每日精饌

星期三　甫魚豆腐——甫魚乾（大地魚）一隻撕去皮去骨剩肉，烤乾壓碎。水豆腐六件切厚片狀，用油鹽起鑊略煎香，打薄芡，將甫魚碎及葱花洒在上面即成。

星期四　滑蛋鮮奶——將鮮奶半樽、粟粉一兩，雞蛋三隻去黃剩蛋白與適量鹽拌勻，燒紅鑊，倒一兩油，再倒入雞蛋鮮奶，快手炒之即上碟。可在鮮奶雞蛋上洒上炸脆的瑤柱絲而吃（乾瑤柱先蒸軟拆絲入油鑊炸）。

星期五　洋葱牛肉餅——牛肉五兩剁碎，用生抽、糖蛋生粉及生油攪勻待用，洋葱兩個或一個去衣，洗淨切碎，下油鑊洒少量鹽炒數回，放入牛肉中，將牛肉及洋葱碎攪勻，落油鑊煎成小餅（煎至兩邊金黃色）即可上碟。食時可用茄汁蘸吃。

星期六　雪耳鳥蹄猪腩湯——雪耳數朵，泡軟洗淨，馬蹄一廿粒（視人數而定用量）去皮洗淨，猪腩一條洗淨稍拖熱水。將全部材料放瓦罉（放適量水）內煲約兩小時，調味即成清潤甜美之夏日湯水。

星期日　冬瓜番茄清湯——番茄兩個洗淨去蒂切角狀，冬瓜半斤去皮切塊狀，鍋煲內盛適量水、煮沸，落些少生抽，放番茄及冬瓜共煮十五分鐘，調味即成。

欣樂

糖醋溜蝦筍

星期一　節瓜粉絲蝦米——節瓜兩條（選較小）刮去表面青皮洗淨切絲，以油鹽起鑊炒至七成熟備用，粉絲一撮用水泡十幾分鐘撈起，蝦米三茶匙，泡軟備用，瘦肉二兩切絲用生抽、糖及並汁拌勻，起油鹽鑊，爆炒肉絲，加蝦米粉絲再炒，最後落節瓜絲兜炒片刻，調味上碟。

星期二　紅燒魚頭——鯇魚頭一個洗淨開邊，用生抽、鹽、麻油、胡椒粉醃勻，叉燒二兩切絲，冬菇三隻泡軟切絲，雞蛋一隻攪爛拌勻三湯匙生粉備用。燒油鑊，落蒜茸、爆薑（二片）葱（兩條切度）及叉燒、冬菇，盛起。把魚頭蘸雞蛋糊，放油鑊內炸透，轉瓦罉內，放入冬菇、叉燒共炆片刻、調味即成。

飲得食得

甘飴可口金錢鷄

近年來很多人對飲食衛生與健康常識都比前瞭解得多，尤其是在飲食方面，對一些含有較多脂肪，或胆固醇較高，或糖份較濃的肉類和食物，多存抗拒心，影响所及，一些從前公認為甘腴可口，美味非凡的名饌，都被人拒之千里，拋之腦後，不過，不知是否在物極必反的定律下，近來，那些不受歡迎的食物，却又死灰復燃，重新受人喜愛，確實令人費解！

例如，以前頗受歡迎、食味甘腴可口的「金錢鷄」大有復甦的趨勢，許多食店已再度推出銷售了。其實，金錢鷄的製法非常簡單，用料亦只是把一塊片得稀薄的肥猪肉，夾着一塊薄薄的猪肉，中間加入一塊半肥瘦的叉燒，經過醃肉後，用鐵針串着，以明火燒烤而成，醃以蜜糖，吃來入口甘香，甜飴無比，是下酒佐飯之宜的佳品。

實，若認眞來說，鷄雖採用肥猪肉和道是蛋白質含量豐富的食譜，也是維他命A原（胡蘿蔔素）、維他命C和礦物質等營養，清爽而不膩，是春夏的美味佳餚。

材料可用毛蝦十二兩，熱筍一個，洋葱半個，甘筍三分之一條，鷄蛋一個，粟粉四湯匙；醃蝦料為酒一茶匙，鹽少許，薑汁一茶匙；糖醋料為清湯三分之一杯，橙汁四湯匙，沙糖三湯匙，生抽一湯匙，鹽五分之一茶匙；粟粉半湯匙，水一湯匙。

