



CHINESE RECIPES



SIXTH EDITION
175th thousand

了
良
女
子



Presentation

This EXCLUSIVE book of Chinese recipes (this is our 6th edition) will enable you to prepare easily in your own kitchen tasty Chinese meals which have the same refinement as the dishes which you enjoy in the best Chinese restaurants. Your achievements as a chef will be a revelation to your family and your guests.

Chinese cuisine will not task your food budget, as it allows the housekeeper to prepare family dishes with a minimum of ingredients which are neither costly nor hard to find. You will save on the family budget as even the smallest leftovers may be utilized.

« V-H » CHINESE SAUCES have gained public favor on account of their quality and they will permit you to enjoy real Chinese dishes without any complication whatever.

Remember that Chinese dishes are LOW IN CALORIES, and that physicians recommend them to patients on a diet.


V-H QUALITY FOOD PRODUCTS LTD.

Montreal (Duvernay), P.Q., Canada



THE KING OF SAUCES

"V-H" is on sale everywhere from here to Hong-Kong



INDEX

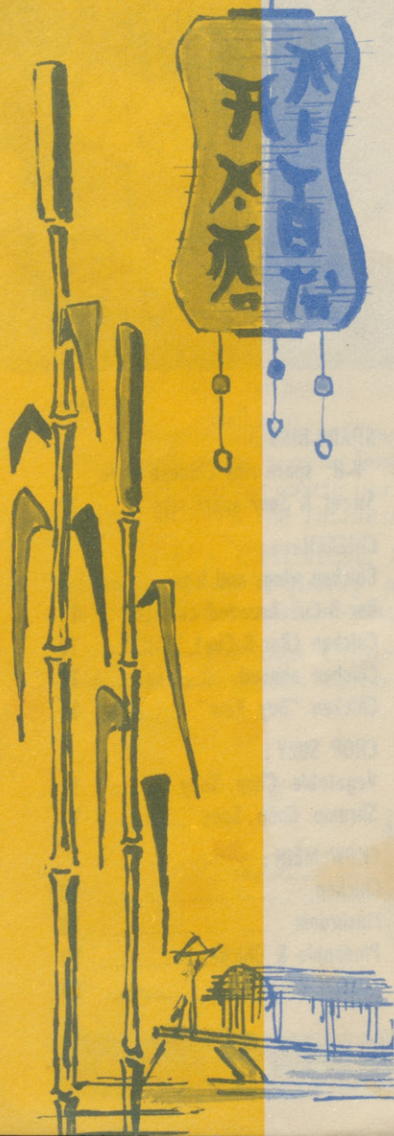
Miss LI-LI HUA presents her outstanding oriental menu



	page		page
SOUPS: Chinese vegetable, Won Ton	4	SPARE-RIBS:	
Egg Rolls	5-6	"V-H" spare-ribs Chinese style	9
Won Ton	6	Sweet & Sour spare-ribs	12
Rice Recipes: Chicken, pork, beef and vegetables	7-8	CHICKEN:	
MISCELLANEOUS:		Chicken wings and legs	8
Green pepper Steak	5	Bar-B-Cue breaded chicken	13
Pork sausages	8	Chicken (Bar-B-Cue) "V-H"	13
Chinese fried shrimps	11	Chicken almond	13
Ham and pineapple	12	Chicken "Guy Kew"	14
Ham slices	12	CHOP SUEY:	
Eggs "Foo Young"	14	Vegetable Chop Suey	10
Pork and Beans	15	Shrimp Chop Suey	11
Almond cookies	15	CHOW MEIN:	
		Chicken	10
		Mushroom	10
		Pineapple & Chicken	10
		Almond & Chicken	10



Soups



CHINESE VEGETABLE SOUP

- 3 cups sliced Chinese lettuce
- ¼ cup raw pork, sliced in thin slivers
- ¼ tsp Accent
- ½ tsp sugar
- 2 tsps ST. LAWRENCE Corn Oil
- 2 tsps "V-H" CHINESE SOYA SAUCE
- 2 cups consommé or chicken bouillon
- Salt and pepper to taste

BRING consommé or bouillon to a boil in a saucepan. Add Chinese lettuce, pork, Accent, sugar, salt and pepper.

BRING to a boil again and simmer for 5 minutes. Add "V-H" CHINESE SOYA SAUCE and ST. LAWRENCE Corn Oil.

STIR well and serve.

WON-TON SOUP

- 24 Won-Tons (See "Won-Ton" recipe on page 6)
- ¾ cup of FLAMINGO chicken, small pieces
- ¼ teaspoonful of Accent
- 2 scallops, chopped
- 6 cups of chicken broth
- ½ teaspoonful of ST. LAWRENCE corn oil
- 8 teaspoonfuls no. 1 "V-H" Soya Sauce

COOKING

BOIL Won Tons in water (Won-Tons are fully coked when they float to the surface, 5 minutes are required). Remove from fire, rinse and strain.

PLACE "Won-Tons in a bowl with scallops and "V-H" Soya Sauce. Boil chicken FLAMINGO, Accent, sugar, ST. LAWRENCE Corn Oil and broth. Pour mixture over "Won-Tons".

GREEN PEPPER STEAK

- 1 teaspoon ST. LAWRENCE Corn Oil
- ¼ teaspoon salt
- 1 clove garlic
- 2 green peppers cut in 8 pieces
- 1 cup onions minced
- ½ lb. Sirloin Steak, cut into narrow strips (1 in. long)
- 1 diced shallot (white only)
- 1 teaspoon Accent
- 1 teaspoon Soya Sauce "V-H"
- ½ teaspoon sugar
- 1 dash of pepper
- 2 teaspoons rice wine or red wine
- ½ teaspoon ginger
- ¼ cup chicken bouillon
- 1 teaspoon DURHAM Corn Starch

FIRST MIXTURE

MIX and stir Accent, Soya Sauce, sugar, pepper, wine and ginger with 1 teaspoon water.

SECOND MIXTURE

MIX in another bowl 4 teaspoons water, ½ teaspoon Soya Sauce and DURHAM Corn Starch.

COOKING

HEAT oil, add salt and garlic, stir, add onions and green peppers. Fry one minute, add steak, fry one minute. Add shallot, fry ½ minute, stir. Add first mixture composed of Accent, Soya Sauce V-H, sugar, pepper, wine and ginger, cook one minute. Add bouillon, boil one minute then add second mixture, stir vigorously a few seconds while boiling. Serve with cooked DAINTY long grain rice.

How to prepare "V-H" EGG ROLLS

FILLING

- 4 cups uncooked cabbage, finely shredded
- 1 cup cooked FLAMINGO chicken, minced
- ½ cup finely shredded onion
- ½ cup finely shredded celery
- ½ tsp Accent
- 1 tbsps ST. LAWRENCE Corn Oil
- 2 tsps salt
- ½ tsp pepper
- 1 tbsps "V-H" CHINESE SOYA SAUCE

PLACE in a deep bowl the FLAMINGO chicken, onion, celery, Accent, ST. LAWRENCE Corn Oil, salt, pepper, "V-H" CHINESE SOYA SAUCE. Mix until thoroughly blended. ADD cabbage, stir gently.

Easy preparation of "EGG ROLLS" skins.

- 2 cups of prepared flour
- 1 egg beaten
- 1 tsp salt
- ½ cup of cold water

PLACE flour in a deep bowl. Add a well beaten egg, salt.

INCORPORATE water to this mixture and stir until it forms a ball.

LEAVE it rest 2 hours in refrigerator. ROLL out the dough until almost paper thin.

CUT into 4" squares.



our famous
"PLUM SAUCE"

is delightful
over
crispy
eggrolls.

How to fold Egg Rolls

PLACE a spoonful of filling mixture in the centre of each skin.

WITH a beaten egg, brush the edges of skin, so that the edges will stick together when folded.

FOLD both edges one on top to the other, pressing gently. Then press on both ends firmly to close the openings.

THE EGG ROLLS are now ready to be fried.

How to cook Egg Rolls

DROP Egg Rolls in hot ST. LAWRENCE Corn Oil. Cook 4 to 5 minutes until golden brown.

FOR FROZEN EGG ROLLS

DROP Egg Rolls in hot ST. LAWRENCE Corn Oil (365°). Cook for one minute only.

REMOVE, set in a large plate. Let stand in refrigerator.

WHEN NEEDED, cook in ST. LAWRENCE Corn Oil again, until golden brown.

SERVE with hot "V-H" CHINESE PLUM SAUCE.

Mmmm! A Real Delight!

FRIED NOODLES

CUT eggroll dough in small strips and drop into ST. LAWRENCE Corn Oil at 365°.

