生鍋·煲仔菜·一品窩

·老饕·

粵式的禦寒生鍋，又叫打邊爐，是將爐子與淺底湯鍋搬上桌，鍋內盛點已燒好的湯水，然後將魚、肉、海產、鷄鴨等洗淨切成片，另加上些處理好的蔬菜、豆腐、葱、蒜、薑、韭菜等，大家各適其適的在滾湯鍋中，燙吃那些東西，可醮豉油熟油吃，亦可打個鮮鷄蛋在碗內，加上豉油熟油來醮吃，這樣是較易冷却剛出鍋食物，不太傷害牙與食道。

另一項禦寒食法，是把已經烹製好的餸菜，如薑葱、鯉魚，用豆腐、韭菜、燒肉加蝦羔煲成的「大馬站菜」、嗜嗜鷄、枝竹柱侯醬炆羊腩等，都可原煲上桌以求保暖的。

往日北方酒席在冬季總有個壓席菜一品窩，那就是個用熟料製成的雜燴湯菜，照例是用銅火鍋燒滾了才上桌讓大家下飯。

據說是明朝正德皇下江南時，夜到揚州某已打烊酒樓，廚師祇好將賣剩的東西，煲出個什錦一品窩來，肚餓的正德皇吃得十分滿意，大加讚賞，並將此菜命名爲全家福，從此就流行下來了。

這一品窩的原料，也無嚴格定規，不外是起骨熟鷄肉、熟火腿肉、熟猪肚、冬菇、海參、乾貝、生蝦肚、青豆、鮮鴨肫、冬筍、蒜頭、乾葱頭、此外還可就衆人胃口，家中存貨，酌量增減。

烹製起來先將鷄肉、火腿肉、猪肚、冬筍、魚肚、海參切成一寸長的小條，在鍋中加少許油後，即將以上物料放入，再加少許醬油和鹽頭清鷄湯燒十分鐘，湯汁已濃，便可先收火。

另起油鑊將已先用鷄蛋白拌過的鮮蝦仁、鴨肫、會同已浸好蒸軟的干貝，以及浸好的冬菇、青豆仁，一同炒過並賣下兩湯羹紹酒，炒香後再和已煲好的鷄肉等會煲一下，便可調味上桌。

古方正宗鹽焗鷄

家常菜

寶焗鷄一隻，是廣東菜中的名饌之一。最普通的鹽焗鷄，是一般酒家食店多有供應，却又並非每間酒家的鹽焗鷄都風味一樣，雖然鷄仍是同樣的肥嫩鮮鷄，但因爲製作方法各有不同，吃起來也就各異其趣，而且價錢也大不相同也。

東江菜館所供應的，可叫吃整隻、半隻或四分一隻，豐候由人。他們的焗法是用濃鹽水加點香料與味精，將鷄浸熟，醮熟油沙薑粉吃。

另一種鹽焗鷄，是將鷄吊乾水吹爽，用幼鹽、酒、糖、粵茸、乾葱頭茸等擦勻鷄身內外，然後整隻放入焗爐中，焗到香熟，才斬件上碟，蘸蠔油及薑葱茸及熟油吃。

也有些酒家，是以古方正宗醃鹽鷄作號召，取價也比較高些，但吃起來仍會覺得物有所值，並不嫌貴。

古方正宗鹽焗鷄的做法，較繁而並不難，大可以在家中自行製吃，首先是去選買一隻重約二斤半又不太多脂油的鷄項。配料是：生鹽六斤，紗紙兩張，薑四片、葱四條、露酒兩羹、花椒八角少許，還要準備較大瓦煲一個。

做法是將鷄剖淨去內臟，吊乾水，用老抽揉勻內腔及外皮，並將羌片葱條塞入鷄腔內，注入露酒，用紗紙包裹着鹽及花椒八角在白鑊內炒至焦香滾熟時，鑊一些墊在煲底，放下包裹好之鷄隻，餘下之滾鹽，蓋在鷄身上收慢火，焗約四十五分鐘。熟後，撥開鹽，取出鷄隻，小心將紗紙剝開，一隻具有家鄉風味、香氣騰騰之古方正宗鹽焗鷄便成了。斬件上碟，不用點豉油吃，也足夠滋味了。

羊脊肉燒焗皆宜

簡介菠蘿焗羊肉與海南羊肉製法

一般人對羊肉的認識不深，總以爲燒羊肉最好是選用羊腿及羊手部分，其實羊肉除了上述兩部分，因爲最多爲餐廳大酒樓採用，而最爲大家熟悉外，各個部分的羊肉，在製作不同的食譜時，却也是各擅勝場，例如以用燒、焗的方法烹製時，羊脊肉即外國人習慣稱爲「羊仔吉列」的地方，也是一個極理想的地方。據稱，羊脊肉的好處是它除了美味好吃外，肉質更是非常鬆嫩，極適宜燒、焗之用，同時，它的售價也較羊腿及羊手要廉宜得多，最適合一般精打細算的家庭選購食用。

