

每 日 精 饌

星期三 草菇蒸雞翼——乾草菇五錢浸軟洗淨泥沙；雲耳一撮浸軟洗淨；紅棗三粒去核切碎；薑數薄片備用。雞翼四隻洗淨斬件，用鹽、鹽、粟粉、料酒、生油、麻油拌勻略醃；加入上述配料拌勻隔水蒸熟即成。

星期四 菠菜節瓜湯——菠菜一兩浸軟，摘去根毛洗淨；節瓜（約十兩）一隻剖去外皮切片；薑四片起鑊爆香，放入菠菜爆過，注入清水放節瓜同滾，調味即成。

星期五 西芹炆臘肉——西芹半斤洗淨切斜片，余水（稍灼）撈起備用；臘肉六兩蒸熟切片；起油鑊，爆香蒜茸，炒西芹及臘肉，調味上碟。

星期六 栗子炆肉排——栗子肉六兩放火熱水燙片刻，取出剝去皮，置碟中隔水蒸熟；肉排半斤斬件，用生油、鹽、料酒略醃；用薑、蒜、磨豉醬起油鑊，爆香肉排，放入一碗清水調好味炆之，至將熟時，放入栗子同炆片刻，至收乾水份，以生油、糖調味即成。

星期日 粉葛赤小豆蜜棗湯——粉葛二斤削去外皮，切厚片；赤小豆一撮、生薑仁一撮洗淨；煲內放清水煮沸，放入上述材料，加蜜棗五粒及冰糖二兩（或加入豬展同煲，用鹽調味作鹹食亦可）煲四小時即成。

星期一 豉汁蒸魚頭——大魚頭兩個洗淨，開四邊，用胡椒粉、鹽及少許粟粉拌勻置碟中；紅辣椒一隻切絲、豆豉一湯匙剁碎、蒜茸少許放魚頭面，隔水蒸熟，倒去魚水，噴滾油、淋少許生油即成。

星期二 蝦米蒸蛋——蝦米一湯匙泡軟洗淨置碟中；雞蛋兩隻打散加鹽及生油發勻，加入滾水拌勻倒入蝦米碟中，洒蔥絲隔水蒸熟，洒麻油及生油即可。

古法蒸蘇眉
清《隨園食單》有載多種烹魚之法，分別有紅燒、燻燒、蒸燻等法，其中提及蒸魚，多以入味而蒸，如加入薑湯、酒糟或清酒等同蒸或燻熱，再於起鍋時加薑汁、葱等除蒸氣而吃。這種做法與我們今日常作之清蒸海上鮮大異其趣。

如右圖的古法蒸蘇眉，是日前在利園酒莊中菜廳「彩虹館」嘗得，烹製正是參照古法，加上湯及火腿同蒸燻而成，味來鮮甜嫩滑。

據知「彩虹館」正籌辦下月舉行之「秘傳古菜」食譜推廣。

古法蒸石斑



家常西菜——磨菇牛肉

材料：澳洲西冷或肉眼牛扒四塊（超級市場有售）；牛油三茶匙；磨菇一百五十克，切片；蒜頭一粒，切碎；蔥四條，切碎；不甜紅酒四分一杯；蕃茄醬二湯匙；牛肉湯二杯；西蘭花二百五十克，切成小塊；紅蔥頭仔三百二十克，新薯四個，切片；混合香草四分一杯。

做法：（一）將牛扒多餘的脂肪刮除，用中至猛火把一茶匙牛油溶化，放入牛扒煎至每面紅三至四分，（二）煮滾一茶匙牛油，炒香磨菇，（三）西蘭花及紅蔥頭仔煮五分鐘，（四）把一茶匙牛油溶化，將蒜茸炒熟，（五）把（二）之蔥汁淋在牛扒上，與蔬菜同上。

