特稿

「食在雲埠」談牛肉

（續）

雷華婺

本文爲著名剖析牛肉專家雷華婺供稿，解釋牛肉漲價原因，如何選肉及其營養甚詳，甚有價值……

由於雲埠主要食物爲牛肉，所以我先從牛肉食譜介紹，近日來甚多僑胞蒞小號除欲領助各種圖解資料外，大多數都問買脅排FLANK STEAK可作炒牛肉用，我在談話中，感覺到大多數僑胞對牛肉知識甚少，好像除了脅排外便不懂食其他牛肉似的適巧自六月下旬起各大肉公司工潮龍工影響，肉類來源短缺，脅排亦少來貨而每日在小分號拆牛肉時每半隻牛僅得一塊，因此形成僧多粥少現象，所以因已售清脅排而遠來僑胞便無脅排供應，在此致以無限歉意，其實並非除脅排外便沒有其他牛肉可作炒用的，其他牛肉爲腿肉ROUND等均可用作炒牛肉用，且肉質及效果均較佳，在價錢方面比較（本星期計）若向貨倉來價脅排爲每磅二元三毛五，小號售價爲二元三毛九仙（自已牛隻切下者）而腿肉貨倉來價每磅二元二毛五，小號售價爲每磅二元六毛九仙，（自已原隻來貨），因此我曾介紹許多僑胞改用腿肉，照脅排價二元三毛九仙優待僑胞，實大歡喜，事後曾接多位僑胞電話，均甚表滿意，且效果更佳云。

甚多僑胞平時甚少食牛肉，以爲加國牛肉亦像鄉間牛肉一樣，僅可炒與放用，那是錯誤的，在鄉間（南方廣東）和港澳多爲水牛，均用爲農業勞動力工作，多至老弱時才作肉用，所以品質較差，但加國出產牛隻，除奶牛外主要作肉用，且多爲蠟牛，肉質上佳，除炒炆外更可作其他焗，煎等用法，甚至有些僑胞告訴我，從來沒有食過焗肉及牛排，這除了使我覺得驚奇外更感到無限可惜和可憐，加國人民食牛肉每年平均每人超過一百磅，而我們有些僑胞竟然從未食過，誠屬可嘆，爲此希望僑胞，（特別是未食過加國牛肉的）多多享受本地出產靚牛肉吧！

（三）

（未完）

眞假鵪鶉鬆的製法

「鵪鶉鬆」是食譜之一，別饒食趣，多是用生菜裹之而食，是即如一般家庭的吃生菜一樣，不過以鵪鶉鬆作包心而已。鵪鶉鬆味甘香，並有軟滑的好處。但鵪鶉的價值比較昂貴，而不一定買得到，故一般飯店和小食舘，多以假鵪鶉應，市因爲可以賣價低廉一些，但其吃味比起眞的不遑多讓。茲將兩樣的用料和製法錄出，供大衆研究。

（眞鵪鶉鬆的用料）鵪鶉三隻，熟冬筍肉四兩，生茶二十塊，炸櫻仁一錢五分，生葱二條，紹酒少許，鷄蛋一隻，鷄油一兩，熟冬菇二只，薑粒少許。（上湯二逸羹，老抽七八滴，蠔油半匙羹，麻油五六滴，古月粉少許，豆粉少許，作碗獻之用）。

（假鵪鶉鬆的用料）半肥猪肉三兩，鷄油一兩，其餘的用料和以無異。

（製法）先將鵪鶉劏淨，將其肉琢爛，一面琢一面放下鷄油，琢之後加入豆腐少許，再打爛鷄蛋一隻拌勻。至於熟冬筍肉四兩先行切薄，再切絲再復切成小粒，壓乾水份。冬菇生葱亦切成小粒，於是燒紅鑊，放下生油約三匙羹左右，即將鵪鶉鬆傾下鑊中。

「未完」

·民以食爲天·

請經驗管單針車機

並且可靠，及做 Sergers 工作，夏季衣廠，最底限有五年經驗，中心地點，照件計數工資，請到雲埠 112 E 6th Ave. 面洽。

奇蹟雜症輯錄：

作噎三日・藥石無靈

我通常對於病者在發熱四種是內服藥品。我想到這病人，可能在片刻之間，心臟衰弱大汗虛脫而亡，進服內服劑，有害死牠的嫌疑，我就用第一種外治法，以一張中國紙（即是學生們練習寫大楷的黃色十紙，內地稱作表心紙，近似此間的玉扣紙），捲成一條烟卷模樣，燃着了火，令病者當紙烟一般吸食，這種紙質，完全是植物纖維，點着了火之後，呼吸時有濃烈的青草氣息，一口濃烟中進入肚中，會覺到極大的刺激力，通常可以令到胃神經受到劇烈刺激，影響到橫膈膜神經的。因爲作噎的重要原因，即是橫膈膜神經失却營養所致，所以吸到了這種植物纖維的濃烈氣息，作噎患者往往臨即時停止，雖然是古老的療法，倒也極有效力。這位病者接我的指導，可是他吸了之後，依然作噎。

（六）

喜士定街旅館出賣
有三十式房間，每年入息三萬七千元，取價僅壹十九萬八千元。時代化堅固樓宇。電話：Ron Silley 872-0321 or 681-1866 Century 21 Tradewind Rty.

