

津津有味譚

陳存仁

貧血食療談

規類食品，一般人的習慣都是，都是生吃，而且帶血進食。這種吃法，與西人吃牛肉的帶血的牛肉，似有同樣的意義。因爲這是一類東西煮熟之後，補血作用，就大爲減低了。但是生食容易感染寄生蟲和痢疾，是不以爲然的。

蝦類：蝦類食品，它的價值，因爲含有豐富的蛋白質，故也可作爲補血食品。在全世界的蝦類食品價格逐漸提高。香港所產的中蝦大蝦，大抵的運銷各地，供商人們，因爲美國人壽時以吃牛肉爲主，現在有許多人都吃蝦類，因爲蝦所含蛋白質豐富，原故。影響所及，連加拿大等地，也儘量進食蝦類。

任何貧血患者，要想恢復健康，必須期的時間，決不能希望在短促的時期內，一下子就能恢復的，即使是注射針劑，也不是三四十天即能恢復健康。所以對日常的飲食要持之以恆，才能得到治療的效果。

美軍不來香港 與消費事業

于立

至於消費力較高，而又洋派的本省人，他們要到中環東區吃正宗西菜了，東區波斯街街上一家第一流的西餐省主顧。

近年香港的西餐之進步，基於西方遊客多，美軍多，此外，日本上海的外省主顧。

與「上海西餐師傅」都有功，當日上海，正宗西餐的勢力，上海也有一「上海式西餐」。地位甚低，業者南來，喜「牛腩麵」，「清牛腩麵」與「乾炒牛河」等等，決不往本省人辦的中西飲食俱有的餐室中吃「牛腩」，可是，香港一般中產的本省人，多數還只喜歡吃廣東式西餐已！

我早已知道美軍要取消來香港渡假這事，也是美西餐的經理告訴我。他在上月即說：「我們的標準結束，但他無法搬到尖沙咀去，尖沙咀的西餐室已太多了，大家都想不出一條路來。目前飲食業也旺了部分，而還收人跟不上物價，請問如何消費。」

失業保險各區新辦事處

Unemployment Insurance Canada Assurance-chômage Canada

失業保險各區新辦事處

A NEW UNEMPLOYMENT INSURANCE DISTRICT OFFICE is now open at 4285 CANADA WAY at Summer (one block west of Willingdon) 爲居住雲地街東邊 與所有居住在津比區者服務 另外有新辦事處三處 在適當地點以利居民

at 1393 Commercial Drive Vancouver 3574 East Hastings Street Vancouver 6085 Sussex Street Burnaby

For more information 欲知其詳情 write to the new office 致函新地址 or 或電話 telephone 437-4441

李榮華技術團

李榮華

環球世界名滿東南亞特技之王 高空表演 出神入化 驚險節目 層出不窮，全部真功夫，不設安全網，不創壯舉，壯烈分色，飛人絕技，驚心動魄，中國氣功，神乎其技，能人之所不能，令你大開眼界，精彩歌舞，老少咸宜。

票價：特等五元，一等四元，三元，二元，一元，五角，二角五分。

演出日期：六月廿五日，廿六日，廿七日，廿八日，廿九日。

每晚七時，九時。

地址：Queen Elizabeth Theatre 女風小戲院 590 Canada St. Vancouver, B.C.

預售票：星期日報館街四三六號

添記

添記

承接一切木油漆工程，價相宜，交貨準。電話四三三〇三三。

興旺雜貨舖出讓

有意者請電八七四、九九九洽商。

文華中西大市場

MANDARIN FOOD MARKET

奇化街九十九號 即文華大廈樓下 電話：687-9329

六月十四日開始營業

開張大平賣

△中西罐頭雜貨 △新鮮生菓蔬菜
△牛肉豬肉雞鴨 △家庭冰藏食品
△生鮮魚蝦蟹類

營業時間：星期一至五 上午九時至下午六時
星期六、日 上午九時至下午六時

歡迎僑胞光臨指導

洪門民治黨駐加總、支部

達權總社、支社、暨洪門各級機構及叔父 昆仲姊妹屆時光臨指導爲勝榮幸

沙城洪門民治黨支部同人敬約

The Chinese Freemasons, 519-20th St. W. 2nd Floor, Saskatoon, Sask.

由星期一至星期六 中午十二時至六時 電話：式五四、三八九八

宜經中西廚兩名

薪金從優，有意者請電話洽詢 七七八八 式六一 (King Yee, Cheung, B.C.)

