津津有味譚

食品介紹 龜

陳存仁

他特地寫了一篇徐靈胎傳，輯入隨園文集中。袁子才的脚氣病，是用烏龜與大蒜同煮治愈的，烏龜對年老人陰份虧弱的腫脹，很有效力，有些地方用水魚與大蒜一同煮，功效也相仿。

烏龜又能治痔瘡，清代名士李純（上從帥）客，他的手寫日記，前由蔡元培交商務印書館影印，內有一節講到用烏龜治愈痔瘡的紀錄，這是養陰清熱之故，並無直接治愈痔瘡的效能。

龜板多膠質：龜的甲殼，名爲龜板，含有膠質，脂肪質，鈣質，都極豐富，是一種滋養強壯藥品。本草備要說：「能補陰，補腎，補血。」其他書上亦有記載，說是能醫婦女白帶，男子夢遺等症，所以舖間都有「龜板」出售，醫生處方，常將龜板列入方劑之中。國內藥店將龜板煎成膏，乾後成四方形硬塊，名爲「龜板膏」是補血養陰良劑，與阿膠齊名。

龜板富鈣質：本草書上常提及龜板能治小兒囟門不合。所謂囟門，即是嬰孩的頭頂部位，在中央線前後處各有一凹陷處，能見到血脈跳躍的情形，到了長大之後，囟門部的頭蓋骨，逐漸長成。把囟門閉合，有的兒童長成後，囟門處的頭蓋骨，並不堅硬固密，囟門遲遲未閉，在醫書上名爲「囟門不合」，要煮食龜板，以促進骨骼的發育，因爲龜板內含膠性的鈣質，不但能使囟門如期閉合，凡是兒童骨骼發育不全，都可以吃龜板的。

食龜致長壽：，龜的壽命很長，被人們認爲長壽的動物。（一五七）

萬里訪秀娘

龔貞信

近年粵語古裝歌唱片，因市道滯銷，亦難打出外埠市場，所以粵語大鑼大鼓古裝歌唱片甚少在港九公映，因此，愛嗜看古裝片的觀衆，久欲不得一看，而製片家仍欲一飽觀衆眼福，在近期推出一套全部七採大鑼鼓古裝舞台「架歌唱片「萬里訪秀娘」，該片以變生雙旦由年青一代所主演，賀蘭，林艷棠當紮的花旦小生，更由潮州任劍輝稱號的莊雪娟及有白雪仙稱號的石玲，楊帆等主演。

「萬里訪秀娘」係根據古時一位賢德淑女爲營救夫家給別人所陷害而四次告狀當然能出生天。因此產生出非常動人感人的故事，而歌曲一則場面壯烈，一則宛轉纏綿，送別之截髮贈夫射樹誌別，秋風送得征人去，寒冬猶未有歸期，若未見鴻魚傳隻字。秀娘悲珠沾衣，然後斷雁再見，孟忠獨丹心來，今天的流行時代曲聽得多，換一換，聽一聽黃梅調及正宗的粵曲，旅居海外各戲迷，獲聽此曲難得幾回聞，定三月七號（禮拜日）在華民戲院放映。

爭取眼的營養

雷門

維他命有許多種，對眼睛特別有利的維他命就是「維他命A」，雖然你每天有很豐富的營養，要是你的食物缺少了它，那是很不利的，久而久之，你的一雙眼就會顯得十分乾澀，甚至夜間視覺模糊。

含有維他命A的食物有許多種，像牛奶，牛油，芝士，橙汁，以及各種肉類，都會有它，肝類的食物含量更多，蔬菜瓜果也含有它，含量最豐富的是紅蘿蔔，經常使用眼睛去做精細工作的人，不妨考慮這種食譜：早上喝鮮奶，午餐吃炒豬肝，晚餐喝紅蘿蔔煲瘦肉湯，要是體型漸胖，可以在那種湯裡面加進一條猪橫脷（外省人稱做猪連貼），一齊煲透取食，預防患糖尿病。認眞缺乏維他命A的人，不妨注射維他命A的針藥，在整整的一天之內，不管甚麼時候，吃兩個橙，那就更妙。

