美食專題

新興健康食品 翠竹鮮參靈芝

飲食潮流近年講究健康之道。最新興的健康食品又是什麼？

答案可能是——靈芝。

月前聞報，得悉本港首次成功培植靈芝；市面上又有靈芝丸出售，不少朋友服後覺得體質增强，對神經衰弱及腸胃調理有一定的效能；而且對抑制癌細胞的生長有顯著功效。

本港研究食用菌的有關機構，最近更大力介紹日本及台灣以至外國對靈芝作出的科學研究報告，證明靈芝對人體有極多效益。

中國人的飲食講究食療價值，靈芝入饌，味道如何？

友人推荐筲箕灣道一間素菜館最近推出的靈芝食譜——翠竹鮮參靈芝。

本港成功移植 日本赤芝品種

此湯雖然全用素料，沒有肉類「吊味」，仍然鮮甜無比，這是由於名貴上料配搭恰宜之故。新鮮竹筒本身帶有芳香；人參甘甜；花菇、黃耳鮮美，加上老年陳皮，雖然赤芝帶有些少苦味，亦被蓋過。據說喝此湯可增强食慾，加促進血液循環，調理人體機能。

其實，本地食肆早已有用靈芝燉湯，不過那時候聽不少人說靈芝湯甚寒涼，有些體質較差的朋友，喝了之後感一陣眩暈！

這是由於所用靈芝的品種不同。本港食肆常用的靈芝，以黑芝和赤芝較多，黑芝產自內地，性質較寒涼，對高血壓有抑制作用，體質較虛弱的人並不適宜，赤芝則來自日本，性質溫和，不寒不燥不需戒口，是極佳的滋養食品，但成本較高，一斤赤芝售價達四千八百元。

最近，本港成功移植日本赤芝，並可作較大量的生產。成本價稍為降低後，「康道素食」菜館即大力推廣靈芝食譜。

位於西灣河的「康道素食」，開設數月，推行健康素食，菜式不斷創新，頗受歡迎，最近又以成本價推出翠竹鮮參靈芝，每盅五十元，是經濟的滋補食品。

「康道素食」最新推出的翠竹鮮參靈芝

泰北美食香濃治味

粵式燒鴨皮脆肉嫩，是港人日常佐膳美食。而嗜吃辛辣食品的泰國人，也有一味別具特色的紅咖喱燒鴨，味道香辣可口，與粵式燒鴨各擅勝場。在本月假太子酒店舉行的泰國食品節中，將有機會一試道地泰式治味食品。

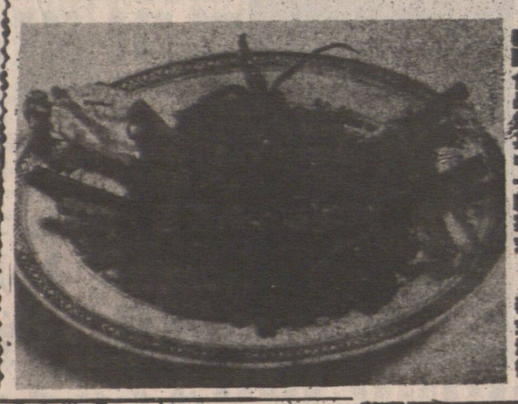
太子酒店由三月三日至二十六日在三樓咖啡室推出別饒風味的泰國食品節，為隆重其事，特邀請清邁Duit Inn兩位首席廚師Rachanee Sam-Ranitt和Lawun Hav-Po-Ngoen女士來港，在食品節中大顯身手，炮製正宗泰國佳餚。

泰國菜以酸、香、辣、濃見稱，煮法頗多元化，炸、燒、煮、炒都有，所以菜式亦多姿多采。據Sam-Ranitt說，泰國北部與南部菜式的烹調手法略有不同，南部菜著重海鮮，香草味較淡，而北部菜則用肉類較多，辣味也較濃。

為迎合不同的口味，今次食品節的菜單綜合了泰國南北兩地的傳統菜式：湯麵、小食及沙律等，如備受港人歡迎的冬蔭功、煎魚餅、綠咖喱鷄、粉絲沙律等都有供應，其中紅咖喱燒鴨，更是Sam-Ranitt的拿手菜。

兩名來自清邁的泰籍女廚師，在港介紹各式泰北美食，除泰式紅咖喱燒鴨外，尚有泰式肉丸、泰式沙律及咖喱免治豬肉等泰國卅多款著名午餐及晚餐菜式。

由泰國航空公司、泰國清邁Duit Inn酒店，盛夏啤酒及泰國政府旅遊局聯合贊助的泰國食品節，於中午供應多款小菜及四道菜式的套餐，每位五十元，晚上則設豐富自助餐，成人一百零五元，小童八十五元，另加一小賬。於食品節期間，每位光顧的女士更可獲贈蘭花一枝。