製法：蝦去殼除腸，用刀從背部輕輕剔開，洗淨，加入醃蝦料拌勻，醃約五至十分鐘。鷄蛋去殼，加粟粉拌合，放入蝦仁沾勻，用中温滾油泡透，取出。筍肉切成半厘米厚塊，洋葱切塊，甘筍切半厘米厚長方形片；把除醋之外的糖醋料混合於碗內。

燒熱沙律油二湯匙，依次放下筍肉、甘筍、洋葱炒拌，至蔬菜將熟，即下糖醋料推勻，待微滾起即加醋二湯匙，並即以粟粉調水勾芡，加入油泡過之蝦仁，熄火，兜勻上碟。

食療漫話

糖尿病宜常食魚肚

海味店中所書之「鮑、參、翅、肚」，「肚」就是指魚肚，魚肚是用魚的魚鰾洗淨後壓扁晒乾而成。以前一向把魚肚視爲海味中之珍品；時至今日，大型的魚肚仍然價值不菲，但在酒席上却很少把它用作主菜。

魚肚的營養價值頗高，每百克乾魚肚含有蛋白質高達八十四克之多，而脂肪僅佔零點二克，此外，還含有鈣、磷、鐵等礦物質。

「本草綱目」認爲魚肚性平味甘而無毒。其功能有補腎益精、滋養骨髓、止血散淤、消腫，并治腎虛滑精、產後風痙、吐血、血崩、創傷出口及痔瘡。

對於魚肚之食療作用，古書亦有記載，如「本草綱目」內則指出：「鰾止折傷血出不止；鰾膠，燒存性，治婦人難產、產後風痙、止嘔血、散瘀血、消腫毒。」

近年來有報道，謂魚肚可作爲食道癌、胃癌食療之用，其方法是將魚肚用芝麻油炸酥，壓碎，每日服三次，每次服二錢，可用温開水送服。

此外，魚肚亦可作爲糖尿病者經常吃的食物之一，由於糖尿病者容易感到肚餓，但又不能多吃含糖及澱粉質的食物，此時可用魚肚燉肉類吃（如瘦肉、鷄等），可較爲頂肚。由於魚肚的脂肪少，蛋白質極高，因此多吃了亦不會影响心臟及血管。

但是由於魚肚含蛋白質高，且較爲滯，所以如果消化機能差，或腸胃不妥，則不宜吃太多魚肚或不吃爲佳。因即使表面淋軟，仍難消化。

黃卓雄

休假啓事

啓者：本人左筆權定於新曆九月四日（星期一）應友人邀請返香港入大陸睇風水（本館暫時休息）。

又定於十月十八日返回温哥華，十九日在本館會客。特此敬告各界友好。

左筆權　敬告

温哥華唐人區緬街六壹一號
文華商業大厦二樓
電話：（六〇四）六八一・八〇〇八

紐約人壽燕梳公司
NEW YORK LIFE INSURANCE COMPANY

徐君榮
LYMAN CHUI
LICENSED REPRESENTATIVE

專誠服務
TEL. Home: 327-6383 Office: 685-7364

・財務計劃
・財產置業計劃
・個人保險
・商業保險
・退休金計劃
・RRSP及養老金（年金）

NEW YORK LIFE INSURANCE COMPANY
2000 - 885 W. GEORGIA 市中心滙豐銀行總行大厦

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO
19 E. Pender St.,（中華文化中心對面）
電話：688·2933　681·5848

樓上影院特備各類佈景拍攝結婚，家庭，學生，藝術人像，貨艇，廣告等相，別俱風格，新款婚紗免費借用，特技翻影舊相，紀念磁碟。

入籍護照相即影即有
入籍相（黑白）4張 7·20
三人以上 護照相（彩色）4張 8·80
（逢星期三休息）
惠顧金額滿十元者　免費泊車1小時
主理 何桐　英國皇家攝影學會會士 B.C.省國際沙龍評判員 香港冠軍獎（64） 曾獲 B.C.省冠亞軍獎（71）

爲你保留好時光

金寶貝 一小時冲印

特價 彩色 入籍相、護照相 各兩張 $9.95 送回相底

一小時有取

凡冲晒菲林 送5"×7"一張

冲晒時 多晒一套 24張 只收1.99 36張 只收2.99

温哥華 唐人街 NOVA SCOTIA BANK 隔隣 433 COLUMBIA ST.

