

烹調之道  
張文

·碩孫·

[illegible]

鍋內水放入紫蘇葉時除大開蟹腥味。待鍋內水大沸時放下大開蟹隔水蒸大約要二十五分鐘，時間視蟹大小而定。吃蟹時先剝出鍋內五角形白色的肺棄掉，吃時用蒜茸、鎮江醋蘸。

買蟹時有紅糖和薑附送，用來滾薑湯飲用驅寒。

▲張蘭花

**每日一饅**

聖誕及新年假期，在家自製，既好吃又加添不少情趣。介紹一款朱古力蛋糕的製法，包括小朋友愛吃的 M&M 古力豆，加上色澤靚麗，實引，一定受到家中幼小的歡迎。

材料：三杯麵粉、一茶匙發粉、少許鹽、二杯半糖、一杯油（溶化備用）、五隻雞蛋茶匙色澤粉、一杯淡奶、一 M&M 淨朱古力（切碎）、

糖漿（製法另備）及四分之一杯原粒或切碎 M&M 朱古力。

製法：（一）將鍋爐以攝氏三百五十度預熱，在餅盤裏抹油及洒上麵粉。

（二）將麵粉、發酵粉及鹽攪勻備用。

（三）另備大碗，用攪拌器低速將糖、牛油、雞蛋及蛋殼攪勻三十秒，轉用高速攪拌五分鐘。

（四）交替傾入麵粉料及淡奶，用攪拌器攪勻。

餘料全倒進朱古力蛋糕裏跟着爐度。

（五）六小時二十分鐘。淋上朱古力豆及糖漿。

茶匙是溶化。

勻至溶解。

**★ 星期二** **金銀菜臘鴨煲湯** 一白煮乾菜  
一兩泡乾  
沖洗乾淨細砂，多洗兩遍，蜜棗四粒，  
豬蹄四兩出水洗淨，臘鴨一隻泡冷水後  
再出水，燒開新鮮白菜半斤小片洗去  
泥沙盛起備用。瓦煲內放適量水，放入  
上述材料（新鮮白菜除外）煲一小時，  
再放新鮮白菜煲個半小時，調味即成。

**★ 星期一** **肉碎蒸豆腐** 一半肥瘦豬肉四  
兩、馬蹄三粒，冬  
菇兩隻泡軟洗淨切碎，以醬油、粟粉  
、糖、生油拌勻略醃，布袋內盛三塊，  
壓去水份開片狀置碟中，鋪肉碎，再  
蔥花隔水蒸，淋醬油麻油再煲滾油即成

**★ 星期二** **蒜頭豆豉蒸菜膽** 一小銀絲  
兩條剝洗淨  
置碟中，抹上少許開水粉，淋油上碎的  
蒜頭豆豉蒸熟，淋醬油黃油滾油即成。

聖誕及新年假期，在家自製糖果，既好吃又加添不少情趣。這裏介紹一款朱古力糖餅的製法，材料包括小朋友愛吃的M&M's朱古力豆，加上色澤醜陋，實相吸引，一定受到家中幼小的歡迎。

材料：三杯麵粉，一茶匙發酵粉，少許鹽，二杯半糖，一杯半牛油（溶化後用），五隻雞蛋，一茶匙蛋液，一杯淡奶，一杯M&M's朱古力（切碎），

糖漿（製法：粒或切碎，製法：三百五十磅及酒十磅），攪勻備用（三）低速將糖攪勻三十秒鐘。（四）

奶  
餘料  
的分  
跟茶  
小匙  
出  
力重  
茶匙  
勻

（五）取出兩杯麵漿備用，將其餘麵漿與朱古力豆在麵漿面鋪成環形，然後倒進剛才留起的兩杯麵漿。

（六）焗一小時十分鐘至一小時二十分鐘，涼透後將蛋糕倒出。淋上糖漿，用四分之一杯朱古力豆裝飾。

糖漿製法：將一杯糖霜、半茶匙鹽喉及二至四茶匙牛奶攪勻溶解即成。

小件，放下沸水內滾它十五分鐘撈起去渣乾吃候用。蘿蔔一斤四兩，去皮，切片，切絲頭，疊起鑊，注入半碗用蠔米汁，加入各料拌勻，改用瓦罉盛起炆

蒜茸菠菜：此  
下（興）一起，  
熟雞，加味拌發攪  
下蛋漿兜勻，  
瑤柱絲、銀芽  
王，再下些滾  
快手兜勻上碟

美蓉瑤柱嫩滑  
蒜茸菠薐菜  
油菜一斤。選  
菠菜一斤，去  
洗淨，切兩段  
粒蒜肉搗爛起  
粒，加下菠菜  
油，些少鹽，  
炒，加薑蔥片  
燻。