COOK for not more than a minute and strain.

SERVE over "Chow Mein" "Chop Suey" or soup.

WON-TON

½ lb. chopped beef

½ lb. chopped pork

1 tablespoonful of "V-H" Soya Sauce

1 tablespoonful of ST. LAWRENCE Corn Oil

½ teaspoonful of ground ginger

1 teaspoonful of salt

1 pinch of pepper

½ teaspoonful of Accent

2 cloves of garlic

Prepare one recipe of "Eggroll" paste

PREPARATION

WHIP one egg, put aside.

MIX ingredients well together

PLACE about ¾ teaspoonful of "Won-Ton" mix in every square of paste (about 2" square)

BRUSH edges of paste with whipped egg

FOLD paste diagonally, press with a fork to close ends.

FRYING

DROP "Won-Tons" in ST. LAWRENCE Corn Oil heated at 375°, fry 40 seconds, remove from oil and strain.

SERVE with "V-H" Cherry Sauce.

P.S. If not for immediate serving, let cool and place in refrigerator. Fry a new in oil in the same fashion when ready to serve.



Chinese Method to cook Long grain Rice

- 2 cups DAINTY long grain rice
- 3 cups cold water
- 1 teaspoonful salt

PUT long grain rice, cold water and salt in a tight-closing casserole.

BOIL for 4 minutes stirring once or twice during boiling time. Cover and simmer 14 to 18 minutes on very low heat without opening.

How to prepare the Cooked Rice to make Chinese Fried Rice

REMOVE cooked DAINTY long grain rice from heat, let stand, uncovered, for 5 minutes.

POUR the rice in a large bowl, stir with a fork to separate the grains.

COVER the bowl with a cloth and let stand 2 hours or more before using in Chinese fried rice recipe.

DAINTY LONG GRAIN rice prepared in this manner, can be refrigerated 12 to 24 hours, well covered, before being used.

Tasty Rice Recipes



Pour our tasty
SOYA SAUCE
on any
rice dishes
to add
more flavour

CHICKEN FRIED RICE

BOIL 3 cups of DAINTY long grain rice according to direction given for boiling rice by the Chinese Method.

HEAT 3 tablespoonfuls of ST. LAWRENCE Corn Oil in a large frying pan and add 1 cup of shallots finely chopped, stirring over hot fire for 3 minutes. Add DAINTY long grain rice (cooked and cooled), stir with a fork for 2 minutes. Incorporate 3 teaspoonfuls of "V-H" Soya Sauce and stir another 2 minutes, adding 1 cup of finely chopped FLAMINGO cooked chicken and mix well together.

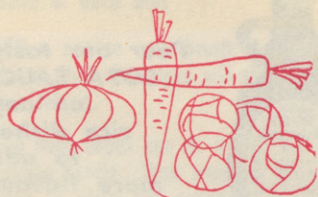
PORK FRIED RICE

SAME recipe as Chicken Fried rice, just replace chicken with pork.

BEEF FRIED RICE

SAME recipe as Chicken Fried Rice, just replace chicken with beef.

CHINESE FRIED RICE WITH VEGETABLES



4 teaspoons ST. LAWRENCE Corn Oil (for cooking)

1 cup cubed celery

1 cup onions or shallots, minced

½ cup green pepper, cut in long shreds

½ teaspoon Accent

Salt and pepper to taste

6 cups of cooked DAINTY long grain rice*

3 teaspoons "V-H" SOYA SAUCE

1 tomato, diced

½ teaspoon sugar

HEAT the ST. LAWRENCE Corn Oil in a large frying pan. Add celery, onions, green pepper, Accent, salt, pepper and sugar. Stir with a fork, over high heat, for 3 minutes.

ADD the cooked long grain rice and stir with a fork for 2 minutes.

ADD the "V-H" SOYA SAUCE and keep stirring lightly, for another 2 minutes. Fold in the pieces of tomatoes and serve with "V-H" SOYA SAUCE.

* 2 cups of uncooked DAINTY long grain rice are needed to make 6 cups of cooked rice.

SOME OTHER DELIGHTFUL recipes with "V-H" SPARE-RIBS Sauce

CHICKEN WINGS AND LEGS



USE the same recipe as for "Spareribs" (page 9) to fry chicken wings and legs (we recommend FLAMINGO chicken for best quality) in ST. LAWRENCE Corn Oil (365°) around 10 minutes, until golden brown. Use "V-H" Spareribs Sauce, same way as for preparation of "spareribs". A tasty novelty to add to your menu.

PORK SAUSAGES

COOK sausages, lightly brown, in a frying pan. Then remove fat. POUR ½ cup of "V-H" SPARE-RIBS SAUCE in frying pan. BOIL 5 to 6 minutes. Add sausages and boil. Serve with rice.

*Physicians recommend
Chinese dishes
to patients on a diet.
Low in calories.*

Here is the famous V-H recipe for SPARE - RIBS
CHINESE STYLE

Easy preparation in only 10 MINUTES

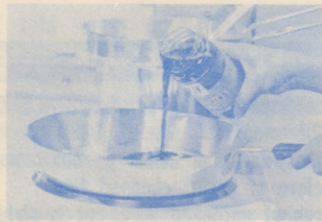
1



IN A 2-QUART saucepan (or "deep-fryer"), heat enough ST. LAWRENCE Corn Oil, at 365° F to cover 2 to 3 lbs of pork "SPARE-RIBS" (cut in 1 inch squares).

FRY meat in oil. (Cook as french fried potatoes).

2

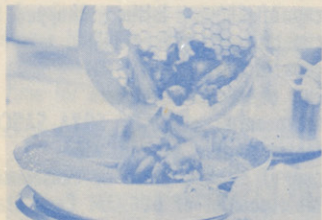


COOK 5 to 7 minutes until golden brown.

REMOVE "SPARE-RIBS" from oil and drain.

WHILE "SPARE-RIBS" are cooking, heat content of "V-H" SPARE-RIBS Dry Garlic Sauce (12 oz. jar). Bring to a boil and cook for 3 minutes.

3



ADD the cooked meat and boil together for 3 more minutes, stirring meat and sauce together constantly, over low heat.

(Never add water in frying pan to dilute sauce.)

SERVE piping hot.

4



Mmm!... a real thrill!

5



The Instant V-H Spare Ribs Sauce is **UNIQUE** and **DELICIOUS!**

On sale everywhere in the world.

ASK FOR V-H.

Beware of imitations.

CHICKEN "CHOW-MEIN"

- 4 tps "V-H" SOYA SAUCE
- ½ tsp Accent
- 2½ tps DURHAM Corn Starch
- ¼ cup of cold water
- 4 tbsps ST. LAWRENCE Corn Oil (for cooking)
- Salt and pepper to taste
- 2 cups raw FLAMINGO chicken
- 2 cups celery, in sticks
- 2 cups onions, minced
- 2 cups Chop Suey
- 1 tsp sugar
- 2 cups consommé or FLAMINGO chicken bouillon

BLEND together the "V-H" SOYA SAUCE, Accent, DURHAM Corn Starch, with the cold water.

HEAT the ST. LAWRENCE Corn Oil in deep frying pan. Add the salt and pepper, sugar and consommé or bouillon. Cover and simmer 10 minutes. Add the FLAMINGO chicken, cut in long slivers, boil 3 minutes over high heat. Add the celery, onions and Chop Suey.

ADD the corn starch mixture. Cook uncovered for 2 mins., stirring all the time. SERVE with fried egg noodles.

PINEAPPLE & CHICKEN "CHOW-MEIN"

ADD 2 cups of pineapple, diced, when adding the corn starch mixture. Cook 2 or 3 minutes more.

MUSHROOM "CHOW-MEIN"

ADD 2 cups of sliced mushrooms when adding corn starch mixture.

ALMOND & CHICKEN "CHOW-MEIN"

ADD ½ to 1 cup of salted almonds as garnish on top of "Chow Mein".

VEGETABLE CHOP SUEY

- 1 tablespoonful of ST. LAWRENCE Corn Oil
- 1 teaspoonful of salt
- 1 clove of garlic, chopped fine
- 1 cup of uncooked pork, cut in strips
- 1 cup of Chinese lettuce, chopped fine
- 1 cup of celery, sliced thin
- 3 cups of Soya beans
- 1 cup of chopped onions
- 2 teaspoonfuls of "V-H" SOYA SAUCE
- 2 tablespoonfuls of red wine
- ½ cup of chicken broth or consommé
- 1 tablespoonful of DURHAM Corn Starch
- 1 teaspoonful of Accent — Add Pepper

PREPARATION - MIX "V-H" Soya Sauce with wine and 1 tablespoonful of water. Stir before using.

