津津有味譚

貧血食療談

陳存仁

可是帶血的半生熟牛肉，中國人不習慣進食。可將牛肉與波菜，番茄等園蔬，一同煲湯，但牛肉不可過熟。

豬肉：豬肉所含的蛋白質，也是很豐富；可是若干補血的食品一同煲湯。如豬肉八爪魚湯，豬肉藕片湯，豬肉豬肝波菜湯之類。

魚類：魚類蛋白質的含量很豐富，所以魚肉都很有益。如常吃魚片，對補血液也是有益的，其中以鰣魚治貧血極爲有效。本草經疏說：「鰣甘溫，能補中益血，通經脈」。隨息居飲食譜說：「通血脈，利筋骨」。凡是婦女貧血，或是老年血衰，都可吃鰣魚作爲佐餐，頗有補血補血的功效。至於吃法，但求能合各人胃口，吃下去有益處。補血不是一朝一夕即能完成的工夫，必須持之以恒，耐心調治下去。

介類：水族貝介類食品，如蝦，鯽蜆，毛蜆，蛤利（虫旁）蟹（虫旁）子，都是含有蛋白質和無機鹽類的水產食品。這類東西，中國人向來認爲是補血的妙品，其實就是蛋白質和無機鹽的益處。

歲尾年頭，大家所吃發財大蜆的甘（虫旁）卜同，肉含有很豐富的蛋白質，還有維他命ABC，鐵質也有相當數量。中國人向來認爲是一種補血食品。本草書上說：「甘肉益血色」，所謂益血，色就是補血，使面色轉爲紅潤的意思。寧甘價格稍昂，大約毛甘價格極廉，還有毛甘生產量多，味亦鮮美，如吃得太多，在消化上頗有問題的，所以要少吃一些。

「五一六」

美軍不來香港與消費事業

于立

美軍于前年十月份起，不再來香港渡假，灣仔的酒吧當然都要關門，那些地方的主顧，十分之六係美軍，在尖沙咀的酒吧中，美軍佔十分之一，其他遊客佔十分之三，本主顧要佔十分之六，由於那些都是新潮酒吧，不少本地人之喜遊舞場與夜總會者故趨那些地方了。其實，若干酒吧本是夜總會，他們領的是夜總會執照，其中可以跳舞，並有表演節目。灣仔方面，有些也如此，但本地居民去者絕少，只爲怕美國兵去而已！

灣仔有一正牌西餐室，廚房中僱用「上海」流師傅」，主持人係外省人，其中的經理與我是老朋友，在五月事件前，我有時與太太準備食西餐，先打電話去問他今天美國水兵多不多，多不多根據兵艦，若有「大船」來，非多不可，「大的」指航空母艦，不多，則我們去了！

近年，灣仔水兵屬多正宗西餐室，即爲美國水兵服務的不少是由本省人投資，而廚房中由上海人主持的，全國西餐廚子，第一是寧波人，寧波廚子在上海習藝，寧波本地，幾無可稱西餐者。所謂「上海西餐師傅。」一定是寧波人，正如「上海裁縫」一樣。

第二是福建人，當日上海洋商的大酒店「都城飯店」，其中「識扒蛋」首名，即由福建人主持，「福建西餐師傅」中可與「寧波西餐師傅」比勝者不少，但論上不敵，「福建西餐師傅」亦在上海時發，但他們不習用「上海西餐師傅」這名義。美軍不來港渡假，那特西餐室，至少要關三個之多，廣東小市民不會去該區吃正宗西餐，灣仔的廣東餐室多呢！

「上」

千二尺光猛樓下出租
五年新近乃路，武房寬敞有地毯，廚厠浴室，獨立門戶。電三二七、〇六八〇

宜請木工數名
自意者晚上六点半電話八七六、四七四〇

宜貨倉送貨司機乙名
須帶上落貨物，克苦耐勞，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。

宜數百人摘好地菓
近埠最大菓園，來回利便，如有意者請每天上午十時至下午九時，電話報名，有車輛接送。電話三貳七、九六七八
三貳五、四〇貳貳 許俊啓

宜經驗中西厨兩名
薪金從優，如意者請電話察永埠七八八、貳貳六一（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，做厨約六百二十九元，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）

土庫睡房三間可分租
有厨厠，清靜，官單身。電：八七四、八三四七

樓上全層出租
四街東，兩房寬敞厨厠浴室齊備，近學校，交通方便，請電貳五五、三六四六

中西殮館生意出賣
如意者與後列洽商
Bill's Cafe, 1387 Bay Ave., Trail, B. C.

