廣東三種名雞菜

寶之＊

廣州太爺雞

太爺雞，又名茶香雞，是廣州傳統名菜之一。其特點是雞色棗紅，表面光滑油潤，肉嫩味美，且帶有茶葉的清香，故俗稱「茶香雞」。

相傳，清末廣府有一位縣令棄官營商，用茶葉燻雞，首創有茶葉清香的雞餚，深爲食客所稱道。由於舊時的縣令常稱作「縣太爺」，於是人們把他創製的這種別有風味的雞餚取名爲「太爺雞」。

太爺雞的製作，通常選用一斤半左右的嫩雞爲主料，配以花生油、水仙花茶、紅糖粉等烹製而成。其製法：先把生雞劏好洗淨，用鹵水浸至九成熟；然後將鑊燒熱，放入花生油，加茶葉炒至有茶葉香味，再放入紅糖粉，炒至冒烟；最後將雞架在有茶葉、紅糖粉的鑊裏，用鐵蓋蓋好，焗五分鐘即成。

東江鹽焗雞

流行於廣東東江流域一帶的鹽焗雞，是著名的客家佳餚之一。它具有味清香，皮爽脆，肉甜滑等特點，且有補氣壯腰、益腎養胃的滋補功效。

據載，三百多年前，東江沿海一帶的鹽場工人，即開始用沙紙將熟雞包好，放入鹽堆中腌儲。經腌儲之後，雞肉味香可口，別有風味。到了清末，鹽工們採用「燙鹽速腌法」，形成鹽焗雞，並成爲宴席上的一種佳餚。

東江鹽焗雞的製法：選用一斤多重的清遠肥嫩三黃雞，生劏洗淨去掉內臟，瀝乾水份後，塞兩根大葱於雞腔內，用沙紙包好；焗時，先將潔淨無油漬的沙鍋放在旺火中燒熱，再下鹽粒炒至高溫，取出四分之一鹽放入另一沙鍋內，並墊上三根小竹棍，將用沙紙包好的整雞背朝下放在鹽上，另四分之三鹽覆蓋其上，加上鍋蓋，用文火焗二十分鐘左右，待鍋蓋有點燙手、蒸氣上升時即可取出；除去沙紙和葱，用手將雞皮、肉、骨撕離，置於碟上，加上香菜即得。常用香油、味精、薑粉、八角粉等調成糊狀調味品，蘸着吃，味道甚美。

清平白切雞

清平白切雞是廣州清平飯店的招牌名菜，素有「廣州第一雞」之稱。雞皮爽脆白厚，肉骨俱香，鮮美可口，是具有獨特風味的粵菜佳餚之一。前美國總統尼克松和前日本首相田中角榮訪華時，曾品嚐過清平白切雞，讚不絕口。

清平白切雞據說是廣東著名燒臘廚師黎九首創，由其高足王源進一步精工烹調而形成名馳遐邇的一道名菜。它選用特別加工飼食的清遠縣肥嫩三黃雞，經特殊泡製而成。

清平白切雞在製作上有其獨到之處，即將雞生殺除毛洗淨後，先放入加上某些海產和肉類的白鹵水浸煮十五至二十分鐘，再用原雞湯過凍十五分鐘，取出放在常溫老湯中浸泡數分鐘。經「一熱一冷一常溫」後，白切雞保存了雞肉原味，人稱「皮爽、肉滑、骨有味」，特別鮮美可口。

不久前，清平白切雞在廣州美食節上榮獲金獎，聲譽更隆。現在僅廣州清平飯店一家，白切雞日銷量就近兩千隻，節日期間更是供不應求。

乾隆皇帝與飲茶

＊朗江

乾隆皇帝遊江南時，不僅飽覽了江南風光，還到過不少茶葉產地，品嚐了江南各種風味的名茶。據說，乾隆皇帝到杭州獅峯胡公廟飲了龍井茶，讚賞茶味佳美，水色清冽，幽香四溢，便將廟前十八棵茶樹封爲「御茶」，並特意觀看鄉民採製茶葉的情況。