聘請經驗西廚一名

請到一街東三九六面議

葉仔舖出讓

批租好，生意好，本租，每日生意額百三十元。有意者請電八七六、四四七

宜數百人摘好地菓

近埠最大果園，來回便利，如有意者請每天上午十時至下午九時，電話報名，有車接送。電話三三三、九六七八

土庫睡房二間可分租

有廚廁，清潔，有車庫。電話：八七四、八三三

千二尺光猛樓下出租

五年新近，房房寬敞，有地庫，廚廁浴室，獨立門戶。電話三二七、〇六八〇

金龍酒家生意平賣

本酒家在陸運波改組商業區，生意每月盈萬以上，現因股東另謀別業，故於平賣，如有意者請來面議。

Golden Dragon, 217 Angle St. Port Alberni, B.C.

雲島什貨店出賣

最適合夫婦或家庭式經營，舖位，汽車油站與實業，佔地段零點四四，生意每月約六千五百元，仍漸漸增加，附近無商業競爭，全價四萬九千元另存貨，定銀一萬元。與 Terry Alan 接洽。電話 534-4361, 228-9711, Block Bros. Realty Ltd.

樓上全層廉租

一房一廳附廁所，包水電煤氣，交通方便，近山尼梳街。電話式五四、四三八七

宜人摘地菓

地菓好，價錢高。請與鄭雨接洽 電話八七六、四〇八〇

CANADIAN PREMIER LIFE INSURANCE CO. 華人代理 QUON ENG 2695 GRANVILLE ST. 736-6637, Res: 324-2039

加拿大首揆 人壽保險公司

華人代理伍偉權

對燕梳研究有十餘年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育準備金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險，入息保險，免稅退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙賜詢，請電話極表歡迎。

金龍餐廳

264 East Hastings 電話：687-8438 687-8439

歡迎外賣 麵粉 粥飯 麵飯 麵粉 粥飯 麵飯

餐館生意大平賣

本餐館在沙省巴利佛，歷來生意興旺，本人現志圖別業，而將生意出售，該餐館各樣齊備，如有僑胞欲營業者，兩商或面議，均由便。本餐館主人啟

Little Cafe, 1270-100 St. W. Balfour, Sask. 日間電話 872-5838 或 437-8622 日夜應命

快捷相宜修理水喉

本號並有自己修理全部機件，請到 3222 Main St. 或 1471 Commercial St. 陳列室參觀。Milner Plumbing & Heating

男人衣廠宜男女工人

須有經驗管理車衣機。請到雲地街 328 West Ontario St.

葉仔舖平讓

長批，租平，每月七十五元，生意每日百元，有意者請電話三四四、一七七〇

修理水喉

工價相宜，廿四小時隨時應命，溝通大去水喉等工程。電話 874-3114 接洽

宜貨倉送貨司機乙名

須有執照，克勤耐勞，專懂英語，工金從優，有意者請晚上六時後電話：八七六、〇八五 譚君洽商。

奧林比亞戲院 OLYMPIA THEATRE

2381 E. HASTINGS (Near Mainline)

六月二十至廿三日 星期二至星期五 晚上七時半放映

獨臂空手刀 陳鴻烈 李璇 領銜主演

我愛莎莎 秦祥林 領銜主演

加惠銀業公司

GRANVILLE SAVINGS AND MORTGAGE CORPORATION

(嘉士定西投資公司附屬機構，香港 匯豐銀行 該投資公司股東之一)

地址：緬街四九五號 電話682-2694

五厘 支票儲蓄免交支票費用 每六個月計算利息一次

五厘 紅利儲蓄每月計息一次 一次每三個月計息一次

六厘 起 期存款滿月計息

六厘七五至 八年至四年定期存款

八厘二五 每六個月付利息

八厘二五 每六個月付利息

經理：李福泰

在本公司存款一如各銀行 有政府保障

NATIONAL LIFE ASSURANCE COMPANY OF CANADA

SUITE 501 1155 W. Pender St. Vancouver 1, B.C.

鄧楫輝代理

Wayne C. F. Cheng

公司電話：688-7231 住家：228-9336

專爲閣下將來幸福着想 本公司特設 各種人壽保險 保障 各種人壽保險 保障 各種人壽保險 保障 各種人壽保險 保障 各種人壽保險 保障

中藝公司 China Arts & Crafts Ltd.

33 E. Hastings St. Vancouver, B.C.

請定閱 請介紹 人民畫報 紅旗什誌

每年三元 二年四元五角 每年五元 三年六元

人民日報(航空) 每年七十四元

文物(月刊)考古(雙月刊) 每週由港空運來加 文滙報大公報 每季十三元五角 週末報每季三元六角

新書介紹 李白與杜甫 郭沫若 五毛 沸騰的群山 李雲德 五毛 歷史潮流不可抗拒 三五毛 毛主席詩詞 三五毛

而化字總表機字現代革命標本數本等十仙

記興源利金 GIM LEE YUEN HING KEE

75 Pender St. E. Vancouver 4, B.C. Phone: 685-9743

新到大幫

鳳珠女界拖鞋 繡珠女童拖鞋 價廉物美 歡迎批發