

H A P P Y N E W Y E A R



The story behind Laba congee 臘八粥背後的故事

Ingredients 製作材料

- | | | | |
|---------------------|--------------|-----------------|---------------|
| 板栗 Chinese Chestnut | 薏米 Coix Seed | 綠豆 Green Bean | 核桃 Walnut |
| 糯米 Sticky Rice | 紅豆 Red Bean | 大棗 Chinese Date | 花生 Peanut |
| 小米 Millet | 大米 Rice | 黃冰糖 Brown Sugar | 蓮子 Lotus Seed |
| 乾百合 Dried Lily Bulb | | | |



Zhu Yuanzhang (朱元璋), the first emperor of the Ming Dynasty of China, once ate porridge to live through hard times in his youth. When he became the emperor, he asked people to eat the porridge.
 明朝開國皇帝朱元璋年輕的時候，從老鼠洞里挖出一些五穀雜糧來煮成粥充飢，因而度過了當時寒冬臘月的饑荒。在他做了皇帝之後，為了讓子孫們不忘本，要求每年臘月初八要吃一次這樣的粥，文武百官也上行下效，從而延傳到民間百姓人家。

Reference 參考網站: <http://www.beitaichufang.com/recipe/480/>

Featured Corporate Members 本期精選商戶

商鋪名稱	商鋪地址及聯繫方式	優惠
摯信診所 Body and Soul Wellness Centre	#301-4885 Kingsway, Burnaby 本拿比 Tel: 604-295-3883 www.bswellness.ca	 八八折優惠 (12% off products and services)
徐彬牙醫診所 Dr. Bin Xu Dental Office	8081 Park Road, Richmond 烈治文 Tel: 604-276-8897	 八折牙齒矯正優惠 (20% off on orthodontic treatments) 八五折植牙優惠 (15% off on implant) 八折至九折其他服務優惠 (10%-20% off on other dental services)
康然保健中心 Unihealth	#240-13711 72nd Ave, Surrey 素里 Tel: 604-572-3186 www.unihealth.ca	 九折優惠 (10% off 只適用於素里店)