乾隆皇帝還到湖南、福建等地，品嚐了「君山銀針」、「大紅袍」、「鐵觀音」等名茶。他特別愛君山茶，把它定爲貢茶，規定每年要進貢十八斤，初春時由地方官吏監督和尚採製，據說每製一斤貢茶要花兩千錢。《巴陵縣志》載：「君山貢茶自清始，每歲貢十八斤，穀雨前知縣山僧邀製一旗一槍，白毛茸然，俗呼白毛茶。」《紅樓夢》第四十一回「賈寶玉品茶攏翠庵」中談到妙玉用梅花上的積雪來烹煮「老君眉」，指的就是君山銀針茶。

乾隆皇帝不但講究名茶及飲茶器具，而且還非常重視沏茶的水質。他爲了品定天下名泉水質的優劣，回京後便差人用銀斗量了各地名泉水的輕重，並命名了北京玉泉爲「天下第一泉」，鎮江金山寺爲「天下第二泉」，無錫惠泉爲「天下第三泉」。由此可見，在中國飲茶史上，乾隆皇帝可謂是一個品茶的行家了。

乾隆皇帝晚年更是嗜茶如命。在他要退位時，有一個老臣惋惜地說：「國不可一日無君」。皇帝聽了哈哈大笑，用手撫摸胸前白鬚，幽默地說：「君不可一日無茶啊！」他做了六十年皇帝，退位後就到設有飲茶亭的御花園中悠閑品茗，安度晚年。這也是他長壽（活了八十八歲）的一個緣故。

四川珍禽異獸多

楚舒＊

中國四川省幅員遼闊，環境優越，土地肥沃，氣候宜人，物產富饒，既是人類的「天府之國」，又是動物的「極樂世界」。四川境內現有各類動物多達一千一百餘種，佔全國總數的百分之四十，名列各省市自治區之前茅。其中鳥類五百七十三種，獸類一百八十五種，均約爲全國的一半左右。

在四川衆多的鳥獸資源中，有許多是世界上的瀕危物種，被列爲國家重點保護的珍稀動物。諸如，舉世聞名的大熊貓、中國獨有的金絲猴、名貴藥用動物梅花鹿和麝，以及牛羚、綠尾虹雉等。下面就四川幾種著名珍稀動物略作介紹：

大熊貓——體色黑白相間，模樣憨厚可愛，臉型似貓，體圓胖，脚爪和整個形體又像熊，故得名。它是中國特有的珍稀動物，被譽爲「國寶」，具有很高的科研和觀賞價值，深受世人的喜愛。四川是大熊貓的故鄉，熊貓數量佔全國總數的百分之八十五（其餘分佈於甘肅和陝西省），分佈於岷山、邛崍山和涼山一帶。目前，四川已建立十個大熊貓保護區，其中以臥龍自然保護區最負盛名，那裏已建立世界大熊貓研究中心，以期深入瞭解大熊貓野外生態，爲人工繁殖飼養提供根據。

小熊貓——體態優美，毛色鮮艷，紋彩繽紛，其尾粗長帶環紋，逗人喜愛。它膽小機警，善攀援，喜上樹，是一種珍貴的觀賞動物和毛皮動物。其主要產地在四川境內涼山山系、邛崍山和大小相嶺。

金絲猴——體形魁梧，顏面天藍，鼻孔向上，背上長毛細密呈金色，尾巴長。它生性好嬉戲喧鬧，羣棲深山老林，攀躍如飛，爲人們所喜愛，被列爲國家一類保護動物。金絲猴有很高的科研和觀賞價值，同時又是名貴的藥用動物。其主要產地在四川岷山和邛崍山，現在四川關有白河等金絲猴保護區。

梅花鹿——是四川八十年代始發現的新亞種，體形較大，體重可達上百公斤，尾較短，後足甚長，毛呈深紅棕色，背中絨明顯，白色斑點小而密，近腹部的白色斑紋清晰，腹部呈白色。梅花鹿渾身是寶，鹿茸是藥中珍品，有壯陽、補血、生精、補肝、益腎等功效；其角、筋、臟、鞭、尾、血、肉均爲醫藥工業的貴重原料和滋補劑；鹿皮是製造皮革產品的高級材料。四川梅花鹿分佈在白龍江上游一帶，現在人工飼養已獲成功，該省已建立多處人工養殖場，共飼養三千多頭。