MIX Corn Starch, Accent, sugar and pepper with 1 tablespoonful of water.

COOKING - HEAT oil in a large casserole with garlic, salt and pork. Fry 2 mins., add Chinese lettuce, celery, Soya beans and onions. FRY for 2 minutes stirring constantly. ADD first mixture; cook 1 min. Add broth, cover casserole, cook 3 mins. ADD second mixture and continue to cook for ½ minute stirring at the same time.

SHRIMP CHOP SUEY

- 1½ shrimp
- ¼ cup cold water
- 2 tbsps DURHAM Corn Starch
- 1½ tbsp "V-H" SOYA SAUCE
- ½ tsp Accent
- 4 tbsp ST. LAWRENCE Corn Oil, Salt and pepper to taste
- 2 cups consommé or chicken bouillon
- 3 cups onions, chopped
- 3 cups celery, sliced in 1 inch sticks
- 4 cups Chop Suey
- 1 cup DAINTY long grain rice

MIX cold water, DURHAM Corn Starch, "V-H" SOYA SAUCE and Accent.

PLACE into a large pan ST. LAWRENCE Corn Oil salt, pepper, consommé and shrimps, cook 8 to 10 minutes.

ADD onions and celery. Cover and simmer 5 minutes. Add the Chop Suey and cook over high heat 3 to 4 minutes. Add the corn starch mixture, cook stirring all the time for about half a minute.

SERVE with DAINTY long grain rice, Chinese fried or boiled, and "V-H" SOYA SAUCE.

CHINESE FRIED SHRIMPS

- 1 lb fresh or frozen shrimps
- 2 eggs, beaten
- 2 tbsp water or more
- ½ tsp salt
- ¾ cup of prepared flour
- 1 cup DAINTY long grain rice
- "V-H" CHERRY SAUCE

REMOVE shell from fresh shrimps. Make a cut along the back of shrimps, without dividing completely. Wrap in a cloth to dry. MIX the eggs, water, flour and salt. Roll the shrimps in this mixture.

PLACE shrimps in hot ST. LAWRENCE Corn Oil (365°). Fry until golden brown, 3 to 4 minutes.

SERVE with boiled DAINTY long grain rice and "V-H" CHERRY SAUCE.

SYNONYMOUS OF QUALITY AND GOOD TASTE



St. Lawrence
Corn Oil



Durham
Corn Starch



Bee Hive
Corn Syrup



HAM AND PINEAPPLE

with "V-H"

SWEET & SOUR SAUCE

- 1 lb. cooked ham, $\frac{1}{2}$ " thick, cut in 1" squares
- $\frac{1}{2}$ 12 oz. jar "V-H" SWEET & SOUR Sauce
- 1 cup diced pineapple
- 1 tablespoon sugar
- $\frac{1}{2}$ tablespoon DURHAM Corn Starch, stirred into 4 tablespoons cold water and set aside

PAN FRY ham until golden brown in some of the ham fat melted.

Place on platter. POUR "V-H" SWEET & SOUR SAUCE into saucepan, add sugar, corn starch and water mixture. Stir and bring to a boil, and boil for 3 minutes.

ADD pineapple, boil 2 more minutes. POUR over ham and serve.

HAM SLICES

POUR $\frac{1}{4}$ cup of "V-H" SPARE-RIBS SAUCE in a frying pan and let boil. When boiling, add a slice of pre-cooked ham, $\frac{1}{2}$ " thick. Let cook until golden brown, over medium heat or in a 350°F. oven.

SWEET & SOUR SPARE-RIBS

- 2 lbs Pork SPARE-RIBS
- 2 eggs, beaten
- $\frac{3}{4}$ cup of prepared flour
- $\frac{1}{2}$ tsp salt
- 2 tbsps cold water or more
- 12 oz. of "V-H" SWEET and SOUR SAUCE
- 2 green peppers
- 2 tomatoes
- ST. LAWRENCE Corn Oil
- 1 cup of cooked DAINTY long grain rice

CUT 2 pounds of SPARE-RIBS in 1 inch squares. Put in saucepan, cover with boiling water.

BRING to a boil and boil 3 to 4 minutes. Drain and set aside.

BEAT together 2 eggs, $\frac{3}{4}$ cup of flour, $\frac{1}{2}$ teasp. salt, 2 tbsps water.

DIP the SPARE-RIBS in the dough and fry in ST. LAWRENCE Corn Oil until brown.

REMOVE from fire and strain.

While meat is cooking, cut 2 large green peppers and 2 large tomatoes into 8 pieces each.

PLACE in a frying pan, add the SPARE RIBS and a jar of "V-H" "SWEET and SOUR" SAUCE.

BRING to the boiling point, boil 2 minutes stirring slowly. Serve very hot with the boiled DAINTY long grain rice. (Serves 6 to 8 persons).

Enjoy your chicken
with our very new

"V-H"
INSTANT
BAR-B-CUE
Sauce



SO TASTY !
SO DELICIOUS !

*This sauce is also delicious
on hamburgers, steaks,
pork and all kinds
of meat.*

*Also tasty Hot Chicken
sandwich can be served
with Bar-B-Cue "V-H"
Sauce.*

**BAR-B-CUE BREADED
CHICKEN**

MIX $\frac{1}{2}$ cup flour with 2 teaspoons powder Bar-B-Cue "V-H" sauce in a paper bag.

DREDGE the FLAMINGO chicken with mixture by placing the pieces in the bag, a few at a time and shaking the bag. Melt margarine in a fry pan and fry the FLAMINGO chicken until brown.

ADD Delicious Bar-B-Cue "VH" sauce.

**CHICKEN (BAR-B-CUE)
"V-H"**

- 1 Chicken 2-3 lbs. (or more)
- 1 Envelope Bar-B-Cue "V-H" sauce
- 4 tablespoons Butter
- 1 teaspoon Soya Sauce "V-H"

CLEAN chicken, wash and wipe dry. Separate the wings and the legs from the body if cooked in fry pan. Keep whole chicken if in the oven.

SPRINKLE with ST. LAWRENCE Corn Oil or Melted Butter to which a teaspoon of powder Bar-B-Cue "V-H" is added. This will give a nice golden brown colour to your chicken.

COOK uncovered, over low heat (300°) until flesh is tender. Cooking time varies with the size of the chicken.

SERVE with Bar-B-Cue "V-H" sauce. (See instruction on the envelope for easy preparation of sauce.)

CHICKEN ALMOND

- 1 teaspoon ST. LAWRENCE Corn Oil
- $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
- 1 clove garlic
- $1\frac{1}{2}$ cup of raw FLAMINGO chicken diced
- $\frac{1}{2}$ cup of raw pork, diced
- 1 teaspoon Soya Sauce "V-H"
- 1 teaspoon ginger
- 1 teaspoon rice wine or red wine
- 1 cup fresh mushrooms, diced
- 1 cup Chinese cabbage
- 1 cup onions, diced
- 1 cup celery, diced
- 1 cup bouillon
- 1 teaspoon DURHAM Corn Starch
- 1 teaspoon Accent
- 1 teaspoon sugar
- $\frac{1}{2}$ cup roast almond

FIRST MIXTURE

MIX and stir 1 teaspoon water with Soya Sauce "V-H", ginger, and wine.

SECOND MIXTURE

MIX and stir Corn Starch, Accent and sugar with $\frac{1}{2}$ cup water. (put aside)

COOKING

HEAT oil with salt and garlic, add FLAMINGO chicken and pork, cook till light brown. Add first mixture and stir. Add mushrooms, cabbage, onions and celery, cook 3 minutes stirring, add bouillon, cover and cook 5 minutes. Add second mixture, stir vigorously 1 or 2 minutes. Add roasted almonds. Serve with cooked DAINTY long grain rice. (See recipe on page 7).

CHICKEN "GUY KEW"

- 1 lb uncooked FLAMINGO chicken
- 2 eggs
- 2 tbsps water
- ¾ cup of prepared flour
- ½ tsp salt
- ½ cup ST. LAWRENCE Corn Oil
- 1 jar (8 oz.) "V-H" CHERRY SAUCE
- 1 cup DAINTY long grain rice

DICE the chicken meat in ¾ inch pieces. MIX the eggs, water, salt and flour. Roll the FLAMINGO chicken in this mixture.

HEAT the ST. LAWRENCE Corn Oil. Place pieces of FLAMINGO chicken, one next to the other, in the hot oil. Fry over medium heat until golden brown on all sides.

