馬祖珍饈 蝦蛄油

馬祖旅大，時常嘗到該地出產的蝦蛄油，其味異常清鮮可口，至今回味起來，猶饞涎欲滴。

蝦蛄係海產之一，屬蝦類，似蝦而大；肉綠色似鋸齒，表皮淡黃微綠，大的約二十公分長，四五公分寬。

馬祖到了陰曆十二月間，正是蝦蛄的泛季。此時正當其他海產處於淡季，唯有蝦蛄，却隨着驚濤駭浪滾滾而來；捕者布網於捕蝦皮的現成場地，一網能撈獲好幾百斤。但這種蝦蛄的頭尾鬚足殼等佔去體積的大部份，實際能夠吃的部份並不多；而且，產量雖多，却不適於運銷。當地人乃做成可口的蝦蛄油，但醃製種爲費時，故亦無人去大量生產外銷。每當蝦蛄泛季一到，一般漁民只是爲自家食用而捕個幾網。想吃新鮮的蝦蛄，只要到海邊候漁船回來，要多少有多少，漁民們不會吝嗇的；此時經過漁家，不論認識與否，漁民們大都會很親切的招呼你進去吃新鮮的蝦蛄肉。習見的吃法有幾種：將首尾及殼去掉，以麵粉調醬油用油炸，其味異常香脆；也有以清水煮開即起鍋，去殼沾醬油吃的；也有洗淨後，用蝦蛄浦泡個幾小時，去外殼吃生的，其味都鮮美可口。至於製成蝦蛄醬或蝦蛄油來吃，其風味又不同了。

蝦蛄醬的作法很簡單：將蝦蛄洗淨瀝乾後，剝去外殼磨成肉醬，加鹽拌和起來，晒一兩個星期就成了，堪稱爲晒沉澱，就製成了一種清澈微黃像「福壽酒」似的蝦蛄油了。調放在任何菜裡，其味之清鮮，勝過任何醬油或味精。有的晒上一兩個夏季的，那就更爲珍貴了。

另一種的作法，是過濾後而不晒，經過適當的火工，就煮成了一種金黃色的蝦蛄油了。用來吃麵或拌飯吃，眞是絕妙。

夏日清甜食 銀耳小瓜盅

銀耳本產於四川，爲常年咸宜之補品，由於各省已試植成功，且品質極佳，而所售的價格，並不昂貴，故一瓢之需，並不太貴，現將銀耳和以時果數味，納入於小西瓜中，翠綠渾圓的外型，內實純白柔美的銀耳，和芬芳甘甜的果汁，(如在燒煮時，湯汁過少，須酌加水使成寬湯，則不致黏住鍋底)並備糖開水一碗，待銀耳和開水冷却以後，將瓜片中拌上些糖，以及紫葡萄等數品，一併進入冰箱中冰鎮，或用冰塊置於大鍋內，各品一置入冰涼亦可，至食前把瓜盅放在瓷盆中。銀耳、瓜片、鳳梨、葡萄逐一加入，注下糖開水攪勻，最後入枇杷略調動，瓜蓋蓋上，另附小匙數隻，同行上桌進食。

家庭之中，於休假之月，主婦們多費一些功夫，也可以製一瓜盅，一則可以利用剩餘之瓜皮，一則小丁點的甜果，爲年老人和孩子們所喜愛的，所以能增加一種樂趣。如果要加以節約的話，可將銀耳免除，盡用瓜果來調製，惟把蓮子適加些就是了。遠有盅內所用的瓜菓，不限於上列數種，就是香瓜，桃子，木瓜等品。經切小以後，都是爲盅內的好材料。

宴客時可作爲筵席中一道甜品之用。惟這種冷飲品，須保持清潔，衞生，現製現賣，勿就藏過久，而有失美味。現將調製的方法。列之於後：

材料：銀耳七八公分。小西瓜一隻。約一千四五百公分，枇杷十隻，紫葡萄一小串，鳳梨一小片，葡萄數粒。

處理法：銀耳置於容器中，注下清水浸沒，待漲發時倒在小鍋中。西瓜洗淨，蒂部切下一厚片，以作瓜蓋之用；用小匙將瓤舀出，使成一瓜盅，並將內瓤取出一小部份，剔去子粒，切成小片。葡萄摘下，洗淨之後，並用稀灰鹽氧水消毒，再入冷開水中略漂，枇杷剝去外皮和子核，切成小片，惟枇杷最好於裝入瓜中面，剝皮去核，則能保持固自之本色而不致變質。鳳梨切小片，加糖拌質。