燒羊肉的製法非常簡單，通常在購買時肉商會爲你將羊肉上的肥膏部分切去，留下一條帶脊骨的肉條。食用時順每節着骨的地方切成約一厚一吋的羊扒肉，用刀背稍加剁鬆，加入檸檬、鹽及胡椒粉調味，用慢火在鑊上煎三十五分鐘，即成一款美味可口的燒羊脊肉扒。如果家中有焗爐的話那就更加方便，只須將調好味道的羊肉放入焗爐內，調好溫度，待固定的時間後便可取出食用，以下爲新西蘭肉食詢問處提供的兩款美味可口的羊脊肉食譜，都是非常方便易弄的。

菠蘿焗羊肉

（兩人份量）

用料：羊脊肉一大塊、罐頭菠蘿片（中罐庄一罐）、鹽及胡椒粉適量。

製法：在羊脊肉上順每節脊骨地方切下大約三吋深的切口，將羊肉放在一個燒鑊內，上面鋪上幾塊菠蘿片，將調味料及罐頭菠蘿汁一同倒入鑊內，再置在溫度一百八十度攝氏的焗爐內，焗大約一小時零十五分鐘後，即可取出進食。

人們都喜歡吃烟肉、烟魚、烟熏魚，人們也喜歡去郊外聚會及燒烤肉類食品，許多人也喜歡吃街邊售賣的炭火烤的「沙爹」（印尼烤肉串），但是，許多人並沒有想到，這樣美味的食品，對人體是有害的，尤其是與人們非常怡的癌症有一定的連系。爲什麼烟熏或炭火燒烤的食品會有這樣的問題呢？科學家們經過千辛萬苦的研究，已經提出一些證據及見解，來說明其原因了。

這是從對煤烟、碳黑、煤焦油、瀝青、石蠟及礦物油的研究和觀察中發現到的，最早是從打掃烟囱的工人易患陰囊潰瘍的事例開始，接着用煤焦油塗兎耳，令兎產生皮膚癌，這樣就進一步從煤焦油中提煉出一種致癌物質，叫做3·4苯並芘。隨着更多科學家的投入研究，又從那些東西中提煉出一些其他的致癌物質。並且發現這一類致癌物質，當隨空氣吸入人的肺部，可以產生肺癌，這就是目前醫生們警告戒吸烟的人，吸烟可致肺癌的主要根據，同時也發現這樣致癌物質如果經常隨食物攝食入腸胃，則很容易引起胃癌。

烟熏燒烤食品

香味的確第一

食時可會想過

它含致癌物質

爲何這些致癌物質會易於伴同食品呢？經過研究，有幾條途徑。一是自然環境的污染，在高度工業化的國家或地區，能源主要依靠石油及煤炭，石油及煤炭在燃燒不完全時是很易產生這種致癌物質的。這種致癌物伴隨着排出的廢氣，使空氣、水、土壤受到污染，人們不僅可以通過呼吸吸入這些致癌物，通過食水食入這些致癌物，而且致癌物也可沾附在蔬菜水菓等之上，從而進入人體。

人爲的污染也是重要原因，人們隨着生活水準的改善，越來越注意講飲講食，而經過烟熏烤的食品，的確味美異常。而在熏烤食物時，燃料燃燒放出了這些致癌物質，沾染到食品上；而且食品在受到高溫燒烤中，局部溫度的提高也使食品中的一些物質熱解爲這類致癌物質，因此，人們在津津有味的進食燒烤食品時，已經是有雙料致癌物不知不覺間潛入胃腸中了。

根據一項調查顯示，一般的烤肉烤腸中的3·4苯並芘的含量爲每公斤零點一七到零點六三微克，而用炭火烤的肉類則含有每公斤三點六到一一點二微克。烟肉含有約十微克，烟魚則含有十一微克。

而且也發現，遠離工業區的農村生產的穀類及蔬菜，含有致癌物質比近郊或工業區附近的地區生產的穀類蔬菜中少得多。

因此，爲了我們的健康，除了食品製作部門設法減低食品受致癌物污染外，我們應該適當少吃烟熏火烤的食品。

彭鴻記裝飾
承建新屋
裝修油漆
室內設計
土庫間格
工作妥當
電話874-6915

整新裝修
油漆，整修房屋。免費估價，工優價平。
電話：327-2533

D. KEMBLE
經驗鋼琴導師，個別教授各程度學生，聯絡英文二五一—三六六〇，中文二五五—二九四九

崇僑花鋪
Louie's Florist
371 E. Hastings Street
Vancouver, B.C. V6A 1P3　683-5124
雲埠喜士定東街三七一號
本店常備
長青樹木花木
四時生花球
結婚花牌
長生花圈
花籃花牌
設計新穎
歡迎光顧
呂頌韶主理
Geo. Louie 住宅 255-9675

