津津有味譚

最廉價的家常補品 花生

陳存仁

如果是急性重症脚氣症應速延醫治理。還有慢性脚氣，病狀爲日久者，宜每日用花生半斤煮湯，持久飲服。

花生療水腫

水腫患者如無力就醫可用花生，大蒜，水魚（即甲魚）同燉，飲湯吃魚，治水腫或下身腫脹，功效極大，如果慣吃水魚，則改用大蒜，花生，赤小豆，也有效驗。

食齋人福音：

常吃齋的人，往往形容憔悴，皮膚失去光澤，這是因缺乏油脂之故，如禁吃肉食，可以常吃花生，前人花生代肉之說，即是指花生含有脂肪質和蛋質很多之故。常吃花生，可使肌膚潤澤，容光煥發，本草綱目拾遺記：有一尼姑因常吃花生容顏不老。因爲僧尼，不吃肉食，大部份脂肪仰賴於花生黃豆，吃後對肌膚的營養與肉類相仿，所以國內稱花生叫做花生肉，華南人用南乳汁製造，稱爲南乳肉，意思都是在素菜中可作肉食論。而且花生香脆可口，極耐咀嚼，在蔬食之中別有風味，即使平時向食雞鴨肉食者，也歡喜在茶餘酒後作爲閒食。

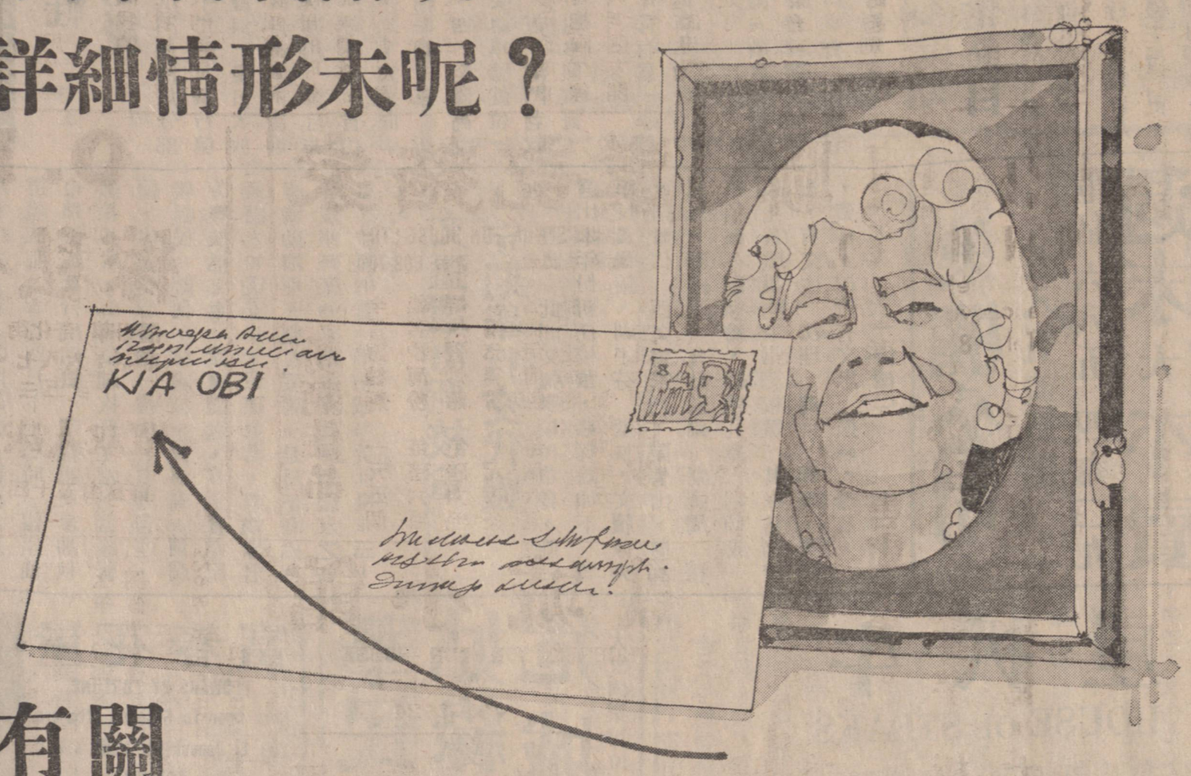
葡萄

菩提子書上向稱葡萄。又稱浦桃或浦萄，字異而音同。今日天津出產最豐，別省也有，種類不一，綠色長形的叫作牛奶葡萄，白色圓形的叫作水晶葡萄。

（九六三）

Canada Post André Ouellet, Minister
Postes Canada André Ouellet, ministre

你對媽媽講明詳細情形未呢？



有關你的加拿大郵政暗碼！

該郵政暗碼乃郵務極有效的辦法
同時以簡化方法針對每一項郵件
是寄往何處的。
該暗碼乃分爲兩段

K1A (area) OB1 (local) (This is just an example.)