記得這一點，維他命A應該是溶解在脂肪之內的，它溶解在水中，效力只有一半，因此之故，吸取多「維他命A」的人，往往肥胖。另一方面，它需要維他命B作爲媒介可以吸收，極難吸收維他命A的人，如果每天曬曬太陽，即使曬十五分鐘，也很有利，原因是陽光含有很豐富的維他命D。食物當中，維他命D含量多的是鮮茄，每天吃一兩個新鮮的番茄，對於眼睛說，勝過吃水菓。【中】

太極拳

本社特聘太極拳宗師董英傑，嫡傳弟子麥英甫君，逢星期一、三、五晚九時至十時半，教授楊家太極拳，劍刀推手，三步大履（旁才），及董英傑太極快拳等，男女老幼皆可學習，功能却病延年，強身自衛，志在提倡健康，宣揚國粹，儒胞光臨，特表歡迎。

點城精武太極拳社敬啓
9676 Jasper Ave. 3rd Fl. Edmonton, Alta.
Phone: 423-3955 423-2512

入息屋自賣

六廳房，二廚房，二浴室，堅固梗木地台，自動熱水爐，全士庫，內外裝修新型，仕式伙人，出入利便。電話二五四、八八五四 八一七奇化街 業主馬元

本號收買

各種東亞雕刻物件，陳舊利器，首飾，傢俬，鐘錶，座燈，各種古代的物件。上午十一時至下午五時電話 732-7512 與 KEN 洽商。

AL'S 地氈經紀
製造家淸盤大平賣

有無數款式選擇，取價不過發行價，每星期開市六天。電話 879-7347
3730 Main St. at 21st Ave.

◎哀謝

先母袁門李氏廣東台山牛路村人痛于一九七一年二月十八號晨在西人醫院逝世享壽七十有六經於弍月廿弍號在卡城殯儀館舉行出殯禮安葬於卡城唐人墳場叨蒙宗親戚朋友世誼惠賜賻儀花圈素車幷親臨執紼爭頒隆情歿存均感謹此哀謝

孤哀子 曜民
媳婦 伍氏黃氏
孤哀女 群珍
男孫 仕宏 緒正 緒賢 緒森
女孫 秀雲 適余門
女孫婿 余策源
厚惠芳名 恕不稱呼 仝叩謝

（賻儀） 黃紀專十元 民治黨部 黃在灼 陳正 鄭勳賢 朱鼎伯 余然 袁育 袁葉進 葉瀚 永祥 錦棠 以上每五元 余根姻弍元 永禮弍元
花圈） 雷法文 余保健 伍進益 余羽中 以上俱合家
西名 Union Gil Club, James Wong, Fon Chow, Soon Wong.

噴射機飛往香港
欲知低廉班機日期

請用英語電話 687-2855, 224-0087, 687-1244, International Charters, 106-709 Dunsmuir St. Vancouver 1, B.C.

新型靚屋業主自賣

七年新，上等材料，樓上有三大睡房，客廳飯廳廚房及厠所，樓下有兩睡房，一廳一厠所，屋後有紅毛泥停車場，好風景，近中學小學，巴士站及市場，自己住樓下，將樓上出賃，每月入息至少弍百元，晚間六時後電話：二五五、九六六六

兩間新屋建築家自賣

位於 1430, 1445 E. 17 Ave. 每間一千三百七十方尺，取價各萬五千四百元，大廚房，家長睡房另水廁機具，壁爐高度由地至天面，電力或煤氣暖爐，全部地毡或梗木地枱，離巴士站一分鐘，與 Jon Stanzel 洽商。電話 879-3848

七壹壹號奇化街招租

全層出租。電話弍五三、一九七八洽商

榮所男服店

Windsor Tailors & Men's Wear
32 E. Hastings St.,
Vancouver 4, B.C.
Phone: 681-8425

第壹流時代化男服總滙
廿七週年紀念
驚人大平賣！

頂靚西裝每套照原價減廿七元
各款正羊毛長大褸每件減廿七元
名廠靚皮鞋每對照原價減五元
各款正羊毛結衫半價平沽
禦寒羊毛背心半價平沽
各款最靚羊毛西褲每條減五元
乾濕雨褸半價
各款恤衫 買一送一
其他各款衣裳 一律平沽

