冶味泰越青口菜式

青口，本是鮮美價廉極受歡迎之物，然沿海近年污染嚴重，導致此美物受歡迎 程度大減；間中出現海產中毒事件，更是無人問津。

麗人極愛品嘗青口，雖懼污染，但許多時候仍照吃可也。好在各食肆酒家，現時所用之青口皆為外地速凍貨色，雖不及生猛青口之鮮美，勝在夠安全。

速凍青口宜作冶味、濃味之炮製。最近在佐敦區山林道上一家一所開名"暹邏宮"的泰菜館，就嘗得兩道極佳的泰味青口菜式。

咖哩釀青口——是將紅咖哩、椒汁釀青口之上焗香而吃。泰式紅咖哩醬以紅辣椒乾、芒荄籽、胡荄籽、檸檬皮茸、南薑茸、紅葱茸、蝦醬與鹽烘焦混合搗爛而成，冶味香濃，再加點椰漿釀於青口上同焗，添一份清香。

香葉青口煲——是取泰國常用香料香草葉加入味料與青口同煮，以煲仔上，熱燙清鮮，是四季皆合的佳饌。

家庭炮製速凍青口菜式除了參照以上兩款泰式青口外，以蒜茸芝士煙肉焗釀的法、越青口菜式亦不錯。要買連殼之青口，清除根鬚後，放鹽水內稍灼撈起，晾乾水份，鋪上蒜茸、芝士粉、少許胡椒粉及煙肉碎，置明火焗爐內焗五分鐘即成，濃香撲鼻，是下酒佳味。

某速凍肉類海產連鎖店更有出售一種真空膠袋裝的煙青口 ，味道殊佳；在家更可以煎蠔豉方法炮製，甘香味美。

·參麗人·

熱蜜桃脆餅

有人說，餐後甜點有如美女的一對眼睛，沒有了它，花容月貌便不夠完美，一頓飯也說不上盡善盡美。

這裡介紹的一款熱蜜桃脆餅，將罐頭蜜桃煮香味糖漿，淋在現成的脆餅上，即成一款老幼咸宜的甜點，也是秋冬時分的理想下午茶點或餐後妙品。

材料：兩罐（十六安士罐裝）加州水蜜桃；兩湯匙黃糖；一又二分之一湯匙粟粉；一茶匙糕餅香料（隨用）；現成脆餅；鮮忌廉；橙皮少許，合桃隨量（隨用）。

製法：①將水蜜桃從罐裡取出，桃汁備用。②將桃汁、黃糖、粟粉、香料以慢火煮沸，邊煮邊攪，至汁液略稠。③把蜜桃下鍋，熄火，待二至三分鐘至蜜桃熱透，淋在脆餅上，飾以鮮忌廉，少許橙皮及合桃。（供四人份量）

用罐頭水蜜桃炮製小食及甜品，方便實惠兼美味清甜。

咖喱雞釀薯仔

材料：
去皮去骨雞塊一磅
麵粉——一湯匙
煮熟的紅蘿蔔一杯
煮熟的豆荚一杯
白酒——半杯
碎粒洋葱四分一杯
葡萄乾四分一杯
咖喱粉——一湯匙
鹽及胡椒粉適量
腰果——數粒
美國羅絲薯仔（每個約八安士）四個

製法：將雞肉沾上麵粉，將所有材料（腰果除外）置入微波焗碟中，用中火（70%）煮二十至廿五分鐘至雞肉熟透。

切開薯仔的頂部，挖空中心，然後將咖喱雞及配料一同釀進薯仔內上碟，供四人用。

用微波爐煮薯仔方法：先擦洗清潔薯仔。用叉在薯仔四周刺孔。

用高火（100%）焗薯仔，一隻八安士的薯仔約焗五分鐘，煮至一半時間翻轉薯仔再煮。

食美

台山草羊煲

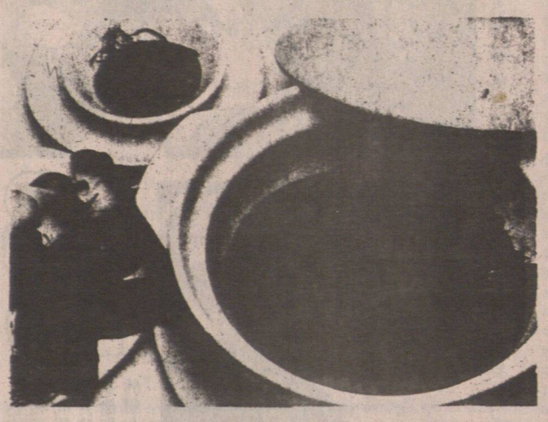
在華美達麗新酒店的「唐閣」晚飯，品嘗他們推出的冬季食譜，有幾個煲仔菜做得美妙又美味，配料精選，炮製細膩，值得推荐。

