

家常菜烹調法

直徑一寸半如金錢狀之大塊共四十件，再每塊用刀背打鬆，全置放在調味料中拌勻，醃約一小時。

三、將馬鈴薯切成條子形，用鹽水煮約三分鐘，瀝去水後再放油鍋中，用大火炸成金黃色，取出放碟旁候用。

四、待油熱後將牛肉放入，用中火煎成兩面呈金黃色，約八成熟便可，全部煎完後慢慢放回至湯汁收乾即成。

五、將鍋燒熱放下花生油三湯匙，待油熟後將牛柳放入，用中火煎成兩面呈金黃色，約八成熟便可，全部煎完後

慢慢放回至湯汁收乾即成。

六、盛出放在長碟中，碟邊放切花之番茄、鳳梨、及芫荽等裝飾便可。

七、將鍋燒熱放下花生油三湯匙，待油熟後將牛柳放入，用中火煎成兩面呈金黃色，約八成熟便可，全部煎完後

慢慢放回至湯汁收乾即成。

八、盛出放在長碟中，碟邊放切花之番茄、鳳梨、及芫荽等裝飾便可。

九、將鍋燒熱放下花生油三湯匙，待油熟後將牛柳放入，用中火煎成兩面呈金黃色，約八成熟便可，全部煎完後

慢慢放回至湯汁收乾即成。

十、盛出放在長碟中，碟邊放切花之番茄、鳳梨、及芫荽等裝飾便可。

十一、將鍋燒熱放下花生油三湯匙，待油熟後將牛柳放入，用中火煎成兩面呈金黃色，約八成熟便可，全部煎完後

慢慢放回至湯汁收乾即成。

十二、盛出放在長碟中，碟邊放切花之番茄、鳳梨、及芫荽等裝飾便可。

十三、將鍋燒熱放下花生油三湯匙，待油熟後將牛柳放入，用中火煎成兩面呈金黃色，約八成熟便可，全部煎完後

慢慢放回至湯汁收乾即成。

十四、盛出放在長碟中，碟邊放切花之番茄、鳳梨、及芫荽等裝飾便可。

十五、將鍋燒熱放下花生油三湯匙，待油熟後將牛柳放入，用中火煎成兩面呈金黃色，約八成熟便可，全部煎完後

慢慢放回至湯汁收乾即成。

十六、盛出放在長碟中，碟邊放切花之番茄、鳳梨、及芫荽等裝飾便可。

十七、將鍋燒熱放下花生油三湯匙，待油熟後將牛柳放入，用中火煎成兩面呈金黃色，約八成熟便可，全部煎完後

慢慢放回至湯汁收乾即成。

十八、盛出放在長碟中，碟邊放切花之番茄、鳳梨、及芫荽等裝飾便可。

十九、將鍋燒熱放下花生油三湯匙，待油熟後將牛柳放入，用中火煎成兩面呈金黃色，約八成熟便可，全部煎完後

慢慢放回至湯汁收乾即成。

二十、盛出放在長碟中，碟邊放切花之番茄、鳳梨、及芫荽等裝飾便可。

二十一、將鍋燒熱放下花生油三湯匙，待油熟後將牛柳放入，用中火煎成兩面呈金黃色，約八成熟便可，全部煎完後

慢慢放回至湯汁收乾即成。

二十二、盛出放在長碟中，碟邊放切花之番茄、鳳梨、及芫荽等裝飾便可。

二十三、將鍋燒熱放下花生油三湯匙，待油熟後將牛柳放入，用中火煎成兩面呈金黃色，約八成熟便可，全部煎完後

慢慢放回至湯汁收乾即成。

新土庫出租

一廳一房，適合夫婦或兩子女，月租一百五十元，包暖電，近四十九街次域多利街。電話六八一、四九七七

（完）

時間就快過去了……

最遲在二月廿八日汽車保險必須再行繼續購買

再行續購買你的汽車保險，乃是好容易的，故勿使你自己受苦，等待至到最後時期方進行辦理。

你可能購買汽車保險與汽車牌照，僅須攜帶你的再行購買表格（如你未有收到表格，亦可以用你現目的憑証）攜往任

何自由汽車分局辦事處，汽車保險經紀或卑詩保險公司發售辦事處。

所經過程序甚為簡單，同時或者你亦如大多數卑詩省交階級者，今年或可能付年少的保險費。故此，即日往往再行購買以便減少你的麻煩。

INSURANCE CORPORATION OF BRITISH COLUMBIA

your insurance company

嘉禾大戲院
Golden Harvest Theatre
319 Main St., Vancouver, B.C. Tel. 683-8888

加拿大溫哥華緬街三一九號

嘉禾貢獻GH最佳影片

巨片，同場放映，以免向隅。

請光臨，荷里活紅星關南施亞州影帝柯俊雄主演

轟動影壇耗資百萬

愛情文藝巨片

不再有春天

鬼流星

同場加映

期三放映六九

同場加映：奪命金劍

劉一帆，恬，妮主演

利娟，張翼，韓湘琴主演

每日放映時間：晚上七時半

星期六、日、及例假 加開二時半

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.

239 E. HASTINGS TEL: 687-4204

溫哥華市定東街式參九號

最新榮譽貢獻！質美第一
金牌絲苗米
五十磅

潔白布袋庄特價
買米兩包免費贈送清香純正刀麥花生油三斤庄一大罐滑
「金牌」長身絲苗米，品質第一，出類拔萃，好食，軟滑
可口，營養特別豐富，保證閣下百分之百滿意。

沙市加寸民治黨
一九吉五年職員
主委 胡惠祥 麥卓鴻
書記 陳英 曾慶文
財政 黃棠 司徒祺
總務 麥愛相 陳旭俊
慈善 周炳 雷務華
組織 Joe Jocelyn, Marg. Furgison
監督 諸國 楊順
執行委員何耀光 關中一 開雅
周國創 余祝中 方國良 關賀
監察委員陳錦煥 麥浩明 徐榮宗
司徒紹 司徒沾

本黨社謹訂於三月廿六日舉行第五十三週年暨喬遷第五週年紀念慶典並於同日下午六時假座金龍酒家誠會屆時統請洪門民治黨駐加總支部暨各支分部達權社暨支社及洪門各級機構叔父昆仲姍姆姊妹及各界友好駕臨助慶指示禮儀局勝喜

亞洲戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

彩色寬幕

哀艷言情警世大悲劇

鄧光榮 蘇雪倫領銜主演

同場放映彩色寬銀幕文藝鉅片

人生長恨水長東

西雨斜陽

唐寶雲 柯俊雄

湯蘭花 江明 李湘

利娟 領銜主演

預售票處：大華肉食公司 片打街東

二月十八至廿二日 星期二至星期六

晚七時半放映

