## 赤小豆粥

[illegible]熱天胃口不好，飲水多，覺得軟倦無力，最好煲一些赤小豆粥吃。[illegible]四一赤小豆是生草本植物，豆的本身暗紅色，瘦小細長，據「藥材學」一書所載：赤小豆含有蛋白質，脂肪，炭水化合物，鈣，磷，鐵，維他命E及核B索等成份，有很高營養價值。

本品在本草經中列入中品；李時珍的本草綱目裏亦有記載它，是一種供藥用及食用的植物。

腎臟炎尿中帶血，用赤小豆煎水內服有卓效。

心臟性水腫，脚氣浮腫，用赤小豆，花生，大棗，淮山等煲食作飯，有明顯的功效。赤小豆配合生苡米煲糖水，可治療腸胃積熱，疥癩，濕疹，瘡癤等皮膚疾患。中藥方劑內有一個叫赤小豆散，是用菊花的根莖與赤小豆一同研爲細末，外敷一切瘡瘍腫毒，功效很好，殺菌生肌。夏日用粗米與赤小豆煲粥，煲好後加入蔗糖調味，是暑熱天時一種老少咸宜的飲食，食後能止煩渴，利尿去濕，常食無碍旅。

## 伏起的峯駝

駱駝背上有一個駝峯，這是盡人皆知的。這個駝峰—對駱駝本身有什麼作用呢？

駝峯是能升降的，它的一升一降，對駱駝的健康有着極大關係。因爲這個駝峯等於是駱駝的糧倉，裏面蘊藏着脂肪和一部份其它養料，便供不時之需。這情形彷彿像人類把零時多餘的錢存入銀行一樣。

當駱駝旅行在荒涼的沙漠上，連到糧食斷絕的時候，牠就動用一些儲存在駝峯中的養料，供應消耗，維持能支持好幾天。可是駝峯跟着就漸次降低了，甚至回陷下去。

## 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—

## 香蕉的營養

香蕉是一種極爲平凡的水果。不過，人們只知道它的色，香，味而對於它所含有的成份和營養價，却未盡明瞭。

我們的身體，需要蛋白質，脂肪，炭水化合物和礦物質。以及各種維他命營養素。但因爲新陳代謝作用，這些營養素隨時消耗，也隨時需要補充。香蕉裏含有的成份，恰巧包括上述人體所需要的各種物質，並且還多了一種消化酵素。

香蕉所含的蛋白質，脂肪，炭水化合物較之柑桔，鳳梨，蘋果，番茄，水瓜所含者都爲多。其脂肪質尤佳，它含有得多黃色素的胡蘿蔔素，據估計，一枚香蕉果實（約重百公分）所發生的熱量，約等于三分之二碗飯，一個雞蛋，或者一公分的牛奶。

香蕉所含的礦物質，份量雖微，但却包括有鉀，鎂，磷，鐵，石灰，硫磺，炭酸鈉等八種元素之多。香蕉中的維他命，除D之外，含有中量A，少量B一C與及T，可以與蘋果鳳梨媲美。

香蕉中所含的消化酵素，有帮助消化，促使腸胃易於吸收的功能，因此，香蕉較其他食物容易消化。根據實驗，香蕉消化所需時間，約爲二小時；碗豆需要二小時半，魚和鮮鈴薯需要三小時半，豬肉則需要五小時半。

## 酥炸酸排骨

「獻」，一通，×頭嗷嗷，或者整件的肉，失去排×的意味，後來顧客居把這個冷菜昇格爲主菜了。

排×是豬的背夾兩邊的肉×部分，要吃得一道好的排×，先講究選料，不要太老的母豬。否則太韌了。豬脊的大×要切去，帶些肥肉可以保留，用刀背把排×略略捶打便×肉稍微鬆些。洗乾淨後，把排×斬斷爲三寸長，然後在兩×之間，肉的部分當中切開，再切成再燒炒，等汁已稠濃，現深紅色，即可鍋上碟。

做這道菜主要是選料，刀法，及炸和用浙醋調味，吃起來粒粒酥軟的「中」字肉，放入口裏，一妥×便出來，如果用白醋，既不夠酸味，而且沒有紅色，不够看相，再加上三四隻綠辣椒，既有些少辣味，配起紅的排×，紅綠相映成趣，可謂色香味三絕了，（以×代骨字）（下）

△春樹暮雲

「春樹暮雲」亦作「暮雲春樹」，語出杜甫春日憶李白詩，「渭北春天樹，江東日暮雲，何時一尊酒，重與細論文」，寥寥二十字中，懷念友人之殷切，情景栩然，後人援「春樹暮雲」或渭北江東」以表達渴念朋友之意，常見於信札中


醫中
鳳金林 雄國曾
地址：550 Prior St.,
電話：254-4618
主治
跌打全科 男婦兒科 外科雜症 針灸全科 精醫
風濕癱瘓 陰陽惡瘡 胃病喉症 濕毒痕癢 瘰癧痔漏 鼻竇炎症

○開航汽車出賣
六四年 Spitfire Sportcar Triumph 下午六点後電話 261-1039 洽商。

自動洗衣機及餐爐出售
有意者。請撥電話 874-4829 洽商。

○建築商自售新屋
全層六廳房。全土庫。全價一萬八千八百元。星期日全日開放參觀。
地址：3228 Adanac St.

