每周精饌

星期三 豉椒蒸雞翼——豆豉半湯匙剁碎，紅辣椒（如有小孩怕辣可棄之）兩隻剁碎；雞翼中段六隻洗淨一開二，以熱水氽過，與豆豉、辣椒、蒜茸（二粒）、鹽、糖、生粉、醬油及生油少許略醃蒸熱即成。

星期四 大豆芽排骨湯——大豆芽半斤洗淨晾乾；排骨四兩至五兩以鹽及醬油略醃。煲內放適量清水煮滾，放兩大片薑及豆芽、排骨同煮半小時，調味即成。

星期五 滑蛋鮮奶——將鮮奶半樽、鷹粟粉一兩、蛋白（三隻）鹽少許拌勻，可隨意加入少許火腿茸及小蝦仁。燒紅鑊，放油，再倒入蛋白鮮奶，快手急炒嫩滑上碟。

星期六 薑汁炒花枝——墨魚（花枝）數隻，劏洗淨切花，再切成小塊，用鹽、糖、麻油醃浸；木耳一撮放熱水中泡軟，去蒂頭瀝乾備用。起油鑊，爆薑片，倒入花枝兜炒，再放木耳炒，洒薑汁、砂糖、醬油、麻油、鹽及少許酒急炒調味即可。

星期日 鯉魚紅豆湯——活鮮鯉魚一條（約一斤）劏洗淨，瀝乾水份放油鑊用慢火煎香，即傾下一碗清水，連汁水鏟起，置入瓦煲內，並加入六大碗清水。紅豆三兩洗淨；紅棗四粒去核；陳皮一塊浸軟洗刮淨，全部加入煲內，煲兩小時調味即成。

星期一 藕絲炒肉片——蓮藕四兩切幼絲；瘦肉三兩切絲，用生粉、醬油、薑汁拌勻。油鹽起鑊，放二茶匙南乳爆香，倒入藕絲炒勻，加清水，上蓋煮熟兜起；再起油鑊，炒肉絲剛熟，加入藕絲同炒，調味乾身或打薄葱上碟均可。

星期二 臘腸蒸雞——新臘腸上市，選兩條洗淨切斜片備用；雞翼四隻洗斬成小塊狀，用紹酒、生粉、鹽、糖、醬油、生油等醃片刻，臘腸片放雞翼上，同蒸熟即成。

食物煮爛有妙方

▲筍乾味美好吃，只是不容易煮爛，如果在煮的時候加入芝麻油，煮出來的筍乾就易爛，而且芳香可口了。

▲在烹調火腿之前，用白糖塗遍全部，煮起來容易爛，味道也容易煮出來。

▲海帶的營養豐富，煮湯、炒食或涼拌都很好吃，只是不容易煮爛，只要在煮熟時滴幾滴醋，海帶就能很快地煮得柔軟可口。

▲煮紅豆湯時，如要其快一點爛，我們常加小蘇打一類。但添加小蘇打後，紅豆的顏色會退掉而變淡褐色，煮好之後如嫌其帶有碱味，可滴一點醋進去，可恢復原來的顏色，同時也可消除碱味。

▲若買到韌性過強的牛肉，不要立刻下鍋煮，先以醋冲洗一番，一小時後再作料理。煮前先將鹽放入水中，在水沸騰之前將牛肉放進去以文火煮，經過處理的牛肉，無論多麼強韌都會變得又爛又好吃。

▲韌牛肉烤來吃最棒。在烤之前，先在砧板鋪上一塊布，再將牛肉放在布上，以空瓶子或刀背拍打，然後再切成薄片。拍打牛肉的作用是破壞肉中纖維組織，使咀嚼時不會覺得韌性過大而嚼食困難。

▲你要煮紅豆、黃豆，或一些比較不容易爛的豆子時，最好在煮的前一晚，把這些豆子放在熱水瓶內泡一個晚上。豆子在熱水瓶內浸泡了一晚後，自然會變軟，所以不必花太多時間就可以將豆子煮爛了。（鄧摘）

