

鯽魚 薑蔥清蒸味鮮 酥炸糖醋滋味



家常菜

鯽魚，古稱「鮓」，是淡水魚，產於江河湖海，其肉質鮮美，營養豐富。鯽魚的烹調方法多種多樣，其中清蒸和酥炸是最受歡迎的兩種。清蒸鯽魚能最大程度地保留其原汁原味，而酥炸鯽魚則外酥里嫩，味道鮮美。在烹調鯽魚時，選擇新鮮的魚是關鍵。清蒸時，通常會加入薑、蔥、料酒等調味料，以去腥增香。酥炸時，則會裹上麵粉糊，使其外皮酥脆。鯽魚不僅美味可口，還具有清熱解毒、健脾開胃的功效。在春季，食用鯽魚能幫助身體恢復元氣，增強免疫力。因此，鯽魚被譽為「家常菜」中的佳品。

雞柳炒菜心

近日菜心很貴，買半斤，而雞柳則便宜得多。雞柳炒菜心，是一道簡單易學的家常菜。雞柳選用雞胸肉，切成條狀，用鹽、料酒、胡椒粉醃製片刻。菜心則擇洗干净，切成段。炒時，先將雞柳炒熟，再加入菜心翻炒。菜心炒至斷生，加入鹽、味精調味即可。這道菜色香味俱全，營養豐富，是家庭聚餐的不錯選擇。

雞柳炒菜心的做法如下：1. 雞胸肉切成條狀，用鹽、料酒、胡椒粉醃製10分鐘。2. 菜心擇洗干净，切成段。3. 熱油，將雞柳炒熟。4. 加入菜心翻炒。5. 菜心斷生後，加入鹽、味精調味。6. 翻炒均勻即可出鍋。

核桃鵪鶉補智力

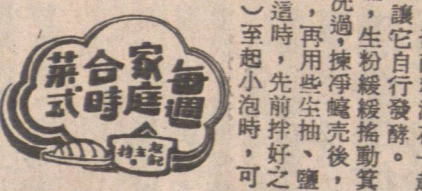
核桃鵪鶉補智力，是一道具有滋補功效的傳統名菜。核桃仁含有豐富的Omega-3脂肪酸，能補腦益智。鵪鶉肉則性溫味甘，具有補血強身的作用。將核桃仁與鵪鶉肉一起烹調，能發揮其滋補功效。這道菜適合體弱多病、腦力勞動者食用。其做法如下：1. 鵪鶉肉切塊，焯水去腥。2. 核桃仁炒香。3. 將鵪鶉肉與核桃仁一起燉煮。4. 加入鹽、味精調味。5. 燉至肉熟即可。

金針菜解憂清熱

金針菜，即金針菇，是一種營養豐富的食用菌。它具有清熱解毒、解憂安神的作用。金針菜含有豐富的維生素B群，能幫助緩解壓力，改善睡眠。在烹調時，金針菜通常會與肉類或海鮮一起炒食。其做法如下：1. 金針菜焯水。2. 肉類或海鮮炒熟。3. 加入金針菜翻炒。4. 加入鹽、味精調味。



小常識



小常識

珠城海鮮酒家

PINK PEARL CHINESE SEAFOOD RESTAURANT

1132 EAST HASTINGS STREET VANCOUVER, B.C.

Tel. 253-4318

每日供應精美點心

游水生猛龍蝦、石斑、蟹

價錢合理 招呼週到

特價碗仔翅每碗只售五元

各款魚翅及翅品歡迎預訂

百樂海鮮酒樓

茶市一晚飯一宵夜一擺酒

常備海陸空野味

上午十時至凌晨三時

訂座電話：688-1581, 683-9068

溫哥華華街544號

雙喜食品廠

Double Happiness Foods Ltd.

427 Powell St., Vancouver

Phone: 253-4424

新鮮河粉 全日生麵 上海麵類 雲吞皮 春卷皮

廠麵旗花

Northwest Food Products Limited

355 Powell St., Vancouver, B.C. Phone: 684-9820

新鮮麵粉 鮮肉水餃 鮮肉雲吞 鮮肉餛飩 鮮肉鍋貼 鮮肉燒賣 鮮肉小籠包 鮮肉湯包 鮮肉大饅頭 鮮肉芝麻包 鮮肉豆沙包 鮮肉棗泥包 鮮肉蓮蓉包 鮮肉棗泥包 鮮肉蓮蓉包 鮮肉棗泥包 鮮肉蓮蓉包

利口福飯店

Delightful Food Restaurant

片打街東二百七十七號 電話：六八四-一九一六

營業時間：每日上午十一時至下午九時

逢星期二休息

名廚烹飪 正宗粵菜 用料最靚 小宴晚飯 豐儉隨意 馳名燒烤 歡迎外賣

漢宮大酒樓

KINGSLAND CHINESE RESTAURANT

987 Granville Street, Vancouver, B.C. Tel: (604) 687-6675

七天營業(例假休息)

晚飯小宴 服務週到

專門選購 生猛海鮮

名師主理 星期美點

貴賓廳房 情調高雅

百粵名菜 遠近馳名

喜慶宴會 最佳場所

華麗禮堂 筵開八十

B.C. ROYAL CAFE

PHONE: 681-3953

119 East Pender St. Vancouver B.C.

雲 秘書寶路蔡根旋立正

住在大溫哥華

食在秘書寶路

五節有長春之草

四時有不謝之花

家酒陶陶

102 E. Pender Street Vancouver, B.C.

PHONE: 681-1030

陶陶酒家 大廚主理 粵式小菜 大中小酌 歡迎外賣

韓國大餐廳

KOREAN GARDENS RESTAURANT

(Formerly New Seoul Restaurant)

韓國式燒臘，放在檯面

任由你自己燒烤來食，是東方最特別風格的餐式，有華人仕女招待，價廉物美。特別午餐，星期一至五，晚餐由五點起，是雲南第一始創的韓國餐館，歡迎定座。

七天營業包括公眾假期

845 E. Hastings Van B. C.

Ph. 255-8625 or 255-5022

廣東餐館

KWANG TUNG RESTAURANT

地址：片打東街一百三十七號電話：682-1514

137 E. PENDER ST. Vancouver B.C.

粥粉麵飯 精美粵菜 掛爐燒烤 歡迎外賣

金滿樓酒家

Golden Capital Restaurant

2168 MARINE DRIVE WEST VANCOUVER

(西溫哥華近廿一俱樂部中心對面)

訂座電話：926-6037或926-6038

一年四季日日恭候光臨

一流廚師 上乘選料 精製名菜 服務週到 價格公道 交通方便

營業時間：下午四時至十一時 (七天營業)

金馬餅店茶餐廳

Golden Horse Bakery & Restaurant Ltd.

416 Main St. Vancouver B. C.

V6A 2T4 Canada Phone 683-7252

經已開張營業，時間由上午八時至下午七時。

各式麵包西餅，中西結婚禮餅，精美生日蛋糕。抵食經濟早午餐，各種滑雪糕，各種冷熱飲品，歡迎定購。