每日精饌

星期一　西芹炒臘肉 ——西芹半斤洗淨、切段，撕去老筋，川水（稍灼），臘肉六兩放沸水內燙過斜切片備用。起油鑊、爆蒜頭炒香臘肉，倒入西芹同炒，調味上碟。

星期二　洋葱煎鷄蛋 ——洋葱五兩去外衣，浸在水中切成幼絲，起油鑊炒至半熟兜起，待冷備用。葱一條切絲、鷄蛋五隻打散加鹽、生油拌勻，放入洋葱絲拌勻，起油鑊，文火煎成薄餅塊。

星期三　臘腸膶腸炒芥蘭 ——臘腸一條、膶腸一條洗淨切片，芥蘭一斤洗淨斜切片。起油鑊放薑片爆香，炒熟芥蘭兜起，再起鑊炒臘腸膶腸，加入芥蘭同炒，贊酒，調味即可。

星期四　粟米斑塊 ——買速凍石斑肉十二兩，解凍，去骨切厚片，抹上胡椒粉、鹽略醃，鷄蛋一隻打散塗魚肉上，再撲上粟粉至魚肉乾身、放沸油中半煎炸至金黃色，上碟，罐頭粟米加些少清水調味煮好，淋在炸好之斑塊上，加上芫荽即成。

星期五　紅燒節瓜 ——鮮嫩節瓜一斤半刮去外皮切大塊放沸油中爆香兜起，瘦肉二兩洗淨切絲，用鹽糖醬油粟粉略醃，蝦米兩半、小冬菇四兩洗淨泡軟備用。起油鑊爆香肉絲、蝦米、香菇、贊入清水，以醬油及鹽、味粉調味後，加入節瓜同炆稔即可。

星期六　生蠔燒腩煲 ——生蠔一斤用鹽、生粉擦洗淨，放煮沸水中稍燙片刻，取出備用，油炸生筋二十個浸軟備用，紹菜六兩洗淨切粗絲，燒腩三兩備用。燒紅煲仔，落油，爆香薑、蒜，將燒腩爆香，放入生蠔、紹菜、生筋拌煮，調味略炆即成。

星期日　西洋菜及第湯 ——西洋菜一斤洗淨，豬粉腸六兩，填蒜肉入內通兩次，洗淨，瘦肉四兩、豬橫脷一條、豬肝三兩洗淨備用。瓦煲內置清水煮沸，將上述材料放下，再放小塊陳皮，煲兩個小時後調味即可。

名菜貴妃鷄的傳說

——寶之——

江蘇歷史名菜貴妃鷄，別稱「貴妃醉酒」，鷄肥色美，清淡適口，千百年來一直爲人們津津樂道。貴妃鷄用料必是肥嫩的母鷄（姬），劏好洗淨瀝乾，先炸隻油炸後，再放入湯鍋中燉，到入少量葡萄酒，使之爛「醉」一如泥，出鍋前再放一些炸過的葱段即成。

「貴妃鷄因何得名？相傳，唐明皇自從迷戀於貴妃楊玉環的美色後，不理朝政，終日與她尋歡作樂。有一天，他又與楊貴妃飲宴取樂，二人爛醉如痴時，貴妃突然向玄宗撒嬌說：「我要飛上天！」玄宗以爲她想吃什麼珍禽「飛上天」，立即命太監傳旨令御膳房趕快做一道「飛上天」菜獻上來。御廚師一聽都呆了，哪有這麼一道菜？正當衆廚師爲難之際，一位蘇州名廚急中生智，讓大家找來兩隻童子鷄，斬下翅膀，燜煮熟爛，再配以若干蘇杭特產，烹製成一盤色、香、味、形絕妙的佳餚，讓太監端走。

