

家庭炮製籠仔蒸蝦

是清明了。廣東人這時候就很喜歡在家裡「拜山菜」，因在清明許多人都會去掃墓，所以是「拜山」。每年只在清明前後出現，稍後就絕跡了。本種已介紹過這道小炒，一般主婦都嫌麻煩，在佛門被認為五辛之一，味道清

鮮生猛魚鰾湯、蒜茸三味，也是令人胃口大開，並不很乾吃起時常會感到清爽，多食也不膩滯。我們在百

有聞。

之後還記得捲，而後出來的法：非常可口。濃，非當口。忍不勝多叫蒜香，鹹平，汁來家廚。

一八八年，連我的法國駐港在內限額三百元。

我們吃得大叫

學一敏

清明節・越南餐

淮山玉竹飲乳鵪是一種所
費無幾而一年四季均合食用
的滋補食品。

這淮山玉竹飲乳鵪所用
的藥材，因作為食品，所以
並不一定需要買藥材，可以
買些中藥或老鴿，這樣價錢
實些，中藥或老鴿亦不分下。

鴿子在古代稱之為飛鵪。李時珍曾指出，鴿
子「處處人家畜
之，亦有野鴿」
名品雖多，大致
羽毛不過青、白
、綠、綠、斑點
數色。」但一般
多認為白鴿的滋補作用較其他毛色的鴿好。

鴿肉味甘性平，牠主要含有粗蛋白質百分之
二十二，而只含少量的脂肪。因此鴿肉對於那
些喜愛動物脂肪的人士，是一種理想的食品。而
那些患有動物固醇高或活動脈硬化，也可以由
肉作為日常的肉食。

鴿肉有補肝腎、益精養氣的功效，對於老人由
於腎精不足所致的體弱多病為合適，而對於消渴
症患者（即糖尿病者）尤為有益。



淮山玉竹飲乳鵪

玉竹 淮山

燉

淮山玉竹飲乳鵠可作一般日常食品，但對於糖尿病者如出現多飲、多渴、疲瘦乏力者，其食療作用則更為顯著。一般情況下用淮山一兩，食療作用則更為顯著。但糖尿病者食療之妙，玉竹五錢來煎一餐湯，但糖尿病者食療之妙，玉竹五錢來煎一餐湯，但糖尿病者食療之妙，玉竹五錢來煎一餐湯，

此飲品中除了肉內有食療功效之外，淮山的食療功效也是功不可沒的。淮山有助消化、補虛勞、益氣、長肌肉及止瀉。尤對於糖尿病者的食療功效更為明顯的效用。

此外玉竹有養陰潤燥及心的作用，它無副作用，因本品乃降中藥之效，故對糖尿病也有功效，並有一定的降糖之效。

綜上所述，這味淮山玉竹飲乳鵠，除了很適合患糖尿病者作食療之外，對於糖尿病且已合併有上述症狀者，也是十分之適合，且是廉價之品。

黃卓雄

辣椒片菜炒豆乾 ——中國菜
椒去根洗淨切

度，青椒及紅椒各兩隻去瓢洗淨切小塊，白色五香豆腐乾七、八塊洗淨切片再切細絲。

起油鹽鑊，爆炒青紅椒，放片菜炒片刻起，再起油鑊炒豆腐乾絲，贊酒，用老抽調味，加些少糖再炒，倒入辣椒及芹菜急炒上碟。

草菇珍珠筍炒小棠菜 一草菇四兩

洗淨一二二，玉米筍一小包洗淨，小棠菜半斤（或以小白菜代替）洗淨晾乾水份。起油鑊爆香蒜茸，炒草菇及玉米筍至軟身兜起，再起油鹽鑊炒小棠菜壓斷生，倒入草菇及玉米筍，以蠔油勾欠上碟。

生猛鯽魚 一斤六兩，剖淨抹乾水份，用胡椒粉及鹽醃片刻，再用生粉抹乾魚身放滾油中炸香撈出備用。用蒜頭少許起鑊，傾入白醋小半碗、片糖茄汁和少許鹽調煮，轉至瓦罈中，放下炸好之鯽魚，用慢火燜煮約十分鐘，加青紅椒絲，勾芡上碟。

期六 瑶柱蒸水蛋——瑶柱兩至三粒洗淨
放小碗中（洒些少水）
隔水蒸十五至廿分鐘，取出拆絲，用少許胡
椒粉拌勻，雞蛋三隻加油鹽打散，加凍滾水
發勻置碟中，放入瑶柱絲攪勻隔水蒸熟，洒
上麻油和醬油即成。

