

## 養生之道譚

糯米飯  
花生油  
少許  
兩杯半

製法：  
一、將光鴨洗淨，由鴨頸頂端割切，斬斷頸骨，僅將鴨肉順割剖下來，再將鴨肚內之肺、肝等取出洗淨，分別切丁留用。鴨脯處之肉也取下切丁半杯留用。

## 八寶脆皮鴨

用料：  
一隻約四磅。

二、燒熟兩湯匙油，炒香葱屑，並加入鴨肉、鴨肺、火腿、冬菇、兩湯匙。

蝦米  
冬菇丁  
冬菇  
鮮蓮子  
鴨肺  
鴨肝  
葱屑  
醬油  
鹽  
二湯匙。

一隻。  
一湯匙。  
十五粒。  
二十粒。  
一湯匙。

二湯匙。

一隻。  
一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

一隻。

## 列國遊踪 非洲新獨立國——幾內亞(比紹)

孔真

在非洲大陸的西海岸。又有一個新興國家誕生，這就是非洲的三個幾內亞(比紹)。為了同幾內亞共和國、赤道幾內亞共和國區分，人們在這個國家之下加上「比紹」字樣，比紹是它的首都名字。

幾內亞(比紹)位於非洲西部，位在大西洋，全境以大陸區為主，另有沿海島嶼約六個。面積三萬六千一百多平方公里。人口八十萬。從一八七五年起

葡萄牙就統治這個地方。世紀六十年代起，當地人揭竿而起，驅逐軍隊，終於在去年爭得了獨立主權。

幾內亞(比紹)北接塞內加爾，南

和東南與幾內亞共和國相鄰。它的面積除大陸本土外，還包括沿海約六十個島嶼，其中最大的島嶼為博拉馬島和比扎戈斯羣島。主要港口有比紹和卡謝烏等。

比紹港佔海運和沿海運輸的份額之九

十以上，是一個重要的商港。

大陸土壤內從東西至西南分別是

三條大河的流域：卡謝烏河、熱巴河和科魯巴爾河。這些河流蜿蜒曲折，水流緩。雨季時經常泛濫，一般海船

一百三十至一百五十公里，是幾內亞

比紹重要的交通幹線。這四河流水力資

源豐富，還未能開發，境內現已發現的主要礦產有石油和鋁土礦。森林資源豐富，熱帶森林的面積約佔全境面積的三分之一，多分佈在河口和沿海一帶，鬱

闊度較高，開發大有前途。

幾內亞(比紹)是一個多部族的國家，在全國八十萬人中，部族多達二十個。人數最多的是濱海區的巴蘭特族

和曼賈克族。其中巴蘭特族約佔全國人

醫學漫談

## 維他命丙的新功能

葉士

據一項醫學研究報告稱，維他命丙，乙和從大黃中含有的蛋白質食物中提取的胱安，肉旁，酸化合成的新物質，能够

防止心臟病和由煙酒引起。

維他命丙可以形成一種保護力，以抗

拒致命的乙酸的威脅。

近年，由於醫學家提出服食多量維

他命丙可以抵抗普通感冒，引導人們

對維他命丙的興趣。現在，醫學家又發

現維他命丙更大的價值。

據這項醫學研究報告稱，維他命丙

能抗普通感冒，引導人們

對維他命丙的興趣。現在，醫學家又發

現維他命丙更大的價值。

## 三天平賣週末

由一月十日至一月十二日

星期五 星期六 星期日

## 東欄公司

兩房一廳吉屋自賣

日做貳百五十元 電話八七九、一八一〇或貳五四、四〇〇三

## 雲埠西柏文區菜舖出賣

地點佳 每日生意約貳百元，五年批

日十時至三時，或晚七時至十時。

電話七三六、六〇五九

同泣告

外孫女周麗貞周麗文

黃普貴周學成

黃淑賢

女孫玉珍玉璣玉儀

胞妹秀蘭妹夫蘇錫金

男孫樹洪孫媳瑪麗

孤女清秀女婿蘇振常

福孫耀洪錦洪柏洪

未亡人朱杏嬌

孤子秋棠媳婦蘇煥金

秋潮媳婦朱麗芳

孤女清秀女婿蘇振常

未亡人朱杏嬌