

明星 日六十月

(五六九一元公)

中華民國四十五年

銀魚屬無鱗魚類的喉票（旁魚）類，唯雄異雌之卵生。平時棲息於近海，晚春初夏，成羣上溯河川，產卵在水草之上，所以它是鹹淡水交界的產物。在中國長江、珠江等近海處，以及淡水湖如太湖、洪澤湖等處均有出產。以純淡水中所產的為上品。

銀魚除了鮮食之外，在產量較多時，也可能用來晒乾，叫做「銀魚乾」。大致可分為粉條、燕乾，及爪魚三種。粉條長不到二寸，色白而光潤，肉軟無骨，產於蘇州蕩口附近的最好。其次燕乾，體呈圓形，魚身較長。骨也更硬，品質稍差。再次是爪魚，體粗而長，每條至有四五寸者，多銷南洋羣島。新鮮的銀魚，南方人常用來炒蛋吃，謂之白飯魚。江南人有時將銀魚與火腿丁、筍丁一同調勻，放在同一碗中，隔水蒸食，也頗鮮美。考究些的人家，把銀魚、火腿絲、竹筍絲、韭黃同炒，上桌也很够味。

至於銀魚仔，更是夏令最經濟而最富營養的佳餚。經濟人家，以及人口多的大家，是大可以常吃的。吃法有三種：一，先將銀魚仔浸軟，然後用來炒韭菜仔，畧加韭菜；二，將銀魚乾加生油、生抽，白糖，放在飯窩中清蒸；三，用銀魚乾加生抽，生油拌勻，再用臘腸一條切碎，以之燴飯。製法不同，其甘香開胃則一。

據說，銀魚仔可以治「破錫盲」或「青光」，以及老眼昏花。當時流傳醫症，因為銀魚仔含有蛋白質百分之一以上，此外還有脂肪與磷、鈣等成份，是很冇價值的滋養品，又因為吃銀魚仔是全條吃不肚的，它的眼睛骨頭都吃了下去，所以兼有補血、明目的功用。

人們一進入夏令，腸胃每因熱度影響而減低它的活動力，故胃口呆滯，不以兼有補血、明目的功用。

但你必須找出什麼事令你心煩，你是否因家累太重？所做的工作是否拍賣太重？或是爲了前途憂慮？這些，在於患高血壓的時候，無論如何要擺得下，不惹事情的嚴重性怎樣，能放下的便助于醫療。

一般來說，過於役役勞及繁太想心事，每事想不開的病人最難於醫治。此外，飲食要適度，戒酒，盡量不法理護壓高

現在，要你做最困難的調理工作了，那是停止所有操心和憂慮，這是十分重要的，有些病人被勸告放下生意業務或改變工作崗位，如此便可停止他的憂心了。

但你必須找出什麼事令你心煩，你是否因家累太重？所做的工作是否拍賣太重？或是爲了前途憂慮？這些，在於患高血壓的時候，無論如何要擺得下，不惹事情的嚴重性怎樣，能放下的便助于醫療。

在英國，患支氣管和同類肺病的，醫師除給藥治以外，可能叫病人買一隻長笛，單簧管或初的吹奏樂器玩玩，或叫以後常常唱唱歌。這是音樂療法，不僅藉此使病人忘却痛苦，還使患者肺部作正常運動，以減輕呼吸器官的病情。

