津津有味譚

食品介紹
食品評論

中國人的席上之珍
魚翅名貴實平常

魚類的品種與成份

陳存仁

買這種散翅，煮成爲家庭佳肴，所費還是有限。較大的街市中，還有用水浸發的魚翅出售，多少隨便可買，以這種翅用來作爲家庭的菜肴，也未嘗不可的。

第四，翅的根部，剔除了軟骨之後，有白色膠凍和翅肉，堅厚的叫做魚唇，蛋白質成份完全與最上選的魚翅相同。它的滋養成份與滋補功能，同樣很高，但是魚唇代價較低，如果專吃魚唇，那末，比魚翅要經濟得多了。

香港食齋的居士們 虔信佛教，謹經菇素，想來很不願見到本文大談魚翅，他們不吃魚翅那末許多人豈不是得不到蛋白質的營養了嗎？不，我要說明，素食中如莫米，黃豆，腐竹，麵筋，豆腐魚等所含的蛋白質也相當高 雖然和泡翅的蛋白質成份相比，相差較遠。但是要知道普通人吃這一類素食的機會比較多，即使豪富家庭，那有天天吃魚翅的？所以，如果以薏米八斤，或是腐竹兩斤，計算其蛋白質，可以魚翅的蛋白質成份相等，其他食料，依了前文所講的成份數目來推算，一樣能得到極高的營養價值，天天吃魚翅對腸胃消化大有問題 如果日日吃薏米腐竹等食料，即使連吃一月，也不致消化困難。所以不吃魚的讀翅者們，得到了這樣的推荐，也可聊以自慰了。

「七一九」

巴黎的衣，食，住，行

提起巴黎的行，使人第一個想起的是「的士」價錢貴。跳上「的士」，花費總要七，八法郎 游客從飛機場坐「的士」到康郎爾廣場，便化掉廿多個法郎。而且巴黎的「的士 只限乘載三個人客，實在不化算之至。不通四通八達的巴黎地底火車，却收費低廉。一次買十張票需八個法郎。每 張票只要你進站之後不出站，可以任意坐地底火車，坐它一天也不要緊。不少年老而無家可歸的人，每晚便帶了報紙，麵包和水。化八十生丁進入有暖氣，有照明的地底火車站，睡在走廊的長椅上過夜。如此做法，一個月所費也不過廿四法郎。倒是妙策。

「完」

餐館兼雜貨店出賣

唐人獨市，雜貨及機器收入，非常好觀，兩年可能收回成本，樓上住家，寬大利便，爲着兒女升學，迫要出賣，機會難逢，先到先得。

Seto's Cafe, Whitewood, Sask.

域埠李氏春宴
選舉本屆職員

（域多利訊）本埠李氏公所於昨一日，在此間新樂酒家舉行太始祖伯鼎公辰諱紀念暨春宴盛會 筵開十餘席，參加者凡百餘人，冠蓋雅會，盛極一時，首由主席振雄致歡迎詞，並講述太始祖學說，繼由文書東海報告族務，並得各昆仲熱心捐助公所經費，至爲踴躍，計捐助廿元者有業森，毓鑾，毓芬，振雄亦唐，如川等。捐拾元者有元俊，關刊，月新姑，文偉 文發 李役，志强，貴合等，李扳夫婦捐助十一元。十元以下爲數甚衆，恕不備載，隨選今年度新職員，理事毓芬，振雄，文發，華湘，顯富，亦唐，國華，候補理事文偉，國權，惠賢，監事業森，毓鑾 崇涓，候補監事李役，顯達。文書東海，理財如川，文際惠全，宣傳李興，調查金韶，揭曉後咸慶得人，現定期舉行交代禮云。

給新公民的
一個特別消息
—有關「社區學院」受學機會—

卑詩省共有九個「社區學院」，「道拉斯學院」便是其中之一，它在其各區範圍內，爲所有公民服務——包括本汝比，曲隙林，刁打，列治文，鳥埠，尾里，冷里，尾布列治等區。我們的教育課程對任何公民團體一樣可以適用的，包括那些爲他們自己及爲他們的家人獲得特別受學機會感到興趣的新公民們。