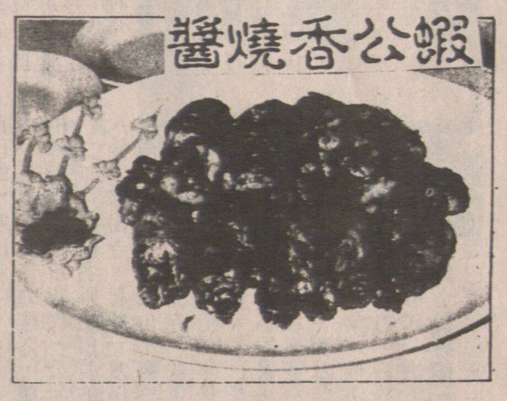
入廚經驗

蒙古風沙鴿

"蒙古風沙鴿"，是陳廷一師傅首創的菜，在六國推出後，頗受歡迎。

此菜靈感來自街邊糖砂炒栗子，栗子經糖砂炒過特別香，陳師傅運用到菜式上，名爲"蒙古風沙鴿"，製法是先將頂鴿如鹵水鴿一般鹵熟，此中技術，不必介紹，祇講風沙的製法。那是用一隻小型鑊，炒香了糖砂，然後用一個鋁質蒸籠，籠內疏孔上，鋪上兩塊竹葉，將鹵好的乳鴿斬件，放在蒸籠的竹葉上，將蒸籠面蓋，放在糖砂上，鑊下一個精緻的火酒爐在燃燒，讓糖砂的香與熱薰到乳鴿上，席上用蒸籠，其香撲鼻。

醬燒香公蝦



"醬燒香公蝦"，也是陳師傅近期新菜之一。蝦用越南大花蝦，這種蝦，蝦頭的膏特別多，一隻大蝦，劏淨後，斬爲三截，尾與身，不必加工，蝦頭部分卻加工，釀上了蝦膠。一蝦三件，先加以走油，然後再起油鑊，用蝦醬，花生醬及調味料，將蝦在鑊上爆香，再加一個鑊上炆，就成爲"醬燒香公蝦"了。

那盛蝦的碟邊，不是有一些花朵嗎？那花朵是用糖膠唧上去的，爆蝦時先做好了花巧，蝦離鑊上碟，就可趁熱奉客，不但美觀光潔，而且也減少了伴邊的時間，讓客人可以熱食。

如何增強鐵質吸收能力？

大部分婦女不能從食物中攝取足够鐵質。醫生建議婦女每日平均攝取十五毫克鐵質（懷孕期鐵質需求更多，更年期後相對需求較少），但三分之二婦女平均日攝取量僅爲十毫克。

體內貯藏的鐵質過低，人就會貧血，貧血的癥狀是乏力無勁、不能集中精神和小病小痛特多。

食物中的鐵質有兩種，一種來自肉類，一種來自綠色有葉的蔬菜。身體對前者吸收較快，若想增加來自蔬菜的鐵質吸收量，可以在進食綠色有葉蔬菜時，盡可能伴上一點魚肉或豬肉。

吃用含鐵質豐富的食物時，最好能喝上一杯橙汁或者吃其它高維他命C的食物，促進身體對鐵質的吸收。

若吃用大量穀類食物，提供維他命C吸收量亦異常重要。因爲穀類食物中有一種化學物質干擾身體對鐵質的吸收。

大量的鈣質亦會干擾鐵質的吸收，而維他命C往往能起幫助作用。

一位飲食平衡的健康婦女，體內所存的鐵質，一般是一個月的需要量。

此外，廚房中宜用生鐵鑊烹調食物。

對於長期鐵質攝取不足的婦女，除了注意日常用餐的技巧（如前述的每頓兼有肉類和綠色有葉蔬菜）外，記着維他命C亦是協助身體吸收鐵質的好幫手。此外，遵醫囑補充一些鐵質或多種維他命丸，將能改善長期缺鐵的癥狀。

