香蕉

香蕉是一種極其平凡的水果，不過，人們只知道它的色，香，味而對於它所含有的成份和營養價值，却未明瞭，中國有關香蕉的紀錄，可以上溯曹叔雅「異物誌」，據說：「其肉如飴蜜，甚美。吃之四五枚可飽，其餘味猶在齒牙間，故其一名甘蕉。」晉朝時人，含撰的「南方草木狀」，更紀錄了許多品種，宋、范成大「桂海虞衡志」還記有：「以梅汁漬暴乾，按令扁，味甘酸有微霜，世所謂「芭蕉乾」是也」。是約在中國很早就有人善於利用香蕉。的確是值得讚美的水果，蘇子瞻詩：「西鄰蕉向熟，時致一梭黃」，有些註釋家不知道「一梭黃」爲何物，其實只要想一下便不難理解，子瞻所說的是香蕉——連在一起的香蕉，不是活像一柄由長短齒所組成的「一梭」？「一梭黃」確是誘人，看見黃澄澄的飽滿香蕉，誰不想大嚼一番？

我們的身體，需要蛋白質，脂肪，炭水化合物和礦物質，以及各種維他命等營養素。但因爲新陳代謝作用，這些營養素隨時消耗，也需要隨時補充。香蕉裏所含的成份，恰巧包括上述人體所需要的各種物質，並且還多了一種消化酵素，香蕉所含的蛋白質，炭水化合物較之柑桔，鳳梨，蘋果，番茄，木瓜所含者爲多，其脂肪質尤佳，它含很多黃色色素的胡蘿蔔素。據估計，一枚香蕉果實（約重百公分）所發生的熱量，約等於三分之一碗飯，一個雞蛋，或且一公合牛的奶，香蕉中所含的消化酵素，有幫助消化。

根據實驗，香蕉消化所需時間，約爲二小時，豌豆需要二小時半，魚和馬鈴薯需要三小時半，猪肉則需要五小時半。

香蕉畢竟是一種價廉物美的水果，千萬別以爲價格比柑桔，鳳梨等便宜，

紐約州阿爾巴尼醫學院病理學教授，美國病理學家科士德，史葛博士最近指出；西方民族如果能夠吃香蕉，心臟病即可減少。東非人沒有患致心臟病的動脈硬化症，就是他們時常吃香蕉的緣故。幾乎成爲對比的，西歐和北美國家所有上了年紀的人都有慢性或者急性的動脈加厚的現象。長期以來醫生們已經知道，香蕉是一種營養非常豐富的食物。它含有維他命A，B，C，G——這是最新的名稱。並包括有鉀，氯，磷，鐵石灰，硫磺，炭酸鈉八種元素之多，據估計，香蕉的品種在一百種以上。

兒童的午餐

假如你的兒童有這種現象，爲母親者就應該設法改善，認眞地向兒童解釋清楚朝餐的重要，自己提早一點起來，指定一個步驟，引導兒童增進正常朝餐的習慣，增加兒童的智力和健康的，雖然大多數認爲早餐是麻煩的，但稍運想像，預早安排，多花幾分鐘的時間處埋的便可克服這種麻煩了，因爲兒童的朝餐，配製非難，如穀類的乾朝餐食品和牛菜，烘麵包牛油或菓醬，熱琪淋湯，飯布丁，卡市絕，牛奶雞蛋，琪淋肉，雞派，火鷄派等等滋養食品，實在是很簡單而易製的，若在晚上製妥，明早只需幾分鐘的時間的準備，則兒童的起床晌鐘晌時，便有朝餐供應了。

母親們，試循這個步驟，使兒童得到一種良好和正常的