素食營養價值很高 一兩腐竹等一盅魚翅

在中國的筵席上。魚翅始終是佔着首席地位，要是宴客時，才少一盤魚翅，那麼，這一筵席便要大打折扣，算不上是高貴的筵席了。

其實魚翅有什麼好處？營養價值如何說穿了眞是簡單得很，不外是蛋白質特別豐富，有百分之八十三的含量。魚翅的營養成分雖然好，但可惜的是價錢太過昂貴，且家庭間煮食不易，至於家境貧寒者，更是只可望洋興嘆了。

人生大大營養料，除了炭水化合物和脂肪，各種維他命，水以及各種礦物質外，便是蛋白質而且尤以蛋白質爲主要，爲人體細胞以構造和發育的必須原料。如此說來，對一個篤信佛教的食齊的居士們來說，在營養上，不是要大受影響了嗎？其實却並不然，素菜中所含的營養成分，並不會低於任何肉食。何況天天吃魚翅等東西並不利於腸胃消化呢。

普通人總免不了會經常的吃點素，間題是全素或半素而已。在素食中，比如薏米，黃豆，腐竹，麵筋，豆腐泡等，其所含的營養價值都是相當高，就以黃豆製成的腐竹來說，其所含的蛋白質便超過了千分之四十七。通常筵席上一般排翅，經過水發而成，原來份量不會超過半斤，十二人，每人分配一盅，所得份量不過五六錢左右，那末，要是改吃一兩腐竹，依蛋白質的含量來說，也就抵消了豪華筵席上魚翅一盅。

如果既要擺素菜筵席宴客，又要有翅的話，一仿齊鷄，齊鵝，將腐竹浸水發軟，再把它切成細絲，加些適當的調味品，做了個「齊翅」，也不失爲良佳的宴客菜式。而且吃腐竹與吃魚翅的滋補力量，實在等量齊觀。

螢火蟲的奇觀

螢火蟲的一種變種，幼蟲，蛹，成蟲四個階段。在幼蟲時期，它就充當農民的好助手，捕食農作物的害蟲螢火蟲的尾端有兩種複雜的有機物質，即螢光素和螢光素酶（酵酶），在潮濕的情況下，它們會和空氣中的氧氣發生化學反應而發出光來。當它吸入空氣多的時候，氧化作用快，發的光就明亮；氧化作用減弱的時候，光就暗淡或者暫時停止。這就是螢光時明時暗，一閃一滅的原因。它的光是一種光冷，由化學能直接轉化爲強光能的，發光效率高達百分之九十以上。根據科學研究，一百隻螢火蟲發出的光相當於一燭光；但每次發光消耗的熱，僅爲攝氏一度的四十萬分之一，螢光運用於生物化學中的定性與定量分析上，已經形成了螢光分析的專家門技術。現在螢光已能給外科醫生指示傷處，幫助考古學家檢驗古生物化石，進行農業選種等。

世界上螢火蟲最多的地方是牙買加。有一個昆蟲學家到牙買加首都金斯敦東北部的藍山上曾看到這樣的奇觀：千千萬萬個螢火蟲攀附在一×樹上，它簡直像一×正在燃燒着的火樹，發出巨大的光亮。

南美洲的螢火蟲，比中國的大得多，光也分外明亮。在那裏，人們夜間走路不用帶燈籠或手電筒，只要捉一隻螢火蟲就行了。英國人慣常把螢火蟲裝在瓶裏，塞好瓶口沉入水底，來捕捉喜光的魚羣。日本人喜歡在夜間釣魚，把兩三隻螢火蟲裝在浮子上，不花很多力氣，就可以滿載而歸。在中國，早在四百多年前，就已利用螢火來誘捕魚類了。

