津津有味譚

最廉價的家常補品

陳存仁

「經濟大補湯」

將食物平均分爲三天煮飲；人口在五人左右的中等家庭，平均分六天吃完；人口僅二三人的小家庭，可分十日服完、份量如此分配，所化的代價，小家庭果然是極微，大家庭所消耗亦不算多的。

煲煮的時間，最好花生茨實先煲，米仁紅棗較後放入，因米仁久煮會膩且爛，蛋白質凝固太結是不宜的，紅棗煲煮時間太多，質地太熟或腐膩狀，使一碗湯成爲混濁不清，也是不宜的，所以要在茨實花生火候到了相當成熟時，才放下候煮。

上列四種食品，其所含維他命，香港沒有國際營養品單位檢定所，如果送到「國際營養品單位檢定所」，做一次檢定，我相信國際單位的數量極大，各項單位，都是論千論萬的，而且炭水化合物 蛋白質，及脂肪質都是相當的豐富。

這一個食物大補湯論金錢價値不高，而營養價値却是極大。

煮食時水量不妨多，寬爲煲飲，對消化不困難，加糖多少，各隨人意，亦無妨得，這一種大補湯，除了養生之外，還可以作肌餓時的點食，即使用以奉客，亦備受歡迎 廣州同鄉本來喜吃清補涼納劑 有人認爲藥味太重，並不好吃，如果更換一種口味，豈非老幼皆大歡喜，所以筆者再在本書之末，推薦一下，表示對讀者有一些貢獻。

「一〇〇六」

鞭炮齊鳴 鼓樂喧天

廣州新火車站開幕

▲參觀新站人山人海

出閘時，一位姓黎的五十多歲旅客對記者說，他在廣州河南長大、解放前往香港，在廣州期間，他天天挑柴往河北賣，但流花則從未到過，因爲那裡一片荒涼。現在，老廣州去進流花區，看見車站宏偉，建築物壯觀，使他大開眼界，流花從荒郊變鬧市，變化眞不簡單啊！昨天，在新車站，火車到後，月台上人山人海，接車者只是少的一部分，更多的是當地人民，他們懷着喜悅的心情，參觀新火車站 正是車廂內外一條心，大家都爲祖國的各方面，成就而喜悅。

▲港澳同胞專室候車

新火車站雄偉壯麗，南面是電力大樓和流花賓館，西望是郵政大樓，東眺是越秀山上的博物館和高聳入雲的電視塔，附近還有大批工人正在興建車站的其他建築物。新火車站的港澳同胞候車室在二樓，裏面窗門都是落地玻璃，光線明亮，排了四行椅子，可坐一千多人，還有寬濶的空間。一位車站的工作人員說，在港澳旅客最多的是春節期間，

英國糖菓趣聞

「三」

嘉陵譯

英國製造糖菓，都是世界聞名的。每年英國輸出價値一億二千萬磅的糖菓，供應世界上五十二個國家，同時英國人本身吃去糖菓，達二億四千萬磅了。平均而言，每名英國人，每星期舐吃、咀嚼糖菓八安士。而全國人民吃糖量，是世界上最多的而且與日俱增。

美國人每星期平均吃糖五安士，但比之英國人所吃的八安士，則仍相去甚遠。

由範圍上大而變成英國最大宗的工業之一，是於一百年前開始，是那個時候習慣由母親自己製造糖菓給家人吃的，而英國其中最大間製造拖肥糖公司，是由其中一位母親創立的。

這位母親，經常製造拖肥糖給她的孩子吃，不久，即贈炙親友。許多鄰居，都不斷請她爲他們製些拖肥糖。她決定以之出售，於是便做起生意來。

初時這種甘草製造的糖菓，敦庄出售的，那些經紀通常用盒子裝載的。一天，一位經紀携帶他的盒子進入商店。當打開盒子，那位店主 認爲盒內的混合糖菓，極爲耀目。於是發出第一批訂單，訂購那些糖菓，這成爲現在世界所銷售的糖菓的前身。

含酒的巧格力是英國裏最貴的一種糖菓，每一顆糖菓都含有相當量的酒，但是要吃逾磅的酒巧格力糖，才相等於吃一杯威士忌酒。

在另一方面，白蘭地波糖，並不含白蘭地酒的，它們是由一位戒酒人士介紹給英國的。

大茴香菓實球糖菓亦是相當出名的。英國裏每年吃這些糖菓數百萬人。

第二次世界大戰裡，他們是發明圓殼炸彈佔重要的角式。當時英國軍隊用以爆炸敵人艦隻的。在早期裡，科學家試盡所有的化學藥物，把小球作爲炸彈的引發物。但始終無法成功。接着在一天裏，一位科學家在一條村裡見到孩子們吃着大茴香球糖。他便決定試用大茴香球糖置於炸彈裡。他們發現它們在新鮮的鹽水裏作定量的溶解。當炸彈首次製造時，大茴香球給用作引動機製的工具。後來，經多方的研究，以便精細的化學小球體製造出來，以代替大茴香果實球了。

