

Octopus

八爪娛

端午



AC 87.8

AUSTRALIAN CHINESE FM RADIO

144

MAY 2025

FREE

Chatswood Dragon Boat Festival

車士活端午嘉年華

25 MAY 2025
Chatswood Mall
10am-9pm





STAR BUFFET



悉尼必食自助餐推荐

著名自助餐品牌 Star Buffet 向來廣受食客歡迎。其多元化的菜式包羅萬有，從各式海鮮，迴轉壽司，鐵板燒，港式燒烤，點心，米飯麵食，到西式烤肉，沙拉濃湯，蔬菜水果，以及甜品糕點，巧克力噴泉及小朋友喜愛的冰淇淋、即製棉花糖等等，近百美食，應有盡有。每逢週五，六晚和星期天，更加添多款海鮮選擇，實能讓不同口味的客戶大飽口福。

各分店地址及聯繫資料

Star Buffet Bankstown

Inside Bankstown RSL Community Club
1 Meredith St, Bankstown, NSW 2200
Buffet Direct Line: (02) 8713 0701
Email: bankstown@starbuffet.com.au

Star Buffet Bossley Park

Inside Club Marconi
121-133 Prairie Vale Rd, Bossley Park NSW 2176
Buffet Direct Line: (02) 9822 3372
Email: bossleypark@starbuffet.com.au

Star Buffet Penrith

Inside Penrith RSL Club
8 Tindale Street, Penrith NSW 2750
Buffet Direct Line: (02) 4728 5277
Email: penrith@starbuffet.com.au

Star Buffet Canberra

Inside Burns Club
8 Kett Street, Kambah ACT 2902
Buffet Direct Line: (02) 6296 3045
Email: burns@starbuffet.com.au

查詢Star Buffet 各分店資料及市場推廣，請瀏覽網頁：www.starbuffet.com.au

THE DEVIL'S GOT DEMONS,
WE'VE GOT PUNCHES

DON LEE † SEO HYUN † DAVID LEE

HOLY NIGHT DEMON HUNTERS

AUSTRALIA & NEW ZEALAND 8 MAY

LOTTE ENTERTAINMENT PRESENTS A BIG PUNCH PICTURES / NOVA FILM PRODUCTION

EXECUTIVE PRODUCER: CHOI BYUNG-HWAN PRODUCERS: DON LEE, CHOI WONKI ASSOCIATE PRODUCER: NAM HEE-HYUN WRITTEN & DIRECTED BY LIM DAE-HEE STORY BY DON LEE
STARRING DON LEE, SEO HYUN, DAVID LEE CINEMATOGRAPHY: KIM JI-YONG LIGHTING: PARK JUN-WOO COSTUMES & MAKEUP: NAM JI-SOO
EDITING: KIM SUN-MIN RECORDING & SOUND: KIM BYUNG-IN, CHOI TAE-YOUNG SOUND MIXING: AHN BOCK-NAM PRODUCTION DESIGNER: LEE JAE-SUNG MUSIC: MOWG



© 2022 LOTTE ENTERTAINMENT & BIG PUNCH PICTURES & NOVA FILM All Rights Reserved.

STORY BY LEE

立即下載澳洲華語電台APP

AC878就聽你的！

隨時隨地，
聽華語廣播！

即時內容，即聽即享

同步播放FM87.8調頻廣播內容，收聽普通話、廣東話節目！

專題節目，任您點播

科學、旅行、美食、音樂、歷史……快來選擇你最愛的專題吧！

每日時訊，帶您看世界

每日財經、氣象、交通、澳洲以及國際時訊，為您帶來權威報道！



AC878
AUSTRALIAN CHINESE FM RADIO



掃描二維碼或搜索 “AC878Radio”