雲埠 鹿鳴別墅啓事
逕啓者。本別墅定於十月三日（星期日）下午六時。假座位仁殘廳。設筵歡宴。同時在席間商討重要事宜。凡屬壁員。統希預早到中華藥房黃世穗處報名。依時赴席。是所翹盼。
報名時間十月一日止

宜人執薯仔
每点八毛半。每日發薪。如意者請下午八点半後打電話 254-3465 洽商。

△賀美秀謝啓
妹日前因足部患病。入醫院調理。蒙洪門民治黨、連權社、暨各親朋戚友。時來慰問。贈與生花菓品。心身以安。病體以除。茲已出院休養。未能一一登門拜答。謹登數言。以伸謝悃。並候各位康健。

卡城 有好飲館出賣
本飲館在適中地位。裝置適合。利便工作。煖冷氣皆備。欲知眞相。一查便知如有意買好業者。面商面議。均甚歡迎
MODERN CAFE
215-8th Ave. E. Calgary, Alta.

—鄭重介紹—
僑衆時報，是八月創刊，暫時爲月報，短期內改爲月報，第二期將於十月初出版。
內容：是以報導各地僑情，僑商動態，發揚華僑歷史，編集華僑文藝，推動中加文化交流爲主的獨立性的報紙。
價目：每份一毫半，大期七毫半。
請定閱！請介紹！請投稿！
加拿大華僑文化事業公司敬告
CHINESE OVERSEAS BOOK TRADING CO.
Wholesale and Mail Order
P. O. BOX 973
ADELAIDE STREET POST OFFICE
TORONTO 1, ONTARIO, CANADA

僑衆時報定閱單
茲付上 元 角 分
定閱由第 期至 期
並希照下列姓名地址寄來，此致
華僑文化事業公司
啓
19 年 月 日
姓名
地址

亞省 餐館生意連實業出賣
本飲館位於亞省北部固蘭卑厘埠。現因各伴志圖別業。故將全盤牛意連實業出賣。如有意營此業者請照後列地址洽商
ROYAL CAFE
10022-100th Ave., Grande Prairie, Alta.

○天成棧燒臘舖平讓
位於跑路街式三八號。本人另有事業。無暇兼顧。今特將全盤生意平讓。如意者電話 684-4727 預約面議。

○僱請青年
本廠擬聘青年一名在收發部工作祇在廠內協助交收及包裝貨物等工作如合意者請到下址面洽。
Aero Garment Limited, 333 Woodland Drive, Vancouver, B. C.

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

廣萬生雜貨發行
KWONG MAN SANG & CO.
236 PENDER ST., E. VANCOUVER 4, B. C. PHONE: MU 3-3032
本星期特價貨品
壹磅廣牲隆合掌菜 每罐三毛五
二磅調和茶瓜薑 每罐九毛
壹磅同珍瓜英 每罐四毛
壹磅雙燕牌沙河粉 每磅二毛六
台灣荔枝 二罐八毛七
梅林鳳尾魚 每罐五毛
珠江牌炸蠔豉 二罐八毛五
壹磅海生祥粉絲 每磅五毛九
十二安百吉大衆麵 二包四毛五
壹磅大中春不老菜 每罐四毛五
吊大或咸魚 每磅五毛
吊或仔咸魚 每磅二毛五

加拿大 雲高學 北南 糖菓 材 行
South North Co.
114 E. PENDER ST., VANCOUVER 4, B.C.
MU 4-1025
油糖海味 罐頭什貨
參茸藥材 名廠成藥
永利威各式藥酒
風濕特効良藥：虎骨丸

那華斯高沙銀行
六年儲蓄証券
每七元五角兌換十元
那華斯高沙銀行儲蓄証券爲一種最新之儲蓄辦法，閣下購買此種證券，可享有百分之二十五折扣，期滿六年，則可兌換證券面值之銀幣——即此你原來所付之銀多得三分之一。
儲蓄證券由十元起至五萬元，任君選擇
閣下可買入無限額蓄証券，共分七種——十元，二十五元，一百元，五百元，一千元，五千元及五萬元，諸君光顧，可得百分之二十五折扣，例如價值十元證券，只須支付七元五角，一百元證券，則付七十五元。
保證安全
那華斯高沙銀行擔保每一張儲蓄證券，別人不能兌換，只由閣下簽名提款。
可在任何時期兌換現金
倘閣下急需款項應用，可隨時携儲蓄證券到任何那華斯高沙銀行提取本金及利息。
Scotia BANK
THE BANK OF NOVA SCOTIA

加拿大信託公司紐街分行
CANADA TRUST
HURON & ERIE
416 MAIN STREET,
VANCOUVER 4, B. C.
TEL. 682-6701
茲啓者：
本公司於即日起實行特定期存款即公債券利息增高。凡壹年貳年叁年四年或五年均可獲利
5 1/2 %
閣下欲享受此優厚的利息，請來本公司接洽，無任歡迎。
營業時間：星期二三四日上午九時半至下午五時
星期一與五日上午九時半至下午六時
經理 哈利斯 副經理 李炳康

QUON ON COMPANY LIMITED
438 Main St.,
Vancouver 4, B. C.
Phone: 681-1025
均安號
飛機票 船票 大減價廣告
美國總統輪船公司爲優待旅客。決定再次舉辦廉價船票。由三藩市至香港來回票減收七五折。由十壹月十八日起生效力。最遲須在明年三月十八日由香港返加。僑胞欲回港省親或遊覽。請預早定位。以免向隅。
日前佈告謂由香港來加拿大飛機票在八月及九月份減價三份之一。因未經批准。未能實行。由香港來雲埠機票現仍照舊單程收五百四十一元。双程收九百七十三元。