津津有味譚

貧血食療談

陳存仁

新鮮流動的豬血，要加鹽少許，使凝結成爲糕狀，切條切片，都很方便。烹飪時，隨便加豆腐瘦肉，胡蘿蔔，波菜，皆可製成佳肴。

第三類，能帮助補血的日常食品，最正常的東西，就是動物性的蛋白質，食品中還是以牛肉，豬肉爲主，只是烹飪不宜久煮。

肉類食品每含寄生虫卵，未經煮熟，又不合衛生，故以熟食爲佳。以維他命B C食物，對貧血患者亦有良好的效果，我願意再告訴讀者諸君，血是維持人體生命的珍貴液體，但普通人並不缺少，不是人人都需補血，更不必時時需要補血。我們多多注意日常飲食，比之花費無數金錢買來的各式各樣的補血葯，功效確切得多了。

蛋白質對於滋生血液的力量與鐵質等均屬重要，所以進、這類食品，也是補血的重要來源。

中醫所稱若干養陰的食品都是高價蛋白質和含有膠質食品，著名的如魚翅，海參，魚肚，水魚的裙邊，都是屬這一類。但是價格太貴，烹飪困難，不宜於作爲日常食品，如果要作爲補血之用，一定要購買價廉而便利的食品。

現在將有關豐富蛋白質的補血食品，開列如下：

牛肉：牛肉含有豐富蛋白質，西人以此作爲主要日常食品。他們認爲烹飪的方法不宜過熟，有損其中的營養素。所以西人所吃的牛排，以帶生帶血爲上品，這是保持牛肉中蛋白質營養價值的烹飪方法。

「五一五」

最新的經濟顧問—電腦

女人是最大的消費者，這點，廣告專家知道得最清楚。因此，總是不斷地針對女人，推出新產品，她們很少想到儲蓄，其中的原因之一是對儲蓄方面很小，又不肯去請教別人。有些人針對了這事實創造，機械經濟顧問—電腦。最近，在巴黎凱旋宮附近，安置了一個這種電腦，幫助市民了解最近的，在法國境內各銀行有關儲蓄事宜。這電腦由一位發明家足足用去了四年時間才研究成功的。

探詢者坐在一張櫃台前面，鍵上你所需要了解的各種資料，對面的牆上就會出現有關你的儲蓄問題的各種答案。這當然不是一種偶然性的玩藝兒，而是在你餵資料前，就是心中有數地想了解那些事情。比如一般所要了解的，就是：多少錢可開戶口，利率是否高，存款時間與利息的關係，存入的款項是否安全（亦即銀行信用及資金是否雄厚等）結數快當，服務態度等等。如果有若干間銀行對你所提出的問題答覆均一致的話，你可以再提出其他問題，以供選擇。

全法國的銀行，找換錢莊，財經部，兌滙俱樂部等，都在該電腦上入下自己的資料，以供顧客了解。在咨詢者當中，絕大多數是女人家庭的財政大臣。第一次來，很好奇，經過考慮後，才第二次來眞正調查她們的問題。

這種電腦的第二個作用是幫助市民投資。如此：有一個人，他想把資本投入木材經營，同時，他又想買入森林的股份，兩者當中，他覺得頗難選擇，他只好去請教電腦，結果電腦給他是提供的資料是：木材經營資金運轉極快，森林股份可以完全免稅。這些資料是他從來所不知道的，他根據自己現有經濟情況來看，他覺得買入森林股份比較適合自己，結果他作了這個選擇。

這種電腦，往往使很多人深入了解各種有關經濟及投資的問題，這實在是一種聯繫支配金錢的方法，而且幫助了整個社會平衡它的經濟預算。

有單人房出租

適合單身男女，有意者上午九時至下午九時。電話弍五三、壹四五四

有屋一層出租

合夫婦小家庭住，有意請電話弍五四、六〇六九

林登

四七八天寅街

電話

二五四・三六六〇

宜人摘地菓

全部摘有蒂

文華中西大市場

MANDARIN FOOD MARKET

奇化街壹百九十號 即文華大厦樓下

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、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

