

勝利屬於我們的，」
飲欣道，「對了，頭陀老
必仍躲在白雲山上，不是
在白雲，便是在景泰，從
明天起，我們兄弟五人，
再到白雲追跡，誓必替公
位哥哥弟弟雪恨！」

第二天早晨，馬天
雄揮師等，帶備了兵器毒
刀利刃，聯袂出城，這些
刀手，目擊劍刃的毒，多

兒。」小童道：「在書齋裏有書，大師隨我來吧。」小童說道，延陀陀等進入草堂裏。

陳玉章聞有客人來訪，自書齋飄然而出，頭陀和亮鳳翔起立抱拳爲禮，陳玉章也挺一笑道：「天然大師不見多日子了，昨夜燈花，今朝鵲噪，必有貴客光臨，果然果然，請坐。」陳玉章言罷，延陀陀等坐下，頭陀介紹朱國亮邱鳳翔和陳×章相見，寒喧一會，陳×章道：「天然大師，家×師傅呢？」頭陀嘆道：「家×已壯烈殉國了，尙之信還所塞盟背信，竟向金鵝投降，在白雲山下的戰役裏，家×師弟奮戰殉難了。」陳×章黯然的道：「可是尙之信也自食其果呢。」頭陀道：「陳×外也接得消息嗎。」陳×章道：「尙之信賜劍自刎的事，天

金針菜黑木耳

最有益

因而很多人不了解它成份而疏忽了，尤其是家庭主婦，遇吃蒸魚，蒸鴨時，凡屬家境富裕，必用干貝冬菇之類，作爲配菜，只有貧苦人家，才用金針木耳作爲配菜，其實金針木耳，營養比較更好，往往因金針 $\times$ 值太賤，被人視爲不屑用，這種觀念澈底改正，本文特別提出它的營養 $\times$ 值，鄭重加以提倡，如讀者檢查食品成份表，

便知本文的意義是很大的。

金針與木耳兩種，今推爲廉×補品的首席，吃時可不必作爲主菜，只要作蒸，煮，炒，湯的配料，

加入蓮肉兩錢，作爲配菜，幾乎燒燬樣菜都可以加，而且一年到頭可吃，不但滋味鮮美，營養料極豐富，如果各買一兩，可供二天之用，所費僅港幣四毛，有些較小的舖子，港幣一毫，可購二物，如甚便宜，何樂而不吃呢！

（○代攝）

在天津名菜中，盡人皆知有一碗酸辣湯，其中就有金針黑木耳，南方名菜中，有李公雜碎，也用金針。○木耳回炒的，在湖南產米區內，在收穫時期，農人的菜青中必有金針。○木耳煮豬蹄，燻吃了之後

，可以增進體力，收稻時力加倍。

○木耳的營養係×值，○木耳，因為它的產益極豐富，售×太廉，所以一般人視為低價的食物，認為○木耳僅供菜肴作為配料，人們完全忽畧了牠的營養×值，其實○木耳除了脂肪，鹼質，磷質，不白木耳之外，其它如蛋白質，鐵質

（代價）（三）

廠麵旗花
NORTHWEST FOOD PRODUCTS LIMITED
355 Powell St., Vancouver 4, B. C. Phone: 684-9820

五磅十扎
花旗乾麵
雲吞乾麵
花旗炸麵
蒸氣炸麵
蒸氣鮮麵
鮮雲吞皮
鮮春捲皮
新鮮蛋麪
幸運餅仔

零沽批發索辦歡迎

司公業實打片

專租收代 揭按屋房 賣買業實 棧燕種各 租代號本

Pender Realty & Insurance

— Agencies Ltd. —

156 E. PENDER ST., MU 2-1851

Vancouver, B. C.

李華英 夜 325-3405 梁一強 夜 FA 5-1844
陳李錦蓉 321-6213 梁鐵武 HE 4-5578

梁春廣 266-8702

新屋舊屋 生意柏文

▲埠邊街角菓舖連實業每年生意六萬元舖後有三睡房廳房廚所自動暖氣熱水取價四萬五千元(李華英)

▲埠邊廣館每日生意八千元股價四千九百元先交式千九百元(李華英)

▲埠心花舖去年純利五千九百元舖主因病平賣壹千五百元先交壹千現款(李華英)

▲近納街五年新廿七呎聯勝栢文街角位置全價式十零萬六千元先交五萬元(李華英)

▲埠心菓館每月生意壹萬四千元短鐵期股價壹萬元另點貨(李華英)

▲本波比區十壹街十三年新三個睡房土庫另有大廳房全價壹萬六千五百元(梁一強)

▲西館館容易做每日生意四十五元全價三千七百元先交壹千八百五十元(李華英)

▲本波比區近非沙大學大屋大地兩層兩所股價式萬五千元起碼六間新屋隨時搬入位於第八號電視台對面歡迎參觀(梁春廣)

▲本號代理人壽火燭房屋汽車盜險等各項燕梳價錢公道保障安全(梁鐵武)

梁 華 英

公證人 梁鐵武

中華民國五十六年

中寧民治黨職員表

執行委員 羅世秀 李兆權 羅華俊
李 鎮 黃國材 周仁佳
黃兆強 羅錦安 潘 斌
余德盛 張恩介 蘇容節
余冠毅

候補執委 陳根源 劉孔琨
主任委員 羅世秀 副 羅錦安
秘書 黃國材 副 羅錦安
財政 李兆權 副 羅華俊
交際 周仁佳 副 黃兆強
總務 陳培植 副 黃福添
文教 余冠毅 副 劉孟晉
宣傳 李榕根 副 廖寬德
組織 梁邦權 副 呂全
生產 鍾振剛 副 黃金鑑
訓練 黃偉副 呂鴻影 羅國威
監察委員 李進來 蘇 桐 劉孔治
評議 全体黨員

雲埠洪門體育會
擴大技擊班招生

啓者：本會現爲擴大體育，發揚少林技術起見，恢宏武藝運動，現特聘請祖國名師袁龍帥師傳，到來教授，十八般武藝，固然齊全，另又教授舞獅，其中有獅子懸球、撐腳出洞、虎爪蟠龍手、鐵紙扇、鐵掃管、醉酒梅花拳、柔家五門等特別手段，每日由下午七時半至八時半練習，不收學費，由即日起開始報名，不論男女，年齡在八歲至五十歲以內者皆歡迎入學。

本會地點：片打街東一六六號。
報名處：本體育會 簡氏事務所
大漢公報

雲埠洪門體育會啓
中華民國十五年十一月廿四日

△中國洪門民治黨
駐加總支部通告