

家常烹調法

中國烹飪之常識

十四、肉類或魚類(切片或絲)在烹炒之前，如拌少許蛋白質或豆粉，可增加其滑嫩爽口。

十五、凡用蛋白或豆粉拌過之材料，烹炒時均應採用熱油法泡一次，否則不夠美觀。

十六、煮海鮮(魚、蝦、蟹等)應待水沸後下鍋，必需以大火煮致熟，否則其肉不鮮嫩，味道也不足鮮美。

十七、活的魚類(以淡水魚為例)殺前可用刀背重擊其腦部，待其昏厥不動時，速予剖割。

十八、活的蟹類，應在臨烹前洗淨，但需先以竹片由蟹尖部刺透入心臟後，待其死去，再盡快烹煮，過久則影響肉之堅實鮮美。

十九、活的龍蝦可用細長竹片之幫，由尾尖向頭部一直插入稍頃，待其死後再洗淨，蒸或煮去殼剝肉應用。

二十、蝦類如欲使其熟後不變彎曲，可將腹下白筋抽除，或切斷再烹煮便可。

二十一、魚、蝦、蟹，無論如何烹煮均應加入適量之酒，葱、薑、蒜或花椒之類，以解其腥味。

二十二、烹飪蔬菜切忌使用鋁鍋，因菜中兩種維他命易遭破壞。

「九」

江山無媚

希峰的秘密

書侶輯

有些地方，簡直是一座完整的冰雪城市，巍峨的城牆，橫跨山巒，以中世紀的塔形尖頂，有古色古香的情調，也有些地方，一面是廣闊，平靜而潔白的冰湖，一面是巨大的冰洞，彎曲的冰橋，更有些地方，冰川運動遺留下來的巨型岩石，或寬大或尖削，狀如咆哮野獸，形似搏鬥的武士，此起彼伏，犬牙交錯，勝過全國馳名的石林景色。

希夏邦馬峰的天氣瞬息萬變。剛剛還是烈日當空，晴空萬里，剎那間便天色昏沉，濃雲密布，接着是強勁的高空風捲起萬丈雪霧，在天地間扯起濃密而混濁的幕布，閃電像萬道銀蛇在山崗上急劇跳躍，隆隆的雷聲彷彿要把大地搖撼崩裂。

壯麗的希夏邦馬峰，險惡的希夏邦馬峰，在過去的年代裏，一直與世隔絕。一九六四年五月二日，中國登山隊終於攻克了這座天然屏障，揭開了這被稱為「神秘的山峰」的面紗。那一段記載是這樣寫的：

「未完」

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，酒吧助理，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

先嚴錫洪字俊錫公府君廣東恩平縣大江鄉北里人於一九七四年六月廿六日(即農曆五月廿一日)下午一時假座士嘉堡殯儀館舉行公祭以示哀悼謹此訃告

訃告

先嚴錫洪字俊錫公府君廣東恩平縣大江鄉北里人於一九七四年六月廿六日(即農曆五月廿一日)下午一時假座士嘉堡殯儀館舉行公祭以示哀悼謹此訃告

訃告

先嚴錫洪字俊錫公府君廣東恩平縣大江鄉北里人於一九七四年六月廿六日(即農曆五月廿一日)下午一時假座士嘉堡殯儀館舉行公祭以示哀悼謹此訃告

訃告

先嚴錫洪字俊錫公府君廣東恩平縣大江鄉北里人於一九七四年六月廿六日(即農曆五月廿一日)下午一時假座士嘉堡殯儀館舉行公祭以示哀悼謹此訃告

訃告

先嚴錫洪字俊錫公府君廣東恩平縣大江鄉北里人於一九七四年六月廿六日(即農曆五月廿一日)下午一時假座士嘉堡殯儀館舉行公祭以示哀悼謹此訃告

訃告

先嚴錫洪字俊錫公府君廣東恩平縣大江鄉北里人於一九七四年六月廿六日(即農曆五月廿一日)下午一時假座士嘉堡殯儀館舉行公祭以示哀悼謹此訃告

訃告

先嚴錫洪字俊錫公府君廣東恩平縣大江鄉北里人於一九七四年六月廿六日(即農曆五月廿一日)下午一時假座士嘉堡殯儀館舉行公祭以示哀悼謹此訃告

訃告

先嚴錫洪字俊錫公府君廣東恩平縣大江鄉北里人於一九七四年六月廿六日(即農曆五月廿一日)下午一時假座士嘉堡殯儀館舉行公祭以示哀悼謹此訃告

訃告

先嚴錫洪字俊錫公府君廣東恩平縣大江鄉北里人於一九七四年六月廿六日(即農曆五月廿一日)下午一時假座士嘉堡殯儀館舉行公祭以示哀悼謹此訃告

訃告

先嚴錫洪字俊錫公府君廣東恩平縣大江鄉北里人於一九七四年六月廿六日(即農曆五月廿一日)下午一時假座士嘉堡殯儀館舉行公祭以示哀悼謹此訃告

訃告

先嚴錫洪字俊錫公府君廣東恩平縣大江鄉北里人於一九七四年六月廿六日(即農曆五月廿一日)下午一時假座士嘉堡殯儀館舉行公祭以示哀悼謹此訃告

訃告

先嚴錫洪字俊錫公府君廣東恩平縣大江鄉北里人於一九七四年六月廿六日(即農曆五月廿一日)下午一時假座士嘉堡殯儀館舉行公祭以示哀悼謹此訃告

訃告

先嚴錫洪字俊錫公府君廣東恩平縣大江鄉北里人於一九七四年六月廿六日(即農曆五月廿一日)下午一時假座士嘉堡殯儀館舉行公祭以示哀悼謹此訃告

研討美滿生活的秘訣，請收聽：
生命之音 粵語廣播
每逢星期日晚上九時半 CJVB 1470 週波

免費中文「生命之道」函授課程
將此報名單填妥投寄溫哥華信箱3009號即可收到

姓名	性別	年齡
英文住址		

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。而物質騰飛，幣制貶值，屋宇奇缺，更變本加厲的侵蝕着這塊幅員。加拿大的確需要一種突變——為了錦繡前程，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

VOTE SIMMA HOLT

Vancouver Kingsway

華人選

馬西賀路

自由黨雲卑士威國會議員候選人

請選

國會議員候選人

維多利亞區 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
在選票名第三行
Published by Liberal
Chinatown Campaign
Committee
VANCOUVER, EAST

RE-ELECT

a good man a good member of parliament

Ron Basford

巴斯福先生名單在選票第一行，請在他名末劃一「X」

Liberal

VANCOUVER CENTRE

好消息！又直接辦

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

有土庫出賃

兩層屋帶土庫，位於八街近學校三線巴士
樓上三房一廳，樓下兩房一廳，均具廚房
主顧請出二樓與本號電三三二二一

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204
溫哥華市定東街式叁九號

即日起

附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，五十磅每包原價式十元五毛，
賣十六元九毛。另奉送舟車費每包壹元以謝僑胞踴躍惠顧。

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廠駐加門市部統營米業
全加總代理清香純正刀嘜花生油
買一送一

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

決不低頭

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
領銜主演 衛子雲 后儀

夕陽無限好

同場放映彩色寬銀幕文藝巨片
王引 王莫愁 領銜主演
本週兩部巨片同時放映，請觀衆留意。