由屋主自賣
壹、三〇四九，二十六街東，三房一廳一厨房一厠，土庫已裝修好。
貳、六六二三 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、五一八三

環遊世界巡滿東南亞特技之王
李棠華技術團
高空表演 出神入化
驚險節目，層出不窮，全部眞功夫，不設安全網，吞劍吐火，肚裏分色，飛人絕技，驚心動魄，中國氣功，神乎其技，能人之所不能，令你大開眼界，精彩歌舞，老少咸宜。
票價：特等五元，超等四元，三元，（十二歲以下）半價。
每晚更換全新節目
演出日期：六月廿五日，廿六日，廿七日，廿八日。
每晚兩場：六時半，九時。
地址 Queen Elizabeth Playhouse. 女皇小戲院 649 Cambie St. Vancouver B.C.
預售票處：星島日報細街四三六號

文華中西大市場
MANDARIN FOOD MARKET
樓下大廈文華即號九十九百壹奇化街
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

△代東
本分部謹訂於六月廿五日（星期日）下午一時舉行第壹週年喬遷紀念典禮敬治潔茗并於同日下午吉時假座華僑及廣州酒家設讌恭請
洪門民治黨駐加總、支分部
達權總社、支社、暨洪門各級機構及叔父
昆仲嬸姆姊妹屆時光臨指導曷勝榮幸
沙城洪門民治黨分部同人敬約
The Chinese Freemasons, 519 - 20th St. W. 2nd Floor, Saskatoon, Sask.

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：貳五四、三八九八

添記
承接造壹切紅木油漆工程，價相宜，交貨準。請電四三三、〇三三〇三三

雲島什貨店出賣
最適合夫婦或家庭式經營，鋪位，汽車油站與賣菜，佔地段零點四四畝，生意每月約大千五百元，仍繼續增加，附近無同業競爭，全價四萬九千元另存貨，定銀貳萬元。與 Terry Allen 接洽。電話 594-4361, 228-9711 Block Bros. Realty Ltd.

菓仔鋪出讓
批則好，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

學習英語會話在家內
如能相約四人以上，欲學習英語會話者，教專者可以親到府上，日間兩小時，晚間兩小時，取費每兩点十貳元，無論多少人，欲知詳情。請與 Mrs. Dawson 洽商。電話 261-2066

興旺雜貨鋪出讓
有意者請電八七四、九九七九洽商。

聘請經驗西厨一名
請到一街東三九六面議

金龍餐廳
264 East Hastings
喜士定東二六四號 邵氏戲院右邊
電話：687-8438 687-8439
歡迎外賓
銀絲細粉 巧手雲吞
自製全餐
粥粉 麵飯
馳名粥品 經濟飯菜
咖喱酥角 出爐軟包
免費送餐 每逢星期二日休息

餐館生意大平賣
本殮館在沙省巴利佛埠，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.

快捷相宜修理水嚨
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
須有經驗管理車衣機。請到雲埠 328 West Cordova St.

菓仔鋪平讓
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

修理水嚨
工價相宜，廿四小時隨時應命，溝通大去水嚨等工程。電話 874-3114 接洽

有大乾洗衣館出賣
生意頗實際，在大雪梨華埠，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

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。

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
據華僑報載八院盛大歡映場場滿座，先睹爲快，氣勢赫赫，威風凜凜，不可不睹。欲知釣魚竿如何妙用無窮，幽靈劍術如何趨盡絕，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，緊張，刺激，千萬勿錯過！
同場放映 文藝哀情倫理巨片
我愛莎莎
秦祥林 譚伊俐 領銜主演
本週票價：成人一元五毛 學生一元貳五 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
六厘式五起 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
專門閣下將來幸福着想
本公司特設
各種人壽保險
意外和患病入息保障
減輕入息稅退休儲蓄
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

新到大帮
鳳珠女界拖鞋
繡珠女童拖鞋
價廉物美 歡迎批發