

特稿

「食在雲埠」談牛肉

本文為著名剖析牛肉專家雷華泰撰，解釋牛肉漲價原因，如何選肉及其營養詳詳，甚有價值……

請注意方法是先將鐵鍋燒至大熱，然後才放入適量的油，便改為中火燒熱油後才放入食物材料，這樣便可避免黏鍋，若火力太大油溫過高，煎後食物表皮易焦而內部不熟，反之若火力太小，油溫過低則煎的時間要長，而煎成食品失去應有的芳香。

蒸法特別是在埠鄉最為流行，蒸法是利用高溫度的蒸汽之對流作用而蒸熟食物，蒸蓋要蓋緊才能保持蒸物之原味，及湯汁之清甜，在雲埠一般家庭多採用小型蒸鍋來蒸，蒸鍋內之水須放至七分滿，要候水燒至大滾後才可放入蒸物，蓋緊鍋蓋之後，最好至直蒸熟時才好開蓋，否則若頻頻揭開，火候味，實地均會大打折扣的蒸法的火候，要看所蒸的食物材料種類而定，若是蒸雞鴨，魚肉包子等須要用大火，但蒸蛋類，布甸等則用小火，否則會因火力太大而溫度太高，使內部水份急於汽化而發生不規則的膨脹，表面凹凸不平，氣孔太多，形成外觀不美而又影響品質。

炸法，是用多量的油置於鍋內，加高熱，藉著油之傳熱力而將食物炸熟，炸法能將食物中之水份急於除去，脂肪量減低，造成奇特之芳香脆嫩食品，炸之方式大致分為冷油小火慢炸，中火炸，及熱油大火快炸等要視食物材料及目的不同而作選擇。

炸法是在熱鍋加入少量油加熱，然後放入食物材料以大火，快動作炸至熟，此炸法能保持食物之鮮味和脆度，而且因為加熱時間短而能營養成份，請大家要注意的為保持食物的脆嫩美味，若鍋太大的則不宜炒太多材料，應分次下鍋炒拌為好，而且若材料種類太多，應先參加後才下鍋，又調味品則應每個家庭最常用方法之一，因每個家庭均有電爐設備，焗法主要是把食物材料處理後放入焗爐中藉著熱的輻射作用而把食物焗熟，保持食物之原味及營養成份。

（未完）

（十四）

奇難雜症輯錄：

脂肪累積·科學怪人

那是像豆蓉連狀的東西，要是在那中心，找到一個細孔，用手指兩相壓迫，可能有白色脂肪體由細孔中擠出來，好像擠牙膏般的擠出來。

我曾見到一位電影明星，他在四十歲以後，面頰之下，忽然長出一個瘤狀物體，逐月長大，大得比龍眼還大，這時她的職業，大有妨礙，她著急起來，找我替他排一下。

我看了她的症狀，認為這是良性

（未完）

（十一）

六房大屋自賣

近唐人街歡迎參觀。電話：二五三一（三三四）

屋主自賣

三睡房兩浴室，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，電話八七六，一三六四一朱小姐洽。

商業樓宇出租

位於維多利亞街三三號，三層，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：A. C. Cawley

土庫出租

一房一廳兩浴室，廚房，各門出入，交通方便，合夫婦請電：二五一，四四五

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：403-2653-0128

G. M. PRINTING LTD.

精美印刷有限公司

地址：卑詩省溫哥華市東街713號

電話：254-4442

專誠為僑胞服務

彩色餐牌餐紙
彩色招貼商標
結婚壽辰喜帖
各式信封信紙
中西文件單據
燙金印金精美

加拿大駕駛學校

請電 434-1887 岑先生或 324-4135 681-1432

「每點十六元九折優待」

京士威 3183 號

鳳城樓

粵式點心
粥粉麵飯
巧手雲吞
油鹽麵卷
小菜海鮮

營業時間：上午十一時至凌晨二時

經營生財良機

什貨店，車油站，生果攤，餐館，汽車油，餐館商業地，約二千二百方呎，樓宇及全土庫，約二千二百方呎，六千加呎與二千加呎汽車油站，商號每年生意十七萬元至七十八萬元，今年生意可能超過二十萬元，餐館內座位四十，兼有大店外花園，位於：Grand Forks B.C. 取價十八萬五千元，包括保證有存貨值一萬五千元。電話：581-8476

