每日精選

星期三　韓國燒墨魚 ——鮮墨魚（大隻）三隻劏好洗淨，在底面剞網狀刀花，葱兩條切碎，薑一塊切碎茸，與醬油、酒、糖混合攪勻，倒入墨魚內浸漬約三十分鐘。先把燒網（可在日本公司超市內購買）放爐上燒熱，燒魷魚前淋些少麻油才燒，供食前隨意切大小片狀。

星期四　碧綠三絲 ——紅蘿蔔一個刮皮切幼絲，青瓜一個磨去苦澀白沫，挖囊切幼絲，豆芽半斤洗淨晾乾。起油鑊，放三絲猛火共炒調味即成。

星期五　鷄肉花生鍋 ——香菇數隻泡軟、燈籠椒兩隻切丁狀，鷄肉六兩切小方塊，用薑汁、鹽略醃，然後抹上生粉放油鑊炸至金黃撈起，花生米二兩炒香壓成碎粒。起油鑊，炒燈籠椒及香菇，放入鷄肉及花生，酒水再炒，以醬油、糖、酒調味即成。

星期六　梅子蒸排骨 ——酸梅四粒，排骨八兩洗淨，以生油、醬油、糖、生粉、酒略醃，放入酸梅（搗爛）同蒸熟即成。

星期日　木瓜花生鷄脚湯 ——青木瓜一個批皮挖囊切大塊，花生二兩浸軟，鷄脚半斤出水過冷河備用，瓦煲內放適量清水，將上述材料放入，加去核紅棗四粒同煲兩小時即成。

星期一　茄汁鷄翼 ——鷄翼半斤洗淨切件，以胡椒粉、糖、醬油略醃，起油鑊爆香蒜頭（兩粒），放鷄翼煎香煎熟，勾茄汁炆即成。

星期二　潮式蒸金龍魚 ——黃花魚（又叫金龍魚）一條（大條的可切件賣）去鱗劏洗淨，以少許鹽及胡椒粉擦勻全身，冬菇兩隻泡軟切絲、肥豬肉切絲鋪魚身上，洒上冬菜（雜貨鋪有售）及少許薑絲隔水蒸熟，倒入魚水黃滾油醬油即可。

青葉台灣菜

FOOD STREET 食街

春回大地，熱鬧的正月轉眼便過去了，二月裏沒有甚麼節日，端的是由絢爛復歸平淡。古時稱二月初一為中和節，北京風俗有製太陽糕祀日的，但南方很少人舉行。現在二月又將過一半，仲春時節，有人稱二月十五為「花朝」，古籍所謂「二月，時至花朝，小青綴樹，花信始傳，騷人韻士，倡和以詩」，令人覺得在這時候最好還是「踏青」，或者飲酒吟詩。筆者不覺想起幾年前由小小菜館舉辦的「小小雅集」，書畫名家，蒞臨即席揮毫，真是韻事。

有文友常到台灣，愛吃台灣菜，偶然談起，他說台北的青葉菜館，出品固然是正宗台灣風味，但試拿香港食街青葉菜館的製作與比，則香港青葉的菜餚，毫不遜色，且有過之而無不及。譬如茄子鰕魚煲、荔芋海鮮煲、豉汁蒸魚雲、鐵板帶子等菜，在台灣就未必可以吃到。

筆者約了這朋友周日到青葉吃飯，恰巧那天是農曆十五，正是花朝，可惜我們不是詩人，到時只會飲酒，決不會吟詩，而飲的可能是日本清酒。

台灣菜自成一格，受日本菜和福建菜都有影響。特點是製作的都是小菜，相信用台灣菜大排筵席請客的不會多，但三數知己暢聚，談論今古，吃台灣菜最好不過。

台灣青葉出品的名菜，在食街青葉也同樣有供應。比方迷你佛跳牆，是個改良過的小型佛跳牆，兩地的青葉都做得不錯。這個菜沿自福建，後來傳入台灣，再傳來香港。福建最初的製作用料太多，有人嫌過於肥膩，迷你佛跳牆是以小菜形式出現，構思不俗。

