

家常烹調法

中國烹飪之常識

四、魚的鑒別法——魚可分為海水魚及淡水魚兩種，均含有豐富之蛋白質、鈣質、鐵質與磷質等，且易於消化，頗能促進健康，購買時應選擇魚鱗整齊光亮，而不易脫落，魚鰓鮮紅眼珠透明凸出，魚肉堅實而有彈性，無臭腥的氣味為佳品。

五、肉類的鑒別法——一般最常食用的肉類為豬、牛、羊三種，是人體最大量蛋白質、脂肪與維生素之來源，並含有少量鐵質與磷質，選購時應以肉色淺紅或為上品，而脂肪部份應白而細滑，牛肉則以鮮紅色，肌纖維較細，脂肪呈乳白色富彈力，冷藏數日後其肉質會變硬，羊肉以綿羊較佳，瘦肉部份呈淺紅色，肉質堅實又細潤，脂肪純白凝固為上品。

六、蛋類的鑒別法——蛋類所含之營養成份以蛋白質為首，尚有脂肪、磷、鈣、鉀等多種，均為對身體健康有益，且其價格較其他同類成份之食物為低，新鮮之蛋類外皮(蛋殼)應粗糙，並且光滑而明亮，如用手搖動時應有振盪之音響，且對光線照看時呈透明狀，無黑點為佳。

七、蔬菜類之鑒別法——由於蔬菜種類繁多，鑒別法也不盡相同，一般如菠菜、芹菜、白菜、芥菜等連葉蔬菜，則應挑選葉面潤滑，水份充足者比較脆嫩，而球根蔬菜(如洋芋、筍、蘿蔔、茭白等)則以體積小而表皮光滑，未乾縮者為新鮮，其他有色蔬菜如茄子、黃瓜、番茄、紅蘿蔔及辣椒、南瓜、豆、菜類，則應挑選其本身色彩鮮潤而表皮光滑。

無敵者為佳。

(八)肝臟類之鑒別法——所謂肝臟類係指豬牛羊等之肝臟部份而言，其中常被取食者有肝、脾、肚、腸、心等多種，而肝臟類所含之營養非常豐富，尤以豬肝為甚，其中之蛋白質與鐵質異常豐富，選購時應挑濕而不黏，且呈淺紫色為佳，豬肝則以暗紅而不白，並用手指按時無水份滲出為上品，豬肚以黏液在表面且光亮而內部無積水與餘脂為佳，牛肝之營養成份與豬肝相同，應多採食為宜。

三睡房舊屋出賣

位於 1508 West 70 Ave. (Granville & 70th) 有餐室、壁爐、土庫、煤氣暖爐與熱水槽、220V 電線、新廚房浴室、便餐椅、地毯、窗簾、傢俱、取價五萬八千元。(無出賣牌號)

聘西餐二廚

長丁及散工各一名，有意者於每日上午十一時至下午二時親到雲坤園蘭胡街八三三號見黃君面議。

本省醫生會特為啓事

黃文雄醫生聲明
日來市面謠傳黃文雄醫生 DR. JOCK WONG 身體欠安一事，此乃實屬無稽之談，絕無其事，現經本會調查清楚，特此登報証明，黃文雄醫生健康良好，仰各週知，此佈。

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

MULTICULTURAL FESTIVAL



MULTICULTURAL FESTIVAL '74
FESTIVAL MULTICULTUREL '74

來自加拿大民間的藝術節
七月二日起至廿八日止
在渥太華



正當加拿大首都渥太華一年一度 首先卡爾多文化慶會節之際，民間流傳的藝術即神采活現，七月份的節日，將獻出多姿多采的舞蹈、音樂與戲劇的全貌，表演的各團體將獻演一廣大地區生的代表下，且每一團體將以最具文化傳統的傳統表演演出。

加拿大政府能以一九七四年多元文化慶會節獻出為榮，這是我們指給在加拿大的多元文化現實中，因有豐富活力而方法。



HON. STANLEY HADASZ
Minister of State
Multiculturalism
Canada



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
有土庫出賃
如有意者請電話二五四，七三〇九

葉舖平賣
因病急讓，連貨約五千元，有意者請到
三二九八號舖街洽 3298 Main St.
電話六八五十二貳貳貳

住宅業主自賣
近學校巴士，經紀莫問。
電話 876-2063

三睡房住宅出賃
取價約一四萬之間，專做客得。位於
6630 Toderick St. 電話 434-4110



國會議員候選人
華僑李喬權
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

七月八日，請勿忘記選
舉，請中區僑胞一致再
投選巴斯福先生為國會
議員。中區選民須要他
服務，加拿大須要他為人民
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X

Liberal
VANCOUVER, EAST VANCOUVER CENTRE

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204

溫哥華喜市定東街式叁九號
即日起
耐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，
會十六元九毛。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

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
領銜主演 衛子雲 后儀
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
本週兩部鉅片同時放映，請觀衆留意。