

津津有味譚

陳存仁

貧血食療談
此外，竹絲鷄（即烏骨雞）^{野雞}，黑火雞，都含有鐵質。至於牛心，牛舌，牛腎，和猪腰，鐵質的含量也很高。至於牛肝之類，在後面另作詳介。

第二類：肝臟食和肝臟製品，治療惡性貧血極為有效。維他命B十二最近發現，對於治療惡性貧血有效。精製的小牛肝精（即肝浸膏）也是惡性貧血的有效藥，對於缺乏鐵質的缺血治療也有效果。所以小牛肝精的用途，依理而論，非常有效。

肝劑注射，都是用於惡性貧血，對於通常輕微的貧血症，只吃些牲畜的肝

有人會把當今的著名航運界人士選出「七大船王」，那就是：路德文，美國人，董浩雲，包玉剛，兩人是中國人，尼亞可斯，奧納西斯，李摩斯和李凡諾斯。他們都是希腊人董浩雲和包玉剛，在香港來說，並不陌生，尤其董氏，最近因海上學府伊莉莎白皇后巨輪之付諸一炬，更為人所熟知。包玉剛的環球輪船管理機構，是以香港爲中心的。而且，包氏雖經常跋涉遠道各地，船廠，船商，機械員，都在香港的時間也多，香港能在此界航運事業上產兩位「船王」，不能不說是種輝煌成就，值得引爲榮的。

香港的金山輪船公司和香港郵船公司，創辦人就是董浩雲和他所領導的一

董浩雲。包玉剛

董浩雲，董浩雲和包玉剛，兩人在香港的

，最近因海上學府伊莉莎白皇后巨

輪之付諸一炬，更為人所熟知。包玉剛

的環球輪船管理機構，是以香港爲中

心的。而且，包氏雖經常跋涉遠道各

地，船廠，船商，機械員，都在香港的

時間也多，香港能在此界航運事業上

產兩位「船王」，不能不說是種輝

煌成就，值得引爲榮的。

香港的金山輪船公司和香港郵船公

司，創辦人就是董浩雲和他所領導的一

董浩雲。董浩雲和包玉剛，兩人在香港的

，最近因海上學府伊莉莎白皇后巨

輪之付諸一炬，更為人所熟知。包玉剛

的環球輪船管理機構，是以香港爲中

心的。而且，包氏雖經常跋涉遠道各

地，船廠，船商，機械員，都在香港的

時間也多，香港能在此界航運事業上

產兩位「船王」，不能不說是種輝

煌成就，值得引爲榮的。

香港的金山輪船公司和香港郵船公

有同樣的補血效能。特別是雞肝鴨肝生肝豬肝之類，滋味鮮美，能充血，比注射肝針，忍受肌膚疼痛，尤爲方便。那末，又何不選用牲畜肝臟作為食品呢？

牲畜肝臟作爲食品，需要選用一下

烹飪的技術，而且更換煎，炒，燙，燉

的方式便吃的人不感乏味，現在先將

畜肝臟的含鐵量與維他命A量，列表如

下：

每市斤）（含鐵量）（維他命A量）

雞肝 四四毫克 二五四〇〇〇

羊肝 三三毫克 一四五〇〇〇

牛肝 四五毫克 九一五〇〇〇

豬肝 一二五毫克 四四〇〇〇〇

鴨肝 四四毫克 二四五〇〇〇

鶏肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鵝肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鴨肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鶏肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鵝肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鴨肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鶏肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鵝肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鴨肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鶏肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鵝肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鴨肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鶏肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鵝肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鴨肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鶏肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鵝肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鴨肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鶏肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鵝肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鴨肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鶏肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鵝肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鴨肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鶏肝 三四毫克 一四五〇〇〇

鵝肝 三四毫克 一四五〇〇〇

白眉派宗師張禮泉再傳
李英傑教授白眉派拳術
剪拆，兵器，散手等。
由星期一至星期六 中午壹時至大時
電話：六五四、三八九八

添記
新屋下層出租
一層兩睡房，餐廳廚廁齊備，近學校及
巴士，有電梯，請電三三五、五七〇二
PH. 567-2693

宜僱企格一名
新屋下層出租
一層兩睡房，餐廳廚廁齊備，近學校及
巴士，有電梯，請電三三五、五七〇二
PH. 567-2693

薪金從優，如意者請電話察水埠七八八
式六一、三三五、五七〇二
五年新近乃路，武房空曠有地基，房間
浴室，獨立門戶。電三三七〇六八〇

新屋下層出租
一層兩睡房，餐廳廚廁齊備，近學校及
巴士，有電梯，請電三三五、五七〇二
PH. 567-2693

宜僱企格做厨多名
薪金從優，如意者請電話察水埠七八八
式六一、三三五、五七〇二
五年新近乃路，武房空曠有地基，房間
浴室，獨立門戶。電三三七〇六八〇

請經驗企格做厨多名
薪金從優，如意者請電話察水埠七八八
式六一、三三五、五七〇二
五年新近乃路，武房空曠有地基，房間
浴室，獨立門戶。電三三七〇六八〇

華人代理伍偉權
人壽保險公司
加拿大首揆

CANADIAN PREMIER LIFE INSURANCE CO.
華人代理 QUON ENG
2695 GRANVILLE ST.
738-6637 Res: 324-2039



CA

六月十三至十六日 星期二至星期五
晚上七時半放映
彩色寬銀幕新型豪華愛情大喜劇
劇情曲折離奇，美術百出經紀
大導演，大明星，大製作，大製造，電影皇帝，三位一體，合作結晶，

CA

六月十三至十六日 星期二至星期五
晚上七時半放映
張美瑞林嘉柯俊雄歐威 領銜主演
色彩寬銀幕新型豪華愛情大喜劇
劇情曲折離奇，美術百出經紀
大導演，大明星，大製作，大製造，電影皇帝，三位一體，合作結晶，

CA

CA