鮮冬菇A菜、鐵板五味大蝦、香辣鐵板魚、葱油淋鷄、竹桶蛋黃肉、花枝丸等都是正宗台灣菜，還有鹽燒柳葉魚、醬爆鴨舌、金菇花枝片、鹽燒牛仔骨、鹽酥魚等，都別有風味。蔭豉魚片和糖酢魚片都是台灣名菜，而香港青葉所造的蔭豉帶子蝦球是依照蔭豉魚片的方式來調製，是另有一種韻味，你若喜歡，可能認為比蒜茸帶子蝦球更冶味。

青葉也有煲仔菜，羊腩煲、鹹魚滑鷄煲、沙茶魚頭煲、三杯鷄煲、金菇雜菜煲等都很好。又有燉品（佛跳牆已屬燉品），如雪蛤扒包翅、淮山玉竹燉水魚、北芪燉牛鞭、杞子淮山燉羊肉等，最合中老年人這時候食用。

學敏

台灣風味竹筒蛋黃肉宜酒宜飯

青葉菜館的香辣鐵板魚是下酒佳物

骨中之髓是個寶

岑夕拾

豬、牛、鷄等禽畜之骨不少人不屑食之，怕麻煩是原因之一，認為「有營養」也大不之人。其實錯也，骨中之髓是個寶！

動物之骨由骨膜及骨質構成，骨膜包裹骨之表面，色白堅韌，中含血管及神經；骨質有緻密質及鬆質（又稱「海綿質」）。顧名思義，前者骨質緻密，構成骨之中堅及外表；後者質頗鬆疏，有無數之細孔，狀如海綿，多存在於骨端部，俗稱「蔗渣骨」。鬆疏的「蔗渣骨」內充滿着紅色的骨髓，含有齊全而豐富的營養物質，它為供應骨之營養的倉庫。血液中有形部分的紅血球、白血球，除賴脾臟源源不絕的製造外，紅骨髓也是製造的場所。光只這一點，已足見骨髓之重要了。若慣於食肉棄骨，將營養之精華所在的骨髓棄而不取，多麼可惜！

粗國醫學對豬骨之療病作用早有論述：「本草綱目」云：（豬脊骨）服之補骨髓，益虛勞」，「隨息居飲食譜」則賦予它（指豬骨）「補髓養陰」、「實為衰老之饌」，「三因方」則更具體提及用它「治三消渴疾（其中包括「消渴」，類似現代醫學所云的「糖尿病」）。這些論述雖指豬骨而言，但實際上牛骨，鷄骨的作用也雷同。還值得一提的是，大條魚由節節組成的脊髓骨，食時應將之節節咬開，將貫於脊孔中間白色的脊髓食之，它屬於中樞神經，含有豐富而質優的蛋白質、卵磷脂等，於健腦益壽有裨益。

誠然，禽畜之骨骼，尤其是長骨之骨腔內，含有多量之脂肪，此是其主要之弊。但識食者是會「揚長避短」的：多買脊骨、扁骨，若是長骨則只要兩端之蔗渣骨部分，中間圓型堅實在骨腔內的充滿着脂肪的部分棄之，而且與耐（受）肥的白菜、劍花、粉葛、蓮藕或甚至土茯苓共煲，脂肪之量則不會過多了。煲完湯之蔗渣骨一定要細咬汲髓而食，因溶出於湯中之營養素畢竟只為小部分。兩種湯水值得介紹：

①土茯苓豬脊骨湯，有健脾利濕、補除益髓的功效，是民間常用於治療「消渴症」（糖尿病）的驗方。②、昔日五、六十年代廣州漢民路（即北京路）有間小食檔，專售「活血益壽」牛大力牛骨湯。兩種湯水皆老少咸宜，沒副作用，且口碑好。