BRING the "V-H" CHERRY SAUCE to a boil and pour over the cooked chicken.

SERVE with DAINTY long grain rice, Chinese fried or boiled.

EGGS "FOO YOUNG"

- 8 eggs, beaten
- 1 cup celery, shredded thin
- 1 cup mushrooms, shredded thin
- 1 cup Chop Suey
- 1 tbsps "V-H" SPARE-RIBS SAUCE
- 1 onion, minced
- Salt and pepper to taste
- 3 tbsps ST. LAWRENCE Oil (for cooking)

PLACE all the ingredients, except the ST. LAWRENCE Oil, in bowl. Blend well and divide into 8 portions (2 per person).

HEAT the ST. LAWRENCE Oil in frying pan. Fry each portion on both sides, 1 to 2 minutes per side. Turn only once. Serve without delay with "V-H" SOYA SAUCE.

EGGS "FOO YOUNG" WITH LOBSTER: Add 1½ cup of cooked lobster, shredded.

EGGS "FOO YOUNG" WITH CHICKEN: Add 2 cups of cooked chicken, minced.

SPECIAL OFFER

NEW PREMIUM GIFT IMPORTED FROM
HONG-KONG for you.

6 CHINESE SPOONS (for soup or sauce)
GENUINE ORIENTAL PORCELAIN

WITH GOLDEN HAND-PAINTED DRAGON DESIGNS.

VERY SPECIAL PRICE: 6 for \$1.00

Plus one label of any "V-H" Products.

MAIL THIS COUPON TO-DAY

I would like to have 6 Chinese Spoons.
Enclosed 1.00 and one "V-H" label.

Name

Address

City..... Province.....

Mail to:

V-H QUALITY FOOD PRODUCTS LIMITED
Duvernay (Laval) P. Q.



OUR FAMOUS PORK AND BEANS RECIPE



- 2 lbs. white beans
- 8 cups cold water
- 2 large onions, chopped
- ½ lb. fat salt pork, diced
- ¼ cups molasses
- 1 tablespoon dry mustard
- 1 tablespoon coarse salt
- 1½ cup "V-H" Dry Garlic Spare Ribs sauce

Wash and sort beans. Cover with 8 cups of cold water and soak for 8 to 12 hours. To cook, pour the whole into a pan, bring to a boil, cover and simmer 1½ hours. Pour beans and cooking water into a bean pot, add remaining ingredients. Mix well, and if necessary, add hot water, so that the beans will be almost covered. Cook, 3 to 4 hours in a 325° F. oven. Serve 12 to 15 portions.

ALMOND COOKIES

- 2 cups of sugar
- 4 cups of prepared flour
- 2 cups of shortening pure-lard
- 1 egg
- 1 tablespoon of vanilla extract
- 1 tablespoonful of almond extract
- 3 tablespoonfuls of almond paste

PREPARATION

WHIP shortening until creamy, add sugar, egg, vanilla, almond extract and almond paste. Mix well together, using mixmaster if possible.

INCORPORATE flour slowly. Shape into balls about 1" in diameter.

COOKING

PUT on a non-greased pan. Cook in oven ¾ of his height for 5 minutes at 450°. Open the door to lower temperature to 250° and cook another 20 minutes.



Another "V-H" Premium

CHINESE LANTERN

MULTICOLOR

(Strong paper & cardboard)

A splendid decorating piece

Special "V-H" Price — only: 35¢
Plus one label of any "V-H" Products.
(You can order as many as you want).

9" x 8" : 3 for \$1.00

6½" x 10" : 6 for \$1.00

Write to:

V-H QUALITY FOOD PRODUCTS LIMITED
Duvernay (Laval) P.Q.



- B. B. Q. BROILERS
- ROASTING CHICKEN
- CAPONS
- FOWL
- TURKEYS

We have also **FLAMINGO** Chicken Legs, Breasts and Wings.

- **"FLAMINGO"** is the name for the finest quality poultry meat, prepared with the newest processing methods.
- **"FLAMINGO"** poultry has been inspected by the Federal Department of Agriculture, Health division, and bears the seal "CANADA APPROVED".
- **"FLAMINGO"** is the registered brand name of Quebec Poultry Co. Ltd., the best purveyors of poultry, meat in Eastern Canada.
- **INSIST** on **FLAMINGO** poultry and be among the satisfied consumers.

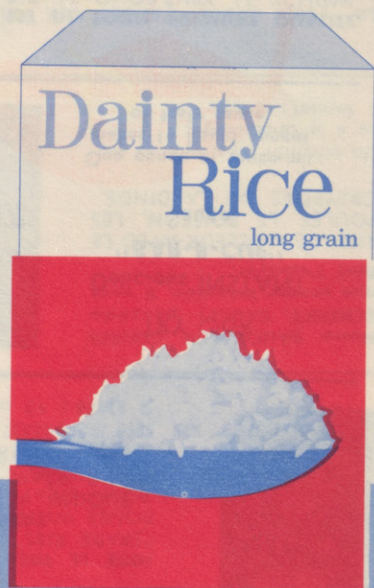
QUÉBEC POULTRY
Co. Ltée



SAINT-JEAN-BAPTISTE, COMTÉ ROUVILLE, PROVINCE DE QUÉBEC

*For authentic
Chinese
Dishes...
use only*

**DAINTY
LONG
GRAIN**
rice

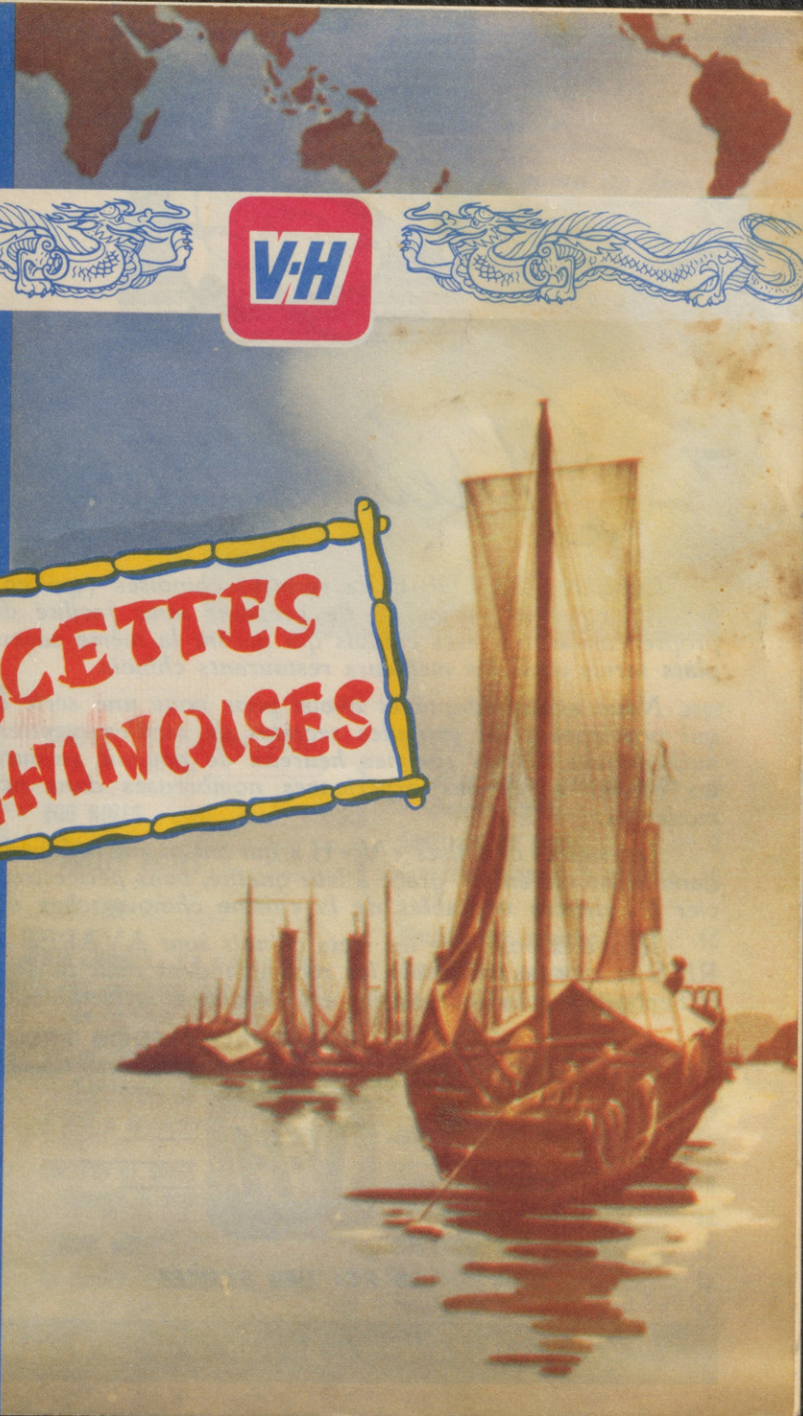


Dainty Rice

In the 14 oz. and 28 oz. box.