爲了獲得這類療法的好處起見，無論是玩吹奏樂器和唱歌，必須好好地訓練怎樣呼吸，把肺作爲最好的使用。

音樂課程，不獨對病人，即對健康的人，也能幫助他充分使用肺臟。

一般八九有能充分使用肺部的，因此，肺的下部，往往變成呆鈍，這樣的肺比那保持健康和充分活動的肺，引致疾病的可能性大。

樂器除吹奏的以外，其他的樂器，也是有益的。英國有些醫院，對於精神病，常用音樂療法，鼓勵他們學習玩一些樂器，來幫助恢復集中注意，

學校教小學生玩玩具，通常有兩個理由：一是給以節奏感和歡樂；一是使他們過多的精力得到發洩，以免他們胡鬧惡作劇。

樂器中的小提琴，鋼琴等，雖不能治特種病，但也有用處，手腕弱的人，常玩這些樂器，手腕會變強。

另有人說：玩大提琴對於膝頭內側的人，也有幫助哩。

## 音樂與投機

本版歡迎各種奇妙趣聞、短篇、音樂、醫藥衛生稿件。

編者

鳥（不憊休息的人練習休息），則乞向所認爲有血壓不長命的恐懼（亦做成血壓高原因之一）便消失於無形。

（鯉魚燒黑豆）

材料：鯉魚二尾，約十兩到十二兩。  
豆約三兩，生薑少許。

製法：把鯉魚去內臟，但須保存魚子。豆須洗淨，黑島好用熱開水浸過，然後將油水燒齊放入湯鍋中。水滾，鯉魚也可放下去煲。生薑切片，最後放進去，

爲通告事：查夏曆吉月廿五日（即西曆八月廿一日）乃我洪門先烈辰。本支部敬於該日正午舉行紀念大會。屆時統請我全體男女黨員。依時頌讚聯歡宴會。仰我男女黨員預早報名參加。以紀豐功。又該日下午六時半假座陶陶酒家。舉行紀念歡宴爲盼。每名收席金式元。又定該晚八時。大放洪門。歡迎新進黨員。舉行入黨典禮。如有志加入者。請早日約同介紹人到本支部秘書處報名可也。此佈。

雲埠洪門民治黨支部公啟  
中華民國五十四年八月十四日

△中國洪門民治黨  
註加總支部通告

全體宗人光臨指導曷勝榮幸  
「敬辭鏡屏」  
加拿大雲高華埠李氏總公所  
全美洲李氏第七屆懇親大會籌備處同人敬約

謹訂中華民國五十四年八月廿二日「星期日」下午一時假座加拿大雲高華埠華僑公  
立學校大禮堂舉行全美洲李氏第七屆懇親  
大會揭幕典禮並設茶會並於同日下午六時  
在新華僑、福祿壽、竹林、三大酒樓公讌  
統請

# 全體宗人光臨指導易勝榮幸

「敬辭鏡屏」

加拿大雲高華埠李氏總公所  
全美洲李氏第七屆懇親大會籌備處同人敬約

## 雜貨店宜僱工人一名

工金從優。如意者與後列洽商。

Cowan's Mkt. 5406 Main St., E. Vancouver 4, B. C. Canada Phone MU 5-7804

## 宜僱有經驗快手廚師

工金三百五千元起。工作十小時。年齡四十五以下更好。如意者以下列洽商。

Maning Rest., P. O. Box 978, Revelstoke, B. C.

電話 7-3258

## ○六房間住宅出售

自動煤氣爐。新水槽機具。新電線。新加外牆壁板與油漆。位於 715 Vernon

Dr. 電話 254-4695 治商。

## ○宜青年在工場工作

以能畧通英語及善於操作工具為宜。薪金從優。有意者請到真市定街東九二六號面洽。

## 沙省餐館連實業出賣

啟者：本餐館在於沙省 EUROPE 坪。裝有來去水。自動地汽燈及廚爐。生意穩當。因股伴身體不和。人力缺乏。不能兼顧。迫要出賣。如有備胞欲營斯業者。請移玉步或來函面議。均由尊便。

LIBERTY CAFE, EUROPE, SASK.

壹五五號片打街東

## ○黃明記油漆渠

土木裝修。內外油漆。執標水筒。消除。通渠清潔。修補水喉。電器。價錢相宜。快捷安當。備臘光順。電話 254-2849

安葬於科市蘭基園叨蒙一家親戚友厚增  
賜儀花圈祝頌。執拂素車隨送。隆情高誼。死  
在均感謹此致謝。

## ◎ 哀 謝

不孝啓明惠豪侍奉無狀。禱延。

顯考諱憲之字拔棠。李公府君。痛於中。葬民

國五十四年七月卅一日。病終於中央醫院。

享壽積閱六十二有八歲。不孝啓明惠豪隨侍

在側。呼天莫及。親視含殮。遵禮成服。經於八

月五日假座暗山殯儀館舉行喪禮。出殯

安葬於科市蘭基園叨蒙一家親戚友厚增

恩賜芳名。另來致謝。

孤子 啓明惠豪叩謝

華人兩睡房住家屋  
本埠一三五五號十二街東。本價八  
百元。電話八七三一。一七四五。接

## 訃 告

先考諱群壽字榮策。馬公府君。痛於一

五年八月八日晨六時。壽終正寢。積

壽七十有四歲。不孝炳欣。隨侍在側。含殮遵禮成服。謹定於八月十六日。

二時在協和教會舉行喪禮。出殯歸。葬早晨隙墳場。忝屬。

宗親鄉戚世誤哀此訃。

## 聞

**ON ON COMPANY LIMITED**  
438 Main St.  
**Vancouver 4, B.C.**  
Phone: 681-1025

# 姚安均

日前佈告謂由香港來加拿大飛機票在八月及九月份減價三份之一。因未經批准。未能實行。由香港來雲阜機票現仍由三藩市至香港來回票減收七五折。由十壹月十八日起生效力。最遲須在明年三月十八日由香港返加。僑胞欲回港省親或遊覽。請預早定位。以免向隅。