冬令煲仔菜首推羊肉煲，「唐閣」的台山草羊煲富家鄉風味，廚師用腐竹、馬蹄、冬菇、薑、紅棗，加入南乳等醬料紅炆草羊，吃時洒上椒絲，芫荽，蘸腐乳醬，品味絕佳。腐竹入味，羊肉酥爛，誠為冬日妙品。

再有的紅燒山瑞煲、家鄉田雞煲都做得極好；單尾來一煲臘味飯，或者臘味糯米飯則更妙。

那夜在唐閣晚飯，更嘗試他們的生翅燴五蛇，湯底鮮甜，翅身爛滑入味，蛇香滿溢，風味尤佳。

·秀·



食療呼吸系統病

食療漫話

川貝蘇子萊菔子保鷓鴣

黃卓雄

有些毛病與季節是有一定的關係，例如秋冬季節呼吸系統疾病的發作會更頻密及加重，如支氣管炎、支氣管哮喘或氣管敏感等，在這些呼吸系統疾病中，支氣管哮喘（即哮喘）及氣管敏感是手尾較長的，且以兒童及青少年為多。其實哮喘及氣管敏感其病因都是基本相同的，也有共同的特點，就是小支氣管痙攣而產生呼吸困難。

哮喘及氣管敏感在程度上有一定的區別，哮喘較氣管敏感為重，但他們卻有基本相同的症狀，就是患者會有咳嗽，且這類咳嗽多有喉嚨癢及夜間加重的特點，嚴重者甚至會出現氣促。這些患者除了服藥之外，也可以用「川貝、蘇子、萊菔子煲鷓鴣」作食療。

「川貝、蘇子、萊菔子煲鷓鴣」是用川貝四錢、蘇子及萊菔子四錢、白芥子二錢（以上均在中藥店有售）把這些中藥一併放入煲湯袋內，加入適量的水先煎半小時，而再把劏洗乾淨的鷓鴣一隻放進去一併煎至一碗左右即可。

此食療出自「韓氏醫通」一書內，名「三子養親湯」（即蘇子、萊菔子、白芥子）加川貝、鷓鴣而組成，此食療適合哮喘及氣管敏感者作食療，它有下氣除痰的作用，能使痰液較易咳出。

此食療中之川貝為中藥極其常用之鎮咳祛痰藥，它既能祛痰，又能抑制痰涎的分泌，前人認為「納少痰多，舒鬱化痰，川貝最妙。」蘇子為紫蘇的乾燥種子，它有下氣定喘、止咳消痰、寬胸開鬱的作用。對於呼吸不暢、吸易而呼難或有痰喘及因呼吸困難不能平臥者都有一定的作用。萊菔子為白蘿蔔的乾燥成熟種子，它同樣有化痰、下氣、定喘及祛痰的功用，因其有化痰而降氣的作用，從而減輕喘嗽。白芥子為白芥的乾燥種子。它也有利氣豁痰的作用，它能祛痰，使痰液更易咳出。加上鷓鴣有除痰止咳的作用。所以此食療適合哮喘或氣管敏感者作食療，而且頗可口。

每日精饌

星期日 蝦醬牛肉——牛柳肉五兩切薄片，加生粉糖及醬油略醃；西生菜一斤拆開洗淨放沸水中灼熟隔乾水置碟中。起鑊慢火燒熱生油，將牛肉泡至恰熱取出；再用蒜茸薑茸起鑊，爆香一湯匙半蝦醬，洒少許酒，注入半碗清水，取味精、幼糖、生抽少許調味，以生粉水埋芡，放入泡熟之牛肉兜勻，放些少熱油兜起放在生菜碟上即成。

星期一 木棉魚豆腐湯——木棉魚一條或兩條（即俗稱大眼雞）剝皮，劏淨，用少許鹽及胡椒粉抹勻；水豆腐一磚切開四塊；白菜仔少量洗淨。起油鑊，放薑片爆香，下木棉魚略煎香兜起；瓦煲仔內放清水燒滾，放薑片及木棉魚大火滾至奶白色，放入豆腐滾片刻，將白菜仔倒入略滾，調味即成。