（屬何區域）第一三個號碼乃說地理省份終點。當然是在加拿大國內的

（當地區別）最後三個暗碼乃根據首先三個區域暗碼，指明當地終点區別，詳細說明任何部落，大廈文樓宇或商業樓宇。

到今時每人既有郵政暗碼，郵局可以利用高速率電子機具，以減低支費，更重要的是將郵件較快的投遞。惟所有郵件列明郵務暗碼方能較快的投遞，而此種辦法乃是你的責任；對所有人仕說明你的郵政暗碼。如你未有收到通知你的暗碼，請致函本報或向你當地郵局詢問。

利用你的郵務暗碼爲你服務。
對你的有關者說明你的郵務暗碼。

Canada Post. We're working to make it work better.
Le service postal du Canada, c'est du service.

什貨店連實業

Coquitlam 商業區，地大，環境高尚，生意興旺，易管理，店連住宅，四睡房，取價十貳萬，宜速則，欲知詳情請電話詢問：華仲敏

MacKenzie Management Ltd.
公司：682-7351 住宅：327-9377

有房出租

域多利街近十五街，合單身女士，下午七時後電話五七四、五〇式一

什貨生意自賣

緬街興旺街內，發售大量鮮花蔬菜生菓，有凍房好架生，每日生意三百餘元，已經營廿餘年，有意者請電話八七六、五九貳貳接洽。

電視機商店出賣

好地點舖租平。致函 3289 Main St., Ph. 872-2810

大型士多連實業出賣

單買生意亦可，商業區，生意好，樓上有兩伙收租，工作時間短，每日由九時至六時，每週營業六天，有意者請於下午五時後電話四叁八、貳貳九六，星期六、日，可隨時來電詢問。

實業出賣

【一】旅店出賣，近緬街夾喜士定街，取價四十貳萬五千元。

【貳】舖位與旅舍，位於喜士定街，取價十一萬元。

【叁】叁睡房屋，取價五萬九千元。

與 Doug Gibbens 電話日間 683-1742 Eves. 731-6386 P. C. Gibbens Ltd., 217 East Hastings St, Vancouver, B. C. V6A 1P2

填報入息稅

快捷妥當收費四元以上辦工時間星期式至星期六由早九時至晚六時電話六八二七二八一地址雲埠四三四，西喜士定街 434 West Hastings 請電方君

訃告

先祖父德燎字續傑馮公府君廣東恩平縣蓮園村人痛於三月九日晨病終正寢積閏享壽八十九歲媳孫等遠居香港美國未克奔喪謹遵禮成服擇於三月十八日（星期壹）上午十一時假座暗市黨殯儀館舉行喪禮出殯歸土卜葬於伙士蘭墓園 叅屬

孫媳 威友 鄉世誼哀此訃

聞

媳婦 鄭氏 司徒氏
承重孫 永就 永安 永良 永堅 永平
孫女 麗檢 適顏門
惠心

街治喪處：南平別墅 四一四哥林比亞

林氏無綫電行

LAM'S ELECTRONICS
Tel. 327-4059
早上九時至晚七時

精工修理
彩色 黑白 電視机
立體聲 收音机
原子粒 政府文憑 名廠訓練 經驗豐富 保君滿意

榮所男服店

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

第壹流現代化男服總滙
三十週年紀念
驚人大減價
由三月壹日起至卅日止

頂靚舊款西裝半價
頂靚新款西裝 每套照原價減廿元
各款大碼及乾濕褸 每件照原價減十元
舊款中褸仔半價
新款中褸仔 每件減十五元
名廠西褲 每條減五元
上等正皮鞋 每對減五元
各款正羊毛結衫 每件減五元
各種襯衫 買一送一
其他各款衣裳 一律大減價

點城華人宣道會

9120-146 Street Edmonton
主日崇拜：上午十一時

唐人街佈道所

假借 Edmonton Gospel Temple
九十五街一〇三三〇號
時間：每星期日下午貳時半

壹睡房出租

有傢俬，近展覽會，彩色電視共賞，日電話六八貳，一九七四 晚九時後貳五四，七九一八

什貨菓舖自賣

獨市生意，街角好地位，近柏文巴士站，每日生意三百餘元，取價壹萬六千元，有還價，有意者所來電或面議接洽電話貳五五、貳八八貳 Broadway & Rupert

旅館生意出賣

東主因兼顧不暇多人料理，多數長房長客，有長批，上下貳層共房六十個，過半雙人大房，新裝修鋁鐵窗，有意營斯業者請移玉步面議。
143 Dunlevy Ave., Van. 4, B. C.
電話 684-5763, 681-(9

金華大市場

Golden Mandarin Market Ltd.
190 Keefer St., & 611 Main St.,
Vancouver 4, B. C. Tel. 687-9841

金華大市場爲溫哥華規模最完善之唐山什貨市場，貨色包羅萬有百貨俱全，常俱罐頭雜貨鮮蠔魚蝦蟹，鮮肉鷄鴨，蔬菜生菓，美味燒臘及熟食外賣。營業時間：星期一至星期日。上午九時至下午六時。星期五由上午九時至下午九時。

本市場以服務僑胞爲宗旨，貨眞價實，童叟無欺，請各界人仕光臨惠顧指導

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

三月十貳至十五日 星期二至星期五
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕拳擊打鬥奇情鉅片
黑道行
金四玉 徐楓 殷忠誠 歐威 領銜主演
同場放映 彩色寬銀幕文藝鉅片
妳我她
楊羣 張清清 領銜主演