家常菜烹調法

中國烹飪之常識

三三，將菜用開水或蘇打水燙泡，雖變滑嫩青綠，但營養易被溶解，損失應加避免。

二四，炒煮青菜時如欲翠綠美觀，可用大火熱鍋速炒並隨即加入鹽糖，不宜蓋鍋 不可過久，炒好之後裝盤時應盡量攤開，並應盡速供食。

二五，爲保持蔬菜中維生素減少，應在臨烹調之前才割切，同時盡量避免過小，切後也可以不再冲洗或浸泡水中爲佳。

調味料之解說

關於中國烹調所使用之各種調味料，由於各地習俗有別，稱謂也不相盡同，却每種有因品牌繁多，質量既無標準性能，味，香，色素等均有差別，且味覺人人各殊 輕重不一，故使用時實可自行斟酌增減，不必硬性仿效食譜所列之分量也。本食譜爲此名稱劃一起見，採用一般標準稱謂，茲就主要數種 畧加解釋如下：

油——中國烹飪所用之油，以豬油，花生油爲主，也可用豆油，生菜油，紅花子油等。 「十」

江山嫵媚

希峰的秘奧

書侶輯

太陽升起來了冰雪上閃耀萬道金光，從偏北方向刮來的高空風增大了，每秒鐘二十米以上的陣風，吹得人喘不過氣，走不穩路。登山的人們在向希夏邦馬峯的頂峯逼進。

繞過一個半瓣菇狀的冰雪窟窿走過一段覆雪的山脊，突然，脚下的面積變得十分狹小，眼前的視野頓時廣起來。這雪坡的形狀像一個由西南歪向東北的傾斜的三角形，東南約有一米高的雪檐，像一道低矮欄柵 西南是一座雪坡，直接山脊。在登山隊員面前，再也沒有可以上升的高度了。他們站上希夏邦馬峰的峯頂！

「無限風光在險峯」。站在這舉世矚目的，拔海八千〇一十二米的高峯舉目瞭望：碧藍碧藍的天空，一絲雲彩也沒有，金紅的太陽就像懸掛在人們的身，彷彿伸手就能摸到 世界的最高峯珠穆朗瑪峰在的人們站立的東南面，像一座突出汪洋大海的島嶼一樣 正北面是一片遼濶的高山草原，朋曲河在陽光照射下像一條金色的飄帶 舒緩地飄向遠方。附近兩座巨大的羣山湖泊却像明鏡一樣，蕩漾着晶藍的水波。轉身南看，遠處是一片犬牙交錯，難以數計的峯巒，白色的雪嶺，褐色的岩坡 織成一幅壯麗而奇特的山區圖案。

「完」

名園大酒家

宜聘各部門職工

廚房部：炒鑊，什工。

点心部：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

◉訃告

寒門不幸禍及

先嚴諱錫洪字俊錫岑公府君廣東恩平縣大江鄉北庄里人生於一九〇五年八月廿四日病於一九七四年六月廿六日上午八時病終於中央醫院積閏享七壽十有二歲不孝國勝等隨侍在側親視含殮遵禮成服謹定於七月十一日（星期四）下午一時假座丹李維街暗市黨殯儀館舉行家奠禮出殯歸土卜葬於伏士蘭墓園 恭屬

