

知飲知食談

番茄煮牛肉

富營養又好味

且價錢平，食味好，是以很多人家常煮茶不只用番茄，有人還將它作水果吃，這種吃法，有時不一定要適宜，因為，番茄（凡屬茄類）是一種相當「濕熱」的蔬菜，若平素胃腸容易發生濕熱問題，如平常吃錯一些東西便會肚痛或肚瀉，或一日下幾次稀爛大便之類，都可與濕熱問題有關，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，尤以生吃或飲茄汁，都宜禁戒也。

別有風味的薯蓉肉餅

中國食米生產與外銷

中國的糧食總是不足以自給，幾乎每年都要進口糧食以供沿海大城市；「洋米」，「洋麵」充斥著中國城市糧食市場，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，將中國農村的面貌改變了過來。

今天中國的糧食不僅已能自給，而且有部份餘糧出口。以中國人的主要糧食之一的大米來說，美聯邦秘書處稻米公報就認為，今天的中國不但已經「是世界上最產米的地區」，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最新報告書中所發表的數字也顯示「中國仍舊是一九七五——七六年最大的稻米生產國」。

據美國農業部估計，在一九七五——七六年度，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，水稻產量和水稻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一以上。

同時，由於通過農業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四分之三。

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

贈別林召棠狀元

其一
井梧搖雨乍驚秋
有客懷歸未可留
四馬難離天北極
片帆雲影海東頭
征衫我若君辭道
病骨支離我欲愁
嶺上梅花三萬樹
何時攜手賦重遊

其二
書就羅浮贈向誰
天涯五載許相隨
文章白髮知知己
桃李青春有鳳期
聽雨湖西聞放艇
尋泉岱頂記題詩
懸知此去情難治
酒渴香酣喚荔枝

詩壇

商城程國仁巡撫

本報廣告刊出全部效力宏新特快

柏氏工程公司

房屋裝修改建，土庫閣樓美化，水電廁所油漆，材料落足可靠，價錢平靚公道，大小工程，估價免費，快捷妥當，片打東街七十七號。

電話：二五四二一〇七
二五三一四八八七

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，新傢私地毯雪櫃電爐齊備，有工人清理，升降機代步，月租九十至一百二保證滿意。344 E. Hastings 電話：687-9126

吉屋全間出租

八街西三十四號，電六八四，九五六二或跑馬街三七七號，四號房詢問。

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。

三樓全層出租

一大睡房一廳廚廁俱備包煤氣自來電獨立門口電話八七六，二四六九古靈街三七九〇近緬街夾廿二街

樓上出租

二房一廳位於域多利街電話：四三四，九八六六

樓下全層出租

乃撈十五街五房廳各門戶出入近車站電話八七四，四八式九

近華埠靚屋出租

在片打街壹千壹百零五號內有睡房三個如意者請電話：三二五，〇〇九三

菓舖出賣

六百號緬街街角電話：六八一，二六四

黃良石謝啟

啟者：內子近因身體虛弱，入聖保羅醫院治療，在院期間，荷蒙中華文化研究協會，台山粵陽會館執事及雲卡兩埠親友蒞院探望，或函電慰問，並贈鮮花藥品等，高誼隆情，衷心銘感，今已平安出院，茲登報鳴謝，並謝諸報端，藉一謝忱。

The Permanent 馬炳椿

Justin C.J. Mah
住家 255-9950
公司 251-2821

- ★免費估價
- ★Mortgaging & Financing
- ★換屋計劃
- ★Excellent Buying and Selling Service
- ★新屋Open House

政府牌照煤氣工程

修理安裝煤氣水喉等工程
換煤氣爐爐六十元起
換熱水爐廿加侖六十元
電話：四三八，二一五四鮑治

兩睡房屋業主自賣

離學校一個街口，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. Okane

樓上出租

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
金菜扣肉
東江鹽焗雞
生炒雙龍
生炒雙龍
生炒雙龍
電話：八七四，六一一四
▲歡迎來電電話定座▲

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者電話：二九一，一九三九

三睡房靚屋

近廿三街及 Kennewick，堅固一廳三睡房，內部翻新，雙重窗簾，地毯，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 電話：二九一，六六六四 百信實業公司 電話六八四，八〇二五

商業樓及柏文

①四年新磚樓，樓上兩層，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 (Llaney) 市中心，急賣，三十多萬元。

②大約十英畝農地，位於 (South Burnaby) 將改為輕工業，投資好機會。

③新或舊存屋，商業樓多間，柏文二十至五十間，分佈各地區，請來電查詢。

Block Bros Realty Ltd.

5842 Cambie St. Van. B.C. 733-4736
Jim Fong 321-6881

住宅兩間出賣

地段七十五尺，劃為柏文區，位於1561 East 4th Ave. 電話：264-7631

餐館生意出賣

理想地點，兼經營唐餐菜式。電話874-9629 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，租保十五年，坐位九十，冷暖氣設備，後邊有睡房四個，現有聯合高中學校，學生十餘人，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，過生實業未遲。

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
人民幣存款
幣值穩定 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

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 VOUEUX ROAD, C. HONGKONG

B.C. ROYAL CAFE

119 East Pender St. Vancouver 4, B.C.
Phone 681-3953

雲埠首創鳳城美點
鮮製粉麵開海外港粵
風味先河遠近僑界敬希
光臨

選料上乘 專心巧製
價格公平 招牌保證

卑秘書賈路蔡根遂立正

司公和明

MING WO COOKWARE CO.
23 PENDER STREET EAST, VANCOUVER 4, B.C.
Phone 683-7268

快捷便利
茶樓家庭皆宜置備

◁ 質鋼製特到新 ▷
夾皮蝦
毛五元七個每

均安號

QUON ON COMPANY LIMITED
MAIN STREET VANCOUVER 4, B.C.
TELEPHONE 681-1025 - 681-2733

本號經營旅遊事業歷史悠久
豐豐富富如有委託服務遇
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