「道拉斯學院」供應日班和夜班，包括貿易，商業，專業，科學及文學等課程。我們有三個地点便利的院址，那就是在列治文，鳥埠，及梳里。

怎樣助我們助你自己

也許你覺得一間「社區學院」，不能夠給你或你的家人帮助，倘然我們願你給我們知道，我們當會很高興地派出一名安排課程的專人去拜訪你，跟你討論你所需要的；同時解釋你怎樣從我們的課程中獲得好處。

倘我們得悉你的高見，我們也將受益呀！譬喻來說：你可想我們的課程中教你一些特別的技能麼？也許在你本族裏，儘有些富有經驗的男女，可以協助我們教授那些技能。

你對我們卑詩省的教育制度可覺得足夠保存你的文化遺傳麼？或者在語言隔膜方面，及在其它地區的同化，不夠迎合新公民的需要？

當你的家人完成小學及中學之後，對他們繼續受學的問題，你可跟我們討論你的計劃麼？倘然我們很想同你見面談談。

請賜函或電話「教育深造班」的主任罷：

「道拉斯學院」
DOUGLAS COLLEGE
P. O. Box 2503, New Westminster, B. C.
鳥埠郵政信箱 2503號 電話：588-4411

WARNING: The Department of National Health and Welfare advises that danger to health increases with amount smoked.

捷成代填報入息稅
經驗豐富，快捷妥當，取價低廉，如蒙惠顧。請電卆二壹 九六七三

宜人養小動物爲副業
在農場或郊外，養小動物如 Gerbils Hamsters & Guinea Pig 等，保證有人購買，有意者請電話 273-5594 與黃先生洽商。Hartz Mountain Pet Supplies Ltd., 777 Alderbridge Way, Richmond, B. C.

新土庫兩大睡房出租
有廚房浴室，適合小家庭，各自門戶，到 2805 East 19th Ave., 洽。

宜僱中西厨壹名
如有意者於下午四時後電話 112-339-3500洽。

宜僱男女青年做厨工
年齡十六、十七歲。電話 682-9206 洽商。

宜帮鑊一名洗碗一名
男女均可，請來面洽。電話 224-0640
5778 University Blvd. U. B. C.

△代 柬
本黨社謹訂於四月廿二日下午一時舉行第廿一週年喬遷紀念典禮敬治潔茗同日下午六時假座本黨社禮堂及華僑酒家設讌聯歡統請
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駕臨指示禮儀曷勝榮幸
卡城洪門民治黨達權社仝人敬約
The Chinese Freemasons, 116-3rd Ave. S. E. Calgary, Alta.

△代 柬
本黨社謹訂於四月廿二日午后一時舉行喬遷開幕典禮同日下午三時在本黨社禮堂敬設鷄尾酒會及粵曲音樂晚會聯歡屆時統請
洪門民治黨美洲總部加總支部暨各支分部
達權總社暨支社及洪門各級機構叔父昆仲嬸姆姊妹駕臨指示禮儀曷勝榮幸
砵亞板汝民治黨達權社仝人敬約
The Chinese Freemasons, & Dart Coon Club, 111 - 1st Ave. S. Port Alberni, B. C.

經營餐館業良機
小型餐館位於 Ganges 市鎮批租，全部齊備架生用具出賣。電話 537-5620 洽商。

宜西餐厨一名
如意者親到 5797 victoria Dr. 面議 電話 324-3665

各種商業地毯 大平特平
因訂單餘存之故
Toronto Red Carpet Sales
2616 Main St.,
電話：879-2305, 879-6581

什貨店宜請女收銀員
須識英文，有意者下午三時至晚上十時請到或電話貳九八，貳一貳五
3561 E. Hastings St.,

承接住宅內外油漆
工作精良，價錢適宜，免費估價，下午五時後電話 688-6392 洽商。

欲於溫哥華主持佛堂
有意資贊助者，希與詳情，黃立銘，香港九龍官塘輔仁街龍美樓三樓E座。

招投重建山景墓園公共拜台工程啓事
茲定於本年五月五日下午一時在本總會館禮堂開投重建山景墓園公共拜台工程。如有意投承建造者請預早往片打東街東方花舖林時青先生處取閱圖則參考估價，以備依期到場公開競投爲盼。
全加中華總會館
重建山景墓園公共拜台委員會 謹啓
一九七三年四月十三日