竹升打麵 上佳雲吞

飲得食得

很多人喜歡吃雲吞麵，尤其是在天氣寒冷的時候，一碗熱騰騰的雲吞麵放在面前，一箸一箸地放入咀裡，喝一口甜美的上湯，加上幾隻爽口爽的雲吞，既可果腹，又可嘗口福之慾，誠然無以尚之。不過，魯夫總覺得，童年時代所吃到的雲吞麵，非常鮑美，令人回味。但近年所嘗的雲吞麵却遠遠得多了。須知一碗鮑美的雲吞麵，首先要麵條滑泡得煲不不軟，硬度適中，因為過軟有如吃粉，過硬則硬喉刺舌，如鐵線絲，故軟硬適度的所謂銀絲細麵，就是最適合雲吞的了。至於雲吞，則要有皮爽肉脆，咬落去可口。外表不邊不

很多人的麵條同時咀嚼，確實是大友無縫的配搭，如再佐以一碗令人甘之如飴的湯水，那實是足可與仔何美食相比美了。

但為什麼近來難得一嘗如此鮑美的雲吞麵呢，究其原因，却原來，王因一般麵檔師傅，為應付衆多的生意，除了預先將雲吞大量先行滾熟備用，到了有人客到來時，隨便將雲吞放入沸水中一灼，便撈入碗中，然後把一束麵條往沸水中滾熟過冷之後加在雲吞之上，再注入湯水奉客便算，如此一來，因為雲吞事前經已滾熟，經過一段時間再次翻滾，味道當然比即包即滾即食遜色得多了。

因此，窃以為，上佳的雲吞麵，其雲吞除了在用料上，必須選用新鮮之蝦麦，還須配上新鮮的上肉，尤應採用人工將肉切為碎粒，較用機器絞爛為佳，而所用之麵條，亦最好能採用古法之竹升打麵法，俗稱「過挑」，意即經過竹升壓製的做法的麵條為佳，因為，經過竹桿的力壓製成的麵條，定必爽滑可口，而湯水也頗能影响麵的食味，一般都採用猪骨、大地魚、蝦米、胡椒粒、冰糖、鹽、味粉等煎熬而成，據說亦有人放入適量的羅漢果熬製，滋味更為甜美云云。

西梅炆雞髀 五香茶葉蛋

這裏介紹五香茶葉蛋和西梅炆鷄的做法：

五香茶葉蛋——蛋十至廿隻，茶葉兩湯匙（可買紅茶餅），將水八杯，八角兩粒、花椒半茶匙、糖一湯匙、油二湯匙、老抽兩湯匙、鹽兩茶匙一起煮滾，慢火再煮三十分鐘備用。

鷄蛋用滾水煮十分鐘至熟，撈出，輕輕敲裂外殼，隨即放入汁料內，慢火煮十分鐘，熄火浸一至兩小時，撈起去殼切件上碟即成。

西梅炆鷄髀仔——也可以鷄翼中段代替鷄髀仔，較嫩滑。鷄翼解凍後以酒、胡椒粉，醬油、糖、蔴油醃半小時以上，起油鍋，爆香蒜茸放鷄翼爆炒煎香至將熟，贊紅酒再急火快炒，放入西梅八至十粒兜勻略炆，以醬油調味即上碟。

阿芝

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
產權契據 授文認證 誓詞證明 單身遺囑
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 279
倫敦 499
多倫多 299
三藩市 223
滿地可 359
點民頓 182
卡技利 164
歐洲23日遨遊10國11大城市 日期10月26日 $2285
代理燕梳 汽車 房屋 商業 旅遊
Beautiful British Columbia RENEW HERE 1989

