津津有味譚

貧血食療談

陳存仁

因此再將上例補血食品，配合成爲菜肴與湯，以供患者採用。

蔬菜補血湯：中醫認爲白蘿蔔能清肺，胡蘿蔔能補血，這是胡蘿蔔素的效用，所以不妨以胡蘿蔔爲主，與菠菜，莧菜等一同煲湯，作爲日常補血飲料，滋味很可口。

菠菜豬肚湯：菠菜與豬肝，皆是補血食品。菠菜烹煮不必太久，與豬肝同煲，味鮮而湯清，是家常菜中的補益湯肴。

酸辣豬紅湯：北方菜館的酸辣湯，有豬紅絲，和金針菜兩味，最是補血。如果與雞蛋，豆腐乾等，一同煲湯，暑加醋與胡椒粉，便成酸辣湯。

蓮藕鯉魚湯，這是民間常用的補血湯飲，味頗鮮美。鯉片與八爪魚，亦可進食。最好煲時湯量放寬，飲時各飲一碗，確有神益。

黑豆雞脚湯：黑豆在豆類中，最是補血。與雞脚一同煲成濃湯，滋味絕美。代價亦不昂，雞脚如煲至極爛時，吃來更是津津有味。

番茄牛肉湯：此湯與牛肉番茄薯仔胡蘿蔔卜配合而成。如火候適宜，湯味鮮美，素爲各國營養學家所讚許。可是西人煲菜不考究火功，中國廚師，或家庭主婦，懂得使用火候，味蛻羅宋湯更佳。

莧菜豆腐煲：莧菜上市時，選購幼嫩紅莧菜，洗淨，炒熟之後，放湯加豆腐同煲。莧菜柔糯，豆腐清爽，能暑加獻，製成美狀尤佳。

「五二八」

未來遊樂場的南極洲

南極洲這片地區有五百四十萬二千方英里，大概相當於奧大利亞與美國的面積的總和。

這兒大部份地區，都有冰毯遮蔽着，這種冰毯平均有六千英尺厚，有些地方則厚達兩英里。因而這兒的氣候是世界上最寒冷和最令人不舒適的。在沿海地區，溫度平均爲華氏零度，進內陸四百英里爲零下四十度，進入八英里爲零下六十度，越向南溫度越低，一直到了南極爲止。

風是一切在南極洲倒下的人的禍因，這兒終年會有時速超過一百廿海里的狂風出現。有時連吹幾天，能見度削減得只有幾英尺，使得一切活動都停止了。

陸地周圍的海水，也都冲凍起來，成了一條有冰山凸出的冰帶子，破冰船只有在短暫的夏天才能進入，在冬天，太陽格本不會從地平線上升起來，海洋冰凍得嚇海有幾英哩遠，也是堅硬得不能穿透的。

在南極洲的陸地上，除了一些小生物和昆虫之外沒有什麼動物。不過海洋的動物和鳥類——海豹和企鵝，沿岸却是很多的，這些動物是非常馴的，因爲它們還沒有學到害怕人。植物只有苔鮮和地衣。

盡管這兒氣候惡劣，不容易進入，世界各國對南極洲的興趣却是日益增加的，自從柯克船長在十八世紀的七十年代第一次環航它之後，很多國家的政府，大企業和個人，都曾經到這兒來旅行在第二次世界大戰之後，在南極的努力方式改變了，政府機關的遠征，代替了較小的冒險，作科學研究的永久站建立了，它們本來主要目的——探險，成爲次要的事了。這種傾向，一直繼續到今天。

「上」

環遊世界名滿東南亞特技之王

李棠華技術團

高空表演出神入化

驚險節目，層出不窮，全部眞功夫，不設安全網，吞劍吐火，肚裏分色，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：特等九元，超級四元，三元，（十二歲以下半價）

每晚更換全新節目

演出日期：六月廿五日，廿六日，廿七日，廿八日。

每晚兩場：六時半，九時。

地址：Queen Elizabeth Playhouse 649 Cambie St. Vancouver, B.C.