新裝修靚屋平租

五十八街近維多利亞街大小房共八個，兩廁兩浴兩廚房可分租交通方便，找好租客租特平不超過五百元有意者請於早十時前晚八時後撥電話：325-4973 洽

水電暖氣工程

專門安裝修理水喉電火暖氣工程價錢相宜電話：8924 8924

水喉煤氣工程

電話：437-0173 錄記

Plumbing Heating Gasfitting

工可飯理程惠費政府
優得或水同顧估府
待七暖喉時顧估牌
人等水修工有照免

李偉運運輸公司

專運送貨物及移民行李入口行包裹，井家什物搬運，有大棧房代客存貯。

晚間電話：二五四，三〇六二

黃漢事務所

改換電話號碼啟事

本所電話號碼由一九七七年九月一日起改用六八一，四三八八。

地址：喜士街東街三二二號

各新舊知舊友，光臨指教。

徵求企鵝數名

亞省埠仔，薪優，供食宿。有意者請電話：(403) 523-1392 洽。

樓下全層出租

近小學交通方便三層房兩廁齊有有意者請電：二五三，一〇七七

乃磨埠靚屋自賣

二睡房，位於市中心，地闊，石屋地基，堅固美觀，只賣一萬九千五百元。電話：324-6319 或 324-0067

餐館出讓

位於北溫哥華繁盛購物商場中式餐館全新裝修餐房85位有酒牌連四架送餐車有意電話：九八四，九一四七 賴或李洽

商業樓宇入息屋

華埠旺舖四間，地大16x110，近戲院，銀行，每月收租式千餘元，來往客多，合各行大小生意，物業本身價值大，可供銀期平售，近華埠華麗屋，50呎闊，三年新，正三層三睡房，土庫完成四睡房，三廁，交通方便，地闊，平售，近華埠沙街，正兩層兩睡房，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，可建住宅三間或行屋三間，或柏文廿間，要價十三萬，抵買，近北夾十八街，堅固大屋，三層高，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，有實請。

九龍馬路接洽：324-6038

百利實業公司 685-2123

麥黃建築工程公司

MacGinness & Wong Construction & Contractor

電話：(日) 685-6814

夜間電話：266 9583 或 261 7801

免費估價

包工一年

大小工程

陽台車房

土庫間格

翻新舊屋

建造新屋

商業樓宇

土木工程

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

G.M.C. 貨車

大眾新客車及貨車，是全埠最平價的車行

業主交換一廳房樓

年牛風景美觀連新雪櫃電爐地庫車房，想與舊屋交換本人付差價310-1515 55街電話：254-7507

AL'S 玻璃及鋁質產品

舖街7209號電話324-4824

免費估價

到府服務

紗窗度裝

隔冷保暖

露台門口

玻璃窗門

權筆左

華哥溫到初港香由

精批命理，標準論相，星擇日，新移玉，接批外埠命書，新知舊雨，請

區：溫哥華唐人區，溫哥華唐人區，溫哥華唐人區

文華商業大廈二樓候教

Jordans 黃英祺

Canada's Carpet Specialists Thomas Y. K. Wong

本公司經營滿地地毯五十多年經驗豐富，種類繁多，價錢公道，價格特別優待，免費報價，代客設計，保證服務滿意。

請光臨或賜電

1820 East Hastings Street Vancouver, B.C. V5L 1T2

Phone 255-7791 Res 980-0152

何桐攝影院

Ho Tung Studio

19 E. Pender St., Van. B.C. 681-5848 879-5506

特價九折 菲林沖晒 護照快相 即日影印 平觀又快 歡迎惠顧

怡裝修

電話：二五四-八九六六

承接裝修

做木油漆

土庫間格

房屋改建

隔台車房

免費估價

司公行和中

Chung Wo Hong Co.,

Telephone 685-9612

368 Powell St., Vancouver B.C.

又有運到

飛枝特產

頂靚

片參海

喜萬年酒樓

KING'S GARDEN RESTAURANT

CANTONESE DIM SUM & DISHES

重金禮聘香港名廚主理廚政

增加營業時間6月11日起

星期五、六晚飯五時至凌晨三時

星期一至四及星期日晚飯五時至十二時

茶市上午十時至三時

溫哥華奇化街二三八號 238 Keefer St. Van. B.C.

Telephone: 669-4132

東方雪櫃公司

New Way Refrigeration

專科上門修理家庭商業雪櫃

設計安裝大小商業凍房冷氣

日夜服務收費從廉

電話：英語 251-2301 政府牌照

華語 255-4821 馬文紹

昌記裝修油漆公司

承接大小工程傢私等大小工程

忠誠為僑胞服務工作快捷妥當。

電話：二五四-七五〇三

六八七-四〇九四

禮物店急賣

位於雲市煤油鎮，東主因回港割讓，連貨九千元，年做四萬元以上，有意者請來電與王先生接洽。電話六八七，八二三八。

進步鞋業專家

Progressive Shoe Service

3353 Cambie St. at 17 Ave.

電話：874-1934

新到各國精品皮鞋，尺碼由五至十，二號，各款各式，批發零售特平。

特函致外埠親友，由唐人街搭十五號巴士來門口

司公華強

Kenward Co.

431 COLUMBIA STREET, VANCOUVER, B.C.

四三一號哥倫比亞街

電話：684-8821

經售及修理名廠傳真機，收音機及各種電器，承接大小工程，服務妥當，價格克己，滿意。

唐笙美術廣告公司

大字招牌，舖面廣告，塑膠燈箱，招牌翻新，車身告白，地面廣告，雙喜壽字，室內燈箱，榮華，餐紙印刷設計，餐室，酒樓壁畫設計。

電話：253-2519

1750 Venables St. Van B.C.

中國糧油有限公司

239 E. HASTINGS ST. VANCOUVER, B.C. 電話：687-4204

夏季大減價十天 美國上等靚絲苗特平 \$9.50 XX

美國粟米油八磅庄 \$4.50 XX

金牌即食麵卅包庄 \$3.50 XX