當太監獻上這道香噴噴的鷄菜時，楊貴妃酒醉已醒，正感到肚餓，便津津有味地吃起來，並連聲讚道：「好吃，好吃。」唐明皇見愛妃讚賞，也跟着嚐了嚐，稱讚不已。他問太監：「此菜叫什麼？」太監應道：「這就是剛才萬歲爺點名要的『天上飛』。」皇帝轉臉看那楊貴妃，見她嬌艷無比，便開心地說：「此菜色美肉嫩味香，頗似朕這位愛妃，改稱『貴妃鷄』豈不更好。」貴妃鷄的得名即由此而來。又因爲它是楊貴妃酒醉後所喜食，故又稱「貴妃醉酒」。後來那位蘇州御廚告老返鄉，將烹製貴妃鷄的技藝傳給鄉親，不久便成爲一道名菜流傳開了。

自製柑桔果醬

材料：

西柚　兩個
青檸檬　兩個
大橙　兩個
柑桔　八安士／二百二十五克
砂糖　三磅／一點五千克
牛油　半安士／十五克

製作：

①先將西柚、青檸檬、橙、柑桔洗淨及抹乾，然後將前三者切半，把西柚汁、青檸汁及橙汁榨出。

②榨出果汁後，預備一個棉紗小袋，將果核及果肉挖出，放入棉紗袋中，剩下的果皮，將之切成粒狀；柑桔將之切半，榨出汁液，剩餘物也放入棉紗袋，用繩封口備用。

③將一切榨出的果汁放入煲內，加三品脫水同煮，然後把棉紗袋投入水中，用繩吊住同煮，約煮一小時半至二小時半，直至水位下降一半及果皮軟化，然後取出棉紗袋，加入砂糖煮溶。

④糖溶後，大火再煮十五分鐘，溫度要有攝氏一百零六度左右最理想。

⑤用一小碟，盛載少許煮好的柑桔醬，待涼後用手至輕按果醬，有膠狀感爲適合。

⑥將煲離火，加入牛油攪拌，然後浮在果醬上的泡沫用匙弄走，將果醬放置安全地方待涼，然後用早已預備好之清潔玻璃樽盛好，把蓋上好，可以存放備用。

果子狸太肥不美

秋風起矣，進補合時，趁此進補時節，野味正合時宜，而野味種類繁多，各具療補功能，也各具飴美滋味，其中則以果子狸最受歡迎，也最爲普遍，一般烹製方法多愛紅燒，亦有用以連同三蛇、老鷄、及淮山杞子等藥材同燉，滋美各具特色，但若論原汁原味，魯夫則選紅燒製法，蓋一窩炆扣得稔軟適度，滋味濃稠的果子狸，不但令人齒頰留香，而且定必令人不勝回味，甘之如飴。品嘗果子狸以火候恰可，不要過稔也不可太韌，皮軟肉滑，肉質要扣至入味，切忌過肥，也不能太瘦，因過肥吃來滿口脂肪，肥膩非常而有糊口膩喉之弊，令人難於下咽；而太瘦則欠甘飴，入口如同嚼蠟。汁液要鮮美，且要稀稠適度，份量稍多亦無妨，因汁液碁多，可佐以蔬菜灼而食之，有解胰膩之效。紅燒果子狸除刀章均勻，皮色油潤而汁液馥郁而無淤黑混濁跡象，肉質香飴，又無令人難以接受的騷羶氣味者爲上乘，馥郁可口，一煲香飴雋美，軟適中的果子狸，除了要靠廚師的高度烹調技巧之外，果子狸本身的質素也極重要，蓋果子狸種類繁多，品種良莠不齊，倘一但不愼購入劣等品類，則就算有資深師傅也難有作爲。

果子狸以正宗果子狸爲最好，其餘最普遍的有，七間狸、猪狸、芒狸、狗狸、貓狸、虎狸、豹狸等。

果子狸盛產於中國東北、華北、甘肅、四川、雲南、江蘇、廣東、台灣等地，尤以廣西爲產量最多也最好。果子狸的分辨是否正宗也不難，只要我們留意便可分別，正宗的果子狸頭部很細，咀部很尖，由眼睛到鼻樑處長有白色的短毛一撮，故有白鼻哥之稱，毛色灰黑或純灰，或灰黑而有黑點間雜，由於鼻上有白毛，故又名爲玉面狸。