昆布海藻豬肉湯 一昆布、海藻、海帶、生地各少量（在藥材及雜貨舖有售），浸泡洗淨，豬蹄肉十二兩出水備用。瓦煲內置適量水，煲沸，放下昆布海藻生地、豬肉同煲一小時半，取起豬蹄，放海帶煲一小時，調味即成。豬蹄內切片蘸醬油而吃。

星期一

原粒豆豉蒸泥鯮

——游水泥鯮
魚一斤四兩煎

去刺，去掉腸臟，洗乾水份置碟中。陳皮一小塊浸軟，切絲混入半湯匙原粒豆豉內，調以生抽、生油拌勻，放泥鯮魚上，隔水蒸熟即成。

星期二 **豉油炆鷄翼** ——鷄翼五隻解凍切塊用鹽、胡椒粉、鷄精醃片刻；起油鑊，爆香蒜頭，放鷄翼爆香煎至金黃，洒老抽及生抽調味兜炒，黃酒、洒水炆熟，勾芡或乾身上碟均可。

始計算時間。燕之味

菠蘿入饌

鹹甜皆美

罐頭食譜 清明近，時節雨紛紛。
天氣悶熱，胃口怎開？
此際最好以水果入饌，
取其清鮮甜美醒胃，菠蘿是
菠蘿咖喱羊扒——材料：象山
兩片，羊扒兩件，洋葱粒兩湯匙，
椒粒共兩湯匙，青蘋果粒一湯匙。
調味：菠蘿汁八湯匙，咖喱

桔汁的，以罐頭菠蘿、梨、葡萄等為原料，用三分茶匙做法：①半杯煎金黃上碟。②爆香蒜茸，青紅椒粒炒熟，加入調味料及菠蘿、梨、葡萄汁淋在芋扒上面，注：芋扒可用豬扒、牛扒、雞扒等。

金象大蝦

●**菠蘿子雞鴨**——材料：象山菠蘿四斤，雞鴨半隻，子薑三兩，青紅椒粒一兩，蒜片、乾蔥片各一茶匙。
調味：鹽三分一茶匙，味精三分一茶匙，糖二分茶匙。糖醋料：白醋、茄汁、OK汁各二湯匙。蜜糖六湯匙。

做法：①將芋頭，用一兩起生粉拌勻，猛火煮油至金黃。

②紅糖爆香蒜片，乾蔥片，倒入各項材料，乾炒數下，放入調味料及醋料蜜糖數分，打獻即成。

獻汁料：上湯四湯匙，（或水），生油一湯匙，鹽一茶匙，黑胡椒一茶匙。

做法：A 糖底：將多餅壓碎，牛油炒勻後，用手或匙背把它壓平，盛底部及邊緣，雪凍備用。B 餡料：熱水一盅攪開溶糖哩粉與糖，又用開二匙開溶魚膠粉，拌合一匙。啫凝結時，加入波羅碎、鮮奶攪勻。



Since 1949

黃堃俠公証人旅行社保險處

QUON H. WONG AGENCIES

電話: (604) 684-2381

128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3

公證人黃立錚專辦

單身證明
宣誓遺囑
文件認證
授權文件
產權契據

特 價

羅倫多	279
省 敦	499
多倫多	299
三藩市	223
滿地可	359
點民頓	182
卡技利	164

代理 燕梳
汽房商旅
車屋業遊



NOTARY
PUBLIC

歐洲 23 日 遊 10 國 11 大城市
日期 10 月 26 日 \$ 2285

Beautiful British Columbia

RENEW HERE

1989



環球旅行社

WANKOW TRAVEL (since 1954)

258 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA

加拿大溫哥華卑詩打東街258號電話: (604) 684-2341

中國旅遊團 (丘錫深主理)

中國遊19天

3088

香港、廣州、桂林、杭州、蘇州、上海、西安、北京

5月12日、6月3日、7月7日、9月29日、11月10日

回港中國遊14天

2538

東京、北京、西安、上海、蘇州、廣州

5月5日、6月9日、6月30日、10月6日、11月17日

回港三峽遊17天

3088

東京、北京、西安、重慶、三峽、武漢、廣州

6月9日、10月6日

各地旅遊團 (華人領隊)



