

家常菜烹調法

刷羊肉

用料：分量不拘
羊後腿肉。
醬油。
料酒。
香菜末。
大蔥末。
芝麻醬。
糖蒜頭。
辣油。
醋。
麻油。
紅腐乳。
蝦油。

陳懷仁

一、羊後腿肉切成長約四寸之大片，越薄越好，冰凍後切較好，一片一片攤開排在平面上盤內攤在桌上。

二、將醬油，料酒，香菜末，大蔥末，辣油，醋，芝麻醬，糖蒜頭等分別裝在小瓶或杯內，端上桌後，各自自行選配於各自所用之小碟內調勻。

三、在火鍋內裝入湯或滾水，食時以快子挾羊肉片，放入火鍋中一燙（火鍋之火需旺）約五六秒鐘，見羊肉已脫生變色後，即可挾到小碟中蘸沾已拌好調味料進食鮮嫩可口。

羊肉刷過之後，可加入其他凍豆腐，粉絲，白菜，菠菜之類蔬菜燙食，也可以燙過麵條燙食。

全僑迎春慶會 盛況空前紀實

僑團代表有：南平別墅，鐵城崇義總會，黃氏宗親總會，中山隆德同鄉會，三德書社，鄭榮賜總堂，中加友誼會，南陽堂，平原獨立什貨商會，鳳倫堂，愛蓮總公所，至德總堂，昭倫公所，李崗溪總公所，馬氏總公所，萬山總公所，洪門民治黨，達權社，洪門體育會，民星總社，漢升體育會，朱氏宗親會，酒韻音樂社，岡州會館，沙堆福安會，慶武武堂，謝氏宗親會，海峽會，華人旅館同業會，李沙商會，振華聲樂隊，研究社，海晏公所，恩平總會，余風采總會，華區獅子會，文強學校，青聯會，加中友好協會，卑詩大學中國同學會，余風采分會，華僑之聲，高陽書社，華僑之夜宵視台，伍胥山公所，鐵城崇義體育會，卑詩平原農業合作社，週源總堂，士達孔李業主住會，華埠女子青年會，著英會等五十多個單位，濟濟一堂，呈現出團結友愛，支持興建中華文化中心之熱忱。

會中並有柔功門對團表演北方獅子舞及放映文化中心活動之幻燈片，舉會歡歡，盛況空前。

「續完」

婦女聖藥——當歸

有不少藥物是應用於婦科疾病的，最為廣大讀者所熟識的是當歸。它對婦科疾病療效顯著，可以稱為婦女的聖藥。

當歸常用於治療月經疾病。婦人的月經疾病常見為月經週期異常，如經常遲或早十天八天則算是異常；月經過多或少，或月經持久不淨，色暗紅或紫黑，行經腹痛，吐血或鼻血等均屬於月經疾病。

健康長壽之道

患有心臟病，哮喘病和某種慢性病人，往往感到生命受到威脅，感到恢復健康無期而痛苦。但是，世界醫學家已為這病人指出了一條恢復健康，延長壽命之道。他們的「錦囊」只有兩個字——跑步。

「未完」

British Columbia Government News.

An Information Service.

The British Columbia Government News is an information service designed to make the same information provided to the news media, available to every citizen.

Send this coupon today and we'll put your name on our free mailing list. Bulk mailing services are also available for businesses, community groups and other organizations.

Please send me _____ copies of the British Columbia Government News each month.

NAME _____

ADDRESS _____

CITY/TOWN _____ POSTAL CODE _____

Mail to: British Columbia Government News
Department of the Provincial Secretary
Parliament Buildings
Victoria, B.C.

卑詩省政府新聞乃壹情報服務機構，計劃以各種新聞供給母壹個公民。請將此表格填妥，便可將閣下姓名列入免費付寄名單內。大包郵寄服務並供應商號，區民中心與其他社團。

卑詩省政府新聞 乃壹情報服務機構

British Columbia Government News.

An Information Service.

The British Columbia Government News is an information service designed to make the same information provided to the news media, available to every citizen.

Send this coupon today and we'll put your name on our free mailing list. Bulk mailing services are also available for businesses, community groups and other organizations.

Please send me _____ copies of the British Columbia Government News each month.

NAME _____

ADDRESS _____

CITY/TOWN _____ POSTAL CODE _____

Mail to: British Columbia Government News
Department of the Provincial Secretary
Parliament Buildings
Victoria, B.C.

