滿漢席菜單

俗稱滿漢席，一百零八碗，滿漢席三字，盛於滿清，顧名思義，已成歷史上名詞，實際情形，恐時日愈久，愈易失眞，有據所知記述必要，爰述如次：

眞正滿漢席，揚州盛於康乾南巡之時，地方鹽商，所以歡王公大臣者，曾於南巡記載中，得其菜單如下，實有一百三十件，所謂一百零八碗，乃地方人士，私人宴客，不敢侈擬王公，略有所減而已。

第一份菜單，頭號五簋碗十件（俗稱大菜），燕窩鷄絲湯，海參醃猪筋，鮮聖（旁虫）蘿匐絲羹，海帶猪肚絲羹，鮑魚醃珍珠菜，淡菜蝦子湯，魚翅蟹羹，鹿菇煨鷄，轆轆鎚魚肚煨火腿，沙魚皮鷄汁羹，血粉湯（一品級湯飯碗），空碗置客前，以供從簋碗中酌注於此，然後食，取時，率由諸客所携家人（即侍者）爲其主人代取。下同。

第二份菜單，二號五簋碗十件（俗稱二菜），鯽魚舌醃熊掌，米糟猩脣，猪腦假豹胎，蒸駝峯，梨片伴蒸果子狸，蒸鹿尾，野鷄片湯，風猪片子，風羊片子，兎脯嫻房簽（一品級湯飯碗）。

第三份菜單，細白羹碗十件（俗稱小碗）。猪肚假江瑤鴨舌羹，鷄筍粥，猪腦羹，芙蓉蛋，鵝肫掌羹，糟蒸鯉魚，假班魚肚，西施乳文思豆腐（文思，平山僧名，所製豆腐羹，其塊小，以鮮湯燉之入骨，雖在保持其嫩，此其所以名於時，稱爲文思豆腐，清末，圓覺庵女尼實來，得其傳，實來通文墨，熟讀東坡集，余曾於精舍中，得嘗文思風味）。

第四份菜單，毛血盤五件（俗稱燒烤），獲炙哈爾巴小猪子，油炸猪肉，羊肉，掛爐走油鷄，鵝，鴨，鴿，猪雜什，羊雜什，燎毛猪羊肉，白煮猪羊肉，白煮小猪子，鷄，鴨，鵝，小羊子，白麵餑餑，券子，十錦火鍋，梅花包子。

第五份菜單，洋碟二十件（蜜餞之類），熟吃勸酒二十件（俗稱熱炒），小菜二十件，桔果十件，徹桌，鮮果十件，徹桌碟。

「未完」

淡菜保蘿蔔治血壓高

淡菜係海產，對血壓高可以治療，據說淡菜在海中常依附海藻爲生，因而性與海藻相同，含有大量的碘質、鈣質、鐵質與蛋白質，故其對血壓高有特別效能，但此物雖然有如此營養素，不知如何，其味甚淡，正是名符其實，淡菜便是淡菜，因此生性與蠔豉都可以作爲上菜，淡菜就絕對不能成爲一個上菜，在什貨店或海味店買，其價亦甚平者也，我現在介紹此一味對血壓高頗爲特效之食物與一位讀者和其他有同病之讀者，其方法是：以淡菜炆黑豆，因黑豆有收澀性，對血壓高亦有效，但此菜治血壓高，其主要之物爲淡菜而不是其他配菜，故此讀者如果不喜歡黑豆，可以隨便變更，或者用來煲菠菜，炆蘿蔔，尤以炆蘿蔔更佳。因蘿蔔有維他命C，含有植物中之磷鈣，故配合此一味淡菜，當係相得益彰，常見普通人家滾節瓜湯或者冬瓜湯，總會放一些淡菜，血壓高者，不妨多滾淡菜、菠菜湯，淡菜煲蘿蔔湯。雖然淡菜之味淡，但黑豆、菠菜、蘿蔔都有「甜」味，滾起來，亦可能覺得好飲，且能療治血壓高也。

