津津有味譚

干貝

陳存仁

蘇東坡精於食饌，當他被貶官海南島，那時吃到新鮮江瑤柱嘆爲無上佳品，日子久了，竟成爲癖好。還做了一篇「江瑤柱傳」，說「食無江生不樂」，又說「雖龍肝鳳髓有不及者」。這雖是文人翰墨遊戲，也可見它的鮮味特卓，足以令人鼓舞稱頌，在蘇東坡文集中有此文章點綴其間，證明干貝確是有益食家的珍品。

芥菜

芥菜，俗名「芥菜頭」，在陶宏景名醫別錄中稱爲「芥菜」，它的莖部特別肥大，肉質很嫩。它的葉葉醃製後即是港粵人喜歡吃的鹹酸菜，四川人加茴香砂仁甘草肉桂蕻粉醃製後，便成榨菜。華中華北又把另一品種的芥菜連莖醃製，便是國內運輸來港發售的雪裡紅（又稱雪裏翁）芥菜經過醃製的菜品，全國有十餘種，味道各別，都是很好吃的，芥菜的性格強烈，江南各地的人，只吃雪裡紅，不肯吃新鮮的芥菜，因爲芥菜的性烈，大家忌食。廣東人有時用新鮮芥菜作爲配菜炒來吃，或煲成湯。據營養學家的化驗報告說，芥菜含有維他命ABCD很豐富，可是性烈不宜多吃的。

芥菜能開胃：李時珍本草綱目云：「芥子利膈開胃」，凡是胃部消化能力薄弱，可用芥菜作爲食療，患者可將芥菜與生薑一同煲湯，連飲若干時，對開胃工作，可以發生效力。淵鑑類函裡有兩句話，即是「望梅生津，食芥墮淚」。

「六一四」

曼谷可能陸沉

太陽神

兩位專家最近表示：除非迅速採取補救辦法，否則在今後二十年內，泰國首都曼谷可能陸沉。

曼谷是一個運河處處的大都市，因此有「東方威尼斯」的美譽。景色如是美麗的一個水城，難道眞的會在二十年的時間裏面步「大西洋市」厄運的後塵而沉沒在海底裡面麼？

據傳「大西洋市」是一個位於直布羅陀西部的島嶼城市，後來整個島沉沒在大西洋內。據曼谷「亞洲理工學院」的兩位工程師——愛德華布蘭特博士，及沙莫治博士——稱：曼谷現時正表現下沉的跡象。

莫沙治博士最近向記者發表談話稱「根據目前地面運動狀況所作的估計來看，大約在二拾年的時間裡面，曼谷便會下沉至水平線之下。如果我們要採取行動阻止這個大城市繼續下沉的趨勢的話，最佳的行動時間就是現在馬上着手進行。

然而，泰國曼谷市工務局總監丹姆朗却不同意上述兩位工程師的見解。丹姆朗承認曼谷的「若干地區可能正告下沉」，然而他却堅決地認爲並非全市在今後二十年內陸沉。

丹姆朗指出：曼谷是否眞的在二十年時間內下沉至水平線以下，最低限度需要五年至十年的時間進行研究。

銷路甚廣的英文「曼谷日報」在社論內抨擊這位工務局總監的解釋太過含糊。該報指出，身爲工務長，丹姆朗「應該比任何其它人士知道得更清楚。」這家報紙社論事實上等於認爲愛德華布蘭特博士，及莫沙治博士兩人所作的揣測是可靠的。

不管誰是誰非，曼谷的地勢甚低，因此極爲容易被水淹浸，却是有目共睹的事實，在每年雨季中，許多曼谷街道及草地經常變成澤國。據愛德華布蘭特與莫沙治兩位博士的意見稱：這種現象就是前途的預兆。莫少治博士表示：「曼谷正告下沉，部份原因由曼谷市的居民從這個城市的地下蓄水池內汲取淡水，因此該地下水池的水年年發生變化，而地面很自然地往下移動。……新的建築則增加土壤的負荷力而令其下沉的。」

這位工程師進一步地表示「除非採取迅速行動終止用深井方式抽汲淡水，同時進行一項細心研究，從而找尋其它妥善辦法阻止下沉現象的繼續，否則，曼谷市的前途就是經常被水淹浸，到最後，整個市區陸沉。屆時泰國政府只好遷離他處，但經濟上將受到重大的損失。」

