知飲知食談

鍾庸

別有風味的薯蓉肉餅

然後用瓦碟載着隔水蒸熟，就是薯蓉肉餅香氣撲鼻，甘美可口。

番薯，本名爲甘薯，形狀大小不一，番薯有深紅，淺紅，淺黃，深黃，白色，紫色等品種，含糖份很多。白皮白肉的番薯，其味較淡，鄉人每用之爲病者代飯食品。

前人有所記載，謂番薯功同薯蕷（即是淮山），可治痢疾下血，濕熱黃疸，熱瀉疳積等病。此種見解有些錯誤，可能前人誤將番薯與淮山的功用混爲一談而已。其實，番薯這種食品，對於素來患有消化不良問題，或有慢性腸膜炎疾患者，皆不宜食用，尤其是脾臟機能有問題的人，食後可能會胃部脹滿，吐痛，泄瀉，甚而會引起「病濕熱」情狀。在我個人體驗來說，熱番薯看似是容易消化的東西，實有「寒濕而脹中」的壞處，是以，胸腹部人時會發生脹痛情狀者，不宜多食也。

「下」

藕蓉牛肉餅老少咸宜

有些兒童，由於家長溺愛，以致養成習慣，對飯常小菜很選擇，倘合自己胃口的小菜，則吃飯吃候不知飽，若是不合胃口的，免強吃一些便飽去玩了，因此不少家庭主婦，爲孩子們的小菜問題而費心，尤以家中有幾個兒童的，若各個愛好不同，採購看菜更加困難。

「下」

中國食米生產與外銷

蔡豐

比一九四九年以前的每公頃糧產只有一噸左右，簡直不可同日而語。這些有例，都顯示着中國的水稻生產不但已有飛躍的發展，而且有着廣濶的前景。

發展水稻，培育良種是很重要的。在這方面，中國也做出了很多的成績，培育出一批早熟，高產　優質，抗病的水稻良種，并逐步加以推廣。

據「中國對外貿易」雜誌報道，一九五六年廣東農民育種家培育的矮稈良種，推廣後一般增產二，三成或更多。浙江省採用原子能輻射技術選育的「原豐早」水稻良種，比原品種早熟四十五天，比推廣的同熟期品種增產一成左右。向以盛產稻米聞名全中國的安徽省蕪湖地區，水稻品種也有很大的發展。

目前，在全區大面積推廣的新品種就有三十多種，其中『桂花黃』，『蕪科一號』等品種，都保持了蕪湖稻米「粒粒知糯，潔白的香軟」的優點。

・農業和水稻生產的發展，除「滿足民食之外，還爲中國的糧食出口貿易提供了可能的條件。

據中國有關方面透露，目前，中國已與八十多個國家和地區進行了食米貿易。

中國出口的食米，大部份是供應和支援第三世界國家的。近年來，由於世界性的糧食歉收，中國更增加出口了一定數量的食米。

當然，中國是一個人口衆多的發展中的國家，在糧食供應上，它對世界的貢獻還是很小的，但隨着中國的工業生產的發展，中國有可能逐步的作出較大的貢獻。

血管病與人造血管

「下」

朱雀

人體裏的血管有動派，靜脈和毛細血管　正如人體的其他器官一樣，無論是動脈還是靜脈，有時也會染上各種各機的疾病　例如有一種病叫做動脈瘤，還種瘤子容易破裂而引起大出血，造成立即死亡。

「上」

（詩）（壇）

登樓

李少白

其一

檻外春光早
聰前芭蕾新
遠山涵翡翠
大地醉醪醇
觀海難爲水
棲霞逈出塵
樓臺高□仞
可否摘星辰

其二

登高餘晚眺
一葦覇（水旁）陵東
大地浮滄海
奇峯掛碧空
九霄憐斷雁
萬里送征鴻
聽月人何處
聲銷萬籟中

雲埠洪門五机構通告

爲通告事：本黨駐加總支部，駐雲支部・達權社，實業部，體育會，定期六月十三日（星期日）下午一時，在本黨禮堂召開聯席會議，報告各部門數目，並有其他要事待商，統請各部職員暨男女黨社員會員依時出席，共策進行是所至盼，此佈。

中國洪門民治黨駐加總支部
雲支部　達權支社　實業部
洪門體育會　同啓
一九七六年六月八日

土庫出租

一廳一房有部份傢私近巴士學校有意者請電：八七九－四七六〇

一廳一房土庫出租

東區四十五街，二八四五號近 Kilarney 學校，電話四三八－一五二八。

樓上全層出租

三房廳廚，設備齊全，大街近中小學校，有意請電：九三九－四三五五。

新屋土庫出租

兩房一廳，廚廁俱備，各自門口。電：437-4239 2858 Euclid St.