調製法：銀耳用文火燉煮，待柔軟之後，

家庭常識

△草菇會促進女性荷爾蒙分泌的旺盛，美艷肌膚，並且對糖尿病或腎臟病的病人很重要的食物。

△豆芽菜可以防止生雀斑、黑斑，使皮膚變白，食用豆芽茶治療脚氣病比使用維他命劑更有效。

龍眼的妙用

遇到龍眼上市的時期，街道上，垃圾堆到處可看到龍眼殼及核。其實龍眼的外殼及果核均具有醫療之效用，敘述如下以供參考：

①醫療湯、火燙傷：取龍眼殼數枚，置於新瓦上，入爐中煅火上，煅枯後碾成極細粉末，以麻油調和爲軟膏，塗敷傷處，可止痛，消腫。

②治療刀傷出血：取龍眼之果核，同上法製成軟膏，如遇刀斧砍傷出血時，塗敷傷處，可止血生肌。

③治頭癬：取龍眼核數枚，剝去外皮加醋，在粗瓷碗底上磨汁，塗擦患部，早晚各一次，具有奇效。

④治香港脚及脚趾濕癢：取果核數枚，置於炭中燒至紅燼，取出滅熄，研成極細粉末，收貯於清潔瓶中，勿使通氣，每日洗淨脚趾，以粉末擦患部。

⑤作驅除人體寄生虫：取龍眼之根煎汁，可驅除人體寄生虫亦可當作退熱劑。

CANADA FLORIST
4726 CANADA WAY
(科仕蘭墓園側)
FLOWERS FOR ALL OCCASION
電話：298-0522
加拿大花舖
花花世界
色樣美觀
花王蘇金主理

註冊 明德託兒所
(特設託兒補助金)
可申請政府免費或津貼及接受本所補助。負責接送幼稚園兒童
所址 530 Heatley Ave. Van.
715 Victoria Dr Van.
報名電話：二五五－四二五一

麥秋土木工程油漆
MAK AND CO.
舖屋內外油漆，中小土木工程。從業悠久，頗著信用基礎。下午六時後電話：二五五－八七三三

勝任車蓬按裝廠
由你的貨車轉變爲有蓬的輕車，有十二年經驗，担保安善，免費估價，有汽車零件。
FREE SPIRIT VAN
398 Kingsway Van. B. C.
Ph. 873-3361

陳氏油漆
免費估價內外油漆
價錢便宜工作滿意
請六時后致電
八七二－三四六一
四三四－三六五一

中英洗地毡
新式機器，上門洗各種地氈，即日洗，即日可用，不退色，不縮水，不變樣，保證滿意，華僑特價優待。客廳，走廊，只收廿九元九毛半。餐廳另加九元。
電話：253-0982
251-1684
晚六時至九時。用華語接洽。

電器
政府牌照，專門裝修
住宅，商業，工業等
各種電線及電器
430-3144
271-1754

中國糧油有限公司
239 E. HASTINGS ST. VANCOUVER, B.C. 電話：687-4204
春季大減價十天 美國上等靚絲苗特平 $10 99/xx
百分百純正粟米油 $.3 80/xx 金牌即食麵卅包庄 $4 99/xx

SUNRISE MARKET Ltd.
300 Powell St
Vaucover B C
Phone:685-8019
日昇豆腐公司
日昇雜貨
中西雜貨
新鮮瓜菜類
鮮菓肉
鮮豆腐花
鮮豆奶滑
豆魚角丸
炸滑炸豆朴
爽油沽批發
零炸豆迎
一律歡

Wing Wah Landscaping Gardener
剪草
定期剪草 □ 清理花園
庭園設計 □ 栽花種樹
栽菓剪枝 □ 舖草拖泥
收費低廉 □ 保證滿意
夜間電話：八七二・三二八八
榮華