女皇小戲院

預售票處：星島日報緬街四三六號

宜數百人搛好地菓

近埠最大菓園，來回利便，如有意者請每大上午十時至下午九時，電話報名，有車輛接送。電話三貳七、九六七六三貳五、四〇貳貳

許俊啓

宜人搛地菓

兼劏草，工金從優。電話貳五三、〇〇五四日貳五三、壹九貳〇 梅蘭謹啓

宜人搛地菓

地菓好，價錢高。請與鄺南接洽電話八七六、四〇八〇

宜千餘人搛頭年地菓

有巨型巴士接送，有意者，請每天下午七時後與牛仔接洽。電話八七四、六六貳七貳或 八七四一〇壹四貳

文華中西大市場

MANDARIN FOOD MARKET

下樓即文華大廈 號十九百壹街化奇

電話：687-9329

△中西罐頭雜貨 △新鮮生菓蔬菜

△牛肉猪肉鷄鴨 △家庭冰藏食品

△生鮮魚蝦蟹類

營業時間：星期壹、貳、叁、四、五、六上午九時至下午六時 星期四、五、上午九時至晚上九時

歡迎僑胞光臨指導

六月十四日開始營業

開張大平賣

△代東

本分部謹訂於六月廿五日（星期日）下午一時舉行第壹週年喬遷紀念典禮敬治潔茗并於同日下午吉時假座華僑及廣州酒家設讌恭請

洪門民治黨駐加總、支分部

達權總社、支社、暨洪門各級機構及叔父

昆仲嬸姆姊妹屆時光臨指導昌勝榮幸

沙城洪門民治黨分部同人敬約

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

雅慈油漆

裝修

服務盡責。電話 八七六、二六二八

樓上全層廉租

一房一廳一廚厠齊全，包水電煖氣，交通方便，近田尾梳街。電話貳五四、四三八七

添記

承接遮壹切土木油漆工程，價相宜，交貨準。請電四三三 〇三〇三

中西飡館生意出賣

如意者與後列治商

Bill's Cafe, 1367 Bay Ave., Trail, B.C.

菓舖宜熟手青年男工

如意者請來 1204 Robson St. 面議。

宜廚工一名

駕埠四十呎，電話八七九、五五五五請與李君接洽。

宜厨一名

薪金從優，如意者請電話六八壹、五七壹大接洽。

宜配酒師兼送飡一名

工金從優，如意者請電話六八七、六七八四。

宜經驗中西厨兩名

薪金從優，如意者請電話察永埠七八八、貳貳六一（Wing Yee, Chetwynd, B.C.）

請經驗企枱做厨多名

年齡廿五歲以上，每星期工作六天，每天工作九時半，企枱每月工金約四百九十七元，做厨約六百三十九元，包食宿有意者請來信或電 Muskwa Cafe, Box 298 Fort Nelson, B.C. Phone 774-6347 晚上九時至十時找 Ray Wing（姓謝）

土庫睡房二間可分租

有厨厠，清靜，官單身。電：八七四、八三四七

千二尺光猛樓下出租

五年新近乃路，貳房壹廳有地毡，厨厠浴室，獨立門戶。電三二七、〇六八〇

金龍酒家生意平賣

本酒家在砵亞板汝埠商業區，生意每月壹萬以上，現因股東另謀別業，故於平賣，如有意者請來面議。

Golden Dragon, 217 Argyle 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，佔地段零點四四畝，生意每月約六千五百元，仍續漸增加，附近無同業競爭，全價四萬九千元另存貨，定銀式萬元。與 Terry Allen 接洽。電話 594-4361, 228-9711 Blook Bros. Realty Ltd.