選購果狸時如能留意以上特徵，庶幾已無選錯，果子狸以四斤半重最爲標準，過大可能經過人工飼養，肥肉定必太多，影響食味；太細則嫌肉薄。最好能購入野生的正宗果子狸，烹食起來，滋味不同。

菓汁有毒

健美醫藥　▲米施洛

蘋菓，一向都被公認爲有營養的食物，因而有「日吃一蘋菓，醫生遠離我」這句家傳戶曉的名句。

不過，一部分「天然（包括食品、用品）崇尚者」，非但不贊成蘋菓有益，並且大事宣揚飲蘋菓汁的壞處。誠然，要種出一隻品種上乘、鮮甜多汁的蘋菓，防蟲的工作就要做足滿分，因此，防蟲劑的應用是必須的；除此以外，爲使菓樹「快高長大」和令每一隻蘋菓的品質劃一，農民又學會了灌溉一些生長用的荷爾蒙，令蘋菓又吸收多一種有毒物質。原則上，生長用荷爾蒙和防蟲劑的使用都受着嚴格管制，不過外國地方，人們（尤其是兒童）習慣飲菓汁當白開水，因此，無形中亦大量地飲入許多毒素。

如是的情況，在香港一定不會發生，因爲香港式飲食中，不習慣飲菓汁，尤其是蘋菓汁；再者，香港人也捨不得每日花錢在幾加侖蘋菓汁上。

飲式食式

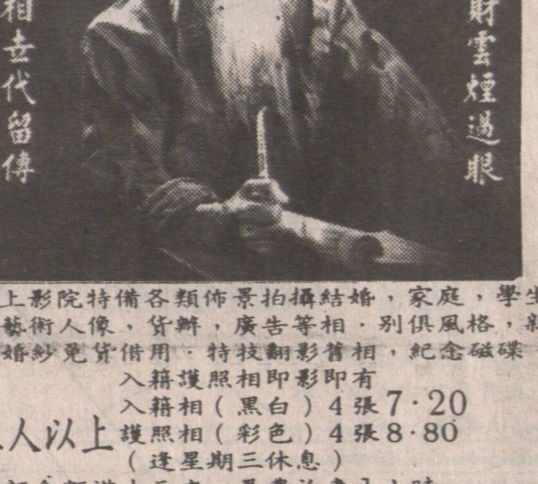
VIDEO FAIR 平霸視聽中心
UNICO'S 39E PENDER ST VANCOUVER B.C CANADA V6A 1S9　七天營業
片打東街39號（文化中心對面）　電話：687-2293
聖誕酬賓大減價
特價 汽車香水 送禮佳品
SONY T120 錄影帶 特價 5.99
28" STEREO COLOUR MONITOR/RECEIVER

SANYO AVM 279　28吋方角螢幕顯示 立體聲電視機
（五年保養）特價 999.95
NEW! INSTANT START LOADING SYSTEM

SANYO 錄影機 VHR9100 VHS Video Cassette Recorder 特價 399.95
（多項特價品，請到本店選購）
設有修理部，取價公道，專人修理．
（代客轉香港錄影帶線路或加拿大）

中國大預言家 左筆權 現寓溫哥華
前主講華僑之聲電台命相人生、命理信箱節目
精批命理．標準論相．
龜卜易卦．天星擇日．
精究陰陽風水定向
接批外埠命書
新知舊雨．移玉駕臨
寓溫哥華唐人區緬街611號
文華商業大廈二樓候教（大門口不貼招牌）
211, 611 MAIN ST., VAN. MANDARIN BDG. B.C. V6A 2V5.
電話：(604)681-8008

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
溫哥華唐人街 NOVA SCOTIA BANK 隔隣
433 COLUMBIA ST.
電話：688-8148
（國泰用戶，另有特價優待）
MAIN ST. E. HASTINGS E. PENDER COLUMBIA BANK 金寶貝