肉類中鐵質含量較高的食物有：動物內臟，如肝等；薄片牛肉、魚、鷄、蛤蚌等。

蔬菜中含鐵較多者：所有有葉綠色菜類，扁刀豆、蘆荀等。

大石頭鷄柳豆苗

用料：光鷄半邊約一斤四兩，靚豆苗半斤，鹽、糖、味精、麻油各適量。做法：光鷄起肉，切成小條（鷄骨放下湯內煲），用些生粉、鹽、糖、味精拌勻。豆苗去老莖，放入開水鑊內（加油）稍焯即撈起，放在冷水中過凍，瀝乾。豆苗在油鑊內炒過（加味），隔乾水上碟。鷄絲在沸油鑊內泡過，調備半碗味芡，用味芡調煮鷄絲，鏟起鋪在豆苗面，再加熟油、麻油。

東江豆腐煲

用料：板豆腐八件，鯪魚脊肉八兩，生菜六兩，芫荽、葱粒少許。做法：每塊豆腐切開二件，鯪魚脊肉剁爛，加下芫荽、葱粒、生粉、鹽、糖和少許清水拌捷成膠，釀入豆腐內，釀好便全部放入瓦煲，注下一碗上湯調適味，原煲在火爐上滾十來分鐘，放下生菜，再下熟油、胡椒粉，便可原煲上桌了。

粵式鴨食譜

黃雅歷

廣東人對於鴨的食譜，似乎未見重視。皆因西方人士向來重視鴨，法國菜爲歐洲執牛耳地位，那一款紅酒鴨，便是相當受重視的佳味。此外，摔汁鴨（Press Duck），更是大陣仗以銀製的摔汁器，在人客們面前將鴨肉起出後，然後將鴨架連骨放進其內，將其鴨骨內的血汁骨髓等壓摔出來，再配以肝醬紅酒煮汁來煎鴨肉。這是巴黎銀橋餐廳的名菜，顧客們光顧，不單止要一個月以前訂檯，還需要輪候，才能夠有機會食到此有編號證的鴨呢！其備受重視的程度，確實與香港人完全不同。

廣東人食鴨並非不多，在燒臘檔中，斬料來半隻燒鴨以作加餸，確然是常見之事。此外，天熱時的理想湯水，冬瓜煲老鴨，與另一個平民化的「陳皮鴨」，「鴨腿湯飯或麵」，均是相當受人歡迎，問題是絕少見有人將其搬之上筵席來。這並非由於鴨的食味不佳，只是傳統習慣，黃鷄白酒才算是備受重視，因此筵席方面就以鷄作爲主角，再加上鴨的製作較耗火路，「三鳥不同枱」，不將鷄，鴨與鵝同時出現於筵席之中，結果，就只有將鴨摒棄出筵席之外而已。其實，元朗一帶所產的米鴨品質甚佳，不多食用此價廉物美的禽鳥，確然可惜呢！

IATA Since 1949
黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
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 授權文件認證 誓詞遺囑證明
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 337
倫敦 569
多倫多 349
三藩市 273
滿地可 399
點民頓 200
卡技利 180
澳洲香港十五日遊十一月四日出發$3480
加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發$889
代理燕梳 汽車房屋 商業旅遊
Beautiful British Columbia RENEW HERE 1990

ERRINGTON水喉工程服務公司
NOW A DIVISION OF HILLCREST PLUMBING
百年經驗
備有各式自助水喉器材
歡迎駕臨參觀
CLIP & SAVE
HILLCREST PLUMBING
3272 Main St. Vancouver, B.C. 879-5301 24小時
換熱水缸即日起貨 設有優惠折扣
＊我們有通曉中文職員誠意爲各位服務＊
西區服務始於一九三〇年
2368 WEST 41ST AVENUE, VANCOUVER, B.C.
261-5933 傳呼 645-7887
擴張新分號
本汝比分號 7421 Edmonds Street 520-6333
素里分號 78th Ave. & King George Hwy., • 596-1077

