

最廉價的家常補品  
陳存仁  
苺 實

苺這種果實，這種果實，既可作爲充肌也可作爲補身治疾的良藥，的確是貧寒者的補身佐食的佳品。現在介紹它的用途如下：

(一) 大補湯，用苺實兩份，與米仁紅棗、花生肉各一份，加糖同煎，這四種果實，皆爲家常間常食之物，看起來很平凡，其實都富有營養價值，而且都含有炭水化合物、高蛋白質，維他命，以及少許脂肪質，實在是最經濟而易吸收的。

法官，研訊一宗在火車卡中凍死的乘客，在火車跳動得很厲害，一家報章在動盪中磨穿。

在卡火車中的廁所情形怎樣？當時的鐵路新聞認為「洗手間會增加火車的重量，同時只耗額外的開銷和一無所獲的，如果我們供應毛巾等物品，則它們會給三等的乘客偷光的」。

在「時報」所發表的一項回憶錄，「一八三〇年告羅士打郡一位婦女回憶孩提時乘火車的時候，她祖母，用報紙做了一個臨時的盆子，事後把它拋出窗外。」

維多利亞女皇時代的火車更使人避三舍的，同時於長時間在潮濕的隧道中行車，可能患感冒，最後發展爲肺癆。

「一本書向婦女們建議說：『當進入隧道時，常常提醒警覺，手與臂準備自衛，於遇着魚狼進襲時，不予以還擊，便得忍耐。』」

英國初期火車趣聞  
若翰譯

任令風吹雨打，霜雪雹擊，及煤煙撲面，卡車的兩邊櫈木極低，乘客很容易易跌出欄外。每一乘客投訴大風和嚴寒，則富有的客愈是敏感，攜帶旅行包，手套，和溫暖的暖帽，而不帶高帽。

在「一八七三年，倫敦一位死因研訊」，法官，研訊一宗在火車卡中凍死的乘客死因。

有些火車跳動得很厲害，一家報章在動盪中磨穿。

在卡火車中的廁所情形怎樣？當時的鐵路新聞認為「洗手間會增加火車的重量，同時只耗額外的開銷和一無所獲的，如果我們供應毛巾等物品，則它們會給三等的乘客偷光的」。

在「時報」所發表的一項回憶錄，「一八三〇年告羅士打郡一位婦女回憶孩提時乘火車的時候，她祖母，用報紙做了一個臨時的盆子，事後把它拋出窗外。」

在那個時候，車卡始終露天無蓋，好天晒雨淋，風吹雪打，當車卡增建上蓋之後，乘客的行李，全放到車頂。

可是當進入隧道時，不是給掃去，便是掉。

一本書向婦女們建議說：『當進入隧道時，常常提醒警覺，手與臂準備自衛，於遇着魚狼進襲時，不予以還擊，便得忍耐。』」

這種果實，這種果實，既可作爲充肌也可作爲補身治疾的良藥，的確是貧寒者的補身佐食的佳品。現在介紹它的用途如下：

(一) 大補湯，用苺實兩份，與米仁紅棗、花生肉各一份，加糖同煎，這四種果實，皆爲家常間常食之物，看起來很平凡，其實都富有營養價值，而且都含有炭水化合物、高蛋白質，維他命，以及少許脂肪質，實在是最經濟而易吸收的。

苺實止遺洩：凡患遺洩症者，向藥材鋪要仁二錢，金櫻子三錢，白蓮鬚三錢，裝在小袋小，和苺實一同煲，吃

燉力所不及。

病，吃了更有神效。

二二、凡患常期腹瀉，大便稀薄，這種病症，極易使人消瘦，請醫生診治，也不易見效，患者可以在服藥之外，用苺實白扁豆同煮，作爲佐食，能輔助

病，吃了更有神效。

二二、凡患常期腹瀉，大便稀薄，這種病症，極易使人消瘦，請醫生診治，也不易見效，患者可以在服藥之外，用苺實白扁豆同煮，作爲佐食，能輔助

病，吃了更有神效。

二二、凡患常期腹瀉，大便稀薄，這種病症，極易使人消瘦，請醫生診治，也不易見效，患者可以在服藥之外，用苺實白扁豆同煮，作爲佐食，能輔助

病，吃了更有神效。

二二、凡患常期腹瀉，大便稀薄，這種病症，極易使人消瘦，請醫生診治，也不易見效，患者可以在服藥之外，用苺實白扁豆同煮，作爲佐食，能輔助

## 藝術和生活

董橋

對於大部份人言，藝術是沒有用的

假如我們大談藝術的功用，或者藝術

對人類行為的重要性，大部份人都

會覺得荒謬可笑，或者甚至覺得這些藝術論都是值得懷疑的。我們生來就註

過甚時的一種發洩方法。因爲，對於美

術，繪畫，雕刻，建築，詩歌，音樂等

，我們都覺得毫不重要，毫不實際，毫

全和人類的基本要求沒有關係。

「未美」

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。