泰國食品節式中一款菜式——泰式沙律

龍皇抱子窩米

吃得肉類較多，有點悶膩的感覺。在家最好炮製一些清淡的菜式，這裏介紹的「龍皇抱子窩米」清爽而可口，以清鷄湯配金華火腿等烹製，鮮美非常。

材料：史雲生清鷄湯一又二分一罐（約七百五十克），水七百五十克，米粉六兩（約二百四十克），蝦仁六隻，帶子六隻，菜遠六條，金華火腿，切長幼條六條，熟北菇數隻，甘筍片適量。

做法：一、蝦仁用菜遠穿過，帶子用火腿條穿過，備用。二、米粉用熱水浸發，撈起，瀝乾水，置湯窩內，備用。三、燒滾史雲生清鷄湯及水，加入北菇及甘筍片，再將蝦仁菜遠及帶子火腿放入，待滾撈起，鋪在米粉上，淋上滾湯即成。

豆腐鬆餅

豆腐在中國受推崇已有一千多年歷史，它的食法千變萬化。但在西餐桌上掀起「豆腐熱」那是近幾年的事，除了豆腐批、豆腐奄列、豆腐扒、豆腐奶昔外，豆腐蛋糕和豆腐鬆餅也出現了，其中豆腐鬆餅就很不錯。先將豆腐瀝去水分，搗爛成茸，把麵粉、食用梳打粉、發酵粉，篩入粉盆，牛油放碗內用手攪散，加沙糖調勻，打入鷄蛋攪散，加雲呢那香精、豆腐再拌勻，徐徐加入粉料，邊加邊拌成稠粉糊。在鬆餅模上抹上牛油，流佈入豆腐粉糊，用預熱烤爐以攝氏二百度爐溫焗十五分鐘至十八分鐘，即成香噴噴的豆腐鬆餅了。

爆谷好吃

美國對吃爆谷可以說是有特別愛好，美國的爆谷協會表示，每一年，平均每一個美國人，可以吃掉五十二點八公升的爆谷，大概每星期就吃掉一大包。□

椰盅糯米飯 補腦又養顏

民間早有椰盅燉品，據說有滋養和補腦作用。此間的椰盅菜式及甜品五花八門，也有椰盅焗海鮮飯。

不過，以糯米入椰盅燉之，則有極好的補腦和養顏作用。

糯米暖胃，「脾病宜食，益氣止泄」，如果加入鷄肉以椰盅燉之，更是一個美味的補品。

製法不難：糯米洗淨，連鷄塊放入已鋸開頂蓋的椰子內（連椰汁），然後把椰子蓋頂密封，隔水燉三小時即成。

蘭芳

東瀛可樂熱

可口可樂在日本十分受歡迎。去年，該牌子汽水在日本盈利達三億五千萬美元，比美國的收益還要多二千六百萬美元。

環球旅行社 WANKOW TRAVEL (Since 1954年設立) 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

敎授 插花班 商用插花全課襟花花球 日本式插花 技術插花週末及日夜班 電話：黎太 3277128

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 即用不褪色不縮水或洗清 即洗即晚頭工專宅住 即日晚工務 即假日商 即烟館八折優待 打臘晚電：253·5710 中英洗地毡

剪草搬屋 男草修樹搬垃圾倒樹搬屋清余泥價平 4435·9189 或十時前2547·9047。

西人找伴 加籍男子七十歲身體健康不吸煙，現找華人女子為伴年齡不限請電：522·2986。

內外油漆 瓦仔水潤 電話余生 253·0723

思維裝修 大小工程屋店柘文 內外油漆水電門鎖 鋪磁磚燕梳機柬美 容班化粧品面部按 摩五二二九一六〇洽

專門修理 家庭電火掣，五時後請電話8711胡舜卿。特平拉保滿意。收費8平。電251113。

恒城裝修 修理土庫廚房浴室廁所 大小工程 免費估價 收費格 電4302。

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。

皇牌精選豪華團 豪華郵輪4—5天每天上岸遊覽，勝過一般三峽遊
Ⓐ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：三峽精選團 13天 香港、廣州、武漢、重慶、成都、三峽五天（隆中號）$2188；中華秀麗團 15天 香港、北京、南京、蘇州、上海、杭州、桂林、廣州 $2338
美加東岸豪華團：美加東岸11天 $835起；美東7天 $669起；加東6天 $755起；逢星期五晚溫哥華出發，不論人數多少，保證出發（住宿豪華酒店）多倫多，紐約，大西洋城、華盛頓、費城、尼加拉瀑布、渥太華、滿地可、魁北克、京士頓
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

