

人生有六大營養素，即炭水化合物、脂肪、維他命、水、礦質及蛋白質等，而其中以蛋白質為最重要。魚翅之所以貴重，就是含有豐富的蛋白質。長年素食的出家人，并不會營養不足，原來齊宋中，亦含有大量的營養素。比如薏米，黃豆，腐竹，麵筋及豆腐泡等，所含的營養價值很高，黃豆製成的腐竹，含蛋白質便超過了百分四十七，且較魚翅容易消化。素菜館供應的素菜筵席，至少要一百二十元一圍，至是昂貴的，如屬特約訂製，用上乘材料，非三、四百元不辦，比起葷筵席，不過多讓哩！

「下」

不含尼古丁烟葉

鴻康民譯

這項經驗令卡拉夫達獲致非常深刻的印象，因此他決心採取行動協助那些吸烟的朋友，而且如果可能的話，協助所有吸烟的大批人羣。

到了一九六四年，卡拉夫依達照耀

馬尼亞烟葉種植者的辦法而將烟葉的嫩芽種在番茄植

直接的結果表示不滿意，翌年，他將

烟葉嫩芽種在馬鈴薯上面，然而對於

試驗結果仍表示不滿。

後來，他想起自己那本園藝手冊，

經過冗長而澈底研究後，他想出如下的

一項主意：在一種與馬鈴薯有關係的植

物身上進行試驗，結果，這項程序宣告

成功，產生出來的馬鈴薯烟葉被認為可

以使用，因此他帶着這些烟葉與自父親

西德境內規模較大的化學廠之一去請求

化學裏面是否會有尼古丁。

讓卡拉夫達把烟葉送到西德的「霍克海

恩」地方的烟草研究所裏面去，當時該

研究所內的負責人和這項化學工作發生

興趣，而且很快地把他們進行的烟葉成

分化學分析結果通知他。

據該研究所的負責人表示：卡拉夫

直接無法所產生的新烟葉，在乾的狀

點六。

在卡拉夫達將美圖維玲尼亞烟葉枝

，因此這些新烟葉可以說是沒有尼古丁

，一枝普通的正常尼古丁量是占百分之

零點五。

在詎樣上面後所產生的新烟葉，請亦

如上所述。由於在試驗中發現維玲尼亞烟

葉與甜菜的共有及互相適應性特別顯著

，吃了酸性的食物，就會酸水泛出，同

時也會使胃部作痛，這是胃寒症令到疼

痛的現象，有些人常在飢餓時發作，在

發作的時候，頭有重壓，並有酸水上

逆。

胃寒症疼痛，初時情況，並不劇烈

，只輕輕作痛，漸漸劇烈，痛的部位，

相對部，所以在背部也

有疼痛感覺，壓痛，痛時

，捺到痛的中心點，痛時

捺到痛的中心點，痛時

捺到痛的中心點，痛時