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
中國旅遊團（丘錫深主理）
中國遊19天 3088
香港、廣州、桂林、杭州、蘇州、上海、西安、北京
5月12日、6月3日、7月7日、9月29日、11月10日
回港中國遊14天 2538
東京、北京、西安、上海、蘇州、廣州
5月5日、6月9日、6月30日、10月6日、11月17日
回港三峽遊17天 3088
東京、北京、西安、重慶、三峽、武漢、廣州
6月9日、10月6日
各地旅遊團（華人領隊）
回港星馬泰遊12天 $2168（每月出發）
回港日本台灣10天 $1878（每月出發）
回港韓國台灣9天 $1608（每月出發）
回港韓國泰國9天 $1698（每月出發）
回港東京箱根5天 $1478（每月出發）
回港曼谷芭提雅7天 $1728（每月出發）
紐西蘭及澳洲遊15天 $3198（每月出發）
廸士尼樂園大峽谷8天 $720（每週出發）
夏威夷遊6天 $708（每週出發）
多倫多及瀑布5天 $299 另加機票（每週出發）
歐洲遊17天 $2798（五至九月每月出發）
加勒比海廸士尼海上遊7天 $1488（每月出發）
加拿大東岸5天 $798（五至九月每週出發）
美加東岸遊9天 $1078（三至九月每週出發）
美加東岸遊10天 $1238（三至九月每週出發）
廸士尼樂園三藩市10天 $569（六至九月每週出發）
加西部班芙愛民頓6天 $429（六至九月每週出發）
美國西部黃石公園10天 $619（六至九月每月出發）
BC內陸遊3天 $201（五至九月每週出發）
美國西北岸遊3天 $201（五至九月每週出發）
溫哥華島遊2天 $161（五至九月每週出發）
一日遊：溫哥華$45 域多利$68 西雅圖$65（天天出發）
機票連酒店渡假團
廸士尼樂園DISNEYLAND 3-8天 $335起（天天出發）
連糯RENO 3-8天 $269起（逢星期四五日出發）
拉斯維加斯LAS VEGAS 4-8天 $329（逢星期四日出發）
愛民頓商場EDMONTON MALL 3天 $298（天天出發）
代理各大航空公司國內外廉價機票
香港 $799　滿地可 $399　紐約 $498
多倫多 $349　雅省 $295　星加坡 $1080
三藩市 $199　曼谷 $955　愛民頓 $198
台北 $799　卡加利 $178　夏威夷 $469
通國粵英語，直接出票

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
4091 McCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL: (604) 420-8022
一律歡迎 零沽批發 快捷訂購 外埠當購 時菜菓菓 豉油醬料 唐山雜貨 本號統辦
Kam Yen Jan
CHINESE SAUSAGE
金然發 腊味廠
自用實惠 送禮名貴 不含味純 材料精 皮薄正 肉鮮脆 風味美 美味佳 加特風 行

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119
香港來回機票（前發：7月14日／回程：7月30日）……$699+
香港來回機票（6月9號前出發，3月31號前出票）……$774+
三藩市來回機票……$199+
可代預訂香港酒店
詳情請來電查詢!!

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604) 669·4165
＊香港來回特價機票＊$788
機票加酒店（四、五月份）
$848（一晚酒店雙人房）
$938（三晚酒店雙人房）
＊夏威夷香港四天精選遊$1118起（每月有團出發）
＊東京香港五天縱橫遊$1388
出發日期：4月13·27日，5月11·25日，6月8日
＊七，八月份回港機票請早預訂！
＊四、五月優惠團＊
多倫多五天精選遊 $710起（雙人房）
夏威夷六天精選遊 $718（雙人房）
班芙六天精選遊 $480（雙人房）
美國西北海岸三日遊 $229（雙人房）
廸士尼三藩市航空團 $720（雙人房）
＊特價機票＊
台北 $830·00
星加坡 $930·00
多倫多 $349·00
三藩市 $199·00
愛民頓 $194·00

WONG'S
INSURANCE SERVICES LTD
黃氏保險公司
代理各類保險
人壽 汽車 房屋 醫療 商業
Auto Business Life Home
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 - 9
SATURDAY & SUNDAY 10 - 6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9
麻街3437號