急宜僱婦女料理家務

每日煮叁餐，供一人，年齡三十至六十。電話七三八、八貳大五與麗小姐磋商。

新建住宅業主自賣

豪華住宅有三睡房 近學校及各種利便，上等地點 離下埠商業區僅三分鐘，家長睡房另有浴室 土庫有浴室經已竣，星期日下午一時至五時開放，位於2137 East 1st Ave.

聘請經驗厨師

長工或散工，每点三元五毛，請親往615 Dunsmuir St.洽商。

宜僱男女住家厨

加拿大人夫婦，如意者電話291-2044, 2044.

外埠餐館宜男女企枱

假期學生或長工。電話 Vanderhoof, B.C 567-4235, 567-2218與周國林洽商。

蔬里區士多生意平賣

長批，租平，有兩睡房，客廳，厨房，浴室，車房，生意平均一百五十元，賣叁千九百元另點貨，有意者電話五貳貳〇四〇一

振華公司承頂股啓事

逕啓者：雲埠振華瓷器發行有限公司，原由李漢生、司徒偉林，兩君合股經營，生意興盛，今因司徒偉林君，志圖別業，情願將其名下股份，全部賣與李漢生承受，經在律師處辦妥轉股手續，俟後振華瓷器發行有限公司生意盈虧，概與司徒偉林君無涉，關於香港振華隆繪瓷廠以前所有賬項，一概由司徒偉林君負責支結清楚，完成轉股手續，今特登報聲明 以免後論 此啓。

一九七四年四月廿四日

李漢生謹啓

★埠內喜士定西人飱館，生意好 短時間，有酒牌，八十餘座位。

★列治文大型什貨舖，每年生意二十餘萬，前舖後居，批期長，適合家庭經營，勿失良機。

★列治文五年新孖屋，連土庫全部造好，地大，交通方便，隨時可以觀看，開價九萬貳千元。

★京士威西飱館，近大公司，每日生意超過貳百元，租平，批期長。

詳情請問楊定國 266-0467

好彩實業公司

Lucky Realty Ltd., Richmond, 266-0467

什貨店宜送貨員

每星期四十點。電話922-6181洽商。

卑詩省不僅屬你的省份 實乃是你的家庭

British Columbia is more than just your Province.
It's your home.

See it this Summer.

For more travel information, visit any British Columbia Information Centre, or write: British Columbia Department of Travel Industry, 1019 Wharf Street, Victoria, B.C

卑詩省位在太平洋西北岸，得天獨厚，爲世界上旅遊最理想的勝地，它有古木參天一片綠色的森林，襯着沿岸薰風徐來的微波海洋，兼有綠草如茵的草坪，斜坡徐下，而且隨處都有天然生成的清潔晶瑩的沙灘，既可以釣魚取樂，又可享受温暖的陽光海浴，老幼咸宜的沙灘遊戲，空氣淸新，對於人生身心大有裨益。

卑詩省不特有空氣清爽新時代的城市，且乜有許多幽雅的農村，好像伸出熱情之手，向你握手歡迎，接你享受一片萬紫千紅的菓園、及阡陌連綿青葱可愛的農田，同時可吸收夏日郊外的陽光浴。

卑詩省是人類享受天然美的最佳地方，又爲世界各國遊客最留戀的勝地，它有時代化的高速公路，交通利便，人民和藹可親，現歡迎世界各國新舊遊客共同享受此天然美景，盍興乎來，此是卑詩省居民極表歡迎的呼聲。

欲知詳情請照列英文地址詢問

加拿大中央政府津貼 中加友誼會主辦 雲高華市政府公園局暨康樂部屬下士達孔拿社區中心贊助

入籍英語訓練班 第六期招生

一、宗旨：以輔導華籍移民成爲加國公民爲目的。

二、課程：英語教導華語講解應付入籍口試問答之公民常識。

三、資格：不分性，年齡，籍貫。

四、費用：免收學費僅收講義費。

五、開課：一九七四年五月

六、報名：入學申請向華埠片打街東五九四號士達孔拿社區中心辦理。由四月十七日起至四月三十日止。（星期一至星期六）下午四時至六時

教授魔術

中西各種魔術數百種，曾在英法美加及東南亞表演 即教即會。寓溫哥華五十九街西四百九十號近[illegible]比 電話：叁貳五一九七九三

什貨店連實業

Coquitlam 商業區，地大，環境高尚，生意興旺，易管理，店連住宅，四睡房，取價十二萬，宜速則，欲知詳情電話詢問。

幹仲敏 MacKenzie Management Ltd.