雙丸豬皮

王兩半，切小

• 記友 •

芙蓉瑤柱：是款名貴滑，香美而可口之熟羹。咸宜。用料是：瑤柱是元貝（一兩，用溫水洗着，原盅隔着沸水燉熬至稍攤凍，撕開絲條，隔乾銀芽兩半，加味炒至半熟）菠菜的吃法，

重要的地位。醋性酸、鹹，無毒。中藥大辭典：有消腫止痛、止癢功效，並用於醫瘡，由來已久。如宋代名醫劉昉所撰出：醋為用，不入，愈久愈良。

本草綱目一

書中亦說：醋能理諸氣、散水氣、殺邪惡。近年來常用老陳醋治療骨痛、生、高血壓、肝炎、濕性腰腿痛病。

我國醋的產地很多，以山西老陳醋、四川保寧醋、浙江紹興醋有名。

**每日精饌**

——瘦肉六兩洗淨切絲，用少量粟粉、醬油、生油拌勻，杞子一湯羹洗淨蒸軟，冬筍（可用罐頭莊）二兩切絲。起油鑊，放肉絲及筍絲爆炒，黃油少量，以糖、醬油、鹽調味兜炒，倒入杞子類翻鬆下，勾薄芡淋底油即可上碟。

**蝦子蹄筋** 一蝦子兩錢，水發蹄筋一斤修去兩頭，切成一寸半長的段，洗淨出水，瀝去水份，用油燒紅，放蔥段爆香，黃酒少許，加入少量水和蝦子同煮滾，倒入蹄筋中炒，再加入醬油、鹽、糖炒滾。

**大豆芽豬紅排骨湯** 一大豆芽半斤  
斤洗淨晾乾，豬紅二兩切小塊，排骨六兩出水洗淨，薑兩片。起鑊，落些少生油，放薑片爆香，贊入清水兩大湯兜水。

**星 期 六** **南乳炆粗齋** 一冬菇五隻泡軟洗淨，用鹽、糖生油拌勻蒸熟；蠔耳、金針菜、柴葉各少量洗淨，撒乾掙乾水份備用；粉絲一小撮及竹筴數條折段放油鍋中，炸至金黃攪起；甘筍一條切花，油豆卜或生筋軟個一個切二、三條。燒紅豬，加入爆香南乳一樽，倒入冬菇、蠔耳、枝竹兜炒，黃酒，加入上湯（可用罐頭鷄湯代替）慢火煮十五分鐘，可加其他材料再煮五分鐘，用糖、生油調味，淋麻油即成。



HONG KONG GARDEN RESTAURANT  
香港

# 香港大酒樓

☎  
682-2999  
682-3777

HONG KONG GARDEN RESTAURANT  
溫哥華緬街1550號 1550 MAIN ST., VAN.B.C.

**\$178.00**

精製糖水  
干燒伊麵  
茄汁鵝排  
京都肉排  
清蒸游水斑  
北菇扒雞掌  
鴻運脆皮翅  
錦繡大生翅

龍蝦翅席

奶油焗龍蝦  
奶湯扒鮮菇  
式熱菜  
玉蘭蟹羹  
瑤柱扒鮮菇  
錦繡大生翅  
鴻運脆皮翅  
北菇扒雞掌  
清蒸游水斑  
京都肉排  
茄汁鵝排  
干燒伊麵  
精製糖水

精美甜品

絲苗白飯

清蒸石斑  
紅燒豆腐  
京都焗肉排  
豉汁蒸生蠔十隻

**\$88.00**

明火親湯(日日新)

正式鹽焗雞一隻  
玉蘭象拔蚌  
油泡蟹套鮑  
京都焗肉排  
紅燒豆腐  
清蒸石斑

88家庭套餐

明火親湯(日日新)

星一至五  
特別推出

七天營業

早上十時至三時  
晚上五時至十時半

※有寬大停車場※

**\$29.95**

明火親湯(日日新)