星期二 咖喱豆腐——白板豆腐四磚，放鹽水內浸三十分鐘，晾乾，放滾油炸黃金色撈起；起油鑊，下蒜頭爆香，放咖喱汁（咖喱粉、生抽、白糖、味素、清水調拌而成）燒煮過，倒入炸過之豆腐炆十五分鐘即成。

星期三 鹹魚蒸魚——鮎魚腩四兩洗淨抹乾水，用生抽、鹽、油醃片刻；鹹魚一塊（用梅香鹹魚更佳）洗淨，放在魚腩上，加薑絲及生油放飯面蒸熟即可。

星期四 豉油炆雞翼——雞翼五隻解凍切塊用鹽、胡椒粉、雞精醃片刻；起油鑊，爆香蒜頭，放雞翼爆香煎至金黃，洒老抽及生抽調味兜炒，贊酒、洒水炆熟，勾芡或乾身上碟均可。

星期五 藕絲炒猪肉——蓮藕四兩切絲；豬肉三兩切絲，以生粉、生抽、薑汁拌勻。起油鑊，放兩茶匙南乳爆香，倒入蓮藕，炒勻，加清水上蓋煮熟，盛起；再起油鑊炒肉絲片刻，加藕絲同炒，加芡或乾炒上碟。

星期六 酸菜煮鵝腸——鹹酸菜二兩浸水及揸乾切薄片，用白鑊烘過備用；鵝腸五兩洗淨切段，用鹽醃片刻，再用水冲過。燒紅鑊，落油鹽，放鵝腸炒幾下，再放酸菜、葱及糖少許，兜炒數回，乾炒或打薄芡上碟。

華僑金行 WAH KIU
經營業務
正價買賣 金銀首飾 鑽石玉器 紅藍寶石
各國金玉器 黃白金飾 結婚金牌 賀壽金座 名廠鐘表
鑽石銀幣 款式新穎 精工修理 專人主理
價錢公道
WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET 華埠VANCOUVER. 電話669—3247

IATA Since 1949
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
產業契據 授權文件 文件認證 誓詞證明 單身遺囑證明
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 337
倫敦 569
多倫多 349
三藩市 273
滿地可 399
點民頓 200
卡技利 180
澳洲香港十五日遊十一月四日出發$3480
加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發$889
代理燕梳汽車 房屋商業 旅遊
Beautiful British Columbia RENEW HERE 1990

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119
(1-3月份特價)
香港或台北來回…895.00
香港來回加六晚酒店…1116.00 (雙人計)
來回 台北加三晚 香港加六晚 酒店…1268.00 (雙人計)

環球旅行社 WANKOW TRAVEL (since 1954)
258 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA
加拿大溫哥華片打東街258號電話：(604)684·2341
中國旅行團（丘錫琛主理）
中國遊19天$3288 （每月出發）
香港、廣州、杭州、上海、蘇州、北京、西安、桂林
3/25、4/15、5/20、6/6、7/8、9/9、9/30、10/28
中國遊15天$2688 （每月出發）
上海、蘇州、北京、西安、桂林、廣州。
3/29、4/19、5/24、6/10、7/12、9/13、10/4、11/1。
三峽遊19天$3188 (6/7、9/9)
昆明、樂山、峨嵋、成都、重慶、三峽、武漢、廣州
滿洲行15天$2588 （8月19日）
北京、承德、瀋陽、哈爾濱、長春、延吉、長白山。
絲路行19天$3288 （9月2日）
北京、西安、蘭州、嘉峪關、敦煌、哈密、吐魯番、烏魯木齊、喀什、廣州
越南旅行團（黃建祥主理）
越南遊7天$2268
暢遊胡志明市、古志、頭頓、堤岸等地。
出發日期：4月28日、6月9日、9月15日。
（保証泰航機位進出越南）
*除上述出發日期外，亦有五天個別遊覽行程，暢遊胡志明市，天天出發。
*代辦越南簽証。
香港機票及酒店
直航機票六晚酒店$1288
（雙人房）
2/11、3/4、3/25、4/15、5/6、5/20、6/6、9/9。
代理香港蟠龍酒店$32（雙人房每位）
香港或台北$958
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！
VISA
Auto Business Life Home
人壽 汽車 房屋 醫療 商業
人壽保險
可以保障房屋之主權
可以累積款項作爲退休之用
可以累積款項作爲子女讀書之用
儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利加利息
875-6928 or 875-8848 or 875-9900
Fax 875-1065
Autoplan 875-1526 CALL 24 HRS. Across From Jim Pattison
MONDAY - FRIDAY 9-7
SATURDAY & SUNDAY 10-6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9
緬街3437號

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街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、三藩市半天遊、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