

家常菜烹調法

咕老肉

用料：大支士、冬筍、花生油、豆粉、糖醋料、白糖、水、豆粉、青椒、紅椒、蒜茸、味精、醬油、胡椒粉、胡椒粉。

製法：一、豬肉先整塊用刀背輕輕捶鬆，再切成六分見方如棋子般塊狀，全部裝在大碗內，用少許鹽、醬油及味精等調味料拌勻，再逐塊在乾豆粉中沾滾均勻備炸（沾粉時要鬆，不要捏太緊）。

二、多筍去皮用滾水燙過，切成條狀，用三角塊、青紅椒去蒂籽，切成同豬肉相仿之大小塊狀備用。

三、燒熱花生油在鍋中，投入已裹上豆粉之肉塊，以中火炸成八成熟全部取出，再將油燒滾後重投入油中炸一次便撈出。

四、另用三湯匙油在鍋中炒香青紅椒，隨後盛出，再燒熱兩湯匙油，下蒜茸爆香，並倒下糖醋料煮成糊狀，即將火關掉，放下炸過之豬肉和筍，青紅椒等拌勻即成。

中國茶葉

福建的坦洋工夫茶和正山小種，江西的寧紅，雲南的滇紅，廣東的英德紅等，都享有盛名。

綠茶是茶葉採下以後，即制青小使起發酵作用，保存着綠色，隨時炒烘而成，具有條索勻整，色澤綠潤，湯色清澈，氣息芬芳滋味鮮爽等特點。著名的綠茶品種有浙江、龍井，江蘇的碧螺春和六安，江西的廬山雲霧茶，安徽的黃山毛峰，廣西的凌云白毫，貴州的都勻毛尖等。

烏龍茶亦稱青茶，是一種半發酵茶，介乎紅茶、綠茶之間，具有香氣清新，滋味醇厚，飲後齒頰留香，喉底味甘，鮮的優異品質，經數次沖泡後仍有餘香。這種茶葉產於福建，主要品種為武夷水仙，奇種，大紅岩，鐵觀音等茶葉。

茶葉在製作時不加揉捻而保持芽茸毛的叫白茶。茶樹酒家價稱的壽眉和牡丹茶，就是這種茶。它也是發酵茶，但外形與烏龍不同。例如白牡丹，因採用的都是二心、葉嫩，其狀如牡丹花而得名。

雲南普洱是屬於發酵的半發酵茶。廣西的六堡茶是採用綠茶再加工後的發酵茶，性溫和，帶有檳榔香味。

▲花薰茶 色香味佳
花薰茶是用各種有香味的花葉薰製過的紅茶或綠茶，普通使用的有玳玳花、茉莉花、玉蘭花、玫瑰花等。福建出產的茉莉花茶享有極高聲譽。它是用上好綠茶加含苞待放的茉莉花配製而成，除具有綠茶本身的香醇外，並具有芬芳的鮮花香味。

磚茶又稱緊壓茶，是把紅茶或綠茶蒸軟後壓製成磚狀，圓餅狀，碗狀，球狀，椎狀等，其傳統稱謂，它的性質其實依舊與原來的茶葉一般無異。

我國各地人民飲茶習慣因地區不同而有異，北方人愛飲花茶，南方人愛飲綠茶，內蒙、西藏、新疆等地區兄弟民族則飲用磚茶。蒙族將馬蹄磚茶碾碎煮成奶茶，漢人碾成米，牛奶及鹽，以佐食牛羊肉。藏族人嗜飲「酥油茶」，將煮好的茶汁傾入長形筒內，摻入酥油和鹽攪拌，用以佐餐。維吾爾族人飲磚茶有時也加牛奶混煮，圍坐而飲。在泡茶的時，各地還有許多講究。

▲葉傳播 促進友誼
中國的茶葉和飲茶藝術許久以前已傳播到世界各地。在公元七世紀前後，中國茶葉已傳到亞洲各國。

（以×代茶字）

選美。公正
香港時時有選美活動，每次選美後必有餘波。即如最近某幾位構構選出了香港小姐，馬上就有什麼「內定」之說傳出。

寄語參加競選的小姐們，大可不必激氣，人家那麼大陣仗，花錢出力，選個小姐出來，究竟為也？何況小姐之美與不美，是沒有絕對標準的，所謂各花入各眼，爭來無謂的，不如留番啖氣暖肚。