由三月壹日起至卅壹日止
壹年壹度 勿失良機

△代柬

本總堂謹訂於本年三月七日（星期日）舉行成立第四十五週年紀念典禮暨春節聯歡午后壹時祀祖並敬治潔茗助興同日下午五時半假座喜臨門酒家舉行讌會統請
列位伯叔昆仲嬸姆諸姑姊妹屆時賁臨歡叙
指示禮儀曷勝企盼

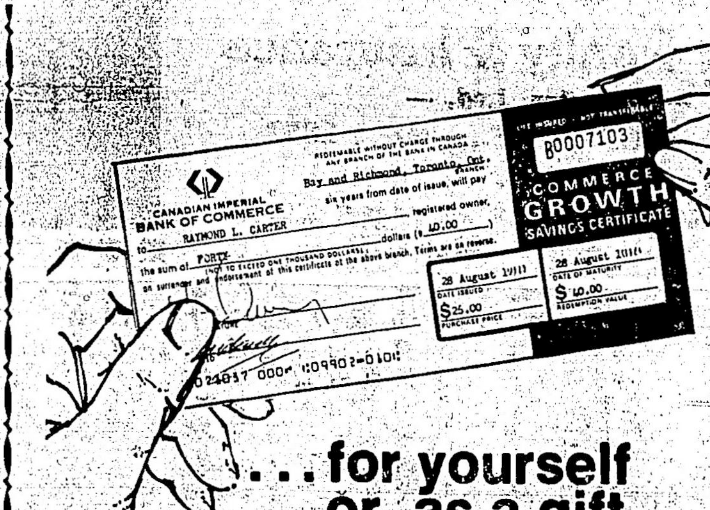
加拿大雲高華 陳穎川總堂同人敬約

△代柬

本公所訂於三月七日下午一時舉行成立第四十八週年紀念典禮敬治茗點同日下午五時半在陶陶及福祿壽酒家歡讌統請龍岡親義總公所各埠公所通訊處暨伯叔昆仲嬸姆姊妹屆時賁臨指示禮儀曷勝榮幸

加拿大雲高華 龍岡親義公所同人敬約

請考慮商業生產的貯蓄證券，爲你自己或作送禮。投資六元五毛，六年期間生產達三十元，有無數不限額十元券供應。



...for yourself or, as a gift.

A $6.50 investment grows to $10.00 in six years. Available in multiples of $10.00—no maximum.

CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
278 E. PENDER ST., VANCOUVER 4, B.C.
Tel. 684-4428

新運到本號總經銷日本雞嘜卽席麵每盒三十包
平沽三元二毛五
歡迎批發 特價優待
其他海味雜貨源源運到上市

總代理 香港新華海產公司
各種西士冰霜蝦及各款魚類
新到益食家蝦肉
壹磅庄每包壹元及二元二毫兩種

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。

頂好園林酒家
2257 KINGSWAY
Phone: 434-7241

電話通知免費 依時送到府上
特設名貴十二元和菜 供六位享用
時菜肉片羹
頂好大雜會
蓮藕炆鮮鴨
生炒豉排骨
豉油皇鷄（半邊）
揚州炒飯或蠔油撈麵
歡迎僑胞惠臨光顧
高祥光君主理

活活百貨公司
WOODWARD'S
Vancouver Downtown Store Only
雲埠市中心 蔬菜部
華人瓜菜 平賣三天
ON SALE Mar. 4, 5, 6,
Thur. Fri. Sat.

三月	四	五	六
星期	四	五	六

蘿白	每磅二毛九
白菜心	每磅二毛九
芥蘭	每磅五毛九
紹菜白菜	每两磅二毛九
芥菜	两磅四毛五
扎波菜	两扎三毛五
豆仔	每磅三毛九

樓下招租 乃路十五街
兩房，一廳，新裝修，廚房，新爐，厠所，近車站，自己門戶出入，下午六時後電話八七四、四八弍九

熟食雜貨店平頂 一手
可作外賣餐房，位於圻街酒店區。電話：六八二、六九五四