

知飲知食談

番茄煮牛肉

富營養又好味

日價錢牛，食味好，是以很多人家常着茶不只多用番茄，有等人還將它作為水果吃，這種吃法，有時不一定適宜，因為，番茄（凡是茄類）是一種相當「濕熱」的蔬菜，若然平素胃腸容易發生濕熱問題，如平常吃錯一些東西便會肚子痛或肚瀉，或一日幾次稀爛大便之類，都可能與濕熱問題有關，番茄則不宜多吃，生吃更不適宜了。又如患有慢性腸炎的人，在治療期間，番茄，尤以生吃或熟吃，都宜禁戒也。

別有風味的薯蓉肉餅

〔下〕

〔上〕

句，

中國食米生產與外銷

蔡豐

中國的糧食總是不足以自給，幾乎每年都進口糧食以供應沿海大城市；「洋米」、「洋麪」充斥着中國城市糧食市場，而廣大農村和內陸人民，一遇災年，飢民相率逃荒，湧入城市，許多飢民賣兒鬻女，造成無數慘絕人寰的悲劇。

但是這種悲劇的歲月，已經一去不復返了。原因是中國人民經過二十多年來的自力更生，艱苦奮鬥，將中國農村的面貌

其中，上海郊區，平均每公頃產量達十噸以上，廣東省有些地區試驗一年四熟成功，每公頃糧食產量最高達到十二噸。

〔中〕

今天中國的主要糧食有部份餘糧出口。以中國人主要糧食之一的大米來說，美國秘書處稻米公報就認為，今天的中國不但已經「是世界上最大的產米地區」，而且是世界最大的稻米輸出國，連美國的稻米輸出也居於中國之後」。

另據法新社引述美國農業部在其報新的報告書中所發表的數字也顯示「中國仍然是「一九七五—一七六年最大的稻米生產國」。

據美國農業部估計，在一九七五—一七六年，中國的稻米收成「可達一億二千二百萬噸，上季是「一億二千萬噸」，產量繼續居於世界之冠。

中國的稻米生產取得如斯成就，是水稻的種植面積不斷擴大，水稻產量和單位面積產量都在不斷增加的結果。據中國有關方面公佈的資料，以一九七四年為例，中國的水稻面積比一九四九年擴大了三分之二以上。

同時，由於通過羣衆性的農業科學實驗活動，逐步改革舊的耕作制度，變一年一熟為一年兩熟或三熟，大大提高了水稻產量。據透露，中國擴大復種指數增產的稻穀佔全國增產稻穀總數的二分之一。

目前中國南方的上海、浙江、江西、湖南、福建、廣東、廣西等地逐步實現一年三熟制。糧食產量

近年市面有一種「烘番薯」出售

吃的「烘番薯」，炮製方法雖然稍有不同，但一樣好吃。

往日，有一個時期，我喜歡吃「

根番薯蒸牛肉」，炮製這個菜式的人

，名之為「薯肉餅」。若然愛吃甜

味看來的話，可以如法炮製，相信小

孩子必認為好吃，製法

薯薯不必自

己煨，可到此種小販處買一個半斤重

左右的烘熟番薯，幾塊牛肉（亦可用

瘦肉或魚肉），一隻鮮雞翼或鹹蛋，

先要刺碎牛肉，番薯去皮壓成薯蓉，

於是將牛肉薯蓉，雞翼或鹹蛋，一齊

放入大碗裏，加入油鹽及一些葱粒撈

汁，都宜禁戒也。

鋪床

三睡房觀屋

廿組新柏文樓宇

近細街莊中帶靜地位，有騎樓，停車場

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，包廬頭雪櫃，乾衣洗機，TV及名貴傢私。

本報廣告

全部革新特快

Block Bros Realty Ltd.
5842 Cambie St. Van. B.C.
733-4736
321-6881
①四年新磚樓，樓下做中西餐館生意，坐位一百多，酒牌，用具現代化，內

研究協會，台山寧陽會館執事及雲卡兩埠親友蒞院探望，或函電問，並贈鮮花葉品等，高誼降情，衷心銘感，今已

平安出院，茲邀醫屬在家靜養，未克一

一踵府道謝，謹綴數言，登諸報端，藉

中謝懇。

柏氏工程公司

黃良石謝啓

房屋裝修改建，土庫開格美化，水槽廁所油漆，材料足可靠，價錢平競公道，大小工程，估價免費，快捷妥當，片打東街七一七號。

電話：二五四一二五〇七

喜林酒店地點適中，出入方便，特設長

房，全新裝修，新傢私地盤雪櫃電爐齊備，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

華埠大房出租

吉屋全間出租

八街西二十四號，電六八四一九五六二

靚房出租

八街西三十七號，四號房詢問。

喜林酒店地點適中，出入方便，特設長

房，全新裝修，新傢私地盤雪櫃電爐齊備，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

吉屋全間出租

大睡房一廳廚廁俱備包煤氣自理電火

獨立門口電話八七六一四六九古街

三七九〇近緬街夾廿二街

樓上全層出租

二房一廳位在域多利街電話：四三四一

九八六六

醉瓊樓

上午十一時半至午夜

營業時間

正午十一時半至午夜

首客正客

華哥首客

正通銀行香港分行

BANK OF COMMUNICATIONS, HONG KONG
(總管理處設在北京)

經理一切銀種行務

人幣儲定人安全可靠港幣折算付

附設：海外服部

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：Commbank

六百號繩街街角位電話：六八一-二六

一房一廳另有土庫二房一廳獨立門戶出

近華埠柏文招租

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

▲歡迎來電話定座▼

近華埠柏文招租

乃傍十五街式房壹廳各自門戶出入近車

站電話八七四一四八式九

兩睡房屋業主自賣

新嘉坡華南公司

正宗客家菜館

華埠醉瓊樓

正客正客

華埠醉瓊樓

</