三蒸蝦球  
玉蘭牛肉  
臘腸蒸雞  
絲苗白飯  
精美甜品

**\$49.95**

明火親湯(日日新)

四至五位套餐

當紅炸子雞半隻  
粟米石斑塊  
百花煎釐瑤瓜  
絲苗白飯  
精美甜品

明火親湯(日日新)

六至七位套餐

玉蘭帶子  
椒鹽中蝦  
當紅炸子雞半隻  
粟米石斑塊  
百花煎釐瑤瓜  
絲苗白飯  
精美甜品

**威利食品中心**

**Ocean Victoria Enterprises Ltd.**  
dba Ocean Foods  
(Former: Victoria Fruit Centre)  
Ocean Seafoods

恭祝聖誕

並賀新春

|      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 貨正價廉 | 中文報紙 | 菓菜肉食 | 糧油粉麵 | 中西罐頭 | 唐山雜貨 | 魚蝦蟹蜆 | 游水海鮮 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|

Live Fresh Seafoods & Meats  
Fresh Produce & Groceries etc.  
5889 - 5891 Victoria Drive  
Vancouver, B.C. V5P 3W5  
Tel: 327-1814



# 汽車意外受傷

## 速見大律師

### BERNARD SIMPSON

- \* ICBC 汽車意外，個人損傷法庭訴訟服務
- \* 有專人作中文翻譯
- \* 免費諮詢 (勝訴後，始收律師費)

溫市唯一只處理汽車意外賠償事件之律師行

我們支付所有個案中的費用  
個案完成後，始收律師費

RESTRICTED LAW PRACTICE TO ICBC CAR ACCIDENTS  
(PERSONAL INJURY AS RESULT OF AUTOMOBILE ACCIDENTS)



# 734-2272

999 WEST BROADWAY, SUITE 750, VANCOUVER B.C.  
百老匯西街 999 號 750 室 (近 OAK 街) BCAA 大廈內

**ming's**  
DINING  
COMPLEX

名園酒家夜總會

華埠片打東街 141-147 號  
電話 683-4722 687-0825

# 特價菜式

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| <p><b>六位用</b></p> <p>草菇肉片湯<br/>椒鹽焗豬扒<br/>北菇滑雞<br/>腰果雞丁<br/>鮮魷炒時菜<br/>白飯</p> <p><b>\$26.50</b></p>                                 |  | <p><b>四位用</b></p> <p>草菇肉片湯<br/>北菇扒仙掌<br/>京都肉排<br/>鮮魷炒時菜<br/>白飯</p> <p><b>\$16.75</b></p>                   |  | <p><b>中午美味套餐</b></p> <p><b>二位用</b></p> <p>即日例湯<br/>油雞或白切雞<br/>梅菜扣肉<br/>清炒時菜<br/>白飯</p> <p><b>\$10.50</b></p>         |  |
| <p><b>八位用</b></p> <p>鷄茸魚肚羹<br/>惹惹油淋雞<br/>玉蘭帶子<br/>菜膽鮮魷<br/>枝竹牛腩煲<br/>鼓椒扒鮮掌<br/>椒鹽焗豬扒<br/>豉汁豆腐蒸黑魚<br/>白飯</p> <p><b>\$65.00</b></p> |  | <p><b>六位用</b></p> <p>四寶豆腐湯<br/>惹惹油淋雞<br/>柱侯牛腩煲<br/>梅菜扣肉<br/>椒鹽豬扒<br/>煉油芥蘭<br/>白飯</p> <p><b>\$47.25</b></p> |  | <p><b>經濟和菜</b></p> <p><b>四位用</b></p> <p>是日例湯<br/>椒鹽焗豬扒<br/>惹惹油淋雞<br/>酸菜牛肉絲<br/>時菜鮮魷<br/>白飯</p> <p><b>\$31.75</b></p> |  |

(惠顧各項和菜而遇有超額餐用者，則每位另加收 2 元白飯)