有酒牌餐館生意出賣

有意者請來信詢問。Elite Cafe Ltd. 4904 - 50th Avenue Lloydminster, Alberta T9V OW6

什貨舖廉讓

地點適中，牛財器具齊，前舖後居，請電：二五三－三八弍二。

埠仔酒店餐房出賃

唐西餐架撐齊備。Enderby Motor Inn Enderby B.C. 電話838-7240

柏氏工程公司

房屋裝修改建，土庫間格美化，水喉廁所油漆，材料落足可靠，價錢平靚公道，大小工程，估價免費，快捷妥當，片打東街七一七號。

電話：二五四－二壹〇七　二五三－四八八七

華埠大房出租

喜林酒店地點適中，出入方便，特設長房，全新裝修，新傢私地氈雪櫃電爐齊備，有工人清理，升降機代步，月租九十至百二保證滿意。344 E. Hastings 電話：687-9126

菓舖出賣

六百號緬街街角位電話：六八一－二六一四

兩睡房屋業主自賣

離學校一個街位，有霜櫃，餐爐，全土庫，取價僅計成本，現款交易，電話：874-2213 Mr. J.P. O'Kane

均安號

Quon On Company Limited
438 Main Street Vancouver 4, B.C.
Telephone 681-1025 - 681-2733

本號經營旅遊事業歷史悠久經驗豐富如有委托服務週到

代理各航空公司飛機客票
代理詩晏亞火車票
代理輪船及巴士票
代辦出國護照旅行手續

黃良石謝啓

啓者：內子近因身體違和，入聖保羅醫院療治，在院期間，荷蒙中華文化研究協會，台山寧陽會館執事及雲卡兩埠親友蒞院探望，或函電慰問，並贈鮮花菓品等，高誼隆情，衷心銘感，今已平安出院，兹遵醫囑在家靜養，未克一一踵府道謝，謹綴數言，登諸報端，藉申謝悃。

醉瓊樓

溫哥華首家正宗客家菜館

營業時間上午十一時至夜半一時（逢星期四休息）

禮聘香港正宗客家名廚移民來加主理廚務

著名客家菜有：
金牌鹽焗雞
梅菜扣肉
東江豆腐煲
生炒雙脆

緬街二五三六號（近九街與十街之間）
電話：八七四－六一一四
▲歡迎來電話定座▼

近華埠柏文招租

一房一廳另有土庫二房一廳獨立門戶出入有意電話二九一－一九三九

近華埠靚屋出租

在片打街壹千壹百號布洛內有睡房三個如意者請電話：三二五－〇〇九三

樓下全層出租

乃撈十五街弍房壹廳各自門戶出入近車站電話八七四－四八弍九

樓上出租

二房一廳位在域多利街電話：四三四－九八六六

三樓全層出租

一大睡房一廳廚廁俱備包煤氣自理電火獨立門口電話八七六－二四六九古壁街三七九〇近緬街夾廿二街

靚房出租

壹或兩房，適合夫婦或單身女士，如意者請電話：二五四－九九七三。

吉屋全間出租

八街西三十四號，電六八四－九五六二或跑路街三七弍號，四號房詢問。

三睡房靚屋

近廿三街及 Renfrew，堅固一廳三房，內部翻新，雙重鋁窗，地氈，光猛潔淨，大廚房有抽氣機，巴士近，土庫另有睡房，價五萬二千五，包爐頭雪櫃，乾衣洗衣機，TV及名貴傢私。