金龍餐廳

264 East Hastings

喜士定東二六四號 邵氏戲院台邊

電話：687-8438 687-8439

歡迎外賣

自製全蛋銀絲細粉

巧手雲吞

鮑魚粥品

經濟飯菜

咖喱酥角

出爐鹹包

麵飯粥粉

免費送餐

每逢星期二日休息

餐館生意大平賣

本飡館在沙省巴利佛埠，歷來生意暢旺，本人現志圖別業，而將生意出售，讓餐館各樣齊備，如有僑胞欲營斯業者，函商或面議，均由尊便。

本餐館主人啓

Lite Cafe, 1270 - 100 St. N. Battleford, Sask.

快捷相宜修理水喉

日間電話 872-5838 或 437-6632 日夜應命本號並有自己修理全部機具，請到 3272 Main St. 或 1447 Commercial Dr. 陳列室參觀。Hillcrest Plumbing & Heating Ltd.

菓仔舖出讓

批則好，生意好，平租，每日生意貳百三十元。有意者請電八七六、貳四壹七

菓仔舖平讓

長批，租平，每月七十五元，生意每日百元，有意者電話四三四、一七七〇

修理水喉

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

宜貨倉送貨司機乙名

須帶上洗貨物，克苦耐勞，懂英語，工金從優，有意者請晚上六時後電話：八七六 〇八五一 譚君洽商。

CANADIAN PREMIER LIFE INSURANCE CO.

華人代理 QUON ENG

2695 GRANVILLE ST.

736-6637 Res: 324-2039

加拿大首撰人壽保險公司

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，疾病和意外保障入息保險，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。

加拿大東亞戲院

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE

2381 E. HASTINGS Near Nanaimo

六月二十至廿三日 星期二至星期五

晚上七時半放映

彩色寬銀幕最新武俠超級巨片

獨臂空手刀

陳鴻烈 李璇 江彬 易原 領銜主演

廣告報載八院盛大歡映場場滿座，先睹爲快，氣勢赫赫，威風凜凜，不可不睹。欲知釣魚神竿如何妙用無窮，幽靈劍術如何趕盡殺絕，空手刀法如何穿心裂肺，雙飛絕技驚心怵目，招式新奇，劇情離奇曲折，够緊張，够刺激，千萬勿錯過！

同場放映 文藝哀情倫理巨片

我愛莎莎

秦祥林 譚伊俐 領銜主演

本週票價：成人一元五毛 學生一元貳五 小童五毛

加惠銀業公司

GRANVILLE SAVINGS AND MORTGAGE CORPORATION

（喜士定西投資公司附屬機構，香港 滿豐銀行

係該投資公司股東之一）

地址：緬甸四九五號 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

五厘七五 紅利儲蓄每月計息 一次付三個月付息一次

六厘貳五起 三個月至十一個月期定期存款期滿付息

六厘七五至八厘二五 壹年至四年期定期存款 每六個月付息壹次

八厘二五 五年期定期存款 每六個月付息壹次

經理：李福泰

在本公司存欵一如各銀行有政府保障

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 三年六元 每年壹元

人民日報（航空）

每年七十四元

文物（月刊）考古（双月刊）

每週由港空運來加

文滙報 大公報

每季十三元五

週末報 每季三元六

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 三毛五

毛主席詩詞 十五仙

簡化字現代革命樣本戲本等十仙 檢字表總表

NATIONAL LIFE ASSURANCE COMPANY OF CANADA

SUITE 501

1155 W. Pender St.,

Vancouver 1, B.C.

鄭楫輝代理

Wayne C F. Cheng

公司電話：685-7231

住家：228-9336

專門閣下將來幸福着想

本公司特設

各種人壽保險

一、意外和患病入息保障

二、減輕入息稅退休儲蓄

三、大學教育基金等等

四、不勝枚舉，如蒙諮詢請即賜電，新到加國移民，一律歡迎。

金利源興記

加拿大 華高賓

GIM LEE YUEN HING KEE

75 Pender St., E.

Vancouver 4, B.C.

Phone 685-9743

新到大帮

鳳珠女界拖鞋

繡珠女童拖鞋

價廉物美 歡迎批發