有人說：競選「內定」，就是不正的人家條氣唔順，是難怪要爭一爭的。

但是，如要爭公正，則可爭之事多得很。而且如何始謂之公正，在這裡也似呼不易說。有人說講新中國好話，就是不正。原來他怕聽這些話，心裏有鬼。有人為配合一般人的心理，大寫貌似客觀的文章，比如調合灣，把蔣經國、戴家淦之流描寫成十分開明，通情達理，為國為民之士，同時也對蔣幫提點意見。難道這就是公正？穿了不過迷惑人心吧了。

茶葉在製作時不加揉捻而保持芽茸毛的叫白茶。茶樹酒家價稱的壽眉和牡丹茶，就是這種茶。它也是發酵茶，但外形與烏龍不同。例如白牡丹，因採用的都是二心、葉嫩，其狀如牡丹花而得名。

雲南普洱是屬於發酵的半發酵茶。廣西的六堡茶是採用綠茶再加工後的發酵茶，性溫和，帶有檳榔香味。

▲花薰茶 色香味佳
花薰茶是用各種有香味的花葉薰製過的紅茶或綠茶，普通使用的有玳玳花、茉莉花、玉蘭花、玫瑰花等。福建出產的茉莉花茶享有極高聲譽。它是用上好綠茶加含苞待放的茉莉花配製而成，除具有綠茶本身的香醇外，並具有芬芳的鮮花香味。

磚茶又稱緊壓茶，是把紅茶或綠茶蒸軟後壓製成磚狀，圓餅狀，碗狀，球狀，椎狀等，其傳統稱謂，它的性質其實依舊與原來的茶葉一般無異。

我國各地人民飲茶習慣因地區不同而有異，北方人愛飲花茶，南方人愛飲綠茶，內蒙、西藏、新疆等地區兄弟民族則飲用磚茶。蒙族將馬蹄磚茶碾碎煮成奶茶，漢人碾成米，牛奶及鹽，以佐食牛羊肉。藏族人嗜飲「酥油茶」，將煮好的茶汁傾入長形筒內，摻入酥油和鹽攪拌，用以佐餐。維吾爾族人飲磚茶有時也加牛奶混煮，圍坐而飲。在泡茶的時，各地還有許多講究。

▲葉傳播 促進友誼
中國的茶葉和飲茶藝術許久以前已傳播到世界各地。在公元七世紀前後，中國茶葉已傳到亞洲各國。

（以×代茶字）

菓欄公司

五八五號哥街
電話六八五 四九二九

週末大平賣

由八月二日
至八月五日
星期五 星期六 星期日 星期一

爽口青李黑李 壹元三磅
甜口香瓜四五庄 壹元三個
清甜蜜瓜 六個庄 每個八毛九
靚啤菓 壹元三磅
無核青提子 壹磅六毛五
金山甜橙 三庄 每箱四元九五
金山紅肉碌仔 八磅庄 每包九毛九
蒜子 兩磅庄每包壹元

FRUITLAND MARKET
365 SORE AVE. VANCOUVER 4, B.C.
Phone 685-4929

維持整潔有限公司

寫字樓 工廠 住宅 餐館 服務所 停車場...
掃地 打掃 洗滌 剪草...
一切保養清潔工作，請電洽。

325-4109

強力機械設備
充足人力工作
收費特平

SPARKLE BUILDING MAINTENANCE LTD

有經驗者請來面議。4965 Joyce St.
宜長工送餐壹名

宜僱男女企枱與炒鑊
各一名，須有經驗。電話 687-6784 洽

宜請經驗廚師壹名
本埠華人酒家。電話六八九 九六一一

名園大酒家

宜聘各部門職工

廚房部：炒鑊，什工。
點心部：麵食助理，女性茶市侍應員，什工。
餐廳部：女性收銀員，酒巴助理，男女侍應員。

請往位仁酒家 片打街東壹五八號
報名面洽

加拿大實路信託公司

您想富而更富嗎？買房地產！

滿地可 (Montreal) 是最理想的地方。滿地可房地產價格比其他各地低廉，而入息優厚，且增值率極高，自一九六七年國際博覽會以來，房地產行情更趨上揚，尤其是九七年世界運動大會將在滿地可舉行，房地產之行情更趨看好。

