家庭簡易小菜

雲訊生活奏節緊張，許多女性下班後還得接兒女放學和買菜煮飯。因此，家常菜既要材料廉美，也要炮製省時，這種「快餐」式的菜餚頗傷腦筋。現介紹幾款，希望會合你心意。

一、清炒時蔬

青梗菜六棵，對切開四份，筍肉縱切成長片；冬菇浸軟，去蒂切大片；起油鑊先炒菜和筍片，加冬菇兜炒均勻，調入清水一杯，煮至熟透，調味上碟。

二、洋葱炒肉絲

豬肉切絲，加鹽、胡椒粉、酒撈醃，下雞蛋拌勻，加粟粉一湯匙再拌勻；洋葱縱切半，再切片；起油鑊炒豬肉至變色，加洋葱炒拌，炒透即以調合的生抽、沙糖、酒調味，迅速兜勻上碟。

三、京葱肝片

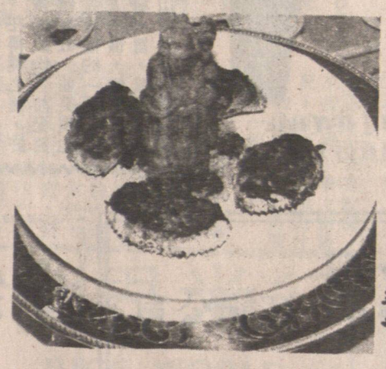
豬肝十兩，切大薄片，浸去血水，瀝乾，以生抽拌勻；京葱三條斜切段；以醋、沙糖、生抽、胡椒粉、味素、水及粟粉各適量調成芡汁；起油鑊爆京葱；下豬肝兜炒，烹酒，調芡汁，炒至嫩熟即可。

今晚試吓

牛油果蟹肉粟米沙律

材料（兩人份量）：半碗雪藏粟米解凍，滾熟。一個大牛油果去核切粒。少許蒜蓉。一個蕃茄去皮切粒。半磅剝肉淨蟹肉、煮熟。鹽、胡椒、橄欖油少許調味。

做法：把粟米、牛油菜、蕃茄、蟹肉放在盆中，加入蒜蓉、鹽、胡椒、橄欖油拌勻調味，用大木叉把調味料和材料拌至完全均勻（約一至兩分鐘），可用生菜或墨西哥玉米薄餅盛着這個沙律來吃。□鄭



牛油果蟹肉粟米沙律

蟹黃海鮮飯

蟹焗飯通常是以海鮮、芝士等作餡，鮮美非常。最近在文華酒店頂樓的中菜廳，嘗到一道專焗蟹黃菜式，頗有「意外」之感。

端上桌的焗蟹黃香氣四溢，吃下去才知道隱料是飯，還有蟹肉絲和炸菜粒，比普通的釀蟹黃有特色得多，而且好吃，吃完還想再吃，因為是飯，多吃也不膩。文華廳的廚師標思新穎。

芝華

知味

贛菜特色濃而不膩

江西遊玩初嘗美味

漢傑

雖然近年不少人說食在香港，筆者亦有同感，無論是中國菜與外國菜，都是多采多姿，花樣創新，加上水陸並陳，吃過讚口不盡。

年底時，我到江西省，南昌，九江與廬山玩了幾天，除日常食用外，更參加宴會，贛菜對我可以說是面目一新，因為港九至今仍然沒有江西菜館，甚至台北與羅省也沒有發現過。

我為什麼要說水陸並陳呢？首先我們要瞭解江西省的地理環境，北臨長江，東倚全國最大的淡水湖——鄱陽湖，而我們所在的地方，就是這一個角落。不過假如是在江西省西南部，就不能雙提並論，那些地方，比較貧瘠，以前我也到過。

水產是豐富的，不必像珠江三角洲，開塘養魚，鄱陽湖的新鮮鳳尾魚最嫩滑。這些魚每年例到湖來產卵，稍長才會游出長江，趁魚還沒有成長時，便網來吃了，一般是用來炒菜，炒鷄蛋最妙，鮮甜得很，作為江西名菜之一。