日式芥末雞扒
雞扒，是西餐常見之菜式。最近在文化中心內一間大餐廳嘗得的雞扒，十分精彩，那是採用了白、西風味的芥末雞扒。

料：雞扒、煎香；再鋪上香蔥及薄芥末，以新鮮蔬菜伴碟而吃，香怡微辣，還有點點「沖鼻」的感覺，令食慾大振，難得是雞扒裏得恰好處，既香脆亦嫩滑。



古法蒸石斑

金城假日酒店中菜食府「龍苑」的古法蒸石斑（圖左），則以鮮荷葉裹石斑魚蒸熟，再放蔥仔、椒絲完莖，淋滾油及魚汁而吃，原味十足鮮美，且帶清香，品味尚逸。

清《調鼎集》亦有一道乾煎鯉魚，乃將鯉魚剖洗淨，用蒜油抹透，荷葉包好，再裹濕黃泥，置炭炭內煨熟，去泥，掀開荷葉，魚身輕脆香口。

以荷葉烹魚，古今皆有，據宋代《山家清供》記載，有一道「蓮房包魚」，更妙，是以嫩蓮蓬切去蓮莖底部，清蒸，留其孔，以酒、鹽、香料醃活鯉魚塊，放入蓮蓬內置炭中蒸熟而吃，據說魚片連香飄逸，清逸尚美。

肉食配菜「治味雜果」

秋風已起，早晚的涼意襲人，這正是大快朵頤的時機。秋風越大，人們對吃肉的興趣也漸濃；的確，在飽餐一頓美味的肉食後，身體也會暖洋洋起來。

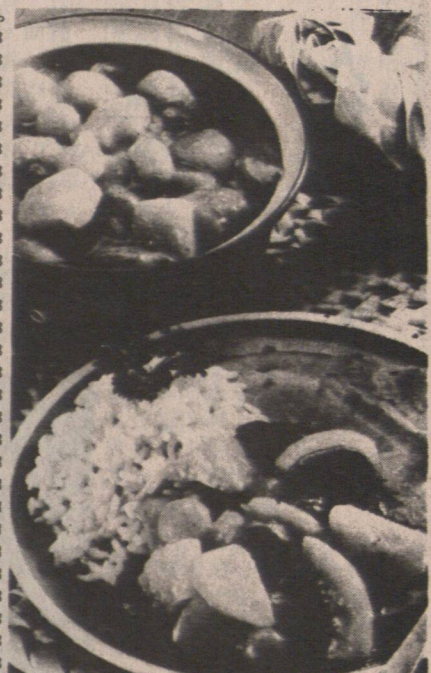
僅吃肉而沒有配菜，失之單調，這裡給大家介紹一款別出心裁的配菜「治味雜果」，用乾果及罐頭水果煮成，甜中帶鹹，十分治味，是伴吃烤肉、燻肉、燻肉或郊遊燒烤的最佳選擇。

這「治味雜果」的優點是簡單易製，營養豐富，而且可以一次過煮一大鍋，貯存在密封的玻璃瓶內，在有需要時才取出食用，不必翻熱，方便得很。它可伴火腿、咖啡肉類、烤雞等，是一款配搭性很強的配菜。

在營養成份方面，這「治味雜果」的纖維性很豐富，及含有大量的維他命A及C、煙鹼酸、鐵質等。

治味雜果材料：罐頭蘋果二罐（每罐十六安士）；黃糖二湯匙；梨粉一湯匙；咖啡粉半茶匙；芥末半茶匙；去核西梅半杯；乾杏半杯；花生碎（可任意選用）。

製法：將罐頭蘋果的果汁隔出備用。把蘋果汁混以黃糖、梨粉、咖啡粉及芥末，攪勻。將果汁、西梅及乾杏以中火煮至略稠，傾入罐頭蘋果，再煮一至兩分鐘，至沸透即可立刻上碟，隨意洒上花生碎伴飾，四至六人份量。



D K TV & STEREO

3951 KNIGHT ST. VANCOUVER B.C. TEL. 875-6442

泰林影視中心

樂聲牌卡拉OK多用途
吋數多自動轉碟碟射機

PV-2003-K
OmniVision VHS

- On-Screen Display Programming
- 155-Channel Digital Quartz Tuning
- Quick Play
- 35-Function Remote Control
- Memory Recall/Power Off
- High Speed Omnisearch 21x (SLP)
- Stand-by OTR
- Auto Operation Functions
- Search Lock
- Audio/Video Noise Mute
- Time/Counter/Channel Recall

Panasonic LX200CA

Multi Laser Disc Player

\$999

Auto Reverse Laser Disc
High Quality Picture & Digital Audio
Video: Horizontal Resolution: 425 lines
Signal-to-Noise Ratio: 48 dB
Digital Audio: Signal-to-Noise Ratio: 106 dB
Total Harmonic Distortion: 0.003%

- On-Screen Display
- Optical Link Output
- Auto Power Off
- Music Calendar (Track Number Indicator)
- Random Access
- Chapter/Track Time Frame
- Program/Repeat
- Special Effects (Still Search, Pause, Slow)
- Audio Switch (Analog/Digital Channel)
- Free Disc Compatible
- Center Mechanism