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醫藥、醫藥衛生等問題。—編者—

子宮向後及預防

這些多見於結婚有子生育的婦女，一部分營養缺乏的勞力婦女，也容易得此病。妊娠期間及分娩時若處理不適當，子宮圓韌帶及子宮骶骨韌帶過度伸長，受傷或鬆弛，也均會引起。如果子宮向後壁腰痛，使子宮重心改變，也可以引起子宮向後。此外，盆腔內有炎症，或者曾動過手術，由於粘連與手術疤痕的牽引，也可能將子宮拉向後面。

子宮向後並不是一件不治之症，可是治療相當麻煩，且須時頗長。所以必須注意怎樣預防。

本病預防，一、產後要有足夠的休息，使盆腔組織有機會完全恢復原狀；二、按時進行產後檢查，如果發現產後子宮向後，應請醫師及早治療。三、產後臥床休養期間，要經常更換睡眠方式，不可長期保持仰臥；四、流產，小產及一切子宮盆腔疾病，應及時請醫生治療；五、注意體質全面提高，產後早期走床活動，進行一些腹部和盆底肌肉運動。

如果知道有子宮向後，而不很嚴重，沒有明顯的症狀者，可經常作膝胸臥床。即跪着身體向前俯臥，使子宮慢慢回復前傾狀置，如果長期膝胸臥床無效可請醫生作手術治療。「下」

◎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。

◎二埠好菓舖出賣

舖後有三睡房居住。連實業。生意。架撐。貨物。共取價二萬四千九百元。如意者請電話 LA 6-6886

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

有人息屋出業主自賣

位於 1542 Charles St. 近埠巴士與學校。可容四個家庭。每層分居。大車房。每月入息弍百壹十元。取價一萬八千元。定銀四千元。上午九時至下午十一時。電話 681-8442 洽商。

◎哀謝

先妣胡母司徒氏孺人廣東開平縣儒良鄉高村社人痛於民國五十四年五月卅一日病終於尾地臣血醫院積閏享壽五十有九歲不孝灼棠灼庭遠居香港灼權灼策隨侍在側親視含殮謹承嚴命經於六月三日下午一時三十分假座曲氏殯儀館舉行喪禮扶柩出殯歸土安葬於尾城墳場荷蒙宗親戚友厚賜輓儀花圈親臨執紼素車致送高誼隆情殁存均感謹此哀謝

秋期夫 持康 拭淚稽首

哀子 灼棠灼庭

灼權灼策泣血稽顙

媳婦 黃氏周氏 許氏陸氏拭淚頓首

孫男 炘啓炘普 炘基炘立

孫女 立田守平拭淚頓首 淑賢淑嫻 淑星東星 紅星麗筠拭淚頓首

孫媳 李氏 市子答氏拭淚頓首

曾孫 加利 拭淚頓首

曾孫女 素珠夢娜拭淚頓首

憲賜芳名 恕不稱呼

（轉載）

陳顯名合家 鹽錦榮合家

每廿元 胡持順十五元 胡思璋合家

馬秩榮合家 鄧仕能合家 每十元

胡 勝 胡佐治 黃桂傑 黃樹鑑

黃振東合家 每五元 關則英黃紀暖

每三元 室地殯館 麗榮桂 鄭偉

司徒彬 黃昂勳 每弍元 葉崇熙壹元

（花圈） 黃啓漢合家 燈籠殯館

加拿大殯館 尾城民治黨 尾城國民黨

黃意蘭周子嫻全 吳星光余永源李文相

關崇慶合家 關榮國合家 關昌國合家 關振旺合家全 素車廿弍輛

賜贈輓儀經捐助癌症研究所

如有錯漏 希爲見諒

欲知世界事 欲增廣見聞

歡迎訂閱本報

本報消息公正詳實，置備自動電訊收報機，爲加拿大新聞社、美聯社、路透社、大陸社等通訊社之長期電訊特約戶。

本報價目表

（雲域埠派到）每月壹元六毫 每季四元八毫。半年九元六毫。全年十九元二毫。

（雲埠郵寄）每月壹元七毫五。每季五元二毫五。全年廿壹元。

（加屬郵寄）每月壹元七毫五。每季五元壹毫。半年十元壹毫。全年二十元。

（美墨各國）照雲埠郵寄價目。

本報除星期日及例定休假日外，皆按日出版，無論訂閱久暫，報費均請先惠，（或因事終止。隨時照計奉還存餘報費）

【訂閱手續簡便，僅須以英文正楷填寫下列格式】

中英文姓名 Name.....