**RECETTES
CHINOISES**



6e EDITION
175e MILLE

了
及
女
子



Présentation

Ce livre **EXCLUSIF** de recettes chinoises (qui en est à sa 6e édition) vous permettra de préparer avec facilité dans votre propre cuisine les mets chinois qui auront la même saveur que les plats servis dans les meilleurs restaurants chinois.

Nous avons adapté et choisi pour vous une série de recettes qui proviennent de formules secrètes de vieilles recettes chinoises authentiques. Nous sommes heureux de pouvoir aujourd'hui vous les confier après des expériences nombreuses dans nos cuisines modernes.

Les sauces chinoises « V - H » qui ont gagné la faveur du public dans le monde entier, grâce à leur qualité, vous permettront d'apprécier les délices véritables de la cuisine chinoise chez vous.

Rappelez-vous que les mets chinois sont **AVARES** en **CALORIES** et que les médecins les recommandent pour la diète de leurs patients. De plus leur saveur est exquise et délectable.

V-H QUALITY FOOD PRODUCTS LTÉE

Duvernay, P.Q., Canada



LE ROI DES SAUCES

"V-H" est en vente partout d'ici à Hong-Kong

VH TABLE DES MATIÈRES

Mlle LILI HUA vous présente un menu de choix



	page		page
SOUPES : aux légumes, chinois- se et Won-Ton	4	DIVERS :	
EGG ROLLS	5-6	Steak poivre et piments verts (Pepper Steak)	5
NOUILLES FRITES	6	Saucisses de porc	8
WON-TON	6	Crevettes frites à la chinoise	10
RIZ CHINOIS : Riz frit au pou- let, au porc, au boeuf et aux légumes	7-8	Biscuits aux amandes	10
SPARE RIBS (côtelettes de porc) : V-H à la chinoise	9	Jambon aux ananas	10
Sucrées et sûres (sweet & sour)	14	Chop Suey aux crevettes	11
"CHOW MEIN" : Au poulet, champignons, anna- nas et poulet	11	Fèves au lard	14
		Oeufs "Foo Young"	15
		POULETS :	
		Ailes et cuisses	8
		Aux amandes	12
		Bar-B-Cue avec chapelure	12
		Bar-B-Cue panné	12
		"Guy Kew"	15



Soupes



SOUPE AUX LÉGUMES "V-H" À LA CHINOISE

- 3 tasses de laitue Chinoise, tranchée
- ¼ tasse de porc frais maigre, coupé en languettes minces
- ¼ c. à thé d'Accent
- ½ c. à thé de sucre
- 2 c. à thé d'huile de maïs St. Lawrence
- 2 c. à thé de SAUCE SOYA "V-H"
- 2 tasses de consommé ou bouillon de poulet
- Sel et poivre au goût

DANS une casserole, amener le consommé à l'ébullition. AJOUTER la laitue, le porc, l'Accent, le sucre, le sel et poivre.

AMENER encore une fois à l'ébullition. Mijoter 5 minutes. AJOUTER la SAUCE SOYA "V-H" et l'huile ST. LAWRENCE. Bien mélanger et servir.

SOUPE WON TON

- 24 Won Ton (voir recette pour la préparation des "Won Ton", page 6)
- ¾ tasse de poulet FLAMINGO cuit en filet
- ¼ c. à thé d'Accent
- 2 pétoncles hachés (Scallops)
- 6 tasses de bouillon de poulet
- ½ c. à thé de sucre
- 2 c. à thé d'huile de maïs ST. LAWRENCE
- 8 c. à thé de sauce SOYA No 1 V-H

CUISSON

Faire cuire Won-Ton dans l'eau bouillante. Les Won-Ton sont cuits lorsqu'ils flottent à la surface (5 minutes de cuisson). Retirer, rincer et égoutter. Placer dans un bol, les Won-Ton, les pétoncles, la sauce Soya "V-H".

FAIRE bouillir le poulet FLAMINGO, l'Accent, le sucre et l'huile de maïs ST. LAWRENCE et le bouillon.

VERSER ce mélange sur les Won-Ton.

STEAK AU POIVRE ET PIMENTS VERTS

- 1 c. à table d'huile de maïs ST. LAWRENCE
- ¼ c. à thé de sel
- 1 gousse d'ail
- 2 piments verts coupés en 8 morceaux
- 1 tasse d'oignons émincés
- ½ lb. de Siroloin Steak coupé en tranches très minces (1 pc. de long)
- 1 échalotte coupée en dés (blanc seulement)
- 1 c. à thé d'Accent
- 1 c. à thé de Soya Sauce V-H
- ½ c. à thé de sucre
- 1 pincée de poivre
- 2 c. à table de vin de Riz (Saké) ou de vin rouge
- ½ c. à thé de gingembre
- ¼ de tasse de bouillon de poulet
- 1 c. à table de fécule de maïs DURHAM

PREMIER MELANGE

MELANGER et brasser Accent, Soya Sauce V-H, sucre, poivre, vin et gingembre avec 1 c. à table d'eau.

DEUXIEME MELANGE

MELANGER dans un autre bol 4c. à table d'eau, ½ c. à thé de Soya et la fécule de maïs.

CUISSON

FAIRE chauffer l'huile, ajouter le sel et l'ail, brasser, ajouter les oignons et les piments. Frire une minute. Ajouter le steak, frire une minute. Ajouter échalotte, frire ½ minute, brasser. Ajouter premier mélange composé d'Accent, de Soya Sauce V-H, sucre, poivre vin et gingembre, cuire une minute. Ajouter le bouillon, faire bouillir une minute et ajouter le deuxième mélange, brasser vigoureusement pendant quelques secondes en faisant bouillir. Servir avec du "RIZ DAINTY" long grain.

Comment préparer les "EGG ROLLS" "V-H"

- Remplissage de 2 à 3 doz.
 - 4 tasses de chou cru, en filets
 - 1 tasse de poulet FLAMINGO, cuit coupé en petits cubes
 - ½ tasse d'oignons, hachés fins
 - ½ tasse de céleri, haché fin
 - ½ c. à thé d'Accent
 - 1 c. à table d'huile de maïs ST. LAWRENCE
 - 2 c. à thé de sel
 - ½ c. à thé de poivre
 - 1 c. à table de SAUCE SOYA "V-H"
- DANS un grand bol, placer poulet FLAMINGO, oignons, céleri, Accent, huile ST. LAWRENCE, sel, poivre et SAUCE SOYA. Bien mélanger. Ajouter le chou et mélanger.

Voici comment préparer la pâte à "EGG ROLLS".

- 2 tasses de farine préparée
- 1 oeuf battu
- 1 c. à thé de sel
- ½ tasse d'eau froide

PLACER la farine dans un grand bol.

AJOUTER l'oeuf bien battu, puis le sel.

INCORPORER l'eau à ce dernier mélange, brasser jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Reposer 2 heures dans le réfrigérateur. Etendre la pâte mince comme une feuille de papier.

COUPER la pâte en carrés de 4" pouces.



**Notre fameuse
" PLUM SAUCE "**

*est un délice
pour arroser vos
" EGG-ROLLS "
croustillants*

Manière de plier la pâte pour "EGG ROLLS"

PLACER une cuillerée à table (comble) de remplissage dans un carré de pâte.

FROTTER les bords de la pâte avec un oeuf battu. Replier ensemble les deux cotés de la pâte. Puis presser doucement avec votre doigt les deux extrémités pour bien coller ensemble.

Les "Egg Rolls" sont maintenant prêts à frire.

Manière de frire les "EGG ROLLS"

PLACER les Egg Rolls dans de l'huile de maïs ST. LAWRENCE chaude (365°F). Cuire 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée.

POUR congeler, cuire 1 minute dans l'huile de maïs ST. LAWRENCE chaude (365°F). Retirer de l'huile, placer sur une grande assiette. Couvrir et mettre au réfrigérateur. Lorsque vous désirez les servir, cuire une seconde fois, 3 à 4 minutes.

SERVIR chaud avec le Plum Sauce "V-H".

Mmm! un délice!

NOUILLES FRITES

PRENDRE la pâte à "Egg Roll" couper en fines lanières et déposer dans l'huile de maïs ST. LAWRENCE chauffée à 365°.