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
4091 McCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL: (604) 420-8022
一律歡迎 零沽批發 快捷妥當 外埠訂購 時鮮菜蔬 豉油醬料 唐山雜貨 本號統辦
Kam Yen Jan
CHINESE SAUSAGE
金然棧 臘味廠
自用實惠 送禮名貴 不含味精 材料純正 皮薄肉脆 肉質鮮美 風味特佳 美味加風 佳行

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119
（十月、十一月份）
香港直航機票 逢星期一至四 $1090
香港直航機票加六晚酒店機場接送及半日遊 ..... $1379（雙人房）
內陸三文魚逆遊奇觀 兩日遊 $169（雙人房計）

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (since 1954)
258 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA
加拿大溫哥華片打東街258號電話：(604) 684-2341
香港機票及酒店
直航機票連六晚酒店 $1288（雙人房）
代理香港蟠龍酒店 $32（雙人房計算）
東南亞旅行團（華人領隊）
回港星馬泰遊 12天遊 $2238 每月出發
回港曼谷芭堤雅 7天遊 $1668 每月出發
回港日本台灣 10天遊 $1998 每月出發
回港東京箱根 5天遊 $1578 每月出發
回港韓國台灣 9天遊 $1778 每月出發
回港韓國泰國 9天遊 $1798 每月出發
回港韓國遊 4天遊 $1308 每月出發
美加兩地旅行團（華人領隊）
迪士尼樂園三藩市 10天 $569 每天出發
迪士尼樂園大峽谷 8天 $798 每週出發
迪士尼樂園羅省 5天 $595 每天出發
迪士尼世界奧蘭度 6天 $798 每天出發
夏威夷遊 7天 $798 每週出發
多倫多及瀑布 5天 $348 另加機票 每天出發
一日遊：溫哥華$45 域多利$68 西雅圖$65 每天出發
代理各大航空公司特價機票
香港$1025 台北$1025 曼谷$1160
卡加利$208 愛民頓$232 多倫多$359
三藩市$259 羅省$319 夏威夷$429
通國粵英語，直接出票

WONG'S
INSURANCE SERVICES LTD
黃氏保險公司
汽車及房屋保險均可使用VISA信用咭結單而無任何附加費用!!
房屋保險、商業保險分期付款免利息！
VISA
Auto 人壽 汽車 房屋 醫療 商業
Business
Life 人壽保險
Home
可以保障房屋之主權
可以累積款項作爲退休之用
可以累積款項作爲子女讀書之用
儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利加利息
875-6928 or 875-8848 or 875-9900
Fax 875-1065
autoplan 875-1526 CALL 24 HRS. Across From Jim Pattison
MONDAY - FRIDAY 9–7
SATURDAY & SUNDAY 10–6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9
麼街3437號

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604) 669·4165
＊農曆新年精選遊＊
香港直航來回 $1090
一晚酒店$1130（雙人房）出發日期：1月28·2月4日
＊溫哥華/三藩市/直航香港 $1288
三藩市三晚酒店雙人房，早餐，三藩市半天遊，機場接送
機票加酒店
＊台北 $1168（兩晚酒店雙人）
＊香港直航 $1199（兩晚酒店雙人）
＊星加坡 $1338（五晚酒店雙人）
＊香港特價 $1018（三晚酒店$1120雙人）
夏威夷六天精選遊 $799（雙人房）（華人領隊，每月有團出發）
溫哥華/三藩市/香港來回 $1050（連三藩市兩晚酒店，雙人房，可延期停留三藩市）
東京、香港五天縱橫遊 $1588.00
星馬泰、香港十二天觀光遊 $2238.00
＊特價機票＊
台北 $988
新加坡 $1130
多倫多 $359
三藩市 $259
羅省 $319
愛民頓 $232