此外長江裏的鱖魚，也被視為珍品，一斤重左右最好，以粉蒸之，以油炸之，加一個酸甜獻，有松子魚，勝在肉滑而無骨啊！還有清蒸荷包紅鯉魚，銀魚藕絲，砂鍋甲魚，也是當地最負盛名的風味菜。

陸又如何呢？未見有人提食野味的，烹狗肉亦只限於地區性，像西部永新的紅燒狗肉，很是出色，不過我還沒有到過這地方去。江西風味有：「三杯鷄」，「清燉泰和鷄」，「板栗燒鷄」，「石耳燉鷄」等，「三杯鷄」，類似廣東的豉汁鷄，順德大良不如有「四杯鷄」嗎？他們只用三杯就夠了，燉過來一着，才知是葱與蒜的結合，略調過味，入口勁不可當，這還得了。

正菜先來個燉湯，不是燉鷄，便是燉鴨，或炖排骨，大窩上，每人足有兩大碗有餘，是沒有配料的，湯清，絕不油膩，在別處不容易吃得到。

江西人不習慣吃饅頭，亦少見吃麵條，他們是和廣東人一樣吃飯，只不過飯不算潔白，略帶赤色，我很少吃。江西名釀：丁坊酒與埋缸酒，喝慣烈酒的我，就難得滿足，幸虧身邊常備拔蘭地。

火鍋也是江西風味菜之一，每頓必有，是否與天氣有關，就沒分曉，鍋裏肉少菜多，夾雜粉絲之屬，熱辣辣，送飯頂好，換句話說，先後就有兩個湯了。

著名的廣昌冰糖蓮子，可惜我們沒有吃到，飯後來一碟桔仔，初時看不上眼，簡直和我們過年盆栽一樣，誰知清甜得很，封建時代作為貢品，足證大有來頭。

廬山以石鷄，石魚，石耳見稱，何以都冠以石字，也不知道，只覺還算不錯。作為手信，在廬山我買了石耳，在九江買了酥糖。

雞沒有加進其他配料，是以十分清甜。

一般來說，贛菜是以原汁原味為特色，油厚而不膩，口味不會很濃，不很吃嫩，是以很適合港人的。

每頓飯例有冷盤，少則一雙，多則六碟，卤珍肝，火腿，青豆，油炆筍，炸花生……等，也有泡菜，但不辣的，不過有一次吃到一碟非常特別的，切削一片碧綠，放得較遠，初未知其為何物，以為是雜菜而已，拿

（摘自補養篇）

綠豆糯米釀豬腸

材料：綠豆三分二　糯米三分一　豬大腸適量

功能：綠豆性味甘、寒，能清熱解毒、清涼解渴、利水消腫

說明：糯米性平、味甘淡，能溫胃和中、補氣。

製作方法：綠豆、糯米按豬腸大小按二比一量。先將豬腸洗淨，然後將浸過水的綠豆，連同糯米油鹽調製後放入豬腸內，兩端用線紮緊，用瓦煲加水，兩小時左右即可服食。

禁忌：綠豆含澱粉、脂肪、蛋白質，維生素A、B_1、B_2、磷、鐵、鈣、胡蘿蔔素、烟酸等。糯米含蛋白質、脂肪、糖類、鈣、磷、鐵、維生素B_1、B_2等。

綠豆性涼，糯米暖胃，豬腸潤燥，三樣配合正是不涼不熱的佳品。因本品甘膩，胃腸消化不良者忌食。

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年創業)
258 East Pender St., Vancouver, B.C. Canada
加拿大溫哥華片打東街258號 電話：(604) 684-2341

中國遊 19天 $2799
…不到長城非好漢…
香港②廣州①桂林②杭州②上海②蘇州①南京②北京④廣州①
出發日期：八八年 4月2日、5月7日、6月11日、7月16日、9月10日、10月8日、11月5日

三峽遊 9天 $3099
…兩岸猿聲蹄不住，輕舟已過萬重山…
北京③西安②樂山①成都②大足①重慶②三峽④武漢①廣州①
出發日期：八八年5月17日、7月19日、9月20日