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

土庫櫥格 陽台平房 泥水圍牆 水電油漆 TEL:875-8839 拓生

英華旅行社 GALAXY TRAVEL AGENCY LTD. 101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9 電話：669-6412, 681-3816
卡加利 由$148起 沙省 由$183起 滿地可 由$329起 紐約 由$493起 點慢頓 由$164起 溫尼辟 由$250起 渥太華 由$329起 檀香山 由$399起 雷振打 由$197起 多倫多 由$299起
一日遊：溫哥華 域多利 西雅圖
*美加旅遊團：
❶迪士尼三晚飛機團 由$265起
❷三藩市二晚酒店、汽車、機票 由$299起
❸賭城二晚酒店＋機票 由$249起
❹迪士尼、三藩市、賭城 A飛機團 由$649起 B巴士團 由$579起
❺美國西岸三日遊 由$179起
❻卡加利、Banff、點慢頓 A飛機團 由$499起 B巴士團
❼美加東岸十日遊 由$949起
❽加拿大東岸七日遊 由$879起
❾黃石公園西部巴士團 由$649起
*中國旅遊行程：
❶北京、西安、上海、蘇州、杭州、桂林、廣州、香港(16日) $2638
❷香港、廣州、北京、南京、蘇州、上海、杭州、桂林、廣州、香港(18日) $2788
❸香港、廣州、昆明、成都、重慶 遊三峽 武漢、北京、廣州、香港(22日) $3080
❹香港、廣州、上海、蘇州、杭州、黃山、杭州、廣州(13日) $1998
❺北京、哈爾濱、齊齊哈爾、吉林、長春、瀋陽、廣州、香港(15日) $2788
❻香港、廣州、西安、蘭州、酒泉、敦煌、烏魯木齊、吐魯番、北京、廣州、香港(21日) $2988
*東南亞旅遊：
❶漢城、台灣九日遊 $1388起
❷漢城、曼谷、芭堤雅九日遊 $1398起
❸日本、台灣十日遊 $1688起
❹星、馬、泰十二日遊 $1798起
❺香港酒店六晚 $199起

簡業存旅行社 GUNN'S TRAVEL LTD. 地址：緬街440號二樓，6號室 Suite 6 - 440 Main Street Vancouver, B.C., Canada V6A 2T4 電話：(604)685·2235
越南專線旅行團 專業精神爲你安排愉快溫馨的旅程·特價優待探親僑胞 即日起登記下列各團$1660美元 出發日期：1988年度8月28日、9月25日、10月30日、11月27日、12月18日
1989年度1月22日 8日7晚，包食宿及來往於旅遊交通工具專人領隊，五天西貢，兩天頭頓·14日自由活動可到各省探親訪友
TOURS ARE ORGANIZED BY NEW ASIA TOURS OF MONTREAL, QUEBEC. WE ACT SOLELY AS GENERAL SALES AGENT.
新亞洲旅行社特約加西總代理（滿地可）

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 產權契據 授文件 誓詞證明 遺囑證明 NOTARY PUBLIC
特價 羅省 279 滿地可 199 三藩市 223 多倫多 299 點民頓 164 卡技利 148 聖地牙哥 327
代理燕梳汽車 房屋 商業 旅遊
Beautiful British Columbia RENEW HERE NOW 88

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165
聖誕回港特價機票 $938（一年期）出發日期：12月11，13，14，16，18，19，20·溫哥華——香港或台灣來回特價$838·
暢遊中國 *廣州、上海、杭州、北京、桂林、廣州（12天$1275）*（三峽精選遊）廣州、桂林、昆明、成都、重慶（長城號）宜昌、武漢、北京、杭州、上海、廣州（21天$2121）*廣州、桂林、北京、南京、無錫、蘇州、上海、杭州、廣州（16天$1444）以上旅行團每月有團出發
特價精選遊 溫哥華 香港來回$1118 可停（三藩市，夏威夷，東京及台灣）
★夏武夷逍遙遊 機票、五晚酒店 $540起 三藩市（3晚，機票$289起）
★多倫多$249 ★卡加利$148 ★愛民頓$164 ★沙省$194 ★滿地可、渥太華$279