世運分銷公司

OLYMPIC DISTRIBUTORS

4091 MCCONNELL CRT. BURNABY, B.C.

TEL: (604) 420-8022

本	唐	鼓	時	外	快	零	一
號	山	油	菜	埠	捷	沽	零
統	雜	醬	鮮	訂	妥	批	沽
統	貨	料	菓	購	當	發	沽
辦							迎

Kam Yen Jan

CHINESE SAUSAGE

美	風	肉	皮	材	不	送	自
加	味	質	衣	料	含	禮	用
風	特	鮮	薄	純	味	名	實
行	特	特	薄	純	味	名	實



金線

腊味廠

安達旅遊 3811 MAIN ST. 879·7119
(22ND & MAIN)

香港來回機票 (前發：7月14日／回程：7月30日)\$699+

香港來回機票 (6月9號前出發，3月31號前出票)\$774+

三藩市來回機票.....\$199+

可代預訂香港酒店
詳情請來電查詢!!

快意旅遊公司

溫哥華華埠片打東街125號

(604) 669-4165

*** 香港來回特價機票 * \$788**

機票加酒店 (四、五月份)

\$848 (一晚酒店雙人房)

\$938 (三晚酒店雙人房)

*** 夏威夷香港四天精選遊 \$1118起**
(每月有團出發)

*** 東京香港五天縱橫遊 \$1388**
出發日期: 4月13-27日, 5月11-25日,
6月8日

*** 七、八月份回港機票請早預訂!**

*** 四、五月優惠團 ***

多倫多五天精選遊	\$710起 (雙人房)
夏威夷六天精選遊	\$718 (雙人房)
紐笑六天精選遊	\$480 (雙人房)
美國西北海岸三日遊	\$229 (雙人房)
迪士尼三藩市航空團	\$720 (雙人房)

*** 特價機票 ***

台北	\$830.00
星加坡	\$930.00
多倫多	\$349.00
三藩市	\$199.00
愛民頓	\$194.00

回港日本台灣10天	\$1878	(每月出發)	
回港韓國台灣9天	\$1608	(每月出發)	
回港韓國泰國9天	\$1698	(每月出發)	
回港東京箱根5天	\$1478	(每月出發)	
回港曼谷芭提雅7天	\$1728	(每月出發)	
紐西蘭及澳洲遊15天	\$3198	(每月出發)	
迪士尼樂園大峽谷8天	\$720	(每週出發)	
夏威夷遊6天	\$708	(每週出發)	
多倫多及瀑布5天	\$299	另加機票	
歐洲遊17天	\$2798	(五至九月每月出發)	
加勒比海迪士尼海上遊7天	\$1488	(每月出發)	
加拿大東岸5天	\$798	(五至九月每週出發)	
美加東岸遊9天	\$1078	(三至九月每週出發)	
美加東岸遊10天	\$1238	(三至九月每週出發)	
迪士尼樂園三藩市10天	\$569	(六至九月每週出發)	
加西部班芙愛民頓6天	\$429	(六至九月每週出發)	
美國西部黃石公園10天	\$619	(六至九月每月出發)	
BC內陸遊3天	\$201	(五至九月每週出發)	
美國西北岸遊3天	\$201	(五至九月每週出發)	
溫哥華島遊2天	\$161	(五至九月每週出發)	
一日遊：溫哥華	\$45	或多利	
S68	西雅圖	\$65	
天天出發			
機票連酒店渡假團			
迪士尼樂園DISNEYLAND	3-8天	\$335起	
		(天天出發)	
連糯RENO	3-8天	\$269起	
		(逢星期四五出發)	
拉斯維加斯LAS VEGAS	4-8天	\$329	
		(逢星期四出發)	
愛民頓商場EDMONTON MALL	3天	\$298	
		(天天出發)	
代理各大航空公司國內外廉價機票			
香港	\$799	滿地可	
多倫多	\$349	羅省	
三藩市	\$199	曼谷	
台北	\$799	卡加利	
紐約	\$498	星加坡	
\$1080	愛民頓	\$198	
夏威夷	\$469		
通國粵英語，直接出票			

WONG'S

INSURANCE SERVICES LTD

黃氏保險公司

代理各類保險



Auto



Business



Life



Home

人壽保險

- ❖ 可以保障房屋之主權
- ❖ 可以累積款項作為退休之用
- ❖ 可以累積款項作為子女讀書之用
- ❖ 儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利加利息

Autoplan

875-1526

CALL 24 HRS.

Across From
Jim Pattison

875-6928

or

875-8848

or

875-9900

Fax 875-1065

MONDAY - FRIDAY 9 - 9
SATURDAY & SUNDAY 10 - 6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9

面街 3437 號