津津有味譚

陳存仁

食品介紹 食品評論

糖尿病中醫療法

治療要點

鹹青菜，湯蘿蔔，油結，油苦，青辣椒，芹菜，油菜，白小蘿蔔，黃韭芽，天津蘿蔔

豆類

綠豆芽，鮮白扁豆，綠豆粉，鮮青扇豆，水浸青豆，豆腐，豌豆苗，千張百頁，豉油，赤小豆，豆腐乾，上等醬油

瓜類

苦瓜，青皮甜瓜，夜開花瓠子，冬瓜，絲瓜，南瓜（老）黃瓜

（葷食肉類）

牛肉，瘦牛肉，雞肫，肥牛肉，醬牛肉，雞肉，雞肝，鴨肉，板鴨，鴨血塊，鴨掌，火腿，醬鴨，燒鴨，鴨肫，鵝肉，羊肉，肥羊肉，瘦羊肉，豬血，豬腦，豬心，豬腰，豬肝，豬油，炸豬皮，豬肚，豬舌，鴿肉，豬肉，肥豬肉，瘦豬肉，五花豬肉，肉鬆，醬肉，叉燒，鹹肉，羊肝

魚類

刀魚，鱸魚，塘裏魚，大頭魚，花連魚，鰏魚，鯉魚，鯽魚，白魚，鹽果子魚，草魚，青魚，鱔魚，河魚，海鹽，紅娘子，帶魚，鹹帶魚，廣鰍魚，馬魚，小黃魚，黃魚，大黃魚，鳥魚，銀魚，鍋魚

蛤類：

魁蛤，黃蛤，烏賊，白蛤，鮮魷魚

牡蠣蚌

（八二〇）

李小龍兩年前很謙虛

指票房爲硬公式

即如我現在的處境，票房紀錄不過是一個公式，我會爲這個硬公式而廢寢妄餐嗎，我，李小龍是個不遵從可怕的公式的人，所以，無論對方是黑的，白的，紅的，藍的，一樣可以和我做朋友，一樣毫無隔膜。

我的一切，都是眞誠地盡力而爲，就算是成功了，也不過是其他人的幫助，有以導致，至於我，「百尺竿頭更進一步」的想法，我却認爲非常無謂，那只是一種「虛想」，不是事實，不是只憑希冀所能得到的，我認爲，人生就是一種過程，千百年來，不知幾許英雄人物到頭還是一樣有被遺忘的一天，但是，當我們的生命還沒完結時，必須不斷去發現自己，發掘自己並忠誠去做表現自己，這樣人生才有「進步」但却不一定「成功」，我曾說過，「眞理」是在地圖上找不到的，你的眞理和我的有程度上的不同，當你最初認爲某件事是眞理，但其後發現另一件事，比原來的更眞更有理的時候，你以前的假定就被否定了，不過，你又將和眞理更接近一步，所以，我今天雖然成功，但我仍本着繼續發掘自己精神，至於能否百尺竿頭，更進一步，那只是虛想而已。

一個人最忌不了解自己，尤其是幹電影這行的人，聲譽的驟起驟跌，不算意外，很多「明星」，就很不了解自己，以致失意之後，痛苦一生，他們應該自問的成功，是自己的眞本領呢，抑或是幸運呢，抑或是意外得來。

「完」

李小龍 成功的犧牲品

李小龍死了！

當我第一次聽到這個消息時，感受到一種可怕的刺激，而整個編輯部的人，也都慌亂一片。

「打不死的人也會死！」有人說，如此壯健的人！唉！」

英年早逝……」

每個人都在嘆息驚異。自從中國有電影史之後，沒有一個明星的商業價值比得上李小龍，沒有人的幾大本領比得上李三脚。

當心情平伏下來，「三國演義」的故事突然湧上心頭，我試圖把這個英武的明星，比較一下故事裏的人物。

他就是周瑜的再生。我想。

他是被「死的！

我認識裏小龍，當他拍完「唐山大兄」後，我問他：「你有沒有功成的心理準備，許多名人，勝利冲昏了頭腦，一濶臉就變。」

他滿懷信心地說：「不會，我了解自己，當我的生命還未完結時，必須不斷發揮自己，並忠誠地去表現自己，」

他當時的信心是不容易置疑的，但是，他越爬越高，簡直擊到天邊去了，飄飄浮浮，莫之所措。所以，到他逝世前兩三個月來，他行爲變得乖張，性情異常暴躁，變得和初期返港的李小龍，完全是兩個人。