實路信託公司為加拿大歷史最久，範圍最廣的房地產經紀人，經驗豐富，信用卓著，可為您提供精確、借款、管理等方面的忠實服務，因此①你會得到良好的投資機會安全而有利益；②使您的投資得到滿意的回報和保障；③你會與本公司專門人才的協助，可靠而有效。

月前有多項極好的投資機會，價格從五十萬元起至二百萬元以上，包括公寓、柏文 (大樓、公寓、柏文) 商業混合大廈購物中心 (Shopping Centres) 旅館等，購買五十萬元以上一百萬元以下的顧客，不論成交與否，留滿城期間，購由本公司供給，購買一百萬元以上者，除贈送外，不論遠近，於成交後，來往旅費亦由本公司負擔。

要知詳情，請用電報、電話、書信或面洽等方式與本公司房地產業務部華人代理李德階 (經濟學博士) 君聯絡
李德階 Pierre Li Ph. D. 辦公室：514-273-7661 住宅：514-334-6608
Royal Trust Co. 6991 St. Hubert, Montreal, P.Q. Canada H2S 2N1

亞省點頓頓埠，上海樓東主，南北廚師，年四十，誠徵女友，年廿五至卅五，不限籍貫，先友後婚，如有誠意者，請來函及照片，不合者原件退回。

地址：Shanghai House Mandarin Restaurant 6525 111 St. Edmonton
Alta. Tel. 435-7622

徵友

雄健身會黃蝦 馬仲賢 馬福仔 同敬約

訂於一九七四年八月四日 (星期日) 下午一時為雄健身會第一屆會員大會開幕典禮暨慶祝李佛祖師陳享公紀念暨屆時瑞獅遊行 華埠門前恭賀同日下午六時假座亞洲酒家真真薄酌 敬候 駕臨指導

△代東

商業樓 業主自賣
樓上有四房，樓下舖位兩個，旺區，如意者電話八七九 五八〇五 (經紀莫開)

生鮮蟹發售
每逢星期日七時九時在翠園鎮發售。

交通銀行
BANK OF COMMUNICATIONS, HONG KONG
(總管理處設在北京)
經營一切銀行業務
代辦
北京中國銀行人民幣存款
港幣折算 在港收付 半年付息 匯安可靠
附設：華僑服務部
香港分行：德輔道中3號A 電話：H-259261 H-259267
3A, Des Voeux Road, C., Hong Kong
電報掛號：中文：6527 英文：Commubank

美容院生意出賣
請速電，電話 437-8179, 876-6913 洽商。

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

廿卅日至八月三日 星期二至星期六
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕時裝文藝鉅片
夢醒不了情
領銜主演 湯蘭花 江彬

微妙的愛情如何發生，矛盾的愛情怎樣控制，深重的恩情無法報答。
同場放映彩色寬銀幕 歌唱文藝鉅片
鳳陽花鼓
領銜主演 鈕方雨 珍 領銜主演

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

新米上市大贈送

五十磅庄每包祇售十五元九毛

買米兩包送刀 嚙花生油
三斤庄一大罐

美國利安娜米廠出品，品質超級，好食好食，營養特別豐富。
刀嚙花生油烹調菜味道特別鮮美。
中國糧油有限公司 香港南順有限公司，美國利安娜米廠。
聯合大贈送十天

好消息！又直接辦到
頂靚絲苗白米，平價供應，保證質量。
五十磅每包只售十七元五毛。
請僑胞到下列各商號採購。
金利源，華隆，國信，廣興，凱旋行
泰興，聯興，永興，等公司全啓

宜僱擦靴工人
商業區繁盛地點，電話 684-4611

新屋樓下睡房出租
合單身女士電話八七六一六一六四