
為
消暑清熱食療之用，時至今日，新代的家庭主婦更有消滯的烹法，其白扁豆產是夏日常消的理應活用之。

[illegible]

味拌醃。馬蹄肉四個、西芹兩來、撕淨老薑、紅蘿蔔二片、荷蘭豆一兩攪好均切粒、蔥三條常帶白切小段。各配料先行炒熟後再會炒牛柳，然後加入醃果兜勻即成。

剝皮魚滾豆腐湯：剝皮魚兩條，弄淨，加醃過、煎香，即傾下兩大碗水、六片薑，煮一小時，切開兩件（同滾至好）。

[illegible]

黃卓雄

新世界第一餐館

一般人以為拿大利的主要菜式是薄皮及意大利粉其實當地還有很多精緻的傳統烹飪，無論B、香、米、朱均可以與美地配搭。區名菜四種：P.A.新世界及西貢四種P.A.咖啡屋及日本三日月。特別由本月廿八日(星期日)起，為「意大利食品節」，為閣下介紹各種新鮮佳餚。

食品節中獲選了的地道菜式，可謂應有盡有，包括各式的香茅釀、意大利肉碎、意大利麵、沙律等；湯方面更有羊腩肉夾餅；而主菜方面則更加豐富，有如大八爪魚、意大利白豆、吞拿、香腸、紅魚、鮮



Kingston College



詳情請電: 294-6776 FAX: 294-4567

- 按照 BC 省教育局課程安排授課。
- 開設 10、11 及 12 年級和英文輔助班 (E.S.L.-PROGRAM)。
- 設有專業電腦文憑課程，畢業後發給該課程畢業證書。
- 在本校畢業學生，均可申請美、加各大學。
- 有專人解答就讀本校各有關問題及代辦中國學生簽證手續，妥善快捷。
- 歡迎本地及各國轉校學生、留學生及學生家長、親友查詢。

#207-3900 EAST HASTINGS STREET, BURNABY, B.C. V5C 6C1

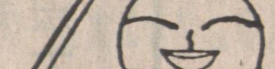
珠江精莊美食
Chu Kiang Restaurant
6491 Knight Street, Vancouver, B.C. V5P 2V9

寬大停車場 交通方便

街坊抵食常套餐
午膳最佳去處
晚飯實惠小菜
質量佳招呼好

中午特價餐 \$4.50
由 \$1.99起

Open 7 Days a Week
11:00 a.m. - 12 midnight
327-8835
All Pick-up Orders 10% off



家樂大酒樓

GAH LOK RESTAURANT 255-0008

各位食家有口福也，家樂大酒樓集古今中外之精華，撙合各派之特長，異軍突起，由香港名廚炮製之新菜源源推出，唔去試吓就走寶啦！

地址：Renfrew 夾 2 街 24 Hr. Video 樓上
位於一街新購物中心內有兩層巨型停車場
訂座電話 255-0008

本酒樓重金禮聘香港

特別貢獻

上湯焗龍蝦 式大熱葷 椒鹽鮮明蝦 翡翠鮮明蝦 蟹肉會魚肚羹 黑椒牛柳絲 當紅炸子雞 清蒸游水斑 揚州炒飯 合時生菓 蓮子紅豆沙	超值酬賓席 五福爭輝大拼盆 脆皮炸蔗蝦 露笋炒雙蚌 紅燒四寶翅 奶油龍蟹會 北京片皮鴨 鴨嵌生菜包 清蒸游水斑 福州炒飯 清潤甜品 合時生菓
\$128.00	\$148.00
合家歡樂席 大四喜拼盆 式熱葷 玉蘭炒花枝 豉汁蒸生蠔 花膠鴨絲羹 上湯焗雙蟹 奶油吊燒鷄 京都牛仔骨 沙律焗黑魚 生炒牛肉飯 清潤甜品 合時生菓	巧手六和菜 芙蓉炆柱羹 奶油焗龍蝦 荔茸香酥鴨 蒜茸炒菠菜 菜胆魚露鷄 清蒸游水斑 絲苗白飯 清潤甜品 合時生菓
\$168.00	\$79.00

海鮮魚翅席

明蝦大沙律

式熱筆

百花蟹箱

玉蘭帶子

錦綉大生翅

金絲奶油龍蝦

紅燒雙乳鴿

北菇扒海參

清蒸游水斑

海鮮炒飯

全新裝修，
地方優美，
座位舒適，
服務殷勤，
晚飯飲茶，
無任歡迎，
訂座請早！

\$198·00

(請先預定)

粉絲焗肉蟹	梅子蒸大鴨	雲腿扒津菜	玉蘭炒花枝	沙律焗黑魚	葡汁扒四蔬	魚香茄子	香橙焗肉排	脆皮炸蔗蝦	荔茸釀帶子	蒜茸蒸大蝦	紅燒乳鴿	韭菜炒蜆肉	百花釀帶子	黑椒牛仔骨	荔茸鳳尾蝦	沙爹粉絲花枝	葡汁串燒海鮮	精美小菜
8.00	8.50	9.50	7.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	13.00	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	11.50	9.50

七天營業：

星期一至五上午十一時至下午三時

星期六、日上午九時至下午三時

七天晚市由下午五時至晚上十時

保 9.50