成功是使人變的，正如三千年前的周瑜，廿多歲，做了雄霸一方的吳國大督軍，一人之下萬人之上，但被那孔明一氣，當場吐血身亡。

李小龍雖不是一個像孔明的人把他氣死，却受輿論攻擊，指他行爲不檢點，毫無還擊餘地，心情極度痛苦，頹喪，一時想不開，刺激而死。

（未完）

◉訃告

寒門不幸遭

荆室陳氏夫人痛於一九七三年七月廿一日上午十時十分壽終於二埠公醫院積閏享壽七十有貳歲兒女隨侍在側親視含殮遵禮成服謹擇於八月卅一號（星期五）下午一時假座喜市定街東一式三五號（Glenhaven）故連豈允殯儀館舉行喪禮出殯運土下葬於海景墓園 恭屬

宗親戚友世誼哀此訃

聞

杖期夫 李君立

哀子 鎖旺 天錫

媳婦 余笑蓮

哀女 瑞顏 適黃門

翠群 適鄭門

合家同泣告

治喪處：南洋你比頓市威街六九一貳

電話：五貳六、五九八貳

電子行急頂

因缺乏人力，平價叁千元出頂，有意者祈到緬街七百一十四號面議或電六八八、四二一九洽。

電油站宜侍應生一名

工資從優，有意者電話 貳五叁、〇一叁叁

什貨店生意連實業出賣

樓上兼有什宿房間，每日生意約貳百元祈到 5409 Dundas St., Burnaby. B.C. 洽商。 Phone 299-5303

宜僱管電力車機工人

須有經驗車恤衫領，及車婦女襯衫上衣各種步驟，并請經驗蒸氣熨衣工人。請到 167 West Pender St.，面議

宜僱各班經驗女招待

下埠商業區穩定餐館，有意者請親到 615 Dunsmuir St.，洽商。

樓上全層招租

地方清靜，交通方便，包電火暖氣。電話二五三、貳七六七 黃先生

土庫聯房出租

包電霜櫃廚浴室俱備，自己門口出入、有意者電話八七六 五七三八

宜夫婦管理餐館

租賃方法，架本用具齊備，位卑詩省沿岸北部市鎮。電話 594-1865 洽商。

中西餐館生意出賣

位於市中心區，生意好，有前途，因缺乏人力，割愛廉讓，有意者請電話六八九、五六貳六

宜日間經驗中西厨師

散工長工各一名，有意者請到 105 E. Hastings 面洽

宜聘外埠冚厨二名

月薪八百五十五元，另打掃企枱什工各一名，月薪六百七十五元，每星期工作均六日，有意者請來片打街東七十四號面洽。

菓舖宜請青年男工

如意者請到 1204 Robson St.，面議

柏文有一靚房出租

包水電，適合單身仕女居住，有意者請電話貳五四、六七四八

宜僱女職員壹名

以每分鐘能打字五十個以上爲合格。電話六八五、貳貳壹貳

有額外收入近展覽會

屋主自賣全屋翻新廳房寬闊近交通學校每晚七至九開放二八五六片打東街二五四、六〇五二或二五三、〇〇三八

東區全層或廳房廉租

近學校巴士，各自門口，廚厠浴全，合單身或無孩子家庭，六時後電貳五三、〇〇三八

請人油漆兼木匠一名

須有經驗，電話八七四、七四三四

樓上全層出租

貳房一廳廚厠雪櫃，包電火暖氣，近交通中小學校，請電話八七貳、貳九八一地址 3968 Beatrice St.，

雅潔樓下層出租

有兩睡房，廚房，廳，厠所，交通便，近市場學校。電話叁貳一、九九八四

請婦人照顧小孩一名

住宿，或朝晚來回，任由尊便，有意者五時後電話三貳七、七六〇三

宜人料理家務

及照顧一小孩，有意者請電貳六一，六九三九

華人長老會 幼稚園招生

九月四日上午九時半開課：

凡兒童年齡在三歲至四歲均可入學

報名處：請電話通知

楊玉雲女士（上午）二五三、九五六三

楊穩暖夫人（下午）四三三、七四四六

華人長老會 培德中文學校招生

由九月份起：

每星期五，下午四時半至六時

每星期六，上午十時至十二時 上課

學費：每月五元

報名處：請電話楊玉雲女士

貳五三、九五六三

十四年新屋自賣

舒適街角屋，上下四睡房，兩廳兩厨房兩浴室，位於九〇八 Nootka St.，交通便利，近中小學校，欲知詳情請電貳五五、三七六式