電話：688-8148
（國泰用戶，另有特價優待）

邵氏遠東戲院
德寶院線 684—7733

德寶公司繼「秋天的童話」、「三人世界」後又一超級巨製

暑假 I 級首選

本片無淫穢場面，無血腥鏡頭
全是濃情蜜意，幽默情節

單身貴族

鄭裕玲 張學友 王敏德 陳學人

八月卅一日（星期四）隆重獻映

鄭裕玲・張學友・王敏德・董驃・馮淬帆・張國柱・吳家麗・吳啟華・關珮琳・主演

11:45PM 9月1，2日

副片 午夜場優先獻映

風城 劉德華、呂婓菱 主演

雙龍 林成・黃錦燊・任達華 金燕玲・商慧珍・陳佩琪

吾未大戲院
319 MAIN ST., VANCOUVER, B.C. TEL. 683-8888

曾志偉 監製・主演

憑笑驅暑

玩唔玩得先？

曾志偉率領 小人國百厭星 夏日攪「笑」喜劇

返老還童 Forever Young

曾志偉 陳百祥 許冠英 呂良偉 林俊賢 陳雅倫 林建明 童玲

同加場映 孔雀王子 元彪 王小鳳 劉家輝

新聲戲院
150 EAST HASTING STREET, TEL: 688-3868

鄭文雅 任達華 黃光亮

義門紅辰 周潤發・狄龍

單線午夜場 9月1、2日 獻身

龍城戲院
1660 EAST BROADWAY TEL: 872-7171

副片 烏龍賊替身

劉德華 陳玉蓮 譚詠麟 關之琳 主演

至尊無上

9月1、2日 雙線午夜場 9月3日

神太行保 劉苗林會 德儒俊志 華偉賢偉

流金歲月 鍾楚紅・張曼玉

HAIDA THEATRE
3215 KINGSWAY • 435-2333

即日起 成人電影 出售錄影帶
性感●香艷●新潮●刺激●
加拿大首創情侶廂座乾淨的戲院
每星期有新戲放映
警告：兩部電影全部與性愛有關性感的電影

L'AMOUR
Starring : Angel Kay Parker
* * * *
UP IN THE AIR
Starring : CHINA LEE Beverly Bliss

SHOW TIMES : 11:00 am, 1:45 pm, 7:15 pm and 8:30 pm (LDB)
** Balcony for couples only **

18+

467派亞街 利橋貨倉對面 左邊積善街

中山安堂 林健龍 占卦算命

能知過去未來，一生人財福占卦五元，口談算命二十元，銓胥算命三十元，外埠郵寄算命三十二元，結婚擇日，移居入伙，解答酬昭超幽，招魂解除災殃，改星未運，七天保教，在住宅

電話254・2862

修理電視

修理各種彩色電視機，免費上門估價。電話：327・2257

華安書店
VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD.
223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C.
CANADA V6A 1X6 TEL(604)681-8531

新英漢詞典（三聯版）
特價八折，賣完即止！

VANCOUVER CASINO
娛樂兼麻鑊 最高賭注賭88.00
冷氣開放・免費地下停車場
豪華卡耳式卡士設備，麻雀，10張21點柏，骰盅

Blackjack ★ Roulette ★ Sicbo

Royal Mandarin Centre
611 Main Street (& Keefer)
Vancouver, B.C.　文華二樓
下午六時至凌晨二時
（每星期7天營業）
Government Control Sponsored by your Local Charities
詳情請電：253・4263
SUPPLIER VANCOUVER CASINO SUPPLY INC.
如團體有興趣舉辦 CASINO
請電：253・0013
文華二樓
地方更闊大　燈色更光猛
歡迎各界人事參觀

插花招生
一技傍身商業或自用
裝花花球花圈花籃
日本式等早晚及週末有班電3277
7128黎太。

FOX Cinema 18+
Main at 7th Ave.　874-3116
成人電影院　有冷氣
35 MM　彩色電影
兩部成人電影　Graded XXX

Aug 30 - Sept 5
MANEATER
Starring : Kelly Nichols
* * * * * *
COMING OF SEKA
Starring : Seka

WARNING
COMPLETELY CONCERNED WITH SEX
B.C.DIRECTOR
放映時間由上午十一時至深夜
特別 成人 $5.00 老人$ $3.00
雙人座 夫婦 $8.00
五時後免費泊車在戲院後面