學習中西厨青年留意
小號建立已有八年，厨房部工作人員，一向保持十名左右，近來操該行職業人員漸少，現決定自行訓練，工資從優，包食包住，包來回機票，有意轉行或欲學一門謀生技術之新移民，請爲接洽。
NEW COMMODORE RESTAURANT LTD.,
628 3rd Avenue West Prince Rupert, B. C.
電話：624-5151

什貨鐵行什項生意出賣
I. G. A. 什貨店，位於 Fort Langley, B. C. 電話 534-2511 預約洽商 全部時代化架生用具，磚樓約有七千五百平方尺，另棧房，土庫與樓上有叁千五百平方尺，每年生意約叁十五萬元，營業時間上午九時至下午六時，星期日休息。

玻璃屋宜人作長工
中年夫婦共同工作更佳，詳情請來信如下地址詢問。
梅比得
Peter's Westsyde Greenhouses, 839 Serle Road, Kamloops, B. C.

宜長工洗碗兼打掃一名
以中年爲合，請函洽，與列之電話
Wander Inn, Box 97, Cache Creek, B. C.

TEL STAR T. V. ELECTRONICS
華聲無線電器行
4548 KINGSWAY, BURNABY
PHILCO FORD 特約代理 飛歌牌
各欵彩色黑白電視機，立體擴聲機，錄音機。
電話 433-4515, 876-9462, 879-1067
精工修理取價從廉
起貞快捷

March 20, 1973.
Mr. T. E. Dixon,
1404 - 7th Street N.W.
Calgary, Alberta.
Canada.
Dear Mr. Dixon:
Regarding your letter of March 16, 1973 I am pleased to hear of your interest in the Nilestar program.
The status is that the trips have been approved by the United States Civil Aeronautics Board (C.A.B.) and are now being actively marketed.
As the program is an advance booking type charter (A.B.C. in Canada and T.G.C. in the United States) you will have to sign-up at least 100 days in advance of the departure.
This is the only Orient program that we have from this area. However, we do have some others from San Francisco. At this time, the program looks very promising with the first departure very close to being sold out.
I hope that you decide to fly with TRANS - INTERNATIONAL AIRLINES again.
Sincerely Yours,
(Signed) Gerald L. Johnson,
District Sales Manager,
TRANS-INTERNATIONAL AIRLINES

OUR 25th YEAR TIA

來回香港平機票
請注意：
▲毋須入會，便可購買此廉價機票，只要你在起程之一百零五日前寄出表格和百份之貳十五之訂金（如因病退票者，或有候補搭客承讓其機票者，均可獲得全款退回。）
▲如各位有意購買七月八月或九月份的特價票，而又未能決定主意，均可打電話登記你的姓名，地址，電話號碼，做工咭號碼或護照號碼，在四月十三日之前（七月份班機的名單將在四月二十四日寄往航空公司）
▲當你登記之後，便可在起程前任何時間購買此特價機票，（如該班機尚有空位 （美國民航局會准許在兩份名單內更換百份之二十的人名）
▲登記後如你決定不回香港旅遊，名下毋須通知本公司，更不須負任何責任。
▶最近因美元的貶值，大部份航空公司均大增票價（最高增至11%）本公司根據最初的計劃及合同，一九七三年的各班航機的
價錢將是固定的
更且保證準時來回
（六月份班機的起機時間表已經公佈）
▲爲方便各僑胞訂位，辦公時間將延長－由星期一至星期五，由上午九時至下午九時，星期六及星期日將至下午六時。詢問及索取章程，請致電 六八七貳八五五 鄺小姐及鄭小姐 免費代辦旅遊証件
Fly With Confidence—On World's Largest All-Jet Charter Airline

奧林比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)
四月十七日至廿日 星期二至星期五
晚七時半隆重放映
壹九七三年度最新社會寫實拳擊
超級鉅片
男子漢
白彪高岡 魯俊胡茵茵 領銜主演
同場放映 彩色寬幕歌唱大喜劇
我爲你痴迷
鄧光榮 胡茵茵 主演
敬請留意：本週是兩部首輪鉅片同時放映
請注意：茲爲便利觀衆購票 特請片打街東TOMS TAXI代售戲票
本週票價：成人一元七毛五 學生壹元五毛 小童五毛