

或水，應以「潤燥清熱」為旨，終不離「甘潤」之法規；已

巧施湯水剋制秋燥

廿夕拾

之品。因苦燥之品易劫燥胃汁、重傷津液，加速助長了變傳裡之危險。若由表症為主轉為裡症為主，則手尾長矣，不能掉以輕心。

秋燥季節一到，廣府人飲食上其中一個特點是更喜湯水；幾乎「餐不離湯」。此是防治秋燥之好習慣，良法也。生魚葛菜湯、「清補涼」（豬蹄）（瘦肉）湯、劍花煲豬脾（或豬心）湯、紅白蘿蔔煲豬骨湯、粉葛煲瘦肉湯等，都是大衆熟悉的，具有清熱潤燥增液作用而又老少咸宜。

熱水，十分值得飲用；而無花果煲冰糖水、北杏（或南北杏）燉雪梨、雪耳煲雞蛋等，亦是大眾熟悉的、防治秋燥之佳飲。

須要特別一提的是，秋季所用的「清補涼」——廣府人慣用的、因不同季節品組成有所側重的煲湯料，沙參、玉竹應不可缺少。它們均為著名的補（養）陰常用藥，除療治陰虛候的作用不例外，兼有生津、增液、潤燥作用；且質柔潤，無異味而微甜，是煲湯之良材。

秋天之湯水宜用蜜棗、羅漢果作佐料；各選其一，或兩者俱用皆可。蜜棗性味甘平，功能益氣、生津、潤燥，「確化痰、提神生津等多方面明顯的作用」。

「羅漢果去痰火」是華南地區民間諺語，它具有清熱潤燥、止咳化痰、生津、潤燥的作用。若上列湯水效力還嫌不足，亦可同時煎飲下列方劑作茶：用麥冬、五味子、枸杞子，煎出後的茶色透明明艷，有紅色、酸、甜、甘味適中可口，是種類受歡迎的飲品。此三味藥熬，除生津止渴潤燥的作用不例外，更具有「養陰滋補心腎之作用，符合防治燥病，不燥甘潤，以「清補潤燥」之原則。成人每天可用麥冬、杞子約各半兩五味子約二、三錢，中老年人之量可倍用，甲五碗水煎約三、四碗供全天飲用。

還值得強調的是，秋天之咽乾舌燥口渴，一般不適宜飲涼茶，更加不宜多飲。市面售賣的涼茶廿四味、王老吉或沙溪涼茶等，一般皆具清熱生津利尿消暑的功效，對秋燥病從短期來看是有效的。但卻不利於將來。金匱書張方中有一點不無是。苦寒之藥，比如：故必飲溫來。海金沙、破布葉、點有種等。容易損耗人體陽氣、敗脾胃、傷陽（腎），此則近上治秋燥病，顯用苦寒之品之因。青壯年血氣旺盛易於一般暫時不忌用，中老年人之因血氣多已虛弱，故飲上幾碗涼茶後，腰膝腳痛骨節作響或甚至頭昏、目眩等現狀皆可能出現。此是攻瀉太過所致也。年青人若長年飲，到中老年時多數會病痛多至日積月累副作用明顯。擇其利而棄其弊，食療則火盛不衰也。

元昌肉食公司
DOLLAR MEAT STORE LTD.
266 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C.
PHONE: 681-1052

七天營業

馳名琵琶鴨 本公司自置
掛爐鴨 設備一流新工場
爽嫩白切雞 特製白油腸及特
美味桂花腸 干腸、油王臘雞
鮮明肉類 鮮蝦肉腸、臘梅
承接金箔 臘鴨餅。

探親攜帶手信 送禮自奉佳品

特製風乾鴨肝腸

特瘦白油腸

大包裝 每包 \$3.70
小包裝 每包 \$3.10

本埠各零售商同價發售

歡迎僑胞駕臨選購