廿組新柏文樓宇

近緬街旺中帶靜地位，有騎樓，停車場十年新，佔地九十九乘一百二十二，專人管理，年收租約四萬四，開價四十萬

陳宗怡 ANDY CHAN 電二九一－六七六四
百信實業公司 電六八四－八〇二五

商業樓及柏文

Block Bros Realty Ltd.
5842 Cambie St. Van. B.C.
Jim Fong：733-4736
（馮沾）321-6881

①四年新磚樓，樓上有兩組睡房，樓下做中西餐館生意，坐位一百多，酒牌，用具現代化，內邊裝飾輝煌，生意興旺位於(Haney)市中心，急賣，三十多萬元。

②大約十英畝農田地，位於(South Burnaby)將會改爲輕工業，投資好機會。

③新或舊孖屋　商業樓多間，柏文二十至五十組，分佈各地區，請來電話詢問。

房屋

①翻新實淨四個睡房，鋼窗，銅水管開價四萬七千五元。

②十四年新，三個睡房，土庫，六萬元。

③西區華麗住宅，近面比街，三睡房地圖大，土庫完成，十多萬。

④新屋多間，歡迎舊屋相換，保證滿意。

住宅兩間出賣

地段七十五尺，劃爲柏文區，位於1551 East 4th Ave. 電話 254-7631

餐館生意出賣

理想地点，兼經營唐餐菜式。電話874-9529與業主洽商。

緬省中西餐館生意連實業出賣

雙舖面，紅磚樓，新天面，担保十五年，坐位九十，冷暖氣設備，後邊有睡房四個，埠有聯合高中學校　學生千餘人，另有炸薯仔廠，五百人做工，生意一向興旺，因人力缺乏，迫不得已，要平過買屋出賣，如有意者，請移玉步，睇過生意買未遲。

Rex Cafe Carberry Man ROK OHO 電話73

交通銀行香港分行
BANK OF COMMUNICATIONS, HONG KONG
（總管理處設在北京）
經營一切銀行業務
辦理各種港幣存款
代辦：北京中國銀行總管理處
人民幣存欵
幣値穩定　安全可靠　港幣折算　在港收付
附設：海外服務部
香港分行德輔道中3號A電話5-259261-7
3A, Des Voeux Road, C., Hong Kong
電報掛號：Commubank

△代東

謹訂一九七六年六月十二日（星期六）正午十二時爲本菜館舉行開幕典禮同日下午一時在本酒樓薄具酒會　敬請社會賢達父老嬸姆同業先進兄弟姊妹屆時駕臨指示藉增榮幸

亞省點問頓 金禧大菜館暨全體同寅敬約

下午五時開始正式營業

Golden Jubilee Restaurant 10114 - 79 St. Edmonton, Alta.

亞省點問頓
金禧菜館
Golden Jubilee Restaurant
10114 - 79 St. Edmonton, Alta.
Phone: 466-0152

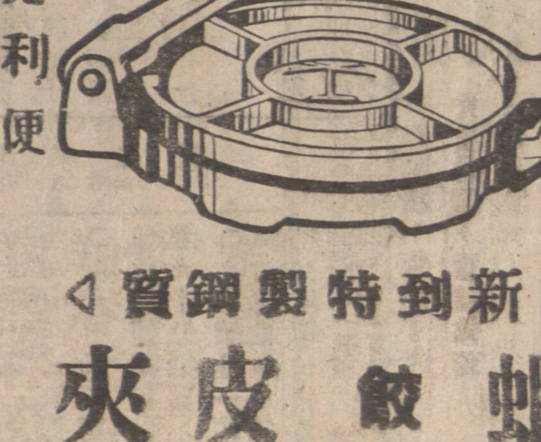
裝飾新雅　特聘港厨
正宗炒賣　大讌小酌
保仔小菜　晚餐宵夜
粥粉飯麵　堂食外賣
獨具風格　物美價廉

—重金禮聘前港勝斯大酒店中菜部鄭海君主理厨政—

特爲酬謝顧客繼續擴展中不日增設：精美南北點心天天供應

雲高華埠 明和公司
MING WO COOKWARE CO.
23 PENDER STREET EAST, VANCOUVER 4, B.C.
Phone 683-7268

茶樓家庭皆宜置備
快捷利便



◁新到特製鋼質▷
蝦餃皮夾
每個七元五毛

永隆銀行
WING LUNG BANK LTD.
●經營一切銀行業務
●竭誠服務僑胞
●港九均設有分行，歡迎函詢委辦

香港德輔道中45號
45 DES VOEUX ROAD, C., HONGKONG