特稿

# 「食在雲埠」談牛肉

（續）

雷華鋈

本文爲著名剖析牛肉專家雷華鋈供稿，解釋牛肉漲價原因，如何選肉及其營養甚詳，甚有價值……

方法亦是先將肉之肥肉部份略爲切開，若屬中等軟肉則應用叉將肉插鬆，並將燒架略加油（可色黏肉）置於炭球之上三至五寸左右爲合，然後將肉放在燒架上焙燒。請注意，不要讓炭球起火，若因油滴下而起火時應立即撇離肉類，候火熄後才放回繼續焙。若一寸厚肉有每面焙火七至八分鐘成中等熟，而二寸厚肉每面焙十五至二十分鐘成中等熟，煤炭焙燒法只應每面燒一次爲佳，熟後才加調味品。

以上爲最普遍之牛排烹飪法，現在爲大家介紹焗牛肉之幾種方法。首先是乾熱焗法此法最最適宜於柔軟之焗用牛肉採用，將肉放入焗肉盆內，將肥肉向上，加上配味品，放入預先焗熱至三百二十五度之焗爐內便妥，依照重量計算焗肉時間，略生者每磅焗二十分鐘，中等熟者每磅焗二十五分鐘，而全熟者則以每磅三十至三十五分鐘計算，至於中等柔軟之燒牛肉如 ROUND SIR LOINTIP RUMP SHELL BONE 算亦可採用乾熱焗法，但應將熱度減低至二百五十度，而焗肉時間約每磅延長十至十五分鐘爲合，但以隨下介紹之焗爐煲法效果較佳，其他之肉如 BLADE，CROSS RIB 等亦應採用此種焗法，首先將焗用牛肉放在焗肉盆內加上調味品再加上約半寸的菜汁或清水，加上蓋放入預先焗熱至三百二十五度之焗爐內以每磅三十分鐘時間計算，或焗至柔軟爲準，此種焗法是利用盆內液體彈發而成的水蒸汽以焗鬆該肉，若想好顏色可於最後三十分時去蓋而焗，可上色也，其他較輭之焗牛肉如 PLATE，SHORT RIB，BISKET，SHANK，SHOULDER 或屬中等軟之 BLADE，CROSS RIB 等則最宜採用盆焗法（POT ROASTING）此法首先將肉用叉將肉插鬆，然後略塗上少許已加好配料品之麵粉，依次每面放進熱油內煎至褐色然後才置於焗肉盆內，加上約半寸之菜汁或清水加蓋，放進預先焗熱至二百五十度之焗爐內以慢火焗至柔軟爲準，

（十二）
（未完）

奇聞雜症輯錄：

## 嗜食黑炭．慈母飲泣

這是回虫祟着好多，形成了虫膨脹的狀態。同侍看到他喜歡挖鼻，嚙齒，剝脣，咬指，霎眼，挖耳，以及抓頭皮等等情況，一派是寄生虫病的現象。尤其是性情古怪，搶吃焦炭，這完全是肚裏的回虫作祟，只要把虫杜盡，這怪病就會痊癒的。

我就用庾君子，花檳榔，白雷丸，陳壽虱等杜虫的植物藥品，加上若干通便劑，關照小孩子的父母，要他在飢餓時開始煲飲，於是二日之內，陸續瀉出了長長短短的回虫一百餘條，小孩子頓時覺得腹部輕鬆，將平常愛吃的焦炭，也不想吃了。

他母親又問我，小孩子過去吃了許多炭，是否會有毒素遺留在腸胃之間，我說，他過去進食的炭，都是用木焗的木炭，並不含有毒質，雖說炭質不宜於進食。

（四）


柘文自賣

豪華柏文，一房一廳，連飯廳及火爐，地下停車，環境優美清靜，頂樓向南，五街夾緬街，交通方便，祇賣二萬六千九，有意於晚六時後電話四三七－六七四二

全土庫平租

兩大房一廳幽靜土庫，近展覽會獨立門戶，包電火暖氣，請電話：879－6419洽

土庫出租

一房一廳廚厠俱備，有些傢俬，獨立門口，近巴士及學校，電話八七九－四七六〇

新土庫出租

一房一廳廚厠爐俱齊，有酒吧，東三街，各自門口出入，電話二五一－一零五四。

三房一廳土庫出租

東四十七街近緬街，或一廳二房廚厠浴齊。請電話：325－8678

西餐室自賣

遊客區，坐位九十餘，有酒牌，有銀則，如意者請電話：六八八－五九三五或四三五－九〇五〇

專做木欄圍牆

廉價製園辣（FENCE）歡迎免費估價電話三式四－一七八八

張德光

政府合法牌照

專科承裝修理暖養，一切大小商業冷暖氣，凍房及電器工程。忠誠爲僑胞服務，快捷妥當，免費估價。電話：八七三－四九二九

△急賣△

①外賣快餐館，座位四十，西區商業中心，4401 West 10 Ave. 價錢相宜。

②五年新八組柏文及兩個舖位，近唐人街，二十四萬。馮沾：733－4736 733－0108

公司：736－3831

商業樓宇出租

位於緬街612號約三千餘呎，適合寫字樓，陳列室或會所用途，業主願意修葺以迎合所需，租金特廉，有意請電話 Nicals & Maitland Mr. Rempel Tel: 681-4111 LaCaulay