宗親戚友鄉世誼哀此訃

聞

恭辭花圈請所現金以充善舉

未亡人 梁葵舫

孤子 國勝國強

孤女 鳳蓮 壻鄭忠麗

鳳倫 壻宋港

鳳玲

胞姊 玉媚 姊丈【鄭福想】

胞弟 錫榮 弟婦胡氏

錫維 弟婦吳春娥

錫勤 弟婦李氏

嫡姪男文顯永鎭永釗文港

永鈞 姪媳蘇氏

文湛 姪媳李氏

姪孫 卓光

嫡姪女麗環 姪婿李金河

麗婷 姪壻黃文忠

麗嫦麗慈小雲麗素麗娟

◉訃告

岑公錫洪字俊錫痛於一九七四年六月廿六日上午八時在中央醫院逝世謹定於七月十一日 星期四）下午一時假座暗士黨殯儀館舉行公祭以示哀悼謹此訃

聞

岑公治喪委員會：

恩平總會館 南平別墅 南陽總堂

雲中區自由黨省黨部 中加友誼會同啓

治喪處地址：恩平總會館哥林比亞街四百一十四號 電話六八五、七九八七

Yin Ping Society, 414 Columbia St. Van. 4, Phone 685-7987

堂兄【茂昂】

堂弟茂才 弟婦吳氏

茂泉 弟婦白美儀

堂妹 金好 適吳門

堂姪男文春 姪媳吳氏

文威文浩文海

健民健行健生

堂姪女秀玲 姪壻蔡進明

麗芳麗嫻麗雲

外甥男鄭瑋潮 甥媳婦馬氏

同泣告

菓欄公司

五八五號哥街

電話 六八五·四九二九

週末大平賣

由七月五日 至七月七日

星期五 星期六 星期日

蜜味大菠蘿 每個九毛九

靚蘿白 壹元四磅

清甜大木瓜 壹元兩個

靚生羌 貳元三磅

清甜紅提子 壹元兩磅

靚番茄 四十安士 每盒六毛九

新奇士甜橙 七十二庄 每箱五元九五

清甜桃李菓 壹元三磅

FRUITLAND MARKET 585 GORE AVE., VANCOUVER 4, B.C. Phone 685-4929

宜僱中西廚兩名

企枱兩名，請每日下午六時後電話 112-624-4333 Collect Call.

加拿大在變

人們的自由與生活水準，現在正受到由世界各地的襲擊與摧毀。而物價騰飛，幣制貶值屋宇奇缺，更變本加厲的浸蝕着這塊幅員。加拿大的確需要一種突變—爲了錦繡前程，進步保守黨有一套完善的政策和完整的計劃，逐步加以實現。

七月八日全加大選

請投 進步保守黨 神聖一票

雲高華城中區候選人 德戴維斯

DOUG DAVIS

德戴維斯競選辦事處發佈

雲高華標街九八九號 電話：869-8881

Published by the Doug Daivs Campaigo Committee 989 Bute Street Vancouver,

VOTE SIMMA HOLT Vancouver Kingsway

自由黨雲中頃士威國會議員候選人

請選華人之友 西馬賀路

國會議員候選人 雲東區自由黨

華裔李僑棟律師

維護僑胞權益 移民平等 老人福利 生活安定

請雲東區有選權僑胞一致投選自由黨國會議員候選人李僑棟律師一票

ART LEE ☒

在選票名列第三行

Published by Liberal Chinatown Campaign Committee VANCOUVER, EAST

巴斯福先生，連任四屆國會議員，代表中區選民參政，現任加國城市事務部長，政績昭著，爲中區選民及加國人民所敬崇！

七月八日，請勿忘記選舉，請中區僑胞一致再投選巴斯福先生爲國會議員。中區選民須要他，加拿大須要他爲人民服務！

RE-ELECT

a good man a good member of parliament

Ron Basford X

巴斯福先生名單在選票第一行，請在他名末劃一☒字

Liberal

VANCOUVER CENTRE

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.

239 E. HASTINGS TEL: 687-4204

溫哥華喜市定東街貳叁九號

即日起

酬謝僑胞踴躍惠顧破紀錄大減價

美國最新運到最長身靚絲苗米，五十磅每包原價貳十元五毛，今十六元九毛。另奉送舟車費每包壹元以謝僑胞駕臨光顧。

即實收每包十五元九毛

來貨有限欲購從速勿失良機賣完即止暫不送貨

本公司乃全美最大利安娜米廠駐加門市部統營米業

全加總代理清香純正花生油

買一送一

好消息！又直接辦

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。等公司仝啓

有土庫出賣

如有意者請電話二五四，七三〇九

兩層屋總賣中區卅八街近學校三線巴士 樓上三房一廳樓下兩房一廳均具廚厠屋 主願借出二度莫杰珠電三二四七九一

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE

2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

七月二日至六日 星期二至星期六

晚七時半隆重放映

彩色寬銀幕動作鉅片

決不低頭

衛子雲 后儀 領銜主演

同場放映彩色寬銀幕 文藝巨片

夕陽無限好

王引 王莫愁 領銜主演

本週兩部首輪巨片同時放映，請觀衆留意。