孟碧珊殯儀館
在常情親
Mount Pleasant Chapel
寬大禮堂
多種儀式
收費公道
各式棺木
豐儉隨意
免費車場
供客使用
特聘華人顧問簡君
KELVIN KAN
爲僑胞服務
地址：306 E. 11th Ave.
電話：OFFICE 876-2161
簡君住宅（華語）872-4914
今日風光與後人
往時恩義感親友

暗市黨殯儀館
ARMSTRONG & CO.
304 Dunlevy Ave. Vancouver, B.C.
TEL. 254-2821
本館創業六十餘年經驗豐富最新裝修寬大禮堂棺木山地式式俱全本館特聘華人經理李顯理君爲僑界服務
雲龍二君
廿四小時
電話：二五四—二八二一
宗教儀式任君選擇
鄰近華區交通方便

納偉旅行社
無遠弗屆·無微不至
Love & White Travel
大華 加拿大 溫哥華
Room 110-539 Main St., Vancouver, B. C. Canada
緬街五三九號110室　電話：(604)689-0501

中國旅遊觀光團　$2,545起
(一)溫哥華·香港·上海·北京·廣州·香港·溫哥華
10日$2·545·00
出發日期：二月十七日，二月廿四日·
(二)溫哥華·香港·北京·南京·杭州·上海·廣州·香港·溫哥華·
14日$2·855·00
出發日期：二月十七日，二月廿四日·
(三)溫哥華·香港·杭州·上海·無錫·宜興·南京·北京·廣州·香港·溫哥華·
16日$2·995·00
出發日期：三月廿二日，四月十二日，四月廿六日，五月十日，五月卅一日，六月廿八日，七月十九日，九月六日，十月廿五日·
(四)溫哥華·香港·杭州·上海·南京·西安·北京·廣州·香港·溫哥華
16日$3·095·00
出發日期：四月一日，四月廿九日，六月三日，七月八日，八月五日，九月九日，十月七日·
(五)溫哥華·香港·廣州·桂林·上海·杭州·北京·廣州·香港·溫哥華·
16日$3·095·00
出發日期：五月九日·
(六)溫哥華·香港·廣州·桂林·長沙·西安·洛陽·北京·廣州·香港·溫哥華·
18日$3·245·00
出發日期：四月六日，五月十一日，六月廿九日，八月三日，九月十四日
(七)溫哥華·香港·杭州·上海·南京·蘇州·北京·廣州·香港·溫哥華·
18日$3·245·00
出發日期：三月廿五日，四月十五日，五月廿日，六月三日，六月十七日，七月廿九日，九月二日，九月十六日，十月十四日，
(八)溫哥華·香港·[illegible]·北京·錫林浩特·呼和浩特·北京·廣州·香港·溫哥華·
17日$3,[illegible]·00
出發日期：四月十一日，五月九日，七月十一日，八月八日·
(九)溫哥華·香港·廣州·武漢·宜昌·楊子江遊船·重慶·成都·北京·廣州·香港·溫哥華·
19日$3·395·00
出發日期：四月九日，五月十四日，六月十一日，七月十六日，八月六日，九月三日，十月一日·
△來回程均經過香港，可挽前出發，可延期回程，機票有效期爲一年·
△免費來回香港，台北，香港機票·
△代辦手續，專人領隊，一流酒店，三餐膳食·
△在香港逗留期間，下榻香港第一流酒店，帝苑大酒店（ROYAL GARDEN HOTEL）
△可代申請旅遊完畢後之延期探親·

東南亞豪華旅遊觀光團　US$2135起
※暢遊東京，京都，漢城，台北，馬尼拉，香港，曼谷，槟城，吉隆坡，星加坡，芭厘島等地。
※分別有15天，17天或22天之行程，住宿豪華酒店，包早晚餐。
※每團之最終站均在香港，可在香港停留，於35天內回程。
※出發日期：每週均有團體出發。

歐洲旅遊團　$1,139起，另加機票前往倫敦
* 暢遊倫敦，巴黎，琉森，法蘭克福，萊京及比京·
* 華人領隊，全程11天，一流酒店，包早晚餐·
* 亦有18天及20天之旅程，前往更多之城市，歡迎查詢·
* 可提前出發，可延期回程，但需30天前訂位·
※出發日期：每年由四月起，每月均有團體出發·