不過，大都市表現下沉跡象是不用過份憂慮的。在這個世界上，面臨下沉問題的大城市尚有墨西哥，東京及台北市。

情緒輕鬆心理健康

煩惱與憂慮是文明社會的流行病症，香港心現衛生會，特別舉行「心理衛生週」，向市民宣傳心理衛生知識，減少染上精神病的機會。

醫學界臨床實驗發覺，的情緒是人形成疾病的一個大因素，過度傷腦筋，强壓熱情，或放縱無度，都會因消耗精力而危及健康：而煩惱與憂慮，更是文明社會的流行病症。香港人生活經常緊張，因此往往都患上，醫生們認爲最常見的輕微精神衰弱，以及其他棘手的病徵。由學生年代開始，香港人便發生了不大健康的心理，金字塔式的教育制度，

「上」

△代柬

本社謹訂於十一月十九日下午一時舉行喬遷第廿吉週年紀念慶典並于同日下午四時半假座廣州殮館設讌聯歡統請

中國洪門民治黨駐加總支部暨各支分部

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

穩寧埠達權支社同人敬約

Dart Coon Club, 3300-28th Ave., Vernon, B. C.

△代柬

謹訂十一月十五日正午爲本黨社舉行成立第四十四週年紀念典禮敬備酒會助慶統請

全加民治黨達權社洪門各級機構暨叔父昆仲嬸姆姊妹屆時撥冗光臨指示禮儀曷勝榮幸

企連打埠洪門民治黨達權社仝人敬約

Dart Coon Club, 242 Harvey Ave., Kelowna, B. C.

◎哀謝

先考黃公章昭之喪經於十月廿七日假座暗士黨殯儀館舉行喪禮扶柩歸土安葬於海景墓園 荷蒙

僑團僑校宗親戚友惠賜誄詞賻儀花圈親臨執紼素車隨送高誼隆情歿存均感

此哀謝

棘人 培芳培珍泣叩

厚惠芳名 恕不稱呼

（誄詞）雲埠台山寧陽會館同人 文彊學校同人 黃孔阜黃大成

（賻儀）蔡錦潮 馬世安 雷明德

以上合家每二十元 麥炎榮 鄭文華

Yick Lee Hanna Lee 周秋常 以上合家每十元 陳俊强 麥崇迎 黃定超 周崇健 陳宗石 梅欽悅 蔡立柱 以上每合家五元 朱偉崇 馮榮 馬行群

以上每合家三元 炳昭姻 黃英暢 每三元 馬爲堯合家二元

（花圈）漢升體育會 雲埠台山寧陽會館 筷子餐館 片打餐館 蔡錦潮 馬世安 鄭振翕 鄭文華 陳卓杰 黃金慶 巢國安 巢美寶 關鴻潤 周紹參 曾安旺 麥崇迎 陳俊强 余池 余仕 陳福英 黃熾芳 黃紹臻 黃壯愛 景洪 黃自覺 林家俊合家 黃倫輝合家 黃昭會 黃英發 黃華章

Mr. & Mrs. Gon Kwok On, Mr. & Mrs. Lee Gee Kay Mr. & Mrs. Quan S. Wong, Yick Lee Hanna Lee, Ken Chow Alfred Donn, Pak Kwong Woo, Donna Cartwright, Lorraine Houie Terry Ng, Gerry Louise, Emma Walter, Lorraine Seeman, Rose Peppler, Mona Peppler, Sally Beale, Erma Stone, Lil Glasspool,

（素車）小道村旅雲鄉僑 黃英發 黃振業 鄭文華 麥崇迎 周秋常 以上均合家

菓子雜貨舖廉價出讓

位於Richmond中心區。

696 No. 3 Road

訪尋黃華傑君

廣東台山洞口潮龍里人，有要事磋商，如華傑君見此哀親朋 知其下落者 請通知片打街東二十九號。 黃榮揖洽

兩層四睡房屋主自賣

兼有兩廳，約廿二年新，近學校，交通方便，巴士直達華埠，原價三萬壹千九，現取價三萬零五，三十街東壹四七〇號近乃街。電話八七四 八三四七

土庫大房出租

合單身女子或學生，可雙人合租或寄食。晚六時至十時電 872-1080

來回香港平機票

HONG KONG RETURN FROM $399.00

不須會員資格，來回票價三百九十九元只須三個月前預定機票便妥。由壹九七二年每月有噴射機來回電話 687-2855 與 Sandra Kwong 廿四小時服務，晚間通電話：用英語留下你的地址姓名地址及電話號碼便妥。