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，貨辦，廣告等相．別俱風格，新款婚紗免貨借用．特技翻影舊相，紀念磁碟．
入籍護照相即影即有
三人以上 入籍相（黑白）4張7.20 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 曾獲 香港冠軍獎(64) B.C.省冠亞軍獎(71)

嘉禾大戲院
319 MAIN ST., VANCOUVER, B.C. TEL. 683-8888
60年代震動全港連環標參案
麥當雄十大奇案之首
三狼奇案
60年代震動全港 香港最後執行嘅一宗 集體死刑
Sentenced to Hang

梁家輝 鄭則仕 徐錦江 領銜主演 黃泰來 導演 嘉禾公司 麥當雄公司 聯合出品
同場加映 返老還童　曾志偉 童玲 陳百祥 林建明

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．錄音算命三十元．埠郵寄算命三十二元．結婚擇日．移居外入伙、解簽酬照超幽、招魂、解除災難祝星求運．七天候教．在住宅
電話254-2862　467 PRIOR ST. 夾 JACKSON ST. V6A 2G3

現代瓷磚
廚房大小，浴室工程，免費估價。
電話：251-5030

HAIDA THEATRE
3215 KINGSWAY • 435-2333
即日放映 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慾的電影
CANADIAN PREMIERE 18 ANS ADULTS
dr. EXAMINATION
Starring Lois Ayres, Brittany Stryker, Taija Rae

PLUS 2nd EROTIC FILM INSIDE KEISHA
18+
SHOW TIMES : 11:00 am, 1:45 pm, 7:15 pm and 8:30 pm (LDB)
** Balcony for couples only **

VANCOUVER CASINO
娛樂兼贏錢 最高關注額$8.00
冷氣開放．免費地下停車場
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　24小時
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

B.C. Royal Cafe
119 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C.
Phone: 681-3953
住在大溫哥華
食在秘書賓路
天上人間
雲秘書賓路蔡根遠立 韓根璇正
四時有不謝之花
五節有長春之草

本報廣告 効力宏大

邵氏遠東戲院
德寶院線 684-7733

男人要聽老婆話
"玩還玩，記住早D返屋企。"
否則後果自負！

十二月廿八日（星期四）起盛大獻映
大都市小夫妻驚魂喜劇巨片
王敏德、任達華、林敏聰、黎燕珊、瑪莉亞主演
大男人小傳
大都市小夫妻驚魂喜劇
副片 霸王女福星
吳君如 柏安妮 許冠英 樓南光 陳奕詩 關秀媚 單立文 曹查理 吳孟達 袁祥仁 爾冬浩 鄭麗紅
省港風雲 午夜場 11:45PM 12月29、30日
楊羣．沈威 王龍威．孟龍 主演

龍城戲院
1660 EAST BROADWAY　TEL: 872-7171
＊（注意）因片長關係，放映時間更改如下：
星期一至日 7:30 pm 及9:45 pm
星期六、日及假期，加開兩場 1:30 pm 及3:45 pm
單套上映 一場清場

英雄本色III 夕陽之歌
周潤發 梅艷芳 梁家輝
聖誕皇牌午夜場 一連四晚 時間 12:00 AM
本星期五、六、日、一 12月22、23、24、25日
專釣大鱷　劉德華 張國強 萬梓良 吳君如

新聲戲院
150 EAST HASTING STREET, TEL: 688-3868
夜瘋狂
月光光．心慌慌
幾時捱得到天光....
鄭裕玲．李美鳳．陳奕詩．郭錦恩
副片 同根生　劉德華 溫碧霞 林威 陳惠敏
聖誕金裝午夜場 星期五、六晚 12月22、23日
隆重首映 偷情先生　鍾鎮濤 黃霑 沈殿霞 李美鳳

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
DECEMBER 20th - 26th 1989
PUSSY CAT GALORE
Brookfields
SUPERSTAR LADY
Linda Wong
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