白眉派宗師張禮泉再傳

李英傑教授白眉派拳術

對拆，兵器，散手等。

兼理跌打風濕。

由星期壹至星期六，中午壹時至六時

電話：弍五四、三八九八

添記

承接遣壹切土木油漆工程，價相宜，交貨準。請電四三三、〇三〇三

新屋下層出租

一廳兩睡房，餐廳厨厠齊備，近學校及巴士，有意者請電三三五、五七〇二

唐餐製造廠出賣

上等唐餐製造廠，供應卡技利各麥沽商店，每日收入約八千元，少數現欵定銀便可交易，電話或面商。Vern Ohlhauser Ph. 289-0025, or Metro Realty, Westbrook Shopping Centre, S. W. Calgary, Ph. 249-2575

兩段礦業特權出賣

批租或選擇自由，位於重要地點，在 Highland Valley & in Afton Area 電話 738-4655 接洽。

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，仍繼漸增加，附近無同業競爭，全價四萬九千元另存貨，定銀弍萬元。與 Terry Allen 接洽。電話 594-4361, 228-9711 Block Bros. Realty Ltd.

聘請經驗西厨一名

請到一街東三九六面議

菓仔舖出讓

批期好，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

宜貨倉送貨司機乙名

須帮上落貨物，克苦耐勞，略懂英語，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。

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

宜經驗中西厨兩名

薪金從優，如意者請電話察永埠七八八、弍弍六一（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

有廚厠，清靜，宜單身。電：八七四、八三四七

六組辦公室兩間舖面

位於旺區商業樓，每年入息一萬三百八十元，現款三萬五千元，全價七萬九千元。片打實業公司梁岳雄電話：六八二、一八五一 八七六、四六四二

一廳一房出租

近喜士定街佐治街，歡迎新移民夫婦，特別平租。電話弍五三、壹六九八洽。

樓上全層出租

四街東，兩房壹廳厨厠浴室齊備，近學校，交通方便，請電弍五五、三六四六

宜請木工數名

有意者晚上六点半電話八七六、四七四〇

興旺雜貨舖出讓

有意者請電八七四、九九七九洽商。

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

宜僱熨絲髮羊毛工人

須有經驗。電話七三八、七〇弍七接洽

由屋主自賣

壹、三〇四九，二十六街東，三房一廳一廚房一厠，土庫已裝修好。

弍、六六二二 Toderick 東五十與界限街全新屋。

以上兩間屋全近學校，交通方便，有意者請下午壹時至十時電洽：四三七、五七四九 三二四、一八三

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。

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

歡迎外會 粥粉麵飯 免費送餐

自製全蛋 銀絲細麪 巧手雲呑 馳名粥品 經濟飯菜 咖喱酥角 川爐麪包 每逢星期二日休息

餐館生意大平賣

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

本餐館主人啓

Elite 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.

男人衣廠宜男女工人

須有經驗肯理車衣機。請到寶埠 328 West Cordova St.

修理水喉溝通去水喉

廿四小時應命。電話 687-6222 接洽

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

有大乾洗衣館出賣

生意連實業，在大雲哥華埠，生意興旺並空地一段，價錢相宜，如意者請電話五二六、四七四七

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

據港報載八院盛大獻映場場滿溢，先聲奪人，睇過觀衆都話先睹爲快，氣勢赫赫，威風凛凛，不可不睇，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

我爱莎莎

秦祥林 譚伊俐 領銜主演

本週票價：成人一元五毛 學生一元弍五 小童五毛

GRANVILLE SAVINGS AND MORTGAGE CORPORATION

加惠銀業公司

（喜士定西投資公司附屬機構，香港滙豐銀行係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

五厘七五 紅利儲蓄每月計息 一次每三個月付息一次

六厘弍五起 三個月至十一個月期定期存款則滿付息

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

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

專爲閣下將來幸福着想

本公司特設

一、各種人壽保險

二、意外和患病入息保障

三、減輕入息稅退休儲蓄

四、大學教育基金等等

不勝枚舉，如蒙諮詢請即賜電，新到加國移民，一律歡迎。

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

簡化字總表檢字現代革命樣本戲本等十仙

加拿大雲高華

金利源興記

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