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>銀牌酬賓席</b></p> <p>名園大拼盤<br/>式大燕窩 碧綠會雙鮮<br/>鷄絲燕液翅<br/>當紅炸子雞<br/>玉蘭鴛鴦魷<br/>四寶扒大鴨<br/>奶油龍蝦會肉蟹<br/>楊州炒飯<br/>椰汁西米露</p> <p><b>\$168.00</b></p>  |  | <p><b>經濟酬賓席</b></p> <p>幸福大拼盤<br/>式大燕窩 百花龍鳳卷<br/>桂花魚肚羹<br/>當紅脆皮雞<br/>椒鹽焗豬扒<br/>碧綠會雙鮮<br/>紅燒大石斑<br/>揚州炒飯<br/>名園特色炒麵<br/>清香紅豆沙</p> <p><b>\$128.00</b></p> |  |
| <p><b>超級酬賓席</b></p> <p>北京片皮鴨<br/>式燕窩 翡翠鴨絲<br/>蟹肉會燕窩<br/>脆皮炸子雞<br/>奶油焗雙蟹<br/>京都焗豬扒<br/>清蒸游水斑<br/>楊州炒飯<br/>椰汁西米露</p> <p>足十位用 <b>\$148.00</b></p> |  | <p><b>金牌酬賓席</b></p> <p>名園大拼盤<br/>式燕窩 瑤柱鮮菇<br/>蟹肉燕液翅<br/>翡翠北菇浸參<br/>當紅炸子雞<br/>奶油鮮龍蝦<br/>清蒸游水斑<br/>楊州炒飯<br/>清香紅豆沙</p> <p>足十位用 <b>\$198.00</b></p>        |  |

常備原盅名貴花旗參燉雞  
原盅陳皮鴨腿粉或麵

大 \$9.95 足 2-4 位用 例 \$7.95  
\$7.50

**利僑鷄鴨公司**  
**LE KIU POULTRY**  
SPECIALIZING IN SEGMENTS CUTS  
& BONELESS BREASTS FOR RESTAURANTS

本號供應 · 新鮮鷄鴨 · 零沽批發 · 一律歡迎

**總店**  
256 East Pender St.  
Vancouver, B.C.  
☎ 681-1012



**批發部**  
458 Prior St.  
Vancouver, B.C.  
☎ 681-1999

**第一分店**  
Granville Island Poultryland  
1669 Johnston  
Vancouver, B.C.  
☎ 669-5457



**第二分店**  
1678 Commercial Dr.  
Vancouver, B.C.  
☎ 254-2511



**第三分店**  
1610 Robson St.  
Vancouver, B.C.  
☎ 682-0213

**美景食屋**

  
**Max King**  
BAKERY & RESTAURANT LTD.  
☎ 684-2178

---

**美味無窮 享受出眾**

|      |      |
|------|------|
| 早餐快餐 | 麪飽蛋撻 |
| 特價午餐 | 中西餅食 |
| 粥粉麵飯 | 冷熱飲品 |
| 結婚禮餅 | 各式其適 |
| 生日蛋糕 | 任君選擇 |

---

**蒸飽**

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 奶黃 | 鷄飽 | 荳沙 | 蓮蓉 | 叉燒 |
|----|----|----|----|----|

每個一律 **60¢**

溫哥華片打東街二百七十七號  
277E, PENDER ST., VANCOUVER  
B.C. V6A 1T8 CANADA  
營業時間：上午七時至下午七時

# 新喜萬年酒樓

## KING'S GARDEN RESTAURANT

238 Keefer St. Vancouver, B.C. Tel: 669-4132

新人事。新作風

冬

季

大

酬

賓

酬賓席

新喜萬年拼盆

式熱筆 碧綠鮮帶子  
椒鹽焗中蝦

鷄茸會燕窩

當紅炸子雞

奶油龍蝦會

香芋扒大鴨

清蒸游水石斑

揚州炒飯

紅豆沙

美點雙輝

合時生菓

\$138.00

特價酬賓席

北京片皮鴨

式熱筆 碧綠蟹雲腩  
七彩炒鴨絲

蟹肉魚肚羹

當紅炸子雞

薑蔥焗雙蟹

荔子香扣肉

京都焗肉排

清蒸海上鮮

揚州炒飯

紅豆沙

合時生菓

\$108.00

六和菜

北京片皮鴨

式食 時蔬鴨上湯  
七彩炒鴨絲

薑蔥焗肉蟹

翡翠鴛鴦翅

客家香扣肉

豉汁蒸黑魚

絲苗白飯

紅豆沙

合時生菓

\$55.00

營業時間：上午十時至下午十時 逢星期三休息