（以×代課字）

綜合版

歡迎投稿

本版歡迎各種奇妙趣聞、短篇、音樂、醫藥等稿件。

—編者—

古之儒將

古之所謂儒將，不祇能立功，而且能立言。「上馬殺賊，下馬草露布」外，往往同時是一個藝術家，書法家，或是文學家，歷史上不少其人。

王羲之「右軍」，名垂史冊，堪稱一位儒將。史稱其書法，鐵畫銀鈎，又謂「飄若游雲，矯若驚龍」，千載以還，推爲「書聖」。三國時代，桃園結義劉，關，張世稱爲儒將。劉備深通兵法，關羽熟讀春秋，而張飛擅長書法，且精繪人，千載稱爲佳話。唐代以還，儒將擅藝術者，更史不勝書，最著名者，如唐左武衛大將軍李思訓，擅畫山水。河北招討使顏眞卿，博學工書，宋末起兵抗元之謝枋得，爲當代書畫名家。明末起義抗清之黃道周學問淵博，自成一家。

此外，文天祥，史可法諸人，皆溯繪材，亦以文章名世。而清代中興名臣，如曾國藩，左宗棠，胡林翼等，均以文人身份，戎馬半生，並成爲清代中興名將，功業文章，並垂千古。魯叔論三不朽曰：「月太上立德，其次立言，其次立功」。上述諸人，皆有三不朽，此儒將以文進入重視。

△最尤鼠類，地面上最大的嚙齒類動物，是南美洲的水豚，有一百磅重，牠和牠的小小堂第一老鼠一樣，是很懼怕與貓同類的兄弟的。牠的最大敵人是「美洲獅子」和「美洲老虎」。

訃告

本黨先進同志 李朗軒翁 歷任本黨總支部常務委員現任委員暨全加李氏總公所理事兼文書主任華僑公立學校校董兼書記新民國報賣事兼書記等職不幸於十月廿六日晨八時在中央醫院仙逝享壽積閱六十有六歲李翁一生熱心黨國及族務與僑社公益老成凋謝至深哀悼本部特聯同全加李氏總公所組織治喪處辦理其喪事茲定於十一月五日（星期九）下午二時假座丹里維街暗市黨殯儀館舉行喪禮隨後發引安葬於科斯蘭墓園恭屬黨宗親戚友誼鑒此

訃聞

治喪處：中國國民黨加總支部 全加李氏總公所 全啓

李氏公所地址：

127A Pender Vancouver 4, B.C.

中國國民黨加拿大總支部：

Kuo Min Tang, Chinese Nationalist League)

529 Gore Ave., Vancouver 4, B.C. Canada

埠仔好獨市餐館出賣

本殯館位於亞省式十号公路邊。近一遊客公園。生意興旺。鋪中一切新式裝修。冷汽地氣來去水樣樣全備。樓上濶大廳房供住家用。如單買生意或連實業均可。如有僑胞欲營此業者面議或函商。無任歡迎。

Sam's Cafe, P.O. Box 73, Champion, Alta.

訃告

不孝建業侍奉無狀禍延顯考諱耀森 字卓來 號朗軒 李公府君痛于中華民國五十四年十月廿六朝八時病終于中央醫院享壽積閱六十有六歲不孝建業隨侍在側親視含殮遵禮成服擇期十一月五日（即星期五）下午二時假座暗市黨殯儀館舉行喪禮出殯安葬于科市蘭墓園恭屬宗親戚友鑒諒哀此訃

聞

未亡人 鄺氏劉氏 拭淚稽首

孤子 紹文紹漢

建業 泣血稽顙

降服女 麗麗（適黃門）拭淚稽首

媳婦 甄氏甄氏

余氏 拭淚稽首

男孫 立權振寧振宇 拭淚稽首

女孫 琬瑜琬玲琬兒 拭淚稽首

女婿 黃柏舟 拭淚稽首

孫媳婦 譚氏 拭淚稽首

男曾孫 穎文 拭淚頓首

外男孫 黃炯煥 拭淚頓首

外女孫 黃月媚 黃素娟 拭淚稽首

政府註冊 黃明油色

屋舖內外油色特價相宜，屋面執漏及執換水筒，清潔屋面水筒，烟通，雜務，兼修理水喉，電器，用具，大小工程，一律歡迎光顧。

電話 254-4184, 681-6518

聖誕節特別減價三分一，李劉秀瑩歡迎妳們。

喜市定東街十六號三〇二 房巴黎美容院

電話 MU 1-6912

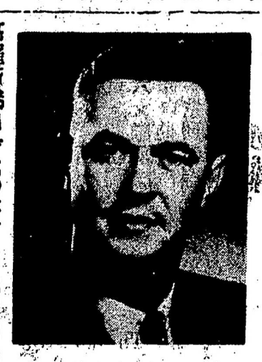
亞省 獨市餐館兼貨倉 連實業出賣

本殯館位于沙省加中 LACADENA 埠。生意興旺。只因人力缺乏。劃價平賣或租賃也可。如有意者函商面議。均由尊便。

Lacadena Cafe & Grocery, Lacadena, Sask.