CUIRE à peine 1 minute, et égoutter.

DEPOSER sur le "Chow Mein" le "Chop Suey" ou la soupe.

WON TON

- ½ lb. de boeuf haché cru
- ½ lb. de porc frais haché cru
- 1 c. à table de Sauce Sova V.H.
- 1 c. à table d'huile de maïs ST. LAWRENCE
- ½ c. à thé de gingembre moulu
- 1 c. à thé de sel
- 1 pincée de poivre
- ½ c. à thé d'Accent
- 2 gousses d'ail

Préparer une recette de pâte à egg roll et rouler mince comme une feuille de papier.

PREPARATION

BATTRE un oeuf, le mettre de coté
MÊLER tous les ingrédients ensemble

PLACER environ ¾ de c. à thé de mélange Won-Ton dans chaque carré de pâte 2"x2" carré

BADIGEONNER les bords de la pâte avec l'oeuf battu

PLIER la pâte en diagonale, et presser avec une fourchette pour fermer les extrémités.

WON TON FRIT

DEPOSER les Won Ton dans l'huile de maïs ST. LAWRENCE, chauffer à 375°. Cuire 40 secondes, retirer, égoutter. Servir avec la sauce aux cerises V-H.

P.S. — Si vous ne servez pas immédiatement, laisser refroidir. Placer au réfrigérateur. Cuire de nouveau dans l'huile, de la même façon au moment de l'utiliser.

Recettes de Riz Chinois



Versez notre
délicieuse
Sauce Soya
sur tous les
plats de riz
pour obtenir
une saveur ultime.

Méthode Chinoise pour la Cuisson du Riz à long grain

2 tasses de riz **DAINTY**, à long grain
3 tasses d'eau froide
1 c. à thé de sel

PLACER dans une casserole, ayant un bon couvercle, le riz à long grain, l'eau et le sel.

AMENER au point d'ébullition, laisser bouillir 4 minutes en brassant une ou deux fois. Couvrir et faire mijoter environ 14 à 18 minutes sur feu lent sans soulever le couvercle ni brasser.

Manière de préparer le Riz pour le Frire à la Chinoise

Lorsque le **RIZ DAINTY**, à long grain, est cuit, retirer du feu, enlever le couvercle et laisser le riz reposer 5 minutes.

VERSER le riz dans un grand bol, brasser avec une fourchette, pour bien séparer les grains de riz.

COUVRIR avec un linge et laisser reposer 2 heures ou plus, avant d'utiliser pour la préparation du riz frit à la Chinoise.

LE **RIZ** à long grain, préparé de cette manière peut être réfrigéré de 12 à 24 heures, dans un contenant bien fermé — avant d'être utilisé.

Manière de servir le Riz

LORSQUE le riz est cuit, retirer du feu et servir en l'arrosant avec la SAUCE SOYA "V-H", laissant chacun l'utiliser à son gré — ou alors ajouter la sauce au riz, bien mélanger avec une fourchette.

RIZ FRIT AU POULET

Faire bouillir 3 tasses de **RIZ DAINTY** à long grain selon les indications données pour la cuisson du riz à long grain. Chauffer 3 c. à table d'huile de maïs-**ST. LAWRENCE** dans un grand poêlon, y ajouter 1 tasse d'échalottes hachées finement. Remuer avec une fourchette sur feu vif, pendant 3 min. Ajouter le riz à long grain cuit et refroidi, brasser 2 min. avec une fourchette. Ajouter 3 c. à thé de sauce Soya V-H et brasser 2 autres min. Incorporer 1 tasse de poulet **FLAMINGO** cuit coupé en petits morceaux, et bien mélanger le tout.

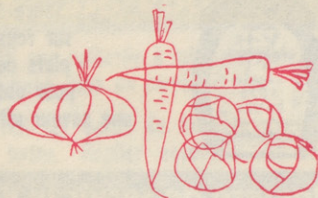
RIZ FRIT AU PORC

SUIVRE la recette pour le "Riz frit au poulet" et remplacer 1 tasse de poulet cuit par 1 tasse de porc cuit.

RIZ FRIT AU BOEUF

SUIVRE la recette "Riz frit au poulet" et remplacer 1 tasse de poulet cuit par 1 tasse de boeuf cuit.

RIZ FRIT À LA CHINOISE "AUX LÉGUMES"



4 c. à thé d'huile de maïs ST. LAWRENCE
(pour cuisson)

1 tasse de céleri, coupé en petits cubes

1 tasse d'oignons ou échalottes, émincés

½ tasse de piment vert, coupé en filets

½ c. à thé d'Accent

Sel et poivre au goût

½ c. à thé de sucre

6 tasses de riz DAINTY, à long grain*
cuit

3 c. à thé de SAUCE SOYA "V-H"

1 tomates, coupée en petits carrés

CHAUFFER l'huile de maïs ST. LAWRENCE dans un grand poêlon, y ajouter céleri, oignons, piment vert, Accent, sel et poivre au goût et le sucre. Remuer avec une fourchette, sur feu vif, pendant 3 minutes.

AJOUTER le riz à long grain cuit et refroidi. Brasser 2 minutes avec une fourchette.

AJOUTER la SAUCE SOYA "V-H", et brasser un autre 2 minutes en remuant le tout avec soin.

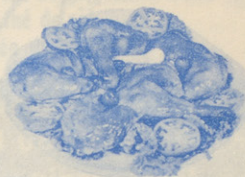
AJOUTER les morceaux de tomates et bien mélanger le tout.

SERVIR avec de la SAUCE SOYA "V-H".

* 2 tasses de Riz DAINTY à long grain sont requises pour obtenir 6 tasses de riz cuit.

**AUTRES RECETTES savoureuses
avec la sauce à "SPARE-RIBS"**

AILES ET CUISSES DE POULET



UTILISEZ la même recette que pour les "spare-ribs" (page 9) pour frire les ailes et cuisses de poulet dans l'huile de maïs ST. LAWRENCE (365°) et pour la préparation de la sauce à "spare-ribs" qui servira à arroser ce met exquis.

RETIRER les ailes ou cuisses de poulets lorsque d'un brun doré et y ajouter la sauce à "spare-ribs" V-H (qui aura bouilli 3 minutes) et laisser le tout mijoter pendant 3 autres minutes.

Nous recommandons le poulet FLAMINGO.

SAUCISSES DE PORC

CUIRE les saucisses dans un poêlon, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Enlever le gras. Verser ½ tasse de SAUCE "V-H" pour "SPARE-RIBS" dans le poêlon. Bouillir de 5 à 6 minutes. Ajouter les saucisses et bouillir. Servir avec du Riz ROYAL, à long grain, bouilli.

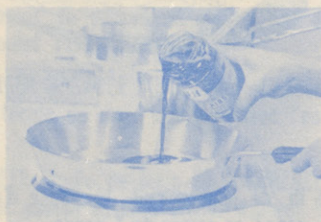
Les médecins recommandent les mets chinois pour la diète de leurs patients. Peu de calories.

**Voici la fameuse recette "V-H" pour SPARE-RIBS
(Côtelettes de Porc) à la Mode Chinoise
Préparation facile en 10 MINUTES**

1



2



3



4



5



Nouveau procédé facile de cuisson pour déguster des "SPARE-RIBS" croustillants et délicieux (6 portions).

FAITES chauffer à 350° suffisamment d'huile de maïs ST. LAWRENCE dans une casserole pour recouvrir de 2 à 3 livres de "SPARE-RIBS" coupés en morceaux de 1 pouce de long (viande et os).

DEPOSEZ les côtelettes "SPARE-RIBS" dans l'huile chaude de 5 à 7 minutes en maintenant la température à 365° (frir le tout comme des patates frites).

LORSQUE les côtelettes sont d'un brun doré, retirez et bien égoutter.

PENDANT que la viande cuit, versez la SAUCE "V-H" (Dry Garlic SPARE-RIBS SAUCE, pot de 12 oz.) dans une grande poêle et faire bouillir 3 minutes.

AJOUTEZ les SPARE-RIBS à la sauce dans le poêlon et faire bouillir pendant 3 autres minutes, brassant sans arrêt la viande et la sauce, pour bien mélanger le tout. Retirez et servez très chaud.

(Ne jamais ajouter d'eau dans le poêlon pour éclaircir la sauce.)



La Sauce "V-H" à "spare-ribs" est instantanée, **UNIQUE** et **DÉLICIEUSE** !

En vente partout dans le monde entier.

EXIGEZ "V-H".
Méfiez-vous des imitations.

