# 蠶蛹營養價值高

## 補身療病食法良多

廣東順德是著名的魚米之鄉，也是盛產蠶絲的地方。蠶蛹，是蠶被抽絲後所剩餘肉食，它含有極爲豐富的營養料。據科學家分析，所含蛋白質高達百分之六十八。脂肪（不飽和脂肪酸）、鈣、鐵質及維生素的含量也不少。最值得注意的，是蠶蛹所含的脂肪酸和維生素E，能起到降低血液中胆固醇的作用，因此，醫生也認爲常吃蠶蛹可以預防和治療高胆固醇症和動脈硬化。

### 改善肝功能

報載中國醫院的臨床報告，使用家蠶蛹油提出純品，製成丸劑，每丸含亞麻酸一百五十毫克，維生素E〇．五毫克，將每丸給三十個患有患高胆固醇血症患者服食，每日三次，每次六丸，四週爲一療程，經過四至十二週的治療後，患者血清胆固醇平均下降百分之五十，二三毫克：其中二十七例血清胆固醇下降達二百三十毫克；有六例脂肪肝和三例糖尿病併發高胆固醇血症的患者，服食這種蠶蛹油所提純品後，不但血清胆固醇下降，連肝功能也有顯著的改善。

### 對食療有效

中醫還認爲，如是小孩生疳積，身體消瘦，或是成年人得上肺痨而變得體弱時，可以用蠶蛹作爲食療。

吃法是：炒熟之後當口果或下飯用。治小孩疳積用，可將炒熟的蠶蛹調蜜糖進食。

古方用蠶蛹驅除小兒蛔蟲時，是將蠶蛹研爛，絞取汁，空肚服。或是把蠶蛹剁碎煲粥，或把炒熟的蠶蛹研成粉末，加入煮好的粥裏進食。

作爲日常小菜，蠶蛹的製法很多，較爲普遍的製法是：先將蠶蛹洗淨，瀝乾水分後才入油鍋爆炒。炒時加薑及蒜頭，放料酒一些，以去腥味。

蠶蛹加配料同炒，味更佳。常用的配料有：欖仁、叉燒、韮菜、芽菜等。

蠶蛹炒蛋，滋味也很特別，製法是：把蠶蛹洗淨，稍爲切碎，放入油鍋略炒，盛起，放進雞蛋碗中，與蛋一起打散，加葱花及少許鹽。再用多量油起鍋，燒滾，倒下蠶蛹蛋漿，從鍋邊一層層把熟的蛋翻面，熨至黃黃地微微起焦時盛起。熨蠶蛹蛋，用雞蛋四隻，可加蠶蛹一湯匙，蛋多蠶蛹少，別有一番滋味。

### 一道營養菜

蠶蛹煮豆腐，是一道價廉物美的營養菜。可加花生、雞蛋及酒同一湯匙蠶蛹，可用豆腐三磚，另加蝦米少許，葱花一些。蠶蛹先用油炸透，下蝦米，調好味，再把豆腐弄成小塊放入，略煮打獻，起鍋時才酒下葱花。製此菜時油要多，才更好味。

蠶蛹作補品用時，宜與肝、鄭奕芳、黃福年、魏中羅、黃國忠、馮茂聡、黃偉才、黃新太、黃家斌、黃才、馬超群、馬錦煥、李福怡、黃福志、曾瑞、潘其浩、李華、國太太、沈熾宏、馬錦康、甘樹麟、潘亨元、郭偉民。