Weight: 9.2 kg (20.3 lbs)
Dimensions (H x W x D): 12.5 x 43 x 41.4 cm (4 1/2 x 16 7/8 x 16 1/2 inch)

\$349

黃堃俠公証人旅行社保險處

QUON H. WONG AGENCIES

128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話: (604) 684-2381

公證人黃立錚專辦

產授文誓單
業權件詞身
契文認遺證
據件證囑明

NOTARY PUBLIC

代理燕梳 汽車房商 車屋業旅 遊

Beautiful British Columbia
RENEW HERE

11990

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

(十月、十一月份)

香港直航機票 逢星期一至四 \$1090

香港直航機票加六晚酒店 \$1379
機場接送及半日遊 (雙人房)

內陸三文魚逆遊奇觀 兩日遊 \$169 (雙人房計)

快意旅遊公司 溫哥華華埠打東街125號 (604) 669-4165

*** 農曆新年精選遊 ***

香港直航來回 \$1090

一晚酒店 \$1130 (雙人房) 出發日期: 1月28、2月4日

*** 溫哥華/三藩市/直航香港 \$1288**

三藩市三晚酒店雙人房，早餐，三藩市半日遊，機場接送

機票加酒店

- * 台北 \$1168 (兩晚酒店雙人)
- * 香港直航 \$1199 (兩晚酒店雙人)
- * 星加坡 \$1338 (五晚酒店雙人)
- * 香港特價 \$1018 (三晚酒店 \$1120 雙人)

夏威夷六天精選遊 \$799 (雙人房)
(華人領隊，每月有團出發)

溫哥華/三藩市/香港來回 \$1050
(連三藩市兩晚酒店，雙人房，可延期停留三藩市)

*** 特價機票 ***

- 東京、香港五天縱橫遊 \$1588.00
- 星馬泰、香港十二天觀光遊 \$2238.00
- 台北 \$988
- 新加坡 \$1130
- 多倫多 \$359
- 三藩市 \$259
- 羅省 \$319
- 愛民頓 \$232

環球旅行社 WANKOW TRAVEL (since 1954)

258 EAST PENDER STREET VANCOUVER, B.C. CANADA
加拿大溫哥華華埠打東街258號電話: 604-684-2341

香港機票及酒店

直航機票連六晚酒店 \$1288 (雙人房)

代理香港蟠龍酒店 \$32 (雙人房計算)

東南亞旅行團 (華人領隊)

- 回港星馬泰遊 12天遊 \$2238 (每月出發)
- 回港曼谷芭提雅 7天遊 \$1668 (每月出發)
- 回港日本台灣 10天遊 \$1998 (每月出發)
- 回港東京箱根 5天遊 \$1578 (每月出發)
- 回港韓國台灣 9天遊 \$1778 (每月出發)
- 回港韓國泰國 9天遊 \$1798 (每月出發)
- 回港韓國遊 4天遊 \$1308 (每月出發)

美加兩地旅行團 (華人領隊)

- 迪士尼樂園三藩市 10天 \$569 (每天出發)
- 迪士尼樂園大峽谷 8天 \$798 (每週出發)
- 迪士尼樂園羅省 5天 \$595 (每天出發)
- 迪士尼世界奧蘭度 6天 \$798 (每天出發)
- 夏威夷遊 7天 \$798 (每週出發)
- 多倫多及瀑布 5天 \$348 另加機票 (每天出發)
- 一日遊: 溫哥華 \$45 或多利 \$68 西雅圖 \$65 (每天出發)

代理各大航空公司特價機票

- 香港 \$1025 台北 \$1025 曼谷 \$1160
- 卡加利 \$208 愛民頓 \$232 多倫多 \$359
- 三藩市 \$259 羅省 \$319 夏威夷 \$429

通國粵英語，直接出票

WONG'S INSURANCE SERVICES LTD

黃氏保險公司

汽車及房屋保險均可使用VISA信用咭
結單而無任何附加費用!!

房屋保險、商業保險
分期付款免利息!

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利息

Autoplan

875-6928 or 875-8848 or 875-9900

Fax 875-1065

875-1526 CALL 24 HRS.

Across From Jim Pattison

MONDAY - FRIDAY 9-7
SATURDAY & SUNDAY 10-6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9

街街 3437 號