公司：682-7351 住宅：327-9677

興旺什貨店實業平賣

樓上有住宿房間。在泮汝比區好地點。電話式九九一五三〇七洽商。

紅蓮假髮美容院 酬謝顧客

增設電髮部。平價電髮恤髮。假髮，頭花，耳環，胸圍、

一律大平賣

地址：片打街東十七號 電話：六八四、二九一七

入息屋平售

華麗入息屋，近交通學校及公園，三單位各有兩睡房，廚房客廳及浴室，獨立門口，全新裝修，新地氈，彩色浴室，只取五萬八千五百元，本週末下午貳時至五時開放。電話324-3498 地址：4953 Prince Alberta St., Vancouve

宜僱送飱一名

長工或短工，有意者請於下午四時以後面議。電話298-3262, 3555 E. Hastings St.

土庫出租

兩房壹廳廚房廁所 電話254-0257

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

四月廿三至廿六日 星期二至星期五

晚七時半隆重放映

彩色寬銀幕拳擊動作奇情鉅片

碼頭風雲

陳惠敏 江帆 領銜 主演

同場放映

彩色寬銀幕 時裝愛情文藝鉅片

小雨

唐寶雲 歸亞蕾 張冲 領銜主演

敬注意：爲便利觀衆購票請打電話大華肉食公司代購戲票

金華大市場

Golden Mandarin Market Ltd.
190 Keefer St., & 611 Main St.,
Vancouver 4, B. C. Tel. 687-9841

金華大市場爲溫哥華規模最完善之唐山什貨市場，貨色包羅萬有百貨俱全，常俱罐頭雜貨鮮蠔魚蝦蟹，鮮肉鷄鴨，蔬菜生菓，美味燒臘及熟食外賣。營業時間：星期一至星期日。上午九時至下午六時。星期五由上午九時至下午九時。本市場以服務僑胞爲宗旨，貨眞價實，童叟無欺，請各界人仕光臨惠顧指導

CON AGENCIES

103 E. Pender St., Vancouver 4, B. C.

請購簡氏事務所出版：

一八六七年 一九六七年（中文版）

「加拿大」簡建平 林介山 譯著 每册特價叁元

一九七四出版（中英對照）： 每册弍元五毛

「歸化加拿大公民須知」 簡建平譯著

僑胞入籍，一看明白，內容豐富 家藏珍本，初版無多，請即訂購。

中國洪門民治黨駐加總支部通告

一九吉四年洪字第弍號

爲通告事：照得本總支部在一九六一年籌建片士佐治埠分部黨所樓宇，發行公債，曾歷屆遵章分期清還，不料於一九吉貳年在鄭今後主委任內，發現該分部的公債存據底簿，不知如何遺失，曾由前任主委及秘書去年在滿城召開的全加洪門代表大會報告在案，經大會議決，立即通函全加黨社轉知各叔父昆仲，如曾購有籌建片士佐治埠黨所樓宇公債券，尚未清還者，請即呈報總支部登記以便辦理。昨二月十日本總支部舉行新舊職員交代典禮時，經由大會公議，關於片士佐治埠黨所尚未清還的公債券，辦理登記手續，仍由前任主委鄭今後，秘書長李華英負責辦理完竣，片交回本屆新任主委秘書接收，以清手續，并公決登報通知全加黨社各叔父昆仲，及各洪人遺屬，如持有片士佐治埠籌建黨所樓宇尚未清還 債者，請從速將公債券交到駐在地黨部主委書記，或達權社社長書記 換取臨時收條，以便呈報登記，并希各埠黨社首長，即彙集該公債券由郵掛號寄來總支部，并請書明交登記專員鄭今後李華英式君接收，辦理登記後鄭今弍君定將該債券由郵掛號奉還，決不延誤，並定於由一九吉四年叁月壹日起至八月卅一日止，爲辦理登記時期，請即從速辦理，如遲自誤，切切此佈。

中國洪門民治黨駐加總支部主委簡建平 秘書陳[illegible]

一九吉四年叁月六日