土庫出租

一房一廳廚厠雪櫃俱備，各自門口出入，交通便，合夫婦請電二五一－四四五三

卡技利餐館急賣

唐西餐外賣六十座位平租批長急讓二萬八千電話403－2253－0128

G. M. PRINTING LTD.
精美印刷有限公司
地址：喜仕定東街713號溫哥華BC省
電話：254－4442

▲精印▼

服務　彩色餐牌餐紙
服務　彩色招紙商標
服務　結婚壽辰喜帖
服務　各式信封信紙
服務　中西文件單據
服務　燙金印金精美
服務　價錢相宜印工

專誠爲僑胞服務

精美交貨迅速

加拿大駕駛學校

請電 434-1887 岑先生或 324-4135 681-1432

岑先生主辦曾任教於香港及加國十餘年經驗豐富教以致用並指導考筆試及的士牌照等歡迎補鐘及租車考牌特價全課$128九小時半$88六小時半均連考路試免費接送時間任擇

學「每點十六元九折優待」

京士威2183號

鳳城酒樓
PHOENIX RESTAURANT Tel: 684-7488-9
155 E. PENDER VANCOUVER B.C.
喜酌壽筵
粥粉飯麵
巧手雲吞
油器鹵味
小菜海鮮
營業時間：上午十時，深夜三時（七天營業）
加華廣告設計 ☎ 688-6505

經營生財良機

什貨店，車油站，生菓攤，餐館汽車汽油，壹畝商業地，約式千二百方尺，樓宇及全土庫，另生菓冰房，六千加侖與二千加侖貯汽車油箱，商號每年生意十七萬元至七八年四月止，今年生意可能超過二十萬元，餐館內部座位四十，兼有大店外花園，位於：Grand Forks BC 取價十八萬五千元，包括保證有存貨值一萬五千元。電話581－8476

新裝修靚屋平租

五十八街近緬上下層大小房共八個兩廳兩廚兩浴可分租交通方便找好住客租持平不超過五百有意請於早十時前晚八時後撥電話：325－4973洽

水電暖氣工程

專門按裝修理水喉電火暖氣工程價錢相宜電話298－8924或254－9993

水喉煤氣工程

電話437－0173鏢記
Plumbing Heating Gasfitting
政府牌照免費估價如有惠顧估價工程同時要修理水喉熱水甑或暖爐等可得七折人工優待

順發冷氣工程

雪凍暖冷電櫃房氣氣爐

修理按裝肉食，牛奶，菜蔬櫃等。
日夜服務電話 英語251－2555
免費估價　華語 254－9250 張太
253－5685朱先生

李偉運輸公司

專運送兼辦理香港移民出入口行包裹，并家具什物搬運，有大棧房代客存貯。晚間電話：二五四－三〇六二

宏海裝修

舖屋．土庫露台車房建造裝修。內外油漆，專業補漏精工換瓦面免費估價電話二九一－九八六一

黃漢事務所

改換電話號碼啓事

本所電話號碼由一九七七年九月一日起改用六八一－四三八八。地址：喜士定東街三二二號敬告各新知舊友，光臨指教。

專理會計事務

填報入息稅

Wong Horne Agencies
322 E. Hastings St., Vancouver, B.C.
Tel 681 4388

徵求企檯數名

亞省埠仔，薪優，供食宿。有意者請電話（403）523－3928方洽。

套房出租

有雪櫃廚爐，包水電，交通便利 1042 E. 11th Ave 876-7937

乃磨埠靚屋自賣

二睡房，位市中心，地闊、石屎地基，堅固美觀，只賣一萬九千五百元。電話254－6319或294－0067

餐館出讓

位北溫哥華繁盛購物商場中式餐館全新裝修餐房85位有酒牌連四架送餐車有意電話九八四－九一四七賴或李洽

商業樓住屋入息屋

華埠旺舖四間，地大75×120近戲院，銀行，每月收租式千餘元，來往客多，合各行大小生意，物業本身增值大，可供銀朗平售近華埠華麗住屋，50呎闊，三年新，正層三睡房，土庫完成四睡房，三副水厠，滿鋪地毡，孖車房，交通便，潔淨舒適，平售。近南菲莎街，正層兩睡房，土庫兩睡房，兩副浴厠，內外雅潔，售五萬二千九。

平售市中心街角地99×108近華埠，可建住宅屋三間或孖屋三間或柏文廿組，要價十三萬，抵買西比夾十八街，堅固大屋，三層高，三副水厠，合大家庭，有得住有租收，業主急售，要價六萬九千九，有價講。請與馮本鐸接洽 224－5033 百利實業公司685－2123

