養生之道譚

咖哩鳳肝

陳懷仁

用料：
鷄肝 八付。
鷄蛋 一只。
鹽 許許。
胡椒粉 少許。
麪包屑 少許。
花生油 四杯。
上湯 一杯。
牛奶 二茶匙。
洋葱絲 二杯。
麵粉 二湯匙。
咖厘粉 一茶匙。

製法：

一，雞肝洗淨切成厚片，用鹽及胡椒粉調味，拌醃備用。

二，將雞肝塗上麵粉後沾雞蛋汁，再裹上麪包屑，放入油鍋中炸至香脆，取起。

三，鍋中另喇油三湯匙至熱後，放下洋葱炒香，並將麪粉，牛奶，咖厘粉，上湯及五味等落鍋內，同煮至濃稠，即傾入鷄肝，與洋葱等合煮片刻即可。

炸八塊

用料：
光子鷄 一隻 約三磅。
雞蛋白 半只。
葱 二段。
薑 一片。
料酒 一湯匙。
麻油 數滴。
花椒 一茶匙。

「伍」

沙堆僑安總會成立 五五週年紀念盛況

（雲訊）沙堆僑安總會，於昨八日星期日下午一時舉行成立第伍週年紀念慶典，情形熱鬧，行禮如儀，廖廷錦司儀，主持開會秩序，主席廖盛炤宣佈紀念會理由。讀祝詞後，中加友誼會林岳鋆，岡州總會館岑兆祥，及會員宋華煉廖勳麟等 先後演講，發揮該會邑僑先進爭取華人移民平等權，保障僑安等經過，各人講畢，衆者報以熱烈掌聲，林英勵答謝後，殿以茶會饗衆

是晚六時，假座文華酒家，設筵數十席，中西嘉賓雲集，廖卓明律師擔任宣佈員主持開會，主席廖盛炤，宣佈議會旨趣，雲東區國會議員李僑棟，卑詩省檢察長亞力麥黛奴，雪埠市長德菲立斯，盤尼備區市長覃堅斯布等應邀發表演講，均先後由梁春廣傳譯粵語，詳述僑鄉情況，及祝賀與讚頌該會保障僑安，協助移民適應加拿大生活方式等，各人演講畢。掌聲如雷，，文華大酒家特製慶祝紀念慶祝蛋糕，主席廖盛炤，文書廖廷錦，林英勵等論席敬酒，彬彬有禮，席間各人談笑風生，開懷暢飲，直至八時，互相握別 各人帶醉而歸，洵爲盛會。

雲東區自由黨籌欵 支持李僑棟運動費

（雲訊）雲東區自由黨會，爲支持雲東區國會議員李僑棟今後繼續競選基金籌款，昨七日星期六晚六時假華宮酒樓夜總會，舉行籌募基金運動， 中西黨員友好熱烈依時到會，紛紛熱烈捐助經費，並開歌唱會，舞會及講會，主席廖卓明，及李振强。上議員賓布魯，房屋部長依尼丹遜等均應邀參加發表。演講。

根據一九七四年通過選舉支出費用法例，鼓勵各界人士捐款支持政黨，政治團管理衆人的事，各界人士隨意捐助，款項分爲廿伍元，四十元，一佰元，二百五十元及伍百元限額 可扣除入息稅，目的亦可促進改善國民福利生活，歡迎各界人士捐助或參加自由黨，致力民主政治。

士達孔拿業主會 選出下屆新執委

（雲訊）士達孔拿區業主與往客協會 於上週假座社區中心大會堂，舉行會員尋常年會。到有會員百多人，嘉賓計有市府議員米夏葛，瑪沙麗夫人，藍堅暨選民行動黨候選之教育局，公園局全體委員等數十人，曾參加市長候選人之金普亦蒞會致意

大會由正副主席唐美軾 譯音，及孫桓主持。報告會務後，通過一九七四年度財政決算，暨一九七伍年財政預算。嗣後選舉下年度執行委員，核計結果如後：

主席唐美軾，副主席孫桓，李偉夫人，中文書記蔣渭華，英文書記史韶華，會員組主任馬紹恩 陳華歌夫人，公共關係主任李毛玲，栢簡寧，財務主任堅拿威夫人。執行委員：陳耀滿夫人，黃林靜然，哈拉克，區鴻，李蘭夫人，李松盛，余惠霖，盧寶賢，許美靈，鄭吳麗婷，鐸堅拿威，李晚成，鄭以進，曾卡貞，鄭漢豪，梁佑興，陳任一，余雁卿，紀雲理等二十一人暨候補委員范妮等。

又該會新當選職員更於前日下午假安安餐室舉行聯誼聚餐。

餐館生意業主自賣

長期批 舖租廉，調節通氣設備 全酒牌執照，每年生意約十八萬餘元 欲知詳情 電話 Nick 463-3222 下午五時後 467-3069

●訃告

先嚴譚聖晃字立彩譚公府君新會縣雙水上凌冲人痛於一九七四年十二月六日晚十一時在中央醫院仙逝積閥享壽七十有八歲家人均隨侍在側親視含殮遵禮成服謹擇於十式月十八日下午一時假座暗市蕭殯儀館舉行喪禮卜葬於伙市蘭墓園 忝屬