厚惠芳名　恕不稱呼
倘有錯漏　祈爲見諒

# 兩種有效減肥餐單

對於那些每週減肥約三至四磅的人士，我們在以下列出的一項每日限定一千二百卡路里的特別卡路里控制進食單。

早餐：
一杯不加糖的西柚果汁。
一隻雞蛋，除煎熟外，任何蒸法都可以。
一片全麥製的麵包。
咖啡或茶，不可落糖。

午餐：
二安士瘦肉，雞肉或魚肉。
一份青菜或沙律。
一份全麥製麵包。
一份新鮮生果，但不要香蕉。
咖啡或茶，不落糖。

晚餐：
二安士瘦肉，雞肉或魚肉。
一份沙律。
一份青菜。
咖啡或茶，不落糖。

對於那些有興趣迅速減肥，使身材百分之百合標準的婦女，這裏所提供的菜單，是較快的方法，可以在四天內減肥六磅。

第一日
早餐：
四安士「鄉村芝士」。
一個西柚。
黑咖啡或檸檬茶。

午餐：
四安士「鄉村芝士」。
一片甜瓜。
黑咖啡或檸檬茶。

晚餐：
四安士「鄉村芝士」。
一個西柚。
黑咖啡或檸檬茶。

第二日
早餐：
一隻香蕉。
一杯脫脂牛奶，黑咖啡或檸檬茶。

午餐：
一隻香蕉。
一隻煎熟的雞蛋。
黑咖啡或檸檬茶。

晚餐：
六安士烤牛排。
二隻香蕉——假如喜歡，可以和牛肉一起烤
黑咖啡或檸檬茶。

在進餐的安檔時間，可以喝一杯咖啡或茶，依照此規律做兩日。

這也是進食時間的一種很好的飲食調節。

印磷脂、維他命B—6、萃果酒酸、海草灰

# 炒牛肉絲

今年春行夏令，要弄醒胃的小菜來吃，不妨試行炮製鹹菜牛柳絲。

材料：鹹好牛柳四兩，洗淨鹹菜四兩，青紅椒共五錢，檸檬葉一片，薑絲、葱葱花一些。蠶蛹先用油絲各兩份，琢爛蒜頭一粒，芹菜一兩，紅蘿蔔五錢，韮黃三錢，乾米粉五錢，糖醋二兩（一兩半作醃鹹菜用，其餘五錢，留作碗獻用）。

碗獻做法：味精四份一茶匙，鹽四份一茶匙，糖半茶匙，糖醋四錢，湯或水三湯匙，老抽一茶匙。

做法：先將鹹菜切絲，洗過，搵乾水份，用一兩五錢糖醋醃約二十分鐘，取起，搵乾醋份。

將鑊洗淨燒猛，下油一斤四兩，燒油將米粉炸至金黃色，去油，放在碟上備用。

再將鑊燒猛，下凍油半斤（即猛鑊燒嫩油）。

將牛肉泡油二十秒鐘倒起。

把蒜茸及各料放下起鑊，繼續把鹹菜、牛肉等全部倒下，費紹酒加入碗獻兜勻，加上熟油，即可淋在炸好的米粉上面，再將檸檬葉絲加上便成。


## 林記油漆公司

承接大小房屋店舖內外油漆工程，請在八折期內美化你的家園。電八七六—〇六五一

## 經驗家庭補習

大學程度，願爲中小學華僑子弟補習。尤精英、數。電話：六八三—三八六六八

## 夏令攝影課程

實景拍攝・相機運用・課室理論・燈光攝圖・電話：三二五—〇一七七

## 沙堆僑安會開歡迎會啓事

雲埠沙堆僑安總會，定期於七月二十九日星期日下午一時半在本會禮堂開歡迎會，歡迎同鄉李鏞濤（壽松）醫生夫婦，新從祖國移民來加定居，李醫生乃廣東新會沙堆鄉人，於一九五九年在廣州市中山醫學院全科畢業，政府委派一直在中山縣人民醫院服務，濟世爲人，聲譽頗著。本會以同鄉親誼，特予招待，希我全體會員，屆時踴躍參加，共話桑麻，並設茶點餉衆。

## ・教授・

馬學彩色冲晒，基本攝影全科
★全部課程★着重實習★
電話：三二五—〇一七七

## 咖啡室生意出讓

位於新建樓宇內，適合家庭式經營，離雲埠約兩小時車距，在第一公路，詳情請英文來函 P.O. BOX 1554 HOPE, B.C.

## 北溫哥華餐館出讓

宴會廳有九十座位，位置好，風景佳。三至六時電九八〇—四〇一三或晚九八五．一八八四。

## 餐館連地出讓

座落於美寶列治，Maple Ridge區，觀餐館連畝半地段，再好也沒有的投資，取價廿二萬五，有意者英語電話465-6848 or 465-9955 Arnold or Miller, Meadows Realty.

## 出讓

### 新型孖屋出讓

50×140尺地段每層約有一千五百方尺取價十二萬元。任還價英語電：325-3958

### 外賣餐館出讓

RICHMOND地區適中，鄰近住宅區，生意繁忙，店主無暇兼顧，急讓。晚電話：327-5248

### 什貨店自賣廉讓

位於梳利埠，地點適中，生意旺，樓上可居住，東主已經營多年，每年生意五十餘萬，合意買生意連賣業亦可，請晚上七時後電話五七六—二二五五

### 雲埠油站廉讓

地點好，近唐人街，固定生意，有汽車修理間，東主回港急讓，八千五百，有意請電：八七九—四零一四。早八時至午十二時。

### 生意廉讓

專營生菓瓜菜。銷期短。利潤高，每月生意三萬元。離雲埠四十里。詳情請電873-8591李治或298-9671與東主洽。

### 菓舖出讓

前舖後居，租平，長批，近大街，生意好，地方大。電：324-8367

### 西餐館請廚

海鮮牛扒屋，請經驗西廚，工作速度要快。時薪五元起，請電BOB DAVIS 254-2757


## 哀謝

先室黃門馬氏琴仙夫人之喪經於一九七九年六月廿八日下午一時假座砵亞板汝殯儀館舉行追悼喪禮出殯歸土安葬於本埠紀念墓園荷蒙

宗親戚友世誼惠賜賻儀輓聯花圈素車隨送高誼隆情殁存均感謹此哀

厚服余氏
杖期夫挽政
哀子文普媳婦呂宛文
文威媳婦徐珍珍
哀女琰芳壻馬炯孺
琰蕙壻黃新大
琰瑜
男孫宇堅宇毅
女孫靜慈
外男孫馬希擎黃家斌
黃家勁黃家軒
黃家倫
外女孫馬希寶馬希平
廖弟馬瑞祥弟婦黃彩瑞
同叩謝

