菜刀

△三把刀的第三把，是菜刀。

這裏所說的菜刀的意義，并不是指我們家裏切菜的菜刀那麼狹隘，而是說整個菜館行業。我們常形容開菜館的說：憑了一把菜刀走遍天下。近年來的情況更說明這句話形容得恰當。報紙上常報導說，由於外國人對中國菜的多種多樣和味道之佳有深刻的認識和深感到興趣，在西方國家和日本開設的中國菜館愈來愈多了，由於已開張的和將要開張的菜館數目實在太多，因而普遍造成了缺少第一流大師傅的情況。這裏無須批評這些專爲外國人而設的菜館的中國菜水平如何，我只想講出一個事實：中國菜館的出現，雖然首先決定於經濟條件，但作爲菜館的靈魂却是烹調經驗豐富的廚師。這麼說，這些大師傅才是眞正憑了一把菜刀走遍天下呢。當然，這裏所說的菜刀是廣義的，即概括了廚師的全部烹調技術。

中國菜館流派很多，不同派別的菜館做出不同風格的菜色。細緻的計算起來，有京、粵、蘇、川、閩、湘、揚、寧、杭、徽、錫、滬、清眞和素菜等十四個派別。通常在海外出現的菜館，除了粵菜和京菜，情以江南館子爲多——雖然嚴格的說，它們賣的側重杭州，無錫或別處風格的菜，但廣東的食家則一律名之曰江南館子或「上海菜」。閩菜和川菜大抵是少數派了。中國是一個講究飲食，把烹調作爲一種藝術那樣來對待的民族，我想，世界上沒有那個國家的菜色有中國這樣豐富的了。譬如說，上述十四個派別的菜共有三千多款，各派的特色不同，變化層出不窮，滋味之多樣而又必須嘗到物質的原味，對於吃慣了「公式主義」的「西菜」的西方人士來說，是不可能不對中國菜發生最大興趣的。雖然說在飲食上他們有自己的傳統和長期養成的口味上的習慣，但是在色香味如此誘人的中國菜之前，他們實在無法不違反自己的傳統和習慣而表示了萬二分的喜歡，從而認識了中國人吃的藝術，乃是歷史悠久、深厚的中國文化的一部份。

「未完」

鹹菜

鹹菜，日本叫做漬物，是經過醃製的各種蔬菜，包括蘿蔔等的總稱，它是用糠、鹽或醬油，酒糟等醃成的。

許多地方，對於妻子的評價，就把醃鹹菜的本領做標準來加以評定，原來這是她們最重要職責。

在多種多樣的鹹菜中，那他們叫做澤庵的鹹蘿蔔（澤庵是首先製出這種食物的二個和尚名字），是最普通的。它不獨窮人吃，所有各階級甚至富翁貴人，也都差不多每天吃。其醃製法，一般放在大木桶裏，每層放上糠和鹽，最後用重物壓上，經過幾個月便醃成，其食味據說有點像芝士。

有種叫糠和鹽做成的醃料（他們叫做糟味會）所醃製的鹹菜，大抵爲黃瓜，茄子，捲心菜等。其醃製過程很快，當天晚上醃，第二天早上，便可以吃了。

此外，有用醬油或酒糟醃製的；前者他們叫味會漬，後叫奈良漬；前一種放在醬油桶，後一種放在酒糟桶裏醃。用這兩種方法醃製的，一般只是黃瓜，甜瓜，茄子和一些其他的蔬菜。前一種的鹹菜帶醬油味，後一種則帶酒糟味。這兩種鹹菜，屬於這種食品中的貴族，是比較珍貴的。

（不論那十種鹹菜，都爲彼邦人士所愛吃，差不多每餐必備。）

綜合版

歡迎投稿

本版歡迎各種奇妙趣聞短篇及讀者來函詢問音樂，醫藥衛生等問題。——編者——

便秘

「除了因爲疾病，可能引致，了，如果要排除糞便，凡是綠色的蔬菜，瓜類和果皮，都極有幫助，而給以推動一稱爲結腸性的，這是和糞便的糞便的能力。」

排洩緩慢有關，在老年的人，常常發牛這種結腸，性的便祕的，

「另一種便祕又是甚麼的？」

「這是很普遍的，你知道啦，人體的直腸是糞便最下的部份，通常是空洞的，但是早上喝杯茶，或是吸第一根香烟，即能使糞便充塞直腸裡，如果進了飽和階段就是催便，要人們往廁所把那兒的糞便排除的，可是人們有一種不良的習慣，他們往往超得太遲，就得用方便器，如果用方便器過多，那末直腸的感覺即會消失，當糞便充滿了直腸，也不會知道的，所以別養成這種習慣。」

當要秘便心

此外就是那些病後的人，因爲他們的肌肉比較輭弱得很。

「還有體內的便糞，礙於乾涸，這是由於人們喝的水份不足，如喝濃茶會成便秘的，但喝啤酒，則剛剛相反，然而便祕多與人們飲食習慣有關，因爲食物中的粗糙物所含的纖維素破剝除，糞便需要相當的數量，才能一鼓作氣的排除，要是所存的食物被消化和吸收，就沒有廢物積聚可供排洩的。」（中）