精簡中國遊 10天 $1888
回港中國遊 12天 $2088
…長安不見使人愁…
北京①西安②杭州②上海①／廣州②
出發日期：八八年 3月29日、5月3日、6月7日、7月5日、9月6日、10月4日、11月8日

●保證有專人領隊由溫哥華陪同出發沿途照料至旅遊完畢爲止
●機票有效期爲一年，可提前出發，可延期回程
●代辦手續並代申請旅遊完畢後之延期停留　●每日包三餐膳食
●出發前有晚餐聚會講解
·本公司保証全程一流酒店如下：
廣州 — 中國
西安 — 唐城
桂林 — 假日
北京 — 崑崙
上海 — 上實
杭州 — 新橋
真金不怕烘爐火
主理FRED YAU
代理各大航空公司內外康價機票

清潔打臘
健良清潔公司
電話：八七六·三八五四
傳呼機：六四五·七〇〇一

新機器洗地氈梳化椅
即洗即用不褪色不縮水或變
樣，假日晚照服務，專洗清潔
館烟囪爐頭工商業住宅
打臘八折優待
晚電：253·5710
中英洗地毡

東方園藝
剪草、修樹、倒樹、搬垃圾、清理垃圾、洗屋墻地工精價實。保証滿意。電話：253·4024 2562 9251

園藝服務
剪草、剪樹、整草地、打草根、執花圃草服務周到、價格相宜、電話：331·5194 劉浴

busy bee Cleaners
壹街東2421號（壹街東夾乃唐街）
2421 EAST 1st AVE., VANCOUVER (at Nanaimo)
255-5235
乾濕洗服務
由華人主理
床山　窗簾　床單　睡袋　被氈
一律八折
凡惠顧二十元或以上，
溫哥華區免費電召收送
over $20 within Vancouver
Free delivery & pick up

開心旅遊 Happy Times Travel Ltd.
溫哥華華埠片打東街88號二樓 205-88 E. PENDER ST. VAN. B.C.
電話：(604) 685-9366
*每日上午十時至下午二時放映長江三峽風光影片，歡迎蒞臨本公司欣賞
長江三峽
*乘坐豪華郵輪隆中號
（一九八七年下水，全船冷氣設備）
包括大小三峽所有遊覽點，
每月均有團出發，歡迎查詢。
皇牌精選
Ⓐ團：14天 $2398
上海、南京、武漢、重慶、（三峽遊）、西安。
Ⓑ團：16天 $2738
香港、廣州、成都、大足、重慶、武漢、（三峽遊）。
Ⓒ團：20天 $2988
北京、承德、鄭州、洛陽、西安、武漢、重慶、（三峽遊）、成都、廣州、香港。
●● 好玩·好食·好住·開心旅遊 ●●
中國酬賓優惠團
中國精選團 12天
香港、廣州、桂林、北京。
$1868
中華秀麗團 15天
香港、北京、南京、蘇州、上海、杭州、桂林、廣州
$2338
（每月有團出發）
美加東岸豪華團
美加東岸酬賓減價
$799起 11天
多倫多、紐約、大西洋城、華盛頓、費城、尼加拉大瀑布、渥太華、滿地可、魁北克。
·逢星期五晚溫哥華出發。不論人數多少、現金保證出團。特價只限四月、五月之出發日期。原價$1138
星馬泰、日台回港團
星馬泰回港遊 11天
星加坡、吉隆坡、雲頂高原、怡保、檳城、曼谷、芭提雅、香港。
（每月有團出發）$1868
日本、台灣回港遊 9天
東京、皇宮、二重橋、淺草、觀音寺、銀座、台北、故宮、明潭、澄清湖、高雄、香港。
·特點：東京住三晚，高雄直飛香港，免舟車勞動。
（每月有團出發）$1588
·電腦訂位·直接出票·快捷方便·華人領隊·行程創新·食宿豪華