暗市黨殯儀館
ARMSTRONG & CO.
304 Dunlevy Ave. Vancouver, B.C.
TEL. 254-2821
本館創業六十餘年經驗豐富
最新裝修寬大禮堂
棺木山地式式俱全
本館特聘華人經理李顯理雲龍二君爲僑界服務
廿四小時電話：二五四－二八二二
宗教儀式任君選擇
鄰近華區交通方便

頭髮設計男女美容院
hair is
HAIR DESIGN STUDIO
FOR MEN & WOMEN
ALL THE LATEST HAIRSTYLES
聘有華人頭髮專家主持
ESTHER CHEN
選擇最近流行髮裝配合你的面型
現代化設備，服務完善，使你得到安心舒暢。
請打電話來約定時間
540 W BROADWAY
½ BLOCK WEST OF CAMBIE
VANCOUVER B.C.
PH 879-5435 OR 879-8314

奧林比亞電視公司
OLYMPIA TV ELECTRONICS
2303 E. Hastings
Vancouver, B.C. V5L 1V6
專售及修理
ZENITH
TECHNICS
RCA
電視，音响，錄影器材
ALVIN O.W. CHAN 主理
PHONE 255-4543

VANSON
Publishing & Printing Service
Chinese Cultural Centre
Commercial Complex
205—10, East Pender Street,
Vancouver, B.C.
Tel. 684—2424
代客設計商品推廣業務
精印各式文件
商業廣告設計
複印放大文件
攝影膠章招牌
價錢中肯克己
起貨快捷妥當
歡迎電話諮詢
真善美
商務推廣設計中心

月蓮花舖
LISA FLORIST
3903KNIGHT ST. VAN. B. C.
Bus:.872-4124
Res.:434-1423
代理處：片打街東一二一號
芸生

會參加中國武術義演
曹雪峯實用太極拳
散手 自衞 健身 個別教授
時間：星期六日上午十時
地址：三十三西街六二五號

本拿比電器修理公司
524-2440(廿四小時服務)
政府合法牌照，經驗技師精修各式家庭大小電器，電爐，雪櫃，洗碗機，洗衣機，乾衣機，冷氣機MICROWAVE OVEN。特價優待僑胞，九折優待耆英，保證滿意。

孟碧珊殯儀館
在常情親
今日風光與後人
往時恩義感親友
Mount Pleasant Chapel
寬大禮堂
多種儀式
收費公道
各式棺木
豐儉隨意
免費車場
供客使用
特聘華人顧問商君
KELVIN KAN
爲僑胞服務
地址：306 E. 11th Ave.
電話：OFFICE 876-2161
商君住宅(華語) 872-4914

榮僑花舖
Louie's Florist
371 E. Hastings Street
Vancouver, B.C.V6A 1P3 683-5124
雲埠 喜士定東街三七一號
無任歡迎
本店常備四季鮮花盆栽樹木
新型設計結婚花球
花籃衿花
花圈花牌
僑胞光顧
呂頌韶主理
Geo. Louie 住宅 255-9675

中山安堂林健龍
占卦四元。能知過去未來算命十元，批算一生，人財福壽，解運公簽，解觀音簽，天星擇日，結婚，移居，祝壽求運，解除災難，酬照超幽，每日在緬街五〇七號二樓九號室淚教，即帝國商業銀行隔鄰，入門口有林健龍爲據。
再星期一至日中午十一時下午六時，若欲上來舍下請電話預約：二五四－二八六二

文華花店
Mandarin Florist
154 East Pender St., (China Town)
Vancouver 4. B. C.
Tel: 687-9605

榕記油漆
屋內外噴油及洗屋外牆，價錢最平，起貨快捷妥當。
電話：590-3892

煤氣工程
電話：939-8275 鮑冷
持有政府牌照
專門修理及安裝，兼修理水喉等工程，承接長期保養，換煖爐九百五十元起，換熱水爐二百九十五元起，專做溫哥華，免費上門估價。

Bing Plumbing
安裝水喉潔具
Wet Basements Made Dry
接駁政府大渠
Everything according to our agreement
電話：254 4935 炳記
水漏理修 渠通動電
All Work Fully Guaranteed