○獨市中西餐館廉讓
離雲埠數哩。有酒牌。近公路。因人力缺乏。願廉價出讓。價錢有商量。電話 942-4614 洽商。

○收買舊衣
如有衣服床單。爛到不能再用者。請賣與我。電話 AL 三八一〇一 接洽。

○全盤生意出讓
有什貨店一間。位於稠密住宅區。專賣生菓，鮮花，罐頭食品，化粧用品及冷藏肉類等。現因店主意欲遠行。決定出讓。有意營此業者。亦照下列地址前來面議。2915 Cambie St., Vancouver, B. C.

○三百畝樹山出賣
有半咪地面臨河流。內幷有小溪。有房屋與一部開墾。坭土適合種植瓜菜。因在此間東西隔。計劃開發礦。居民將增。極需瓜菜與其他園口產品。業權清楚。取現欵三萬五千元。與後列函商。Ralph Richardson, Box 676, Vanderhoof, B. C.

宜僱往園口整草工人
每点工銀七毛。工資每日找結。如意者電話六八四・二八五三洽商。在片打街六五三號上車。
牛仔啓

○二埠好菓舖出賣
舖後有三睡房居住。連賣菓。生意。架樣。貨物。共收價二萬四千九百元。如意者請電話 LA 6-8880

○獨市生意出賣或連賣業平價出賣
本殯館係在 Weston, Sask. 架生齊備。樓上有四房一廳。全年生意有叁萬五千元。如不相信。可先租後買。現連賣業減至四千元。先到先得。勿失良機。有意者。從速照後列洽商。
Bob Chow, 245-20th St. W. Saskatoon, Sask.

國際汽車駕駛學校招生
INTERNATIONAL DRIVING SCHOOL
地址 2534½ E. Pender St., 電話 Phone: 683-7451
本校特備（普通及自動轉波車）
並印備中英文駕駛車法例及領取實習學習車証本校車輛裝備雙重駕駛車舵並用中英語對學車人講解利便學者容易明白
本校可用校車及代君申請一定時間往駕車證局重試
校長：林伯篪

如君等需要銀行
給予便利及小心之服務
加拿大帝國商業銀行在華埠商業區內設三分行，以協助君等，此三分行設在片打街夾緬街，喜市定夾鴨街，喜市定夾亞弼街，請與各分行經理商談，彼將極樂意與君等討論任何欵項問題，彼能協助君等滙欵往香港，開設儲蓄及商業存欵，租賃保險箱及借欵。
如君等有任何需要銀行之處，請與最近之分行經理接洽。
加拿大帝國商業銀行
CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE
THE BANK THAT BUILDS
Over 1260 branches to serve you

南洋商業銀行
香港註冊
香港外滙授權銀行 經營銀行一切業務
本行 華僑服務部 辦理
華僑滙款——全國通滙 解欵迅速
華僑存款——安全便利 利息優厚
香港解款——即收即解 快捷安當
◀接受華僑委託事項▶
代辦華僑投資 購建華僑房屋 代收欵項
代買樓宇 代收租項 信託保管 購寄物品
尋訪親友及其他各種業務委託洽詢事項
歡迎委託 竭誠服務 備有簡章 函索即寄
總行
香港德輔道中一號A
Nanyang Commercial Bank Ltd.,
1A Des Voeux Road, C.,
HONG KONG
電報掛號："NANYANGBANK"

△代東
本校一九六五年度清遊大會。與洪門機構聯合舉行。定期於六月廿吉日（星期日）午后。假座市丹利公園第二海灘草場。（即歷年地址）舉行。屆時敬請學生家長，兄弟姊妹，男女僑胞。參加助慶。曷勝榮幸
雲埠大公義學校
暨洪門機構仝敬約
出發地点：卡路街夾片打街角。本校門前有大巴士車載往。
午后壹時起程。三時敬備小殮。五時乘車回華區。

簡氏有限公司
Con's Applianc Ltd.
103 E. Pender St.,
Vancouver, B. C. 683-1724
優待大減價
爲酬謝顧客賜顧雅意再減價十五天
純淨蠔油。鮮晒生抽，美味老抽
海鮮醬，原晒豉醬，蘇梅醬，
各種草菓等。
價目印備函索即奉

加拿大賽路銀行
The Royal Bank of Canada
Main & Hastings, Vancouver B.C.
Douglas & Pandora, Victoria B.C.
本行特設華務部，專爲僑胞辦理一切關于銀業事務。
凡一切重要文件如股票，公債，房契，人壽保險，遺囑等及貴重首飾，不宜存在家中，以免火燒或盜窃之損失，如保護此類貴重物件，本行備有保險箱保存，每年僅收租金五元。
最近加赤在埠找換 五元三毛半仙
爲近來赤在港找換 五元七毛六仙
每日易海滙價 每月換加幣壹十九元零五
華務部司理 馬錦華啓