

特稿

本文為著名新牛肉專家雷華盛所撰，解釋牛肉漲價原因，如何選購及其營養詳詳，甚有價值……

「食在雲南」談牛肉

(續)

雷華盛

在最後三十分鐘時亦可加入各種喜愛的蔬菜類如馬鈴薯、紅蘿蔔、香芹、洋蔥等，燜時若液體揮發乾時要再加湯，至於燜煮法 (Stewing) 方法亦大致如上法，不同者是將較嫩牛肉塊狀約一至二吋，先塗上少許已加好配料的麵粉，然後放進熱油內煎至褐色然後用湯鍋加湯或清水加蓋燜煮至全熟，亦可於燜熟前三十分鐘加入喜愛的菜類並可加少許麵粉使肉汁更為美味。

栢文自賣

豪華柏文，一房一廳，連傢俱及火爐，地下停車，環境優美，交通方便，頂樓向南，五街夾維多利亞街，六時後電話四三七一六四二。

哥頓埠中西餐館

五十二位坐位齊備因人力不足出讓電話：344-5818 P.O. Box 511 Golden, B.C. V0A 1H0

樓下出租

四十九街近維多利亞街一房一廳電話：三五一八八八

三睡房建築自賣

有雙車庫，近Midlegate商場中心，7151 E. 11th St. 地段三十三乘一百二十呎，開價七萬四千五百元。電話：325-0323 洽商。

誠聘經驗廚師一名

需十五年經驗以上，能烹調點心甜品，及管理一切廚房事務，薪優。有意請於下午五時後撥電話六八八三五一與馮先生聯絡。

西餐室自賣

遊客區，坐位九十餘，有酒牌，有銀期，如意者請電話：六八八一五九五或四三五一九〇五〇。

專做木欄圍牆

廉價製圍欄 (Fence) 歡迎免費估價電話三三一七一七八

張德光

專科承接修理、餐、一切大小商業冷暖氣、凍房及電器工程。忠誠為僑胞服務，快捷妥當，免費估價。電話：八七三一九九二九

政府合法牌照

專科承接修理、餐、一切大小商業冷暖氣、凍房及電器工程。忠誠為僑胞服務，快捷妥當，免費估價。電話：八七三一九九二九

嗜食黑炭，慈母飲泣

東西生長出來，用手指擦擦，軟綿綿的裏面含著白色的脂肪。在青年面孔上生的，叫做「粉刺」。有些人生的顆粒較大，好像赤豆那麼大小，這是叫作「面疱」。有些人在皮膚上會生出龍眼那麼大體積的瘤狀物體中間也是含著脂肪，這種東西，形式大小不同，裏面的脂肪，並不是油脂狀的脂肪。

脂肪累積，科學怪人

有些人的肌膚上，常常有顆粒的脂肪。

六房大屋自賣

近唐人街歡迎參觀。電話：二五三三二四

屋主自賣

三睡房靚屋自賣，廚房，餐廳，客廳，縫紉室，壁爐，車房，土庫有睡房，廳及浴室，開價六萬二千九百元。電話八七六六三六四一朱小姐。

商業樓宇出租

位於維多利亞街三三三號約三千餘呎，適合寫字樓，陳列室或會所用，業主願意修繕以迎合所需，租金特廉。有意者請電話：A. Gaudy Nicas & Maitland Mr. R. Nicas Tel: 681-4111

土庫出租

一房一廳兩廁兩浴，各自門出入，交通方便，合夫婦獨居。電話：二五三三二四

卡技利餐館急賣

唐西餐外賣六十座位下租批長急讓二萬八千元電話：403-3553-0128

新裝修靚屋平租

五十八街近維多利亞街上下層大小房共八個兩廁兩浴兩浴可分租交通方便，找好租客租特平不超過五百元有意者請於早上十時前晚八時後撥電話：325-4773

水電暖氣工程

專門安裝修理水暖電火暖氣工程價錢相宜電話：893-8934

徵求企鵝數名

亞省卑詩，薪優，供食宿。有意者請電話：(403) 253-1333 洽。

樓下全層出租

近中區小學交通方便三層房兩廁兩浴，有意請電話二五三一六〇七七

乃磨埠靚屋自賣

二睡房，位於市中心，地闊，石屎地基，堅固美觀，只賣一萬九千五百元。電話：324-6313

餐館出讓

位於北溫哥華繁盛購物商場中式餐館全新裝修房85位有酒牌連四架送餐車有意電話九八四一九一四七賴或李治

商業樓宇入息屋

華埠旺舖四間，地大165x100近戲院，銀行，每月收租四千餘元，來往客多，合各行大小生意，物業本身價值大，可供長期平售。近華埠華麗住宅，50呎闊，三年新，正層三睡房，土庫完成四睡房，三廁水廁，滿鋪地毯，有車房，交通方便，潔淨舒適，平售。近南華街，正層兩睡房，土庫兩睡房，兩廁兩浴，內外雅潔，售五萬二千九百元。平售市中心街角地89x108近華埠，可建住宅三間或存屋三間或柏文廿組，要價十三萬，抵買。高，三廁水廁，合大家庭，有得佳有租收，業主急售，要價六萬九千九百元，有價請洽。請與馮本樓接洽：224-5038 百利實業公司 685-2123

李偉運輪船公司

專運送貨物及移民行李入口行包裹，并代客運貨物，有大棧房代客存貯。電話：二五四一三〇六

水喉煤氣工程

電話：437-0173 鑲記 Plumbing Heating Gasfittings 工可飯理程惠費政府 優得或水同顧估牌 待七暖喉時估價如 人等水修工有免

順發冷氣工程

雪凍暖冷氣爐 修理安裝肉，牛奶，菜蔬櫃等。日夜服務電話：英語251-2555 免費估價 華語254-9250 張太 253-5685朱先生

宏海裝修

舖屋、土庫、車房、車庫、裝修、內外油漆、專業補漏、精工換瓦、免費估價電話：二九一九八六一

黃漢事務所

加拿大駕駛學校 G. M. PRINTING LTD. 精美印刷有限公司 地址：喜士定東街713號溫哥華BC省 電話：254-4442

鳳城樓 小炒海鮮 巧手雲吞 粥粉麵飯 烹調粵菜 地址：185 E. PENDER VANCOUVER B.C. 電話：681-4388

卡打通用汽車行 CARTER GM 售下列汽車及貨車 PONTIAC 本地克 LUICK 表克 CADILLAC 卡地勒 G.M.C. 貨車 大宗顧客及貨車，是全埠最平價的車行

麥黃建築工程公司 Macginess & Wong Construction & Contractor 電話：(日) 685-6814 夜間電話：266-9583 或 261-7801

何桐攝影院 Ho Tung Studio 19 E. Pender St., Van. B.C. 681-5848 879-5506

中國糧油有限公司 239 E. HASTINGS ST. VANCOUVER, B.C. 電話：687-4204

司公華強 Kenward Co. 431 COLUMBIA STREET, VANCOUVER, B.C. 電話：684-8821