宜厨工壹名

離埠四十咪，如意者請電話八七九、五五五與李君接洽。

光猛房備傢俬合衛生

交通方便，近車站市場，適合單身人或夫婦。電八七四、八〇九二

宜僱炒鑊壹名

必要有經驗炒鑊一名，送餐兼打什一名有意者請每日下午貳時半電話五八一、八壹壹壹接洽。

六睡房住宅出賣

有客廳，浴室，大厨房，洗衣室，車房，近舍夫威及商場。電話 255-2796 預約參觀 位於 2346 Kitchener St.

業主離埠急平賣

石屎墻屋，內外全新裝修，樓上兩房一廳，土庫一廳一房。電八七貳、〇九七二 或到 4236 Commercial Dr.，

金華大市場開張在即

招請各部門男女職工，待遇從優。蔬菜生菓部，鮮肉雞鴨部，海鮮部，罐頭雜貨部及燒腊熟食部。有意者請電本市場接洽。電話六八七 九八四一

奇化街一百九十號

埠仔宜請工人

宜請長工企枱及厨各一名，工金從優，如意者電話叁九二、五四式五洽商。

有兩房壹廳出租

交通方便，合意請打電話黃太接洽。電話四三五、二七五〇

喜利旅行社

KOWLOON TOURIST SERVICE LTD., INT.

455 Abbott St., Vancouver 3, B.C.

Tel. 685-6168

最新貢獻，秋季特價。

遠東旅行團

全程廿壹天

定九月廿壹首批

廿四次批啓程

欲知詳情請來面商

社址：雲高華蓮花酒店

亞省卡城 華僑酒家

W K Chop Suey Ltd.

210 Centre Street South Calgary 1

喜筵壽酌 筵開三十 社團宴會

最夠場面 晚飯宵夜 最合理想

早午茶點 最多供應 豪華設備

最佳享受 名厨主理 最精調味

營業時間：

星期一至星期六由上午十時至凌晨三時

星期日及公衆假期由上午十時至晚上十時

逢星期三日休息

電話：貳六六、貳貳叁四 貳六六、壹八八四

專代人照顧小孩

請電：貳五四、三五七七接洽。

兼承接車衣。

港回香來 平機票

OUR 25th YEAR TIA

由（$399元起）

△經常有超級 DC8或DC10的噴射客機來回香港。

★可在香港停留不同之期間。

△所採用之航線是擁有一流服務，並且時間準確，班期可靠。

▲爲保障搭客之訂金，Nilestar 公司，現增至五萬元保險金而所有訂金均存於信託戶口。

▲免費代辦旅遊證件，各種證件，如香港或大陸入境證，需時甚久，請在三、四、個月前與本公司接洽

▲爲方便各僑胞起見，華埠之辦事處（文華商業樓地下近吳氏餐館）

辦公時間：星期一至五上午十時至下午八時，星期六上午十時至下午六時，星期日中午十二時至下午六時

▲詢問或索取新章程可致電：（六〇四）六八七二八五五或六八七一一三一

美國之西雅圖（舍路）搭客可致電 Mrs. Delle Jung (206)682-0866

九月份來回香港班機一一轉讓

本公司九月份返港班機有數空剩餘，有被選資格的僑胞可有機會搭此班機，請盡早與本公司接洽。

Fly With Confidence-On World's Largest All-Jet Charter Airlin

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE

2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

八月廿八至卅一日 星期二至星期五

晚七時半隆重放映

彩色寬幕拳擊王片

龍兄虎弟

魯俊秦祥林 主

田豐胡茵茵 演

龍兄虎弟，技驚四座，連環八脚，拍得清楚，歡衆嘆爲觀止，港、台放映連日狂滿，狂滿。

同場放映 彩色寬幕文藝奇情鉅片

偷歡陷阱

胡燕妮 謝賢 主

白鷹 金霏 演

請注意：並爲便利觀衆購票請片打街東大華肉食公司代售戲票