迪斯尼樂園三藩市巴士旅遊團　$339起
* 專人領隊，全程十天，乘坐有空氣調節及洗手間之豪華專車·
* 住宿一流酒店，包各名勝地區與遊樂場之入場券及醫藥保險·
* 暢遊迪斯尼樂園，環球片場，聖地牙哥海洋公園或墨西哥邊城，羅省及三藩市·
* 出發日期：23/1·13/2·20/3·3/4·22/5·27/6·3/7· 7/8·17/10·24/10·31/10·
* 亦有華人領隊之迪斯尼樂園李精三藩市旅遊團，適合不諳英語之僑胞參加·詳細情形，敬請查詢·

賭城旅遊團　李櫃$199起　拉斯維加$269起
* 全程三或四晚，專機前往，專人領隊，一流酒店·
* 出發日期：逢星期四（三晚）及星期日（四晚）出發·

美加各埠機票特平
卡加利56點問頓61宛尼辟95多倫多161渥太華169滿地可174
羅省來回$179，三藩市來回$175，紐約來回$316

特廉機票來回香港台灣及東南亞各地
廉價機票種類繁多，前往之城市遍及東南亞各地，敬請查詢·

專門接辦移民機票

豪華理髮廳
HO WAH MEN'S HAIR STYLIST
電話：688-5751
123 E HASTINGS ST. VANCOUVER
B. C. V6A 1N4
溫哥華喜士定東街一二三號
名師主理　工作精良　理髮電髮
摩登時裝　地方清潔　冷暖調節
歡迎電話預約：黃廣周

文忠裝修
ELEGANT CONSTRUCTION LTD
新屋新店　優雅裝飾
舊屋舊店　省錢修整
歡迎詢問　免費估價
TEL：253-5696
（國、粵、英）
（24小時服務）

建美電器行
TEL. 251-5557
612 E HASTING ST. BC
雪櫃電視相頭　洗衣機　各種電器理髮　保修交換
•試想迅速　•取費公道•
•高價收買•舊電視•雪柜•爐頭•

David Transfer
254-5691
雷大偉運輸公司
專做碼頭出入口運輸及辦理香港移民行李手續
價錢平
電下午六時後

利安旅行社 RIGHT ON TRAVEL INC.
475. MAINST. 緬街四七五號 電話（六〇四）六八七·三三一六
一九八二年中國旅行觀光團
目睹江山如此多嬌，印象難忘，
遍遊中國各地名勝，不負此生。
本社過去數年舉辦的中國旅行觀光團，承蒙各社團及僑胞踴躍參加，甚獲成功。一九八二年度推出十二團，全新安排，由三月至十月每月出發，遊覽地方名勝各有不同，以供選擇。費用由$2878起（溫哥華出發）
出發日期：
一九八二年三月五號（十七日）
一九八二年四月二號（二十日）
一九八二年四月廿八號（十七日）
一九八二年五月十七號（十九日）
一九八二年六月六號（十九日）
一九八二年六月十五號（十七日）
一九八二年七月十二號（十八日）
一九八二年七月三十號（十九日）
一九八二年八月十號（十七日）
一九八二年九月三號（十八日）
一九八二年九月廿一號（十九日）
一九八二年十月三十號（十八日）
總社：多倫多 香港海外旅行社 (416)977·3333
分社：多倫多 香港國際旅行社 (416)362·6707
渥太華 永安旅遊有限公司 (613)234·5493
SUBSIDIARIES OF DONLY HOLDINGS COR POR ATION LTD.

Capital Hill Contracting Ltd.
城峯建築工程
4719 E. HASTING BURNABY B.C.
廿年經驗，信譽良好。首創分期付欵計劃，專誠爲僑胞服務
首期五成。餘欵年息十厘，一年至二年期清還。
新屋建設，商業住宅內外裝修，土庫間格，並設劃則設計部門，工程無論大小，一律歡迎，免費估價。
請電：298-4184(早)
或 437-3787(晚)

各種地氈地布
平賣
CARPETS & LINOS
At Very Low Price
適合住家，辦公室，餐廳及團體用，大宗選擇，包按裝。
我們備有各色地氈適合你的需求，請來參觀，另有特價地布出售，我們有許多滿意的華人顧客，「這是友誼的商店」·
地氈城公司
CARPET TOWN Ltd.
116 East Broadway
Vancouver Ph 876-2251

嘉華駕駛學校
ALPHA DRIVING SCHOOL
4352 FRASER ST. VANCOUVER B.C.
TEL. 876-5925
馮坤威　周炳麟　黎美英
Ken Fung 住家：294-4009
Michael Chau 住家：876-8434
May Lai 住家：254-5501
以上三位教車師傅，已獲得香港駕駛學校及加拿大駕駛學校，馮坤威先生乃是香港駕駛學校創辦人之一，聯合組織嘉華駕駛學校，經驗豐富專誠爲僑胞服務。每小時收費22元或六小時課程130元。免費指導交通指標常識。