新裝修土庫出租
一房一廳有地氈酒吧廚厠俱備自己門口出入電二五一－一〇五四

三睡房屋出租
另廳厠所廚房，地勢好近公園學校，巴士直到唐人街。請電話：874－3166

土庫出租
一房一廳厨厠爐雪櫃俱備，各自門口出入，交通便，合夫婦請電二五一－四四五三

卡技利餐館急賣
唐西餐外賣六十座位平租批長急讓二萬八千電話403－2530－0128

G. M. PRINTING LTD.
精美印刷有限公司
地址喜仕定東街713號溫哥華BC省
電話：254－4442
專誠爲僑胞服務
▲精印▼
彩色餐牌餐紙
彩色招紙商標
結婚壽辰喜帖
各式信封信紙
中西文件單據
燙金印金精美
價錢相宜印工精美交貨迅速

加拿大駕駛學校
請電 434-1887 岑先生或 324-4135 681-1432
「每點十六元九折優待」
京士威 2188 號
學
岑先生主辦曾任教於香港及加國十餘年經驗豐富教以致用並指導考筆試及的士牌照等歡迎補鍾及租車考牌特價全課七128九小時半七88六小時半均連考路試免費接送時間任擇

濃城鳳
PHOENIX RESTAURANT Tel: 684-7488-9
155 E. PENDER VANCOUVER B.C.
喜酌壽筵
粥粉飯麵
巧手雲吞
油器鹵味
小菜海鮮
營業時間：上午十時－深夜三時（七天皆營）
加華廣告設計 604-685-

哥頓埠中西餐館售
裝修豪華一睡房露台有七百多呎近華埠交通方便首期四千電話八七四－六二九六

旅館生意平賣
租平，長批有意者請電話六八五－七七二八馮洽

水電暖氣工程
專門汝裝修理水喉電火暖氣工程價錢相宜電話298－8994或254－9980

XEROX COPIES 4 1/2¢
NO MINIMUM COPY TIME
845 Burrard St.
682－2919
施樂影印
不論多少
每張四仙半

水喉煤氣工程
電話437－0173鐘記
Plumbing Heating Gasfitting
政府牌照免費估價如有惠顧估價工程同時要修理水喉熱水甑或暖爐等可得七折人工優待

李偉連輸公司
專運送兼辦理香港移民出入口行包裹，幷家具什物搬運，有大棧房代客存貯。晚間電話：二五四－三〇六二

順發冷氣工程
雪櫃冷氣暖氣電爐
修理按裝肉食，牛奶，菜蔬櫃等。
日夜服務電話 英語251－2555
免費估價 華語 254－9250 張太
253－5685朱先生

宏海裝修
舖屋・土庫露台車房建造裝修。內外油漆，專業補漏精工換瓦面免費估價電話二九一－九八六一

黃漢事務所
改換電話號碼啓事
本所電話號碼由一九七七年九月一日起改用六八一－四三八八。地址：喜士定東街三二二號敬告各新知舊友，光臨指教。

專理會計事務
填報入息稅
Wong Horne Agencies
322 - Hastings St. Vancouver.
Te 681-4388

樓下全層出租
近中小學交通方便三房厨厠齊有意者請電二五三－六〇七七

新土庫出租
一房一廳厨厠浴雪櫃傢俬俱全佐治街東七八二號下午電話：二五四－四一八九

寫字樓出租
位於片打東街269號－唐人街中心，空氣調節新型寫字樓，約2800呎，正在建造中，間格可按租戶之意見調整有意者請電話：685－1621洽。

餐館出讓
位北溫哥華繁盛購物商場中式餐館全新裝修餐房85位有酒牌連四架送餐車有意電話九八四－九一四七賴或李洽

三房一廳土庫出租
東四十七街近緬街，或一廳二房厨厠浴齊。請電話：325－8678

樓上出租
位卅街東近菲莎街三房一廳設備齊全交通便有意者請電話：八七三－二三六八號洽

請打什中西厨企檯
各1名，須有經驗。電話112－997－6776 McKenzie B.C 黃超洽。

請經驗企檯及炒鑊
亞省埠仔各壹名，如有意者請電話：403－594－4646

麥黃建築工程公司
Macginess & Wong Construction & Contractor
電話（日）669－4760
夜間電話：266-9583 或：261-7801
土木工程 商業樓宇 建造新屋 翻新舊屋 土庫間格 陽台車房 大小工程 保包一年 免費估價

參茸藥材 回春堂 燕窩海味
華人唐人街卡技利
CHINESE HERBS CENTRE
13 －2 AVE. S. E. CALGARY TEL: (403)265-2952
中醫師崔國康主理
價錢特平 直接來貨 海味燕窩 名家丸散 國藥配方 浸酒藥材 蛤蚧補茶 吉林鹿茸 正高麗參 地道藥材 專營