△周逸經鳴謝啓事

長男子森於保守黨執政期間，申請來加，屢經交涉未獲批准。客歲獲識本埠自由黨國會議員高羅斯大衛先生（MR. DAVID GROUS）荷蒙仗義協助，本能順利來加團叙。此功此德，沒齒難忘。素仰



高羅斯先生

高羅斯議員才高望重，對我僑胞之困難，尤肯致力勵助。今當全國普選之期邇近，故特綴數言敬向高羅斯議員致謝外，並望各界僑胞於選舉期間惠投議員神聖一票，俾其能繼續爲我僑胞効命，不勝企翹之至！

代謝

（溫寧埠）本埠達權社社員劉希玉廣東台山縣沖蓮朗傘塘仁和里人來加五十餘年向來克勤克儉和藹可親人緣素著因其年老病多屢醫無效不幸於十月廿一日逝世積閱享壽七十有七其家人遠居祖國蒙劉希安孔珉二兄達權社職員代辦喪事經於本月廿五日在仙布殯儀館舉行喪禮出殯歸土蒙宗親戚友社團惠賜花圈輓儀親隨執紼柩車致送高誼足感謹此代謝

溫寧埠 達權社劉希安

劉孔珉仝代謝

厚惠芳名 恕不稱呼

（柩車）民治黨 達權社 蓮花殯館

蘇桐 楊興 余德儀 陳根源 黃添

潘球 張惠介 羅錦安

（花圈）民治黨 達權社 張惠介

李進來 廖寬德 李儀 黃國材

李江漢 蘇桐 楊興 余德儀

陳根源 黃添 潘求 羅世秀

李容 劉希安 劉孔珉 香港殯館

蓮花殯館

（輓儀）羅華俊合家 吳紹合家

沈國全 李元俊 每五元

蘇容節 劉希修 江球 每弍元

亞省 良好餐館出賣

本殯館除應有設備一切齊全外。更有電動鋸肉機。及電炸薯爐式個。冷氣機等設備。地位生意良好。本值萬餘元。向來不忍平賣。今因本人獨力難持。願讓賢而特平賣約五千元。盼尋生意者來論價而定。更可續約批十年。

BROADWAY CAFE, HANNA, ALTA.

現在是爲前途
而開始儲蓄的時候

銀行中有款項，使你感覺到心安，將來不論你有任何大事，例如自己置屋，或做生意，結婚，升學，這筆款項，隨時可供你應用。
加拿大帝國商業銀行，較其他銀行，設有更多的分行爲你服務。
請到離你處最近的分行訪問。

CANADIAN IMPERIAL
BANK OF COMMERCE

本公司 爲加國百貨公司 貨價折扣制始祖
本公司折扣價時常 爲全市最「廉」
現款交易節約之道 無利息及遞送費用
貨眞價實，童叟無欺。
陸海軍公司貨價，比任何人相宜。
貨物包君滿意，不然原銀奉回。
本公司曾替華埠華友服務四十餘年。

價目必定平的唯一宗旨

ARMY & NAVY
DEPT. STORES
VANCOUVER 25 WEST HASTINGS
NEW WESTMINSTER 568 COLUMBIA ST.

△代來

本支社謹訂于中華民國五十四年十一月十四日午后一時舉行成立第四十吉週年紀念典禮敬治潔茗候

光

同日午后五点半鐘假座福祿壽、竹林、兩酒家寅具薄酌恭請

中國洪門民治黨駐美洲總部

民治黨駐加總支部暨各支部分部

達權總社、支社、暨洪門各級團體叔父昆仲嬸姆姊妹駕臨助慶指示禮儀曷勝榮幸

雲埠達權支社仝人敬約

Dart Coon Club, 116 E. Pender St, Vancouver 4, B.C.