CREVETTES FRITES À LA CHINOISE

- 1 lb. de crevettes fraîches ou congelées
 - 2 oeufs, battus
 - 2 c. à table d'eau, ou plus.
 - ½ c. à thé de sel
 - ¾ tasse de farine préparée
 - 1 tasse de Riz DAINTY à long grain
- CHERRY SAUCE "V-H"**

DECORTIQUER les crevettes. Faire une entailles le long du dos, mais sans les diviser complètement. Envelopper dans un linge pour les assécher.

MÉLANGER les oeufs, l'eau, la farine et le sel. Tremper les crevettes dans cette pâte. PLACER les crevettes dans l'huile de maïs ST. LAWRENCE chaude (365° F).

FRIRE jusqu'à brun doré (3 à 4 minutes). SERVIR avec du Riz DAINTY à long grain, bouilli, accompagné de sauce CHERRY V-H.

BISCUITS AUX AMANDES

- 4 tasses de farine préparée
- 2 tasses de sucre
- 2 tasses de graisse pure lard
- 1 oeuf
- 1 c. à thé d'essence de vanille
- 1 c. à thé d'essence d'amande
- 3 c. à thé de pâte d'amande

PREPARATION

Défaire le gras en crème. Ajouter le sucre, l'oeuf, l'essence de vanille, l'essence d'amande, la pâte d'amande. Bien mélanger. Incorporer la farine peu à peu. Façonner en boules de la grosseur d'un 0.50.

CUISON

Placer sur une tôle, non graissée. Cuir au four 450°, au trois quarts de sa hauteur pendant 5 minutes. Ouvrir la porte du four, pour en réduire la température à 250°. Cuire encore 20 minutes.

JAMBON AUX ANANAS À LA CHINOISE



- 1 lb. de jambon cuit, ½ pouce d'épais, coupé en carrés de 1 pouce
- ¾ tasse de SAUCE "V-H" Sweet & Sour
- 1 tasse d'ananas, coupés en dés
- 1 c. à table de sucre
- ½ c. à thé de féculé de maïs DURHAM
- 2 c. à table d'eau froide

ROTIR le jambon dans un poêlon, utilisant du gras de jambon fondu, jusqu'à beau doré. Placer dans un plat.

VERSER la Sauce "V-H" SWEET & SOUR dans une casserole. Ajouter le sucre, l'eau et la féculé de maïs DURHAM. Mélanger, amener à l'ébullition et bouillir 2 minutes.

AJOUTER les ananas et laisser bouillir encore 2 minutes.

VERSER sur le jambon et servir.

**Les mets chinois sont
recommandés pour
votre SANTÉ.**

"CHOW MEIN" AU POULET

- 4 c. à thé de SAUCE SOYA "V-H"
- ½ c. à thé d'Accent
- 2½ c. à thé de fécule de maïs DURHAM
- ¼ tasse d'eau froide
- 4 c. à table d'huile de maïs ST. LAWRENCE (pour cuisson)
- 2 tasses de poulet cru FLAMINGO
- 2 tasses de céleri, en bâtonnets
- 2 tasses d'oignons, émincés
- 2 tasses de fèves germées
- 1 c. à th de sucre
- 2 tasses de consommé ou bouillon de poulet FLAMINGO

MELANGER la SAUCE SOYA "V-H", l'Accent et la fécule de maïs DURHAM avec l'eau froide.

CHAUFFER l'huile de maïs ST. LAWRENCE, dans un poêlon assez profond. Ajouter le sel et le poivre, le sucre et le consommé. Couvrir et cuire 10 minutes. Brasser et ajouter le poulet FLAMINGO, découper en fines languettes. Cuire 3 minutes, sur feu vif. Ajouter le céleri, les oignons et les fèves germées.

AJOUTER le mélange de fécule de maïs DURHAM. Cuire, découvert, pendant 2 minutes, brassant sans arrêt.

SERVIR avec des nouilles aux oeufs, frites.

"CHOW MEIN" aux champignons

AJOUTER 2 tasses de champignons, tranchés, en même temps que le mélange de fécule de maïs.

"CHOW MEIN" aux ananas et poulet

AJOUTER 2 tasses d'ananas coupés en dés, en même temps que le mélange de fécule de maïs. Cuire 2 ou 3 minutes de plus.

"CHOP SUEY" aux Crevettes

- 1½ lb de crevettes fraîches tranchées ou congelées
- ¼ tasse d'eau froide
- 2 c. à table de fécule de maïs DURHAM
- 1½ c. à table de SAUCE SOYA "V-H"
- ½ c. à table d'Accent
- 4 c. à table d'huile de maïs (pour cuisson) ST. LAWRENCE
- Sel et poivre au goût
- 2 tasses de consommé ou bouillon de poulet FLAMINGO
- 3 tasses d'oignon, tranchés minces
- 3 tasses de céleri, coupé en baguettes de 1"
- 4 tasses de fèves germées (chop suey)
- 1 tasse de Riz DAINTY, à long grain

MELANGER l'eau froide, la fécule de maïs DURHAM, la SAUCE SOYA "V-H" et l'Accent.

PLACER dans un grand poêlon l'huile de maïs ST. LAWRENCE, le sel, le poivre et le bouillon. Ajouter les crevettes et cuire sur feu vif 8 à 10 minutes.

AJOUTER les oignons et le céleri. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les fèves germées et cuire, sur feu vif, 3 à 4 minutes. Ajouter le mélange de la fécule de maïs. Cuire, en brassant sans arrêt, pendant ½ minute.

SERVIR avec du Riz DAINTY, à long grain, fritté ou bouilli, accompagné de SAUCE SOYA "VH".

Dégustez votre
poulet avec la
toute nouvelle

**SAUCE
BAR-B-CUE
Instantanée
"V-H"**



RICHE ET

SAVOUREUSE !

Cette sauce est également
exquise pour arroser vos
hamburgers, steaks, porc
et toutes viandes.

POULET AUX AMANDES

- 1 c. à table d'huile de maïs ST. LAWRENCE
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 gousse d'ail
- 1/2 tasse de poulet FLAMINGO cru, coupé en cubes
- 1/2 tasse de porc cru coupé en cubes
- 1 c. à thé de Soya Sauce V-H
- 1 c. à thé de gingembre
- 1 c. à thé de Vin de Riz (Saké) ou de vin rouge
- 1 tasse de champignons frais, coupés en tranches
- 1 tasse de salade chinoise
- 1 tasse d'oignons, en tranches
- 1 tasse de céleri, coupé en bâtons 1 po.
- 1 tasse de bouillon
- 1 c. à table de fécule de maïs DURHAM (corn starch)
- 1 c. à thé d'Accent
- 1 c. à thé de sucre
- 1/2 tasse d'amandes grillées

PREMIER MELANGE

MELANGER et brasser 1 c. à thé d'eau avec Soya Sauce "V-H" et gingembre et vin.

DEUXIEME MELANGE

MELANGER et brasser fécule de maïs, ACCENT et sucre avec 1/2 tasse d'eau (mettre de côté).

CUISSON

CHAUFFER l'huile avec le sel et l'ail, ajouter poulet FLAMINGO et porc frais, cuire jusqu'à doré, ajouter le premier mélange et brasser. Ajouter champignons, salade

chinoise, oignons et céleri, cuire 3 minutes en brassant, ajouter le bouillon, couvrir et cuire 5 minutes. Ajouter le deuxième mélange, brasser vigoureusement 1 à 2 minutes, ajouter les noix grillées. Servir avec du "RIZ DAINTY" long grain.

**POULET "BAR-B-CUE"
AVEC CHAPELURE**

PASSER chaque morceau du poulet FLAMINGO dans un mélange de farine préparée et de poudre à sauce Bar-B-Cue comme pour le poulet Bar-B-Cue panné FLAMINGO.

PLONGER dans un oeuf battu avec deux c. à thé d'eau puis dans une fine chapelure. Cuire à la poêle ou la grande friture jusqu'à ce que la chair soit tendre, pendant 15 à 20 minutes au plus selon la grosseur du poulet FLAMINGO. Servir avec la sauce Bar-B-Cue V-H.

**POULET "BAR-B-CUE"
FLAMINGO PANNÉ**

PREPARER 1/2 tasse de farine préparée et 2 cuil. à thé de poudre à sauce Bar-B-Cue "V-H".

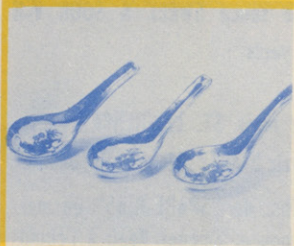
BIEN mélanger le tout dans un sac de papier. Puis introduire le poulet FLAMINGO morceau par morceau dans le sac. Agiter fortement pour bien enduire les morceaux de farine préparée.