卑詩省政府新聞乃壹情報服務機構，計劃以各種新聞供給母壹個公民。請將此表格填妥，便可將閣下姓名列入免費付寄名單內。大包郵寄服務並供應商號，區民中心與其他社團。

訃告

先嚴諱炳煥號春根黃公府君廣東台山縣白沙角龍村人痛於一九七五年正月十九日下午四時四十五分在點城賽羅亞醫院逝世享壽七十有八歲其家人等隨侍在側親視含殮遵禮成服謹擇於二月廿六日(星期三)下午二時在干羅亞賽羅亞殯儀館舉行喪禮出殯歸土下葬於此珠網墓園 恭屬宗親戚友世誼哀此訃

未亡人 李錦銓
孤子 景湖 媳馬氏
立佐 媳陳氏
孤女 木蘭 婿鄭錫舜
昭華 婿鄭錫舜
胞妹 劍開 適馬門
男女內外孫共十三名
男甥三名 女甥三名
男女外甥孫共四名 同泣告

治喪處：點城黃江夏堂
Wong Kong Har Tung Assn
10242-96 St. Edmonton, Alta.
Chinese Ben. Assn
9645-101A Ave. Edmonton Alta.

代東

本黨謹訂於式月廿六日舉行第九十三週年暨喬遷第五週年紀念慶典並於同日下午六時假座金龍酒家議會屆時統請洪門民治黨駐加總支部暨各支分部達權總社暨支社及洪門各級機構叔父昆仲孀姆姊妹及各界友好駕臨助慶指示禮儀曷勝榮幸

錦碌埠 民治黨 達權社 全人敬約

The Chinese Freemasons, 171 Victoria St., W. Kamloops, B.C.

衣料平賣

工廠存貨，男女各款衣料
售價由每碼壹元起
特價週 帶帶絲每碼一元五毛
地址：卡都華西街三四號

馬億倫謝啟

啓者：弟忽然身體違和，入亞賽路叻山打醫院檢驗留醫，荷蒙兄弟親朋戚友臨院慰問，并贈生花藥品等物，高誼隆情，銘感五內，今已回家休養，未克逐一拜謝，特登報言謝致謝。并祝各位健康快樂

未亡人 謝氏
孤子 燭坤 媳周桂珍
孫 頌詩 植詩家詩 同泣告

治喪處 288 E. 19th Ave., Tel. 879-2160

宜經驗管車衣機工人

若無經驗無須來問。電話688-3556或到 Mustang Sportswear, 540 Beatty St.

嘉禾大戲院 Golden Harvest Theatre

319 Main St., Vancouver, B.C. Tel. 683-8888
加拿大溫哥華緬街五九號

嘉禾貢獻GH最佳影片

兩大巨片，同場放映，請早光臨，以免向隅。

轟動影壇耗資百萬
愛情文藝巨片
不再再有春天
荷理活紅星關南施 主演
亞州影帝柯俊雄 主演

同場加映
鬼流星
苗可秀 主演
謝賢 主演

下期放映
三六九 劉一帆 恬 妮 主演
胡茵茵 張 翼 韓湘琴 主演

同場加映：奪命金劍

每日放映時間：晚上七時半
星期六、日、及例假加開二時半

嘉禾大戲院 Golden Harvest Theatre

319 Main St., Vancouver, B.C. Tel. 683-8888
加拿大溫哥華緬街五九號

嘉禾貢獻GH最佳影片

兩大巨片，同場放映，請早光臨，以免向隅。

轟動影壇耗資百萬
愛情文藝巨片
不再再有春天
荷理活紅星關南施 主演
亞州影帝柯俊雄 主演

同場加映
鬼流星
苗可秀 主演
謝賢 主演

下期放映
三六九 劉一帆 恬 妮 主演
胡茵茵 張 翼 韓湘琴 主演

同場加映：奪命金劍

每日放映時間：晚上七時半
星期六、日、及例假加開二時半

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.

239 E. HASTINGS TEL: 687-4204
溫哥華喜市定東街式叁九號

最新榮譽貢獻！美國「金牌」絲苗品質第一

五十磅潔白布袋庄特價祇售十四元七五

買米兩包免費贈送清香純正刀嘜花生油三斤庄一大罐

「金牌」長身絲苗米，品質第一，出類拔萃，好煮好食，軟滑可口，營養特別豐富。保證閣下百分之百滿意。

奧林比亞戲院 OLYMPIA THEATRE

2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

二月廿五日至三月一日 星期二至星期六晚七時半放映

阿福走天涯

彩色寬銀幕 粵語對白狂笑大喜劇
伊 雷 陳依齡領銜主演

小老虎

同場放映彩色寬銀幕 打鬥拳擊鉅片
孟 飛 李琳琳領銜主演
預售票處：大華肉食公司 片打街東