通訊處 Address.....

埠名 City..... 區域 Zone.....

省份 Prov.....

茲付交 元 毫 仙 滙票 Money Order □ 昃紙 Cheque □

（注意：爲尊重法例，及以免遺失無憑，請勿付現欵。）

訂閱壹個月□ 壹季□ 半年□ 全年□ 新訂閱戶□ 續訂閱戶□

（或有中途遷址。請將新舊地址。一併列明付來。便即能辦理。轉寄新址）

△加拿大夾板公司徵股啓事

本公司之經營，爲適應時代需求，組社合作，利益均沾，每一工友，俱是股東，共同合作，永無罷工，華僑加入者衆多，現仍徵求小數股東，方能足數，有志獲厚利的工友，請快來！

CANADIAN PLYWOOD CORPORATION LIMITED
1111 West Georgia Street, Room No. 207
Phone: 682-7538 Vancouver 5, B. C.

△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。易勝榮幸

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。

◎哀謝

寒門不幸禍延

林門吳氏太夫人痛於民國五十四年五月廿五日壽終於沙士吉治尤肯沙市加寸埠積閏享壽八十有二歲不孝等隨侍在側親視含殮於同月廿九日（星期六）午后三時假座域埠拔非殯儀館舉行喪禮扶柩出殯歸土安葬於賓路屋墓園荷蒙宗親戚友惠贈輓儀花圈唁電謹文親臨執紼素車致送高誼隆情殁存均感謹此哀謝

孫 廸文 拭淚頓首

媳 曹秀蘭 泣血稽首

婿 陳蕾扶 拭淚頓首

外孫 綺玲 德文 拭淚頓首

惠賜芳名 恕不贅列

駐雲愛蓮總公所鳴謝

啓者：本總公所此屆舉行卅九週年成立紀念荷蒙香港平德國會周氏各方宗親暨僑社代表光臨指導並惠賜賀儀祝詞祝電牛花厚誼隆情至深銘感又承全加各宗親樂助紀念費甚爲感佩拜領之餘衷心永銘謹誌數言聊表謝忱

◎獨市生意出賣或連實業平價出賣

本旅館係在 Wiston, 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。現連實業減至四千元。先到先得。勿失良機。有意者。從速照後列洽商。

Bon Chow, 245-20th St. W. Saskatoon, Sask.

Reid's Pharmacy Ltd.
224-718 Granville St.
Vancouver 2, B. C.
MU 5-0945

列市華人大藥房 何俊屹接管此舖專執藥，製藥，如有僑胞光顧，極表歡迎。

RMB氣喘症藥再應世

此乃平衡良好藥方。專治氣喘症。支氣管炎症。花粉熱等症。經施用超卅五年。曾接到全加各地。南方各洲。英國與冰島等處來函。盛讚此藥之功效。

每罐弍元九毛五仙。

REMOVAL NOTICE
Closing on April 26 1965
NEW LOCATION
119 East Pender
(Grand Opening In June, 1965)
Please accept our apologies for any inconvenience caused,
Thank You,
B. C. ROYAL CAFE

本號定四月廿六號停市將遷片打街東壹壹九號繼續爲僑界士女服務新張在六月中旬敬希原宥多年惠顧特此致謝

秘書賓路餐館蔡根遂根旋立正

簡氏有限公司
Con's Appliance 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

加拿大賓路銀行
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— 五元三毛零半仙
最近美赤在港找換— 五元七毛六仙
日本海滿價 每百換加幣壹十九元零五

華務部司理 馬錦華啓

南洋商業銀行
香港註冊
香港外匯授機銀行 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 解款迅速
華僑存款——安全便利 利息優厚
香港解款——即收即解 快捷妥當
◀接受華僑委託事項▶
代辦華僑投資 購建華僑房屋 代收款項
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"