業主交換一廳房樓
年半風景美麗式連新雪櫃電爐地毯車房，想與舊屋交換本人付差價3011－1515 E5街電話：254－7507

張德光
政府合法牌照
專科承裝修理、養，一切大小商業冷暖氣，凍房及電器工程。忠誠爲僑胞服務，快捷妥當，免費估價。電話：八七三－四九二九

中西餐館實業出賣
本餐舘在沙省南部，近美國邊界，交通便利，位于十三號公路夾卅四號公路，同時，本埠有巴士(BUS)出入雷振打，早出晚歸，本店樓上有六個房，舖面有六十四個座位，適合家庭式生意，用具齊全，地汽裝備担保生意穩定，今奈因人力缺乏，廉價割愛，如有意營斯業者，電話或面商均便。
濱高夫，明星餐舘，黃顯利
地址：Henry Wong Star Cafe Box 519 Bengough, Sask, SOC 0KO
電話：268－2902

Pender Roofing
4772 緬街
電話：872－7059
承接修理天面專家
梧油石仔天面，木板屋頂，橫水槽及排水管，排水瓦，保證滿意，請隨時電話洽。

永興裝修公司
油漆傢木・房屋間格水喉廁所・露台車房電器電爐・冷器雪櫃大小工程・服務妥當，價格克己，保證滿意。
廠傳眞機，收音機及各種電器，承接大小工程，服務妥當，價格克己
經售及修理名

香港 左筆權
由香港初到溫哥華
精批命理，標準論相，龜卜易制，研陰陽風水定向，接批外埠命書。新知舊雨，請駕移玉寓：溫哥華唐人區緬街六一一號
文華商業大廈二樓候教

Jordans 黃英祺
Canada's Carpet Specialists Thomas Y K Wong
本公司經營滿舖地毡五十多年經驗豐富，種類繁多，價錢公道，僑胞光臨特別優待免費報價，代客設計，保證服務滿意。請光臨或賜電
1820 East Hastings Street Vancouver B.C. V5L 1T2
Phone 255-7791 Res. 980-0152

何桐攝影院
Ho Tung Studio
19 E. Pende St., Van. B.C
681-5848 879-5506
新型彩色黑房 放大八折優待
結婚喜照 奉送大相
一日起貨
特價九折 菲林冲晒 影相射印 每張25仙 護照快相 即影即有 平靚又快 歡迎惠顧

昌記裝修油漆公司
承接坭水木工傢私等各大小工程思誠爲僑胞服務工作快捷妥當。
電話：二五四－七五〇三 六八七－四〇九四

東方雪櫃冷氣公司
New Way Refrigeration
專科上門修理家庭商業雪櫃設計按裝大小商業凍房冷氣
日夜服務收費從廉
電話：英語 251－2301 政庸牌照 華語 255－4821 馬文紹

喜萬年酒樓
KING'S GARDEN RESTAURANT
CANTONESE DIM SUM & DISHES
重金禮聘香港名厨主理厨政
增加營業時間6月11日起
星期五、六晚飯五時至凌晨三時
星期一至四及星期日晚飯五時至十二時
茶市上午十時至三時
溫哥華奇化街二三八號 238 Keefer St. Van. B.C.
Telephone: 669-4132
二期星逢休息
歡迎預定酒席

中和行公司
Chung Wo Hong Co.,
Telephone 685-9612
368 Powell St., Vancouver B.C.
總代理飛枝特產頂靚海參片
又有運到

有經驗接搬運工作
如下次搬遷請叫 Excel Moving 六時後 電話：733－8887

修裝怡職
電話：七六九八－四五二二
承接裝修
做木油漆
土庫間格
房屋改建
晒台車房
免費估價

中國糧油有限公司
239 E. HASTINGS ST. VANCOUVER, B.C. 電話：687-4204
夏季大減價十天 美國上等靚絲苗特平 $9.50xx
美國粟米油八磅庄 $4.50xx 金牌即食麵卅包庄 $3.50xx

司公華強
Kenward Co.
431 COLUMBIA STREET, VANCOUVER, B.C.
四三一號哥倫比亞街
電話：684－8821
廠傳眞機，收音機及各種電器，承接大小工程，服務妥當，價格克己，保證滿意。

唐筆美術廣告公司
大字招牌，舖面廣告。塑膠燈箱，招牌翻新。車身告白，地面廣告。雙喜壽字，室內燈箱。菜牌、餐紙印制設計。餐室、酒樓壁畫設計。
電話：253-2519
1750 Venables St. Van B.C

家專業鞋步進
Progressive Shoe Service
3353 Cambie St. at 17 Ave.
電話：874・1934
新辦到祖國精品皮鞋，尺碼由五至十二號，各款各式，批發零售特平。
特函歡致外埠親友由唐人街搭十五號巴士來到門口

愛祖國用國貨

承接裝修坭水木工
油漆階磚工程
電話：929－2545蔡君