FONDRE margarine dans un poêlon et faire cuire. Préparer la Sauce Bar-B-Cue V-H en liquide et verser sur le poulet.

OFFRE TRÈS SPÉCIALE
NOUVEAU CADEAU-PRIME DIRECTEMENT IMPORTÉ DE
HONG-KONG pour vous.
6 CUILLÈRES CHINOISES (à soupe et sauce) en
PORCELAINE VÉRITABLE
AVEC DRAGONS DORÉS PEINTS À LA MAIN.

PRIX TRÈS SPÉCIAL : 6 pour \$1.00

Plus une étiquette d'un produit "V-H".



MALLEZ CE COUPON AUJOURD'HUI
 Je désire obtenir 6 cuillères chinoises. Ci-
 inclus 1.00 et une étiquette V-H.

Nom

Adresse

Ville..... Province.....

Postez le tout à :

V-H QUALITY FOOD PRODUCTS LIMITÉE
 Duvernay (Laval) P. Q.

SYNONYME DE QUALITÉ
ET BON GOÛT



Huile de maïs
 St. Lawrence



Fécule de maïs
 Durham



Sirup de maïs
 Bee Hive

**Recette formidable de
"FÈVES AU LARD"
à la mode de chez-nous**



- 2 lbs de fèves blanches
- 2 tasses d'eau froide
- 2 gros oignons, hachés
- ½ livre de lard gras, coupé en dés
- ¼ tasse de mélasse
- 1 c. à table de moutarde sèche
- 1 c. à table de gros sel
- 1½ tasse de sauce Spare Ribs Dry Garlic "V-H"

Laver et trier les fèves. Recouvrir avec 8 tasses d'eau froide et tremper 8 à 12 heures. Pour les cuire, verser le tout dans une casserole, amener à l'ébullition, couvrir et mijoter 1½ heure. Verser les fèves et leur eau dans un pot à fèves au lard, ajouter les ingrédients. Bien mélanger et, si nécessaire, ajouter de l'eau chaude pour recouvrir presque à l'égalité des fèves. Cuire 3 à 4 heures dans un four à 325° F. Rendement — 12 à 15 portions.



**N'emploie que des
ingrédients de toute
première qualité
dans la préparation
de ses sauces.**

**CÔTELETTES DE PORC
SUCRÉES ET SÛRES
(Sweet & Sour
"Spare-Ribs")**

- 2 lbs de petites côtes de porc
- 2 oeufs, battus
- ¾ tasse de farine préparée
- ½ c. à thé de sel
- 2 c. à table d'eau froide ou plus
- 12 onces de sauce SWEET & SOUR V-H
- 2 piments verts
- 2 tomates
- Huile de maïs ST. LAWRENCE
- 1 tasse de riz DAINTY, à long grain, bouilli.

COUPER 2 lbs. de "SPARE-RIBS" en morceaux d'un pouce, amener l'eau à l'ébullition et laisser bouillir 3 à 4 minutes. Retirer et égoutter.

MELANGER les oeufs, la farine, le sel et l'eau. Tremper les "Spare-Ribs" dans cette pâte et faire frire dans l'huile ST. LAWRENCE, jusqu'à ce que la viande recouverte de pâte soit dorée. Retirer et égoutter.

Pendant que la viande cuit, couper 2 gros piments verts et 2 grosses tomates en 8 pointes chacune.

PLACER dans un poêlon; ajouter les côtelettes, puis 1 pot de SAUCE "SWEET and SOUR" V-H. Amener au point d'ébullition, laisser bouillir 2 minutes en remuant légèrement.

SERVIR très chaud, accompagné de riz DAINTY à long grain bouilli et chaud. (Voir recette, page 7).

Oeufs "FOO YOUNG"

- 8 oeufs, battus
 - 1 tasse de céleri haché fin
 - 1 tasse de champignons, frais ou en boîtes, haché fin
 - 1 tasse de fèves chinoises (chop suey)
 - 1 c. à table de SAUCE "V-H" pour SPARE-RIBS
 - 1 oignon, haché fin
 - 3 c. à table d'huile de maïs ST. LAWRENCE pour cuire
- Sel et poivre au goût

PLACER tous les ingrédients, excepté l'huile, dans un bol. Mélanger et diviser en 8 portions (2 portions par personne).

CHAUFFER l'huile de maïs ST. LAWRENCE dans un grand poêlon. Frire chaque portion comme une petite crêpe, 1 à 2 minutes par côté. Ne retourner qu'une fois. Servir sans délai avec SAUCE SOYA "V-H".

OEUF "FOO YOUNG" au Poulet: Ajouter 2 tasses de poulet FLAMINGO, cuit, émincé.

OEUF "FOO YOUNG" au Homard: Ajouter 1½ tasse de homard cuit, émincé.

POULET "GUY KEW"

- 1 lb de poulet FLAMINGO, cru
- 2 oeufs
- 2 c. à table d'eau
- ¾ tasse de farine préparée
- ½ c. à thé de sel
- 1 pot (8 onces) de CHERRY SAUCE "V-H"
- 1 tasse de Riz DAINTY, à long grain

COUPER le poulet FLAMINGO en dés de ¾ de pouce.

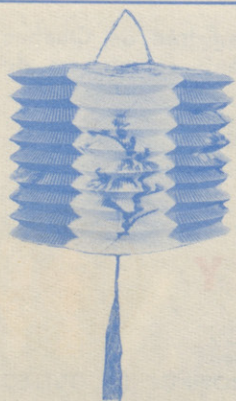
MELANGER les oeufs, l'eau, le sel et la farine. Tremper le poulet FLAMINGO dans cette pâte.

PLONGER les morceaux de poulet FLAMINGO dans de l'huile ST. LAWRENCE chaude (375° F.). Cuire jusqu'à ce que bien doré.

AMENER la CHERRY SAUCE "V-H" à l'ébullition et verser sur le poulet cuit.

SERVIR avec le Riz DAINTY, à long grain, frit ou bouilli.

POULET AUX ANANAS: Ajouter à la sauce 4 tranches d'ananas, coupées en dés de 1 pouce.



Une autre Prime "V-H"

LANTERNE CHINOISE

MULTICOLORE

(En papier solide et carton)

Une décoration magnifique

Prix spécial "V-H" seulement : 35¢
Plus une étiquette d'un produit "V-H".
(Vous pouvez en commander plusieurs).

9" x 8" : 3 pour \$1.00

6½" x 10" : 6 pour \$1.00

Ecrivez à :

V-H QUALITY FOOD PRODUCTS LIMITÉE
Duvernay (Laval) P.Q.



- POULETS À GRILLER
- POULETS À RÔTIR
- CHAPONS
- POULES
- DINDONS

Demandez aussi les cuisses, poitrines et ailes FLAMINGO.

- **"FLAMINGO"** est le nom de la meilleure qualité de volailles préparées selon les méthodes les plus modernes, et un contrôle sanitaire.
- Toutes les volailles **"FLAMINGO"** ont subi l'inspection du ministère Fédéral de L'Agriculture division de la santé et portent le sceau d'approbation "CANADA APPROVED".
- **"FLAMINGO"** est la marque enregistrée de Québec Poultry Co. Ltée, les plus importants fournisseurs de viande de volailles dans l'est du Canada.
- **DEMANDEZ** les volailles **FLAMINGO** et soyez du grand nombre de consommateurs satisfaits.

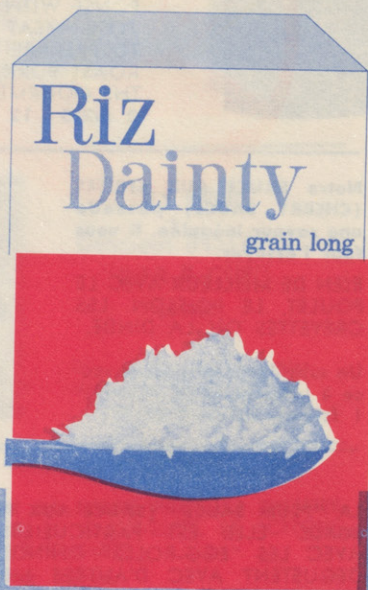
QUÉBEC POULTRY
Co. Ltée



SAINT-JEAN-BAPTISTE, COMTÉ ROUVILLE, PROVINCE DE QUÉBEC

*Préservez
l'authenticité
de vos mets chinois...
n'employez que
le riz*

**LONG
GRAIN
DAINTY**



Riz Dainty

En boîtes de 14 et de 28 onces.