宜有經驗企枱

入埠，工薪從優，包食住，如意者請長途電話洽商。電話 112-392-5425

徵求女友圖成婚

年近四十歲，儀表端正男子，身高六尺重量壹百七十磅 現有好入息自己生意，擬徵求廿五至三十歲華婦，有禮及友愛性情，儀表動人，請寄照片，互相通函，合意者將與成親。Alfred Stark 654 Viscount Rd., #15, London, Ontario, Canada

新屋樓下全層出租

眷屬或單身均可，包電火煖氣，有意者請電話八七四、〇五七三

靚双門汽車出賣

71 Chrysler Newport H. T. 車，因公司有車供應，故出賣，僅取價三千壹百五十元。電話 943-1481

欲租住宅居住

加拿大人家庭，每月壹百五十元。隨時電話254-9923洽商。

◎哀謝

先嚴諱子源字宣擅黃公府君之喪經於十一月三日下午一時在暗士黨殯儀館舉行喪禮出殯歸土卜葬於伙士蘭墓園荷蒙黃氏宗親總會職員勸辦一切及各團體派代表暨宗親戚友親臨執紼惠賜賻儀花圈素車等隆情厚誼歿存均感謹此哀謝

孤子 惠華泣謝

厚惠芳名 恕不臚列

菓欄公司

五八五號哥街

電話 六八五 四九二九

大減價

由十一月九日至十一月十三日

星期四 星期五 星期六 星期日 星期一

靚蘿白 壹元六磅

靚紹菜 壹元八磅

冬瓜仔 壹元四磅

金圈甜橙 壹元廿個

壽星牌日本即食麵 卅庄 每盒二元七五

FRUITLAND MARKET 585 GORE AVE, VANCOUVER 4, B. C. Phone 685-4929

專修理土庫漏水工程

用三合土與化學質料混合，修理地面與墻壁漏水。電話 254-1937 洽商。

菓舖生意自賣

月中營業七千餘元，八千元實價不減，奉送尙新霜櫃價值千餘元，該舖後面設備居住廚房等等，極合中小家庭經營。電話：式九九、五〇〇壹。勿失良機。

十式房間吉屋出賣

取價三萬八千元業主自賣，全部穩固，位於 5471 Ormidale St., (Kingsway & Boundry Rd.) 下午二時至八時開放。電話255-0381 請還價

李善樂離職啓事

本人已於十壹月壹日辭退范爾銳律師事務所工作並轉往陳耀照律師事務所，繼續爲僑胞服務。

新事務所地址：壹七八東片打街貳樓（即唐人街新滿地樓上） 電話六八二、〇五四八

文華中西大市場

MANDARIN FOOD MARKET

下樓廈大華文華即號十九百壹街化奇

電話：687-9329

㊀燒猪原價一元三毛 特價一元一毛

㊁叉燒原價一元五毛 特價一元三毛

㊂燒鴨原價四元五毛 特價四元一毛

由十一月十三日至十九日止

星期日照常營業 十時至五時半

本店裝設新型燒臘，熟送（旁食）保溫器，全部依照政府規定符合衛生清潔，歡迎僑胞惠顧指導。

即日特價平賣

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

專為閣下將來幸福着想

本公司特設

各種人壽保險

意外和患病入息保障

減輕入息稅退休儲蓄

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。

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE

2381 E. HASTINGS Near Nanaimo

十二月十四至十七日 星期二至星期五

晚上七時半放映

彩色寬幕故事離奇曲折文藝巨片

記得當時年紀小

江青 唐威 領銜主演

別爲了過去悲哀！別爲了過去悔恨

往事一去不再回！而往事只能回味

同場加映 武俠歷史打鬥巨片

龍沐香 陳曼玲 高遠 領銜主演

請注意：茲爲便利觀衆購票 特請片打街東TOM'S TAXI代售戲票

4週票價；成人一元七五 學生壹元五 小童五毛

宜送餐壹名

自意者請於下午四時後，親來三五五號喜士定街東面議。

宜日夜厨各一名

工金從優，下午五時後電話 521-3120 與周祿洽商。

修理水喉溝通去水喉

廿四小時應命。電話 687-6222 接洽

經濟搬運公司

廿四小時隨時應命，價錢克己。電話：682-8488 Economy Moving Co., Ltd.

雲高華霜櫃公司

欲得快捷及有效工作，請電話本公司，兼有各字號新舊能行入大霜櫃，與陳列櫃及製冰機。

Vancouver Refrigeration Co. Ltd. Est., 1950 Phone 684-1838