牛羚——中國大型珍貴動物之一，屬川西亞種，體形粗大似牛，重可達五百公斤，肩高臀矮，四肢粗壯，後蹄較大，頦下有鬚，鼻部呈黑色，體毛灰棕色，四肢下截爲黑色，角尖內扣呈扭曲狀，故俗稱一扭角牛」。牛羚主要產於岷山、邛崍山、相嶺和大小涼山的高山峽谷叢林地帶，數量十分稀少，且有很高的觀賞和藥用價值，被列爲國家一類保護動物。

綠尾虹雉——個體肥碩，體重約二至三公斤，體長七八十厘米，是中國珍稀特產鳥類之一。它羽衣美麗，前頸爲青銅色，後頸爲紅銅色，肩和背部爲紫銅色，下背與腰部有一大白斑，腹墨黑，尾綠藍，全身色彩鮮艷奪目，是人們普遍喜愛的觀賞鳥。它僅分佈於四川西北部、青海東南部和甘肅南部，數量極少，珍稀瀕危，亦列爲國家一類保護動物。

此外，四川還產有鹿、麂、麝、熊、猴、豹、獾、狐、羚羊、豹貓、黃鼬、果子狸，以及雁鴨類、雉類、鷹雕類、鳩鴿類、鸚鵡類和畫眉類等珍禽異獸。全省年產野生毛皮一百萬張，羽毛二百萬斤，山珍野味二百萬斤，麝香和鹿茸各二萬多兩。

能降低膽固醇的食物

利生

膽固醇，是人體內最重要的固醇，人體血清中膽固醇過高或失調能引起動脈粥樣硬化和膽結石症等病。因此，必須注意適當降低膽固醇。

降低血清中膽固醇除了藥物治療外，尚可應用食物治療。據營養學家的分析試驗，牛奶含有乳基酸等成份，有抑制膽固醇的作用，常喝牛奶可以降低膽固醇。香菇、木耳降膽固醇的效力比安妥明藥片强十倍。黃豆製品豆腐、豆乾、腐竹等，均有降膽固醇的作用。洋葱、大蒜可使膽固醇降低和主動脈脂質沉着減少。各種魚類含有大量不飽和脂肪酸，可降低血清中膽固醇的含量。冬瓜中水份多、熱量低，能促進體脂消耗，有降壓的功效。玉米油、花生油等植物油，由於含不飽和脂肪酸較多，對降低膽固醇有顯著作用。此外，經常飲茶也能降低膽固醇和防止動脈粥樣硬化。

撞車之後…点撸

光棍敎落

便宜咪制

車身撞壞 選擇精於技術的車廠修理，才是上算。因為修理的好壞，不特影響車輛的價值，更會影響駕駛者的安全。

☎251-9119

八達汽車修理中心 HAWKS AUTO SERVICE LTD.

794 POWELL ST. 抛路街794號

有經驗技師，新型車架拉正設備，米格式 銲接機，HIGH TECH 噴油技術，為愛車之人服務，點止專靠「折扣減價」咁簡單！

實力車身修理

Super Look Auto Body Ltd.

1104 CLARK DRIVE VAN. B. C.

電話：254·9111　254·3718

保證：
車身修理
工作妥當
材料最佳
手工最好
價錢實惠
絕不取巧
歡迎比較

實力車身修理公司自新張以來因嚴格採用歐美最佳材料及漆油全部工作均由一流專科技師於焗油房內處理，故能保證質量及工作妥當。

有經驗專人代辦ICBC手續及有免費車借用。

陽光汽車修理零件中心（近唐人街）

聯邦政府執照

Sunlight Auto Repair & Parts Co. Ltd.