您是否知道怎樣才可以讓 您的投票獲得點算？

2025年5月3日星期六 聯邦大選

瞭解怎樣正確地投票是非常重要的。

在選舉日，您需要填寫兩張選票：

- 綠色選票選舉眾議院議員
- 大張的白色選票選舉參議院議員。

在綠色選票，您投票選舉在眾議院代表您當地地區或選區的議員。

在白色選票，您投票選舉在參議院代表您的州或領地的議員。

如果在填寫選票時有錯誤，不要擔心；
您只需索取另一張選票，重新填寫。

綠色選票 – 按照您的選擇次序在每個方格填上編號

House of Representatives
Ballot Paper

State
Electoral Division of Division Name

Number the boxes from 1 to 8 in the order of your choice

2 SURNAME, Given Names
INDEPENDENT

3 SURNAME, Given Names
PARTY

7 SURNAME, Given Names
PARTY

8 SURNAME, Given Names
PARTY

1 SURNAME, Given Names
PARTY

5 SURNAME, Given Names
INDEPENDENT

6 SURNAME, Given Names
PARTY

4 SURNAME, Given Names
PARTY

Remember... number every box to make your vote count

SAMPLE

選票樣本

白色選票 – 您可以選擇在橫線之上或之下投票

Senate Ballot Paper
State – Election of 6 Senators

You may vote in one of two ways
Either

Above the line
By numbering at least 6 of these boxes in the order of your choice (with number 1 as your first choice).

5 PARTY

2 PARTY

1 PARTY

3 PARTY

6 PARTY

4

Or

Below the line
By numbering at least 12 of these boxes in the order of your choice (with number 1 as your first choice).

8 SURNAME, Given Names
PARTY

5 SURNAME, Given Names
PARTY

3 SURNAME, Given Names
PARTY

2 SURNAME, Given Names
PARTY

6 SURNAME, Given Names
PARTY

10 SURNAME, Given Names
PARTY

9 SURNAME, Given Names
PARTY

11 SURNAME, Given Names
PARTY

4 SURNAME, Given Names
INDEPENDENT

7 SURNAME, Given Names
INDEPENDENT

SAMPLE

選票樣本

選擇

在橫線之上投票

按照您對政黨或組別的選擇次序，
在最少六個方格內填上編號。

或

在橫線之下投票

按照您對個別候選人的選擇次序，
最少在十二個方格內填上編號。

瞭解怎樣正確投票請瀏覽 aec.gov.au/translated

您的選票有助塑造澳洲的未來。



瞭解詳情

aec.gov.au/translated

1300 720 135 (廣東話)

1300 720 142 (普通話)

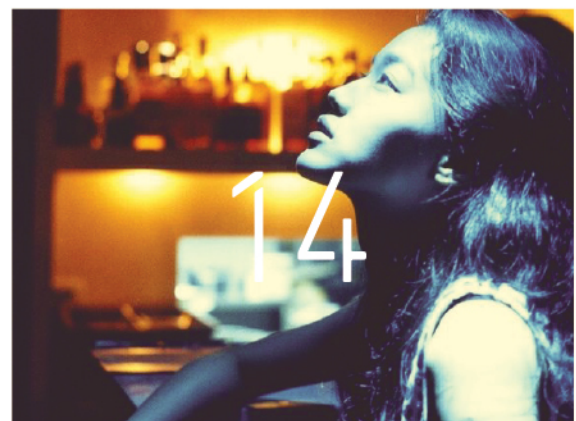


選舉專員授權 10 Mort Street, Canberra

Authorised by the Electoral Commissioner, 10 Mort Street, Canberra.

CONTENTS

- 8 城中熱話 - 香港電影金像獎2025
- 10 最新影院 - 電影《贖夢》
- 12 城中熱話 - 車士活端午節嘉年華
- 14 最新影院 - 電影《千禧曼波》4k修復版
- 16 城中熱話 - 澳洲奇幻電影節
- 18 電台節目表
- 20 最新影院 - 電影《水餃皇后》
- 23 食譜 - 醬肉松生菜包