宗親戚友世誼哀此訃

未亡人 簡氏
孤子 華就
媳婦 葉氏
男孫 樹釧樹康樹柏樹廣
大胞兄【立彥】嫂【張氏】
二胞兄【立彬】嫂【張氏】
林氏
胞弟 立彭 弟婦【莫氏】
姪 世洽 姪婦【張氏】
姪 國安
姪女 金寬 適鄧門
玉馨 適李門
傑儂 適李門
寶仲 適陳門
金枝 適譚門
女萍
姪壻 【鄧琴鑾】
李子添李柏樑陳盛譚守儀
姪孫 華燦桐鈞建偉世慈
姪孫女月嬋月娟月娉月燕月明
外姓孫數十名 同泣告

新華貸欵公司
SUN WAH MORTGAGE LTD.
公司電話 689-1781
黃新榮434-4383 黃國榮437-3556
本公司專誠爲貸欵如有僑胞或商業樓宇買屋等願爲盡力洽商請電話
專需要貸欵或生意服務

土庫有房出租
一睡房適合單身 一九五五東四街。請電話二五四、八六四二 土庫與甘洽

宜經驗管車衣機工人
若無經驗無須來問。電話688-3596或到 Mustang Sportswear, 540 Beatty St.

土庫出租
兩房一廳廚浴。請於五時後電式五五、五〇九〇

承接修理住宅各工程
修理「巴蘇」油天面，溝通排水氣洞瓦磚及水坑，製乾濕土牆，價銀克己，保證工作滿意。電話 Mr. Bob 254-3306

新華國貨公司
New Chin Merchandise Ltd.
265 E. Hastings St.,
Vancouver, B. C. V6A 1P2
Tel. 681-6037
本公司專營祖國商品，（包括粮油食品、茶葉土產 冰糖大明蝦，輕工業製品，國產成約，與及國產傢俬等）。茲定於十二月十七日開張營業 歡迎各界僑胞光臨參觀，指導選購，現當面張伊如，答酬謝顧客，特定由十式月十七日至十九日，各種商品 除白米，冰蝦外，一律九折優待 並有特價商品供應，希各界僑胞祈爲留意。

△代柬
本總公所謹訂於本年十二月廿八日（星期六）下午一時舉行第卅五屆紀念聯歡慶典潔治茗點招待同日下午五時半假座名園酒家，陶陶酒家，公讌聯誼屆時敬請域多利埠禺山昌後總堂禺山分所各埠禺山通訊處暨男女所員駕臨助興指示禮儀藉增光寵曷勝榮幸
雲埠禺山總公所同人敬約
附註：凡所員年登六十五歲男女耆老，免收席金，但必須登記於冊內，以備領取赴席券。
Yee Shan Society, 37 E. Pender St. Vancouver 4, B. C.

CLARK-KABAN MEDIA (CKM) LTD.
1657 Nanaimo St.,
Vancouver, B. C. V5L 4T9
Tele. 254-0848
SANYO 式十寸彩色電視機
遠離的自動控制
原價 六百七十九元九五
特價 五百九十九元九五
十六寸彩色電視機
原價 四百九十九元九五
特價 四百四十九元九五
AM/FM Digital電錄與收音機
原價 六十九元九毛五
特價 五十九元九毛五
請來多觀本公司廉價電視機
立體聲錄音帶與收音機

新華國貨有限公司開幕誌慶
For The Grand Opening of New China Merchandise Ltd
地址：加拿大溫哥華喜士定街東式六五號
265 E. Hastings St., Vancouver, B. C. V6A 1P2 電話681-6037
羅拔美髮屋有限公司敬賀
House of Robert Hair Styling Ltd Greeting

嘉禾大戲院
Golden Harvest Theatre
319 Main St., Vancouver, B. C. Tel. 683-8888
加拿大溫哥華單緬街三一九號
嘉禾貢獻GH最佳影片
十式十六月日下午七時半隆重放映 星期六、日 及例假加映二時半一場 每日放映時間：晚七時半
猛龍過江
李小龍自編自導自演心機作傑
同塲加映嘉禾貢獻緊張打鬥
「雄双義俠」王羽張翼湯蘭花主演
兩大巨片同時放映失勿良機

中國糧油有限公司
CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204
溫哥華喜士定街東式叁九號
最新榮譽貢獻！美國「金牌」絲苗品質第一
五十磅潔白布袋庄特價祇售十四元七五
買米兩包免費贈送清香純正刀嘜花生油三斤庄一大罐
「金牌」長身絲苗米，品質第一，出類拔萃，好煮好食，軟滑可口，營養特別豐富，保證閣下百分之百滿意。

奧林比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)
十二月十七日至廿一 星期二至星期六
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕 感人不朽文藝鉅片
彩雲片片
柯俊雄 丁佩 李湘 苗可秀
同塲放映 彩色寬銀幕拳擊刺激鉅片
怒髮冲冠
唐寶雲 韓英傑 鄧光榮 演主
預售票處：大華肉食公司 片打街東