550 E. Hastings Street.Vancouver.B.C. Tel: (604)251-9489

15 點 TUNE UP
（包火嘴一套）
四缸連工包料只收38.00
六缸連工包料只收48.00
八缸連工包料只收58.00
（商用貨車除外）

過冬全車45點大保養 TUNE UP
換油・油濾・檢查蓄電池系統・防凍水・安裝雪咖等共15點・只收工錢：四缸 $49·98・六缸 $59·98・八缸 $69·98
貨車除外（零件不包括在內）

新車，瀝青打底
（UNDER COATING）
防蟲・防銹・隔音・特級耐用・瀝青打底。
細車只收 $59.95 起

清洗冷却系統
特價 $12·98
高壓水力及洗碌氣水箱・引擎・內部・冷却水箱・同時加入防凍水到零下30度・
（防凍水另計）

買舊車時全車安全總檢查：附上聯邦政府執照技師簽名報告。
特價 $38.00
保證不會買錯車

更換前輪碟式剎車
(Brake)
連工包料
只收$54.95
起

聯邦政府執照技師
經驗豐富・工作保證

七天營業：週一至週六：
每日上午九時至下午八時
週日：上午十時至下午五時

華人主理精通國粵英語

國際車身修理公司

電話：874-1960

NATIONAL COLLISION & REPAIR LTD.

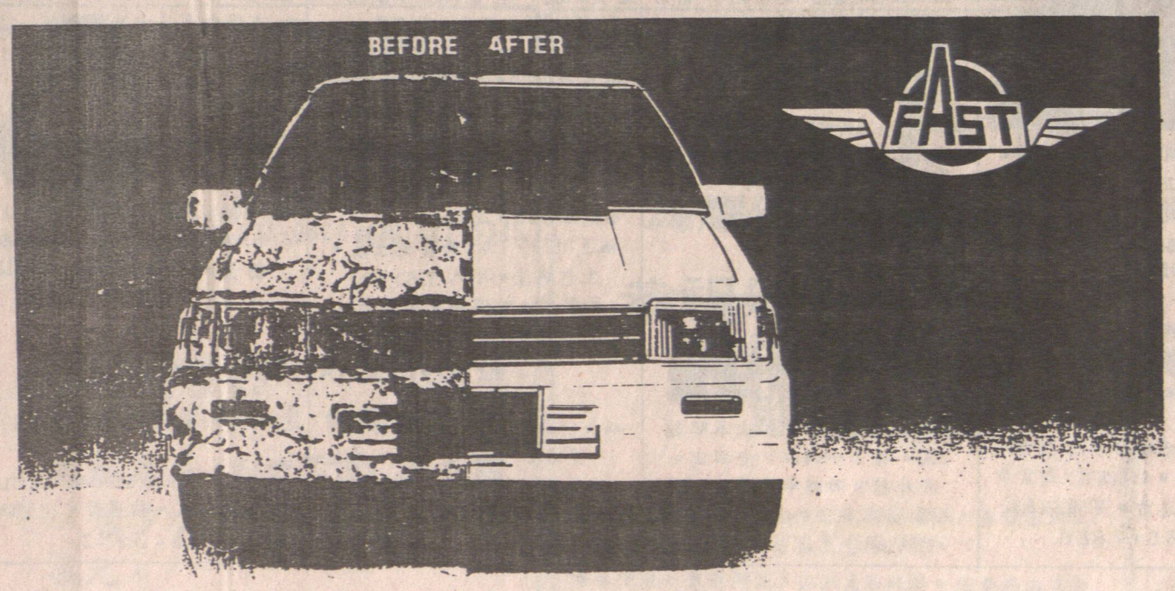
經驗技師主理噴油
☆車架翻新、車身改裝
☆用料上乘、快捷妥當
☆手工精巧、歡迎比較
專人代閣下辦理 I.C.B.C. 手續。

I.C.B.C. CLAIMS 免費車借用

mazda TOYOTA DATSUN

星期一至星期六營業
9:00 am — 6:30 pm
* We specializing in imported cars
* Conditionally guaranteed
* Free courtesy cars

255 E. 7th Avenue, Vancouver, B.C.
GUN LU



快捷 車身修理

FAST'A' AUTO BODY

代辦一切I.C.B.C.手續 免費汽車借用

688-8788 688-3212

地址：唐人街喜士定東街356號

356 EAST HASTINGS STREET VANCOUVER