出版人：張智傑
 主編：許華景
 統籌：陳穎思
 編輯：陳穎思
 美術設計：陳穎思
 出版：AC878 Media Group
 悉尼辦事處：Suite 11/Level 1, 89 Jones Street, Ultimo, NSW 2007, Australia
 墨爾本辦事處：Level 14, 303 Collins Street, Melbourne, VIC 3000, Australia
 電郵：adsales@ac878.com.au
 廣告部：marketing@ac878.com.au
 廣告部電話：(02) 8281 6888
 公司網址：www.ac878.com.au



Disclaimer: The opinions published in Octopus Magazine do not reflect those of AC878 Media Group and/or the publishers and editors. Whilst we take care to ensure that the materials are correct, current and free from errors, AC878 Media Group and the publisher do not warrant the accuracy or the representations made by the materials or any information received of reading Octopus Magazine. Readers are encouraged to verify the accuracy or seek independent advice before relying upon the material published in Octopus Magazine.

The publisher is not responsible for the accuracy and content of any advertising material placed, it is at the sole responsibility of the respective advertiser. All trademarks, service marks, trade names, product names and logos appearing in this publication are the property of their respective owners. Any rights not expressly granted herein are reserved.



炒粉麵

夠鑊氣!

叮幾分鐘就食到

3 1/2 mins

微波即可

豉油皇炒麵
Fried Noodles With Soy Sauce



全線4款



星洲炒米

Singaporean Fried Rice Vermicelli



家鄉炒米粉

Gried Rice Vermicelli With Vegetables



黑椒炒意粉

Fried Black Pepper Spaghetti

HEAD OFFICE NSW
www.ettason.com.au

Ettason

林和成貿易公司

Tel : (02) 9728 2288



第43屆香港電影金像獎

第43屆香港電影金像獎頒獎典禮於2025年4月27日圓滿落幕，《九龍城寨之圍城》榮獲最佳電影，成為本屆大贏家。劉青雲憑《爸爸》奪得最佳男主角，這是他第四次獲得此殊榮。衛詩雅則憑《破·地獄》首次封后，榮獲最佳女主角。《九龍城寨之圍城》成為當晚大贏家，14項提名，共獲得9項獎項。《破·地獄》亦表現出色，獲得5項獎項，包括最佳女主角、最佳原創電影音樂、最佳原創電影歌曲等。



4度封帝 - 劉青雲

第43屆香港電影金像獎中，劉青雲憑藉電影《爸爸》榮獲最佳男主角，這是他第18次提名、第四次獲得此殊榮，展現其在香港影壇的卓越地位。在《爸爸》中，劉青雲飾演的「永年」面對家庭悲劇，展現出壓抑而細膩的情感，深深打動觀眾。他在領獎時感謝劇組、太太郭藹明，以及片中角色的真實原型，並表示這次演出讓他有深刻的體會。

記得衛詩雅是一個演員

衛詩雅憑藉電影《破·地獄》榮獲最佳女主角，這是她出道17年來首次奪得金像影后殊榮。在《破·地獄》中，衛詩雅飾演傳統喃嘸師傅的女兒，為了演活角色，她提前苦練九個月的破地獄，此舉動亦深深打動當時的導演陳茂賢。在領獎時，衛詩雅感謝導演陳茂賢的支持，並引用劇中台詞作結語：「難得上咗呢程車，就唔好擔心自己幾時落車，不如好好珍惜呢程車嘅每畫面；最幸運嘅係你哋願意讓我成為呢程車嘅其中一道風景，我覺得能夠成為一個演員，搭呢程車搭得好值得。」



43!