## 訃告

謝門關埠英太夫人廣東開平潭溪木橋頭村人痛於一九七九年七月廿三日上午五時十分在基合醫院因心臟病復發逝世積閏享壽七十有七歲不孝等隨侍在側親視含殮遵禮成服謹擇於七月三十日星期一下午一時假座暗市黨殯儀館舉行出殯歸土卜葬於科士蘭墓園忝屬宗親戚友鄉世誼哀此訃

杖期夫灼南
哀子偉恆鳳鄧素鈴
哀女蕙姬壻方富强
妙齡
嬌齡壻尊聯
譚齡
男孫少棠
外孫子明小明榮穩亞度
珍妮
小姑潤秀姑壻【周在意】
同泣謝

治喪處：謝氏宗親會

## 哀謝

家慈李門黃氏月海太夫人之喪經已於七月十八日下午二時假座科士蘭殯儀館舉行喪禮出殯歸土安葬於科士蘭墓園荷蒙宗親戚友鄉世誼惠賜賻儀花圈親臨執紼素車隨送高誼隆情殁存均感謹此哀

孤哀子偉林
媳李敏珍
孤哀女惠連
壻伍祖德
孫男俊濤
俊洪
孫女綺文
外孫男伍維城
外孫女維恩
維敏
維琇

厚惠列后　恕不另錄
同叩謝

## 哀謝

家慈李門黃氏月海太夫人之喪經已於七月十八日下午二時假座科士蘭殯儀館舉行喪禮出殯歸土安葬於科士蘭墓園荷蒙宗親戚友鄉世誼惠賜賻儀花圈親臨執紼素車隨送高誼隆情殁存均感謹此哀

孤哀子偉林
媳李敏珍
孤哀女惠連
壻伍祖德
孫男俊濤
俊洪
孫女綺文
外孫男伍維城
外孫女維恩
維敏
維琇

厚惠列后　恕不另錄
同叩謝

## 哀謝

李門曾氏安人之喪已于七月十九日下午二時假座網丕臣殯儀館舉行出殯安葬于科市蘭墓園荷蒙宗親戚友世鄉誼親臨執紼惠賜花圈賻儀孝車隨送高誼隆情殁存均感謹此哀

杖期夫李翼昂
哀子銳光媳趙春回
哀女運轉壻胡瑞芳
玉嬌壻陳秉彝
素娟壻黃群盛
男女孫十六名
曾孫男女六名

列位親友惠賜佛經已交到防癌會收。

厚惠芳名　恕不稱呼

## 哀謝

孤哀女彩霞率家人
壻張德銳
孫男超民智民
孫女綺雲潔雲

厚惠芳名　恕不另錄
同叩謝

## 哀謝

先祖母鄭門唐氏安人之喪經於七月十八日下午一時假座暗士黨殯儀館舉行喪禮出殯歸土安葬于科士蘭墓園叨蒙教友宗親戚友鄉世誼親臨執紼惠賜花圈賻儀素車隨送高誼隆情殁存均感謹此哀

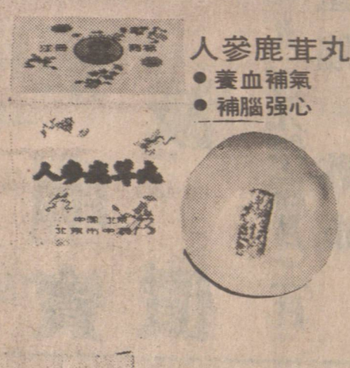

# 僑信參茸國藥行

## 統辦南北西土藥材

全加拿大總代理：

北京蜂王精
● 疲勞過度
● 病後產後

白鳳丸
● 補氣補血
● 身體虛弱



人參鹿茸丸
● 養血補氣
● 補腦强心

金寶丹
● 壯機能
● 止夜尿

川貝枇杷膏
藥聖咳止

歡迎各寶號各銷拆

KIU SHUN TRADING CO. LTD. TELEX 04-54549
141 E. PENDER ST. (片打東街) VAN. B. C. CANADA V6A 1T6 電訊機：
電話：(604) 669-1834 669-1843

## MAX麥氏高拔水電器材公司 GOLDBERG PLUMBING SUPPLY LTD.

| | |
|---|---|
| 8吋 電風扇 | $23.95 |
| 30 U.S.加侖電熱水爐 | $105.00 |
| 名廠爐頭抽氣扇 | $29.95 |
| 110VOLT方便煮食爐連焗爐 | $214.95 |

（上列特價品貨有限售完即止）

本公司開業超過四十年，常備各類形水喉配件存貨充足，特價優待，並可代客解決各種水電難題，本公司有華語職員爲各位服務。

電話：四七五七・七八六

地址：緬街四二四號（近片打街）場車停費免客顧之大關有後鋪

營業時間：星期一至六八時半至五時