園藝服務
專剪草、善圍巷、老公司、足經驗、有文憑、平價錢、電話：876·3854

剪草倒樹
修樹、清理垃圾
2513089劉

剪草園藝
電話：255·1578
清潔草堂
湯氏花鋪修理樹
園樹及鋸韓草鋪樹
·石·請仔整

花園服務
剪草修樹整草堂
鋪石仔鋪樹皮碎
鋸樹整油漆木工
晚六時後電馮氏
872·0530

快意旅遊公司
溫哥華華埠片打東街125號
(604) 669·4165
機票　十　酒店
香港　兩晚 $899
五晚 $1098
溫哥華一香港或台灣來回特價 $785
*每月均有特價來回香港機票
歡迎致電查詢
*訂香港中國旅行社各類長短綫旅行團
*廣州、桂林（5天$1438）
*杭州、上海、蘇州無錫、南京（7天$1638）
*廣州、桂林、西安、北京、杭州、上海、廣州（14天$2350）
*三峽精選遊（長城號）廣州、昆明、成都、重慶、宜昌、武漢、廣州（14天$2418）
以上旅行團包香港兩晚酒店，直航機票，每月有團出發。
*星馬泰　9天$1768（包香港兩晚酒店）
*日本台灣　9天　$1598
*泰國四天自由團　$1238
溫哥華——香港來回 $968（可停台灣）或三藩市、夏威夷、東京、及韓國。
多倫多 $199
愛民頓 $146　卡加利 $131
滿地可 $259
三藩市 $223
羅省 $279

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
國內機票大減價照舊
中國旅遊行程
*北京，西安，杭州，上海，廣州，香港　全程十二日　$2088·
*北京，西安，上海，蘇州，杭州，桂林，廣州，香港　全程十五日　$2538·
*香港，廣州，桂林，杭州，上海，南京，北京，廣州，香港　全程十九日　$2799·
*北京，上海，蘇州，西安八日遊　$1488起
*三峽遊：Ⓐ北京，西安，樂山，成都，大足，重慶，三峽，武漢，廣州，香港　全程十九日　$3099·
Ⓑ香港，廣州，昆明，成都，重慶，三峽，武漢，北京廣州，香港　全程二十二日　$3180·
*北京，西安　南京，上海，蘇州，全程十日　$1699·起
*北京，桂林，廣州，香港　全程十一日　$1999·
東南亞旅遊團
*漢城，台灣九日遊　$1368起
*漢城，曼谷，芭提雅九日遊　$1398·起
*日本，台灣十日遊　$1688·起
*星，馬，泰十二日遊　$1798·起
香港來回機票　$760起　十　酒店
晚（淡季）$68起　（旺季）$90起
美加旅遊團
*美加東岸十日遊　$988起
暢遊：多倫多，滿地可，渥太華，費城，大西洋城，紐約等名勝
*三藩市，RENO，迪士尼樂園，聖地牙哥，拉斯維加期七日航空團或十日巴士團　$638起或$485起
101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9
電話：669-6412, 681-3816

達時旅運中心
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 Main ST; (緬街夾奇化街) VAN, B.C. V6A 2T9
電話：(604) 685·5263
來回三藩市 特價$223
倫敦 $598　多倫多 $199
愛民頓 $146　紐約 $451
隨城登財國代理拉斯維加斯幸福包機團逢星期四、日出發
港、台、星、馬各款來回特價票
代售各大航空公司機票往世界各地商務旅遊、移民探親、假期消遣、歐陸包機
旅行團精選
日本台灣十天 $1,688
韓國泰國九天 $1,419
韓國台灣九天 $1,368
馬星泰十二天 $1,868
星馬　九天 $1,778
營業時間：週一至五：早上九時至五時半　週六：早上十時至二時
代訂各地旅行團、汽車、酒店、旅行保險

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel: (604) 688 7886（中華文化中心新廈二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
IATA Since 1949
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產業契據
授權文件
文件認證
誓詞
單身證明
遺囑
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 174
倫敦 568
三藩市 134
多倫多 199
點民頓 99
卡技利 99
聖地牙哥 201
代理燕梳汽車房屋商業旅遊
Beautiful British Columbia
RENEW HERE
NOW 88