27.04

港電影金像獎

2025

HONG KONG FILM AWARDS

最佳電影 - 《九龍城寨之圍城》

當晚的兩項大獎，最佳導演以及最佳電影都由電影《九龍城寨之圍城》奪得。電影《九龍城寨之圍城》是2024年上映的香港動作犯罪電影，由鄭保瑞執導，莊澄和葉偉信監製，主演包括古天樂、洪金寶、任賢齊、林峯、劉俊謙、黃德斌、胡子彤、伍允龍、張文傑，並由郭富城特別演出。電影以其緊湊的劇情、精湛的動作設計和深刻的人物刻畫，成功地重現了九龍城寨的獨特氛圍，為觀眾帶來了一場視覺與情感的盛宴。



不能否定的出色作品

雖然第43屆香港電影金像獎的頒獎典禮已圓滿落幕，但仍有多部備受矚目的作品雖未能獲獎，卻展現出色的創作實力，值得觀眾關注與欣賞。比如電影《看我今天怎麼說》：此片獲得最佳電影、最佳導演、最佳男主角、最佳女主角、最佳新演員、最佳原創電影歌曲及最佳音響效果等七項提名，聚焦聾人身分認同，呈現出細膩的人物刻畫與社會關懷。《從今以後》：該片獲得最佳電影、最佳導演、最佳編劇、最佳女主角及最佳女配角等五項提名，展現其在劇本與演技上的深厚實力。其他還有《久別重逢》、《我談的那場戀愛》和《虎毒不》等。



香港電影 《贖夢》 全澳熱映

上年剛參加了2024澳洲香港電影節備受矚目的電影《贖夢》終於全澳上映啦。由香港影帝張家輝自編自導自演的心理懸疑電影，是他第4次執導電影及首次挑戰心理驚悚題材。張家輝作為演員大家肯定都很了解，多部獲獎作品，2次獲得香港金像獎最佳男主角。但作為導演的張家輝可能比較少觀眾了解，但曾執導嘅作品包括《孟蘭神功》、《陀地驅魔人》、《低壓槽》及佢宜家最新執導的《贖夢》。

電影《贖夢》

故事講述文醫生是一個非一般的精神科醫生，他善長發掘病人最深層的秘密。他偶然上了夜班計程車司機蔡辛強的車，在途中他發現蔡辛強的舉動有點不尋常。在幾天後，蔡辛強因為不小心駕駛需要做心理評估，文醫生成為了負責醫生，在過程中發現蔡辛強不能分辨夢境與現實，而且身體機能開始衰退，他決定找出蔡辛強問題的根源。

在尋找的過程的中，文醫生也開始發一些令人不安和困惑的夢，在他一步步了解到蔡辛強背後的故事，他的夢境也變得越來越強烈跟可怕。到底他的惡夢來自被壓抑的記憶，還是找出蔡辛強秘密的代價？

關於導演張家輝

張家輝是香港演員和導演，於1989年以電影《壯志雄心》開始了他的演藝生涯。其後，他陸續參與了多部電視劇的演出。從電視轉向大銀幕後，初期以參演喜劇為主。於2009年，他憑藉林超賢導演的《證人》獲得了香港電影金像獎、金馬獎和香港電影評論學會大獎等7個最佳男主角獎項。2014年，他以電影《激戰》再次獲得香港電影金像獎和香港電影評論學會大獎最佳男主角，並首次獲得華鼎獎合共7個最佳男主角獎項。

張家輝

陳法拉

劉俊謙

張家輝
作品

贖夢

Pego My Heart

因果
報應

夢中
救贖

領銜主演 張家輝 劉俊謙 陳法拉

主演 袁富華 朱晨麗 李凱賢 袁綺雯 特別演出 許恩怡

監製 鍾珍 彭立威 攝影指導 關智耀 HRSO 美術總監 黃納賢 造型設計 黃寶儀 剪接 李嘉榮 HRSO

原創音樂 陳光榮 戴偉 視覺特效總監 楊敏杰 楊文傑 編劇 張家輝 凌偉駿

電影人製作有限公司 香港電影發展基金及文創產業發展處 出品

星火製作有限公司 製作

出品 UFA 香港電影發展基金 香港電影發展處 香港電影製作委員會 香港電影發行商協會 香港電影導演會 香港電影編劇家協會 香港電影美術學會 香港電影攝影學會 香港電影聲音學會 香港電影燈光學會 香港電影特效學會 香港電影服裝學會 香港電影化妝學會 香港電影髮型學會 香港電影道具學會 香港電影模型學會 香港電影特效學會 香港電影服裝學會 香港電影化妝學會 香港電影髮型學會 香港電影道具學會 香港電影模型學會