卡打通用汽車行
CARTER GM
售下列汽車及貨車

PONTIAC 本地克
BUICK 表克
CADILLAC 卡地勒
G.M.C. 貨車

大宗新客車及貨車，是全埠最平價的車行

Joe Chiao
華人代表：喬建勇
說國語及粵語
4550 Lougheed Hwy Burnaby
Phone: 291-2266

麥黃建築工程公司
Macginess & Wong Construction & Contractor
電話（日）685－6814
夜間電話：266-9583 或：261-7801

土木工程
商業樓宇
建造新屋
翻新舊屋
土庫間格
陽台車房
大小工程
保包一年
免費估價

Jordans 黃英祺
Canada's Carpet Specialists Thomas Y. K. Wong

本公司經營滿舖地毡五十多年經驗豐富，種類繁多，價錢公道，僑胞光臨特別優待免費報價，代客設計，保證服務滿意。請光臨或賜電指教

1820 East Hastings Street Vancouver, B.C. V5L 1T2
Phone 255-7791 Res 980-0152

香港
左筆權
華哥溫到初港香由
精批命理，標準論相，龜卜易封研陰陽風水定向，天星擇日，精批外埠命書，接批外埠命書。新知舊雨，請駕移玉寫：溫哥華唐人區緬街六一一號
文華商業大廈二樓候教

永興裝修公司
油漆做木．房屋間格
水喉廁所．露台車房
電器電燈．冷器雪櫃
大小工程．無任歡迎
平．靚．快．
電話：八七四－八四六三

AL'S玻璃及鋁質產品
緬街7209號電話324－4824
玻璃窗門
露台門口
隔冷保暖
門窗改裝
紗窗度裝
一切修理
到府服務
免費估價

業主交換一廳房樓

年半風景美麗式連新雪櫃電爐地毡車房，想與舊屋交換本人付差價310－1515 E5街電話：254－7507

何桐攝影院
Ho Tung Studio
19 E. Pender St., Van B.C
681-5848 879-5506

新型彩色黑房
放大八折優待
結婚喜照 奉送大相
一日起貨
特價九折 菲林冲晒
影相射印 每張25仙
護照快相 即影即有
平靚又快 歡迎惠顧

昌記裝修油漆公司

承接坭水木工傢私等各大小工程思誠爲僑胞服務工作快捷妥當。電話：二五四－七五〇三 六八七－四〇九四

東方雪櫃冷氣公司
New Way Refrigeration
專科上門修理家庭商業雪櫃
設計按裝大小商業凍房冷氣
日夜服務收費從廉
電話：英語 251－2301 政府牌照
華語 255－4821 馬文紹

逢星期二休息
喜萬年酒樓
歡迎預定酒席
KING'S GARDEN RESTAURANT
CANTONESE DIM SUM & DISHES
重金禮聘香港名廚主理廚政
增加營業時間6月11日起
喜筵開數 星期五、六晚飯五時至凌晨三時
慶讌會 星期一至四及星期日晚飯五時至十二時
早午茶市 茶市上午十時至三時
正宗粵菜
溫哥華奇化街二三八號 238 Keefer St. Van. B.C.
Telephone: 669-4132

中和行公司
Chung Wo Hong Co.,
Telephone 685-9612
368 Powell St., Vancouver B.C.
總代理飛枝特產頂靚海參片
又有運到

有經驗接搬運工作

如下次搬遷請叫 Excel Moving 六時後 電話：733－8887

修裝怡職

電話：二五四－八九六七
承接裝修
做木油漆
土庫間格
房屋改建
晒台車房
免費估價

中國糧油有限公司
239 E. HASTINGS ST VANCOUVER, B.C. 電話：687-4204
夏季大減價十天 美國上等靚絲苗特平 $9.50
美國粟米油八磅庄 $4.50 金牌即食麵卅包庄 $3.50

司公華強
Kenward Co.
431 COLUMBIA STREET, VANCOUVER, B.C.
四三一號哥倫比亞街
電話：684－8821
經售及修理名廠傳真機，收音機及各種電器，接大小工程，服務妥當，價格克己，保證滿意。

唐笙美術廣告公司
大字招牌，舖面廣告。
塑膠燈箱，招牌翻新。
車身告白，地面廣告。
雙喜壽字，室內燈箱。
菜牌、餐紙印刷設計。
餐室、酒樓壁畫設計。
電話：253-2519
1750 Venables St. Van. B.C

進步鞋業專家
Progressive Shoe Service
3353 Cambie St. at 17 Ave.
電話：874－1934
新辦到紐國精品皮鞋，尺碼由五至十二號，各欵各式，批發零售特平。特函敬致外埠親友由唐人街搭十五號巴士來到門口

愛祖國
用國貨

禮物店急賣

位於雲市煤油鎮，東主因回港劃讓，連貨九千元，年做四萬元以上，有意者請來電王先生接洽。電話六八七．八二三八。