亞洲發行及銷售 Golden Screen 銀幕發行及銷售

© 電影人製作有限公司 / 香港電影發展處 2014 版權所有



車士活端午嘉年華 盛大登場

2025車士活端午嘉年華將於5月25日（星期日）在悉尼著名的車士活商業區——Chatswood Mall熱鬧舉行，活動時間從上午10點持續至晚上9點。當天現場將有連場精彩表演，包括歌唱演出、舞蹈表演及武術展示，展現中華文化的多元風采。無論是親友同遊，還是家庭出遊，皆可在嘉年華中感受熱烈氛圍，留下難忘回憶。



精彩活動與互動驚喜

除了豐富的舞台表演，現場還將舉行抽獎活動，準備了多項豐厚獎品等待幸運兒帶回家。活動當天亦將設有多樣攤位與特色展覽，讓民眾在逛街購物之餘，深入體驗端午節的傳統文化。請密切關注官方網站ac878.com.au，並下載AC878專屬App，掌握最新活動消息及即時互動資訊，共同迎接這場一年一度的文化盛典！



AC 878 RADIO MOBILE APP
AC 878 華語電台手機、平板APP

AC 878
AUSTRALIAN CHINESE FM RADIO

GET IT ON
Google Play

Available on the
App Store





Chatswood Dragon Boat Festival 車士活端午嘉年華

25 MAY 2025 Chatswood Mall

ac878.com.au/chatswood-dragon-boat-festival

歡迎贊助商加盟

adsales@ac878.com.au

02 8281 6888



《千禧曼波》 4K 修復版登陸澳洲

悉尼歌劇院 Playhouse 將於 5 月 2 日呈獻侯孝賢經典電影《千禧曼波》4K 修復版，聯同合作方澳洲台灣影展讓澳洲觀眾一睹這部經典大師之作。《千禧曼波》（Millennium Mambo）是台灣導演侯孝賢於2001年執導的作品，由舒淇主演，並入圍2001 年康城影展金棕櫚獎。該片同年亦獲得金馬獎最佳攝影（李屏賓）、最佳原創音樂（林強）與最佳音效（杜篤之）等多項殊榮。這部電影以其獨特的敘事風格和視覺美學，描繪了千禧年初期台北年輕世代的迷惘與尋找自我。

《千禧曼波》

故事講述由舒淇飾演的女主角Vicky在2011年回顧10年前的生活展開。當時，她與無業的男友小豪同居，生活充滿控制與壓抑。在酒店工作期間，Vicky認識了性格溫和的捷哥，兩人之間產生了微妙的情愫。Vicky在兩段關係中掙扎，試圖尋找屬於自己的自由與未來。《千禧曼波》以非線性的敘事手法，透過Vicky的旁白，引導觀眾進入她的內心世界。電影充滿迷幻的視覺風格，運用長鏡頭和霓虹燈光，營造出一種夢境般的氛圍。



PARADIS FILMS PRÉSENTE

SHU QI JACK KAO TUAN CHUN-HAO

MILLENNIUM

千禧曼波



FESTIVAL DE CANNES
PRIX DU JURY
2001

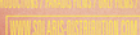
MAMBO

UN FILM DE HOU HSIAO HSIEN

« Millennium Mambo est une merveille, un trip expérimental
et un objet de pure fascination » LES INROCKS

VERSION NUMÉRIQUE RESTAURÉE 4K

3H PRODUCTIONS / PARADIS FILMS / ORLY FILMS / SINO MOVIE.COM
SCÉNARIO CHU TIEN-WEN DIRECTEUR DE LA PHOTOGRAPHIE MARK LEE PING-GIN
PRÉSENTÉ EN COOPÉRATION AVEC HOU HSIAO HSIEN SHU QI JACK KAO TUAN CHUN-HAO
LIAO CHUNG-SHENG LU YU-CHIA CHUNG HUANG WEN-YING
© 2001 3H PRODUCTIONS / PARADIS FILMS / ORLY FILMS / SINO MOVIE.COM
MONTAGE LIM GIONG LI YOSHITAKA HANNO
MUSIQUE ANILAN MUSIC



澳洲 奇幻電影節

澳洲奇幻電影節 (Fantastic Film Festival Australia) 又來啦！4月24日到5月16日，在悉尼Ritz戲院和墨爾本Lido戲院加上Thornbury Picture House都可以看啦！今年將會帶給觀眾28部令你驚喜的奇幻影片。如果你喜歡一些大膽創新、不走尋常路，加上瘋狂又超有創意的故事——那就千萬不要錯過FFFA啦！



經典中的經典 《辣手神探》

影展閉幕個晚會特別放映一套勁罕有嘅35mm原版膠卷——《辣手神探》(Hard Boiled, 1992)，是動作片大師 吳宇森 執導嘅經典之作。這套戲被譽為香港動作片嘅一個大 milestone，以超美的槍戰美學、風格化暴力和爆炸性情感張力而出名。電影中最經典的畫面就是醫院走廊場長達數分鐘、一鏡到底的槍戰鏡頭，絕對係動作電影歷史上的傳奇場面。《辣手神探》亦係吳宇森去荷里活發展之前拍嘅最後一套香港作品，影響力至今都仲好深遠。

FANTASTIC²⁰²⁵

FILM FESTIVAL AUSTRALIA

IN CINEMAS
THU 24 APRIL -
FRI 16 MAY



科幻動作喜劇 《從21世紀安全撤離》

另一部值得關注的作品是中國導演李洋最新執導的科幻動作喜劇《從21世紀安全撤離》。故事設定於1999年的一顆類似地球的星球，講述三位青少年——王喳、泡泡與成勇——在一次意外中接觸到有毒廢料，從而引發奇異現象：每當他們打噴嚏時，便會進行時空穿越，一舉跳躍至20年後的未來世界。然而，當他們發現未來的自己與理想中的模樣大相逕庭，甚至逐漸走向歧途，於是決心聯手改寫命運，試圖阻止一場即將爆發的重大災難。本片融合了時間旅行、青春成長的煩惱，以及火力十足的社會諷刺，並以極為鮮豔的色彩與快節奏的敘事風格，帶領觀眾展開一場爆發力十足的類型混搭之旅，充滿澎湃能量與無限想像力。



關於澳洲奇幻電影節

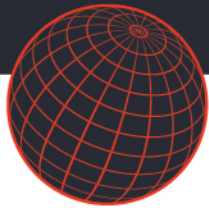
FFFA 是一個專為顛覆傳統、引領潮流、勇於冒險、特立獨行、直言敢言、開創新局與挑戰極限的人們打造的影展。這個影展旨在慶祝來自世界各地的類型電影與另類電影，呈現一場如萬花筒般繽紛多元的精彩盛會，匯聚全球在邪典、類型、藝術及另類電影領域中最具活力與創新精神的聲音。



FANTASTIC FILM FESTIVAL AUSTRALIA



AUSTRALIAN CHINESE FM RADIO



节目概览

24小時華語FM電台



06:00 – 08:00 e线金融网



08:00 – 10:30 878时讯、环听世界

RTHK普通话晚间新闻/财经



12:30 – 14:30 (粵語) RTHK广东话晚间新闻天地
878粤语歌曲流行榜



14:30 – 16:00 史迹长河、剧味食光、百科探险队
澳行日记



16:00 – 19:30 878时讯直播、878时讯简讯、
RTHK普通话晚间新闻/财经



19:30 – 21:30 (粵語) RTHK广东话晚间新闻天地
、三五成群



21:30 – 00:30 e线金融、夜读



00:30 – 06:00 星願旋律



AC 878 RADIO MOBILE APP
AC 878 華語電台手機、平板APP



GET IT ON
Google Play

Available on the
App Store



Burwood

嘉年華

Moon Festival

寶活中秋嘉年華

September (SAT)
Burwood Park

歡迎贊助商加盟

adsales@ac878.com.au

02 8281 6888

人生百褶 我自向前

水餃皇后

T H E D U M P L I N G Q U E E N

導演 劉偉強 監製 羅曉文 領銜主演 馬麗 友情特別出演 惠英紅 朱亞文

一雙手 一份堅持
水餃皇后



由香港導演劉偉強執導，韓家女、張夢楚編劇的《水餃皇后》將於5月1日全澳上映。主演有瑪莉、惠英紅、朱亞文等。《水餃皇后》係一部以真實人物為藍本嘅傳記電影，由香港名導劉偉強執導，講述臧健和女士—「灣仔碼頭」創辦人在一無所有的情況下，靠一雙手、一份堅持，在異鄉用水餃改寫自己人生嘅故事。電影揉合溫情、奮鬥同時代變遷，唔只係一場美食之旅，更係一段關於母愛、移民夢想與女性力量嘅動人詩篇。

演員陣容強大

影片在演員陣容上星光熠熠，除了馬麗飾演臧健和外，惠英紅、朱亞文、王祖藍、薛凱琪等實力派演員友情出演。影片融合了現實主義與喜劇元素，展現了女性在困境中自立自強的精神。馬麗一改以往喜劇形象，深情演繹一位歷盡滄桑仍堅韌不屈的母親角色，配合惠英紅、朱亞文等實力派演員的演出，將一段勵志又揪心的生命歷程呈現得真摯動人。



人生百褶 我自向前

4月30日

沸騰上映

水饺皇后

The Dumpling Queen

监制 / 导演 刘伟强 监制 罗晓文 领衔主演 马丽

友情特别出演 惠英红 朱亚文 特别出演 王祖蓝 薛凯琪 谢天华 潘斌龙 主演 袁富华 江美仪 太保 张达明 特别介绍 王佳怡 林恺铃

出品 上海华人影业有限公司北京分公司 上海华人影业有限公司 天津微眼微影文化传媒有限公司 金满堂广州影视文化传媒有限公司 上海微眼微影文化传媒有限公司
联合出品 北京正央影业有限公司 二翼二三(成都)影视文化有限公司 无锡佳百年影业有限公司 北京唐德国际电影文化有限公司 佛山华人影业有限公司 北京微梦创科网络技术有限公司



北京宣传文化引导基金
BEIJING CULTURE GUIDING FUND

北京宣传文化引导基金资助项目

图片来源：电影《水饺皇后》官方微博

ChaCha®

啵乐冻®

洽洽蒟蒻果冻

0 脂肪
0 人工色素
0 防腐剂

冷泡锁鲜工艺



益生元助力 美味轻无忧

Ettason 林和成貿易公司

Tel: (02) 9728 2288 www.ettason.com.au



醬肉松生菜包

半肥瘦免治豬肉 200克
新鮮冬菇 80克
馬蹄肉 70克
甘筍 70克
蒜蓉 1湯匙
西生菜 10片

淘大海鮮醬 2湯匙

淘大金標生抽 1 3/4茶匙
粟粉 1 1/2茶匙
水 2湯匙
油 1茶匙



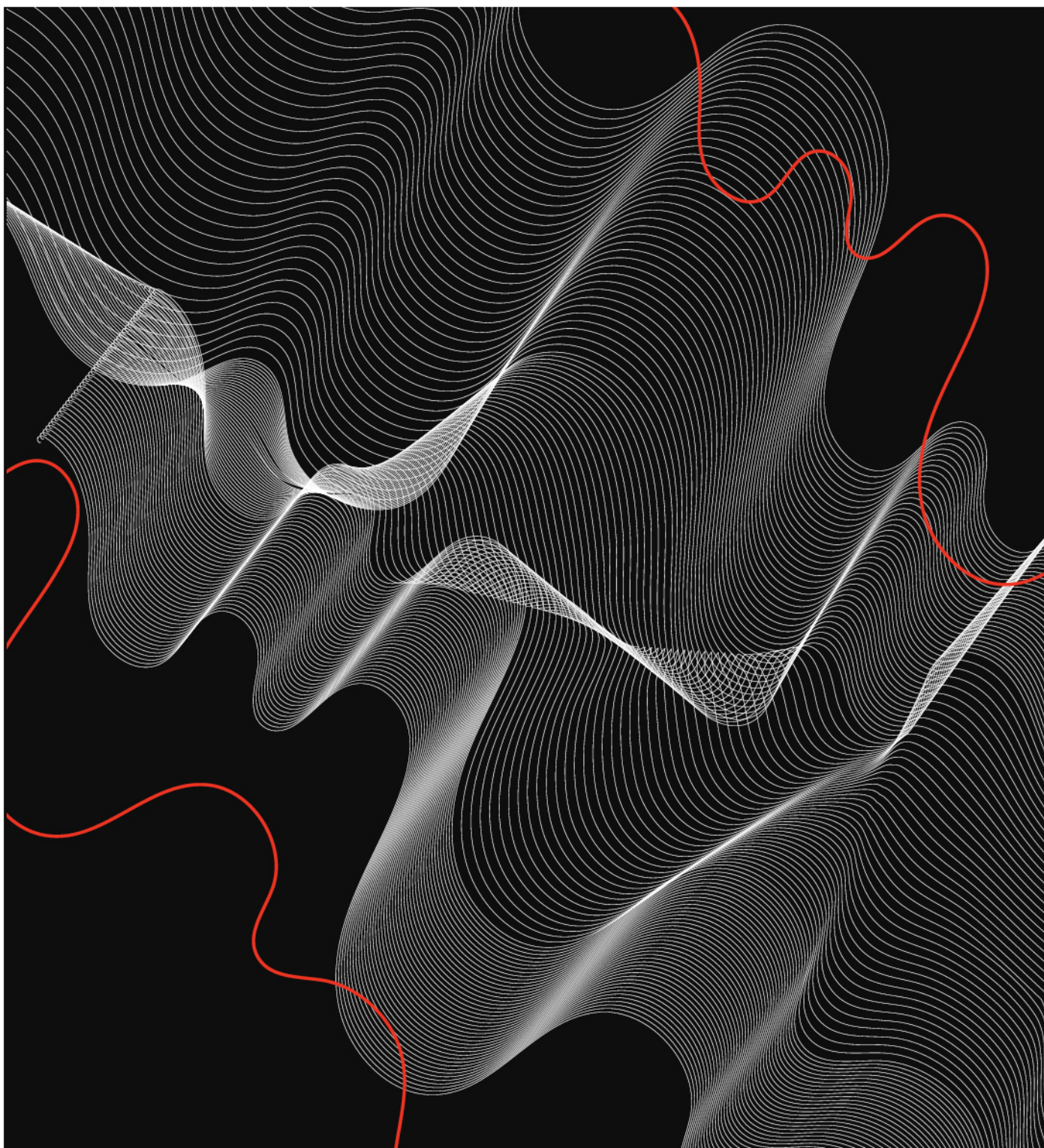
- 1 西生菜洗淨，隔乾水分備用。
- 2 免治豬肉加醃料撈勻。冬菇洗淨，榨乾水分，切粒。馬蹄及甘筍各切粒。
- 3 燒熱2湯匙油，爆香蒜蓉及豬肉，加甘筍及冬菇炒勻，煮約2分鐘，再加馬蹄及調味料炒勻，即可上碟，以生菜包肉鬆食用。
*可加炒香松子仁於肉鬆面伴食，味道更佳。

Ettason

請認準香港製造的淘大醬料系列，讓全家安心。各大華人超市有售。

LISTEN

FM 87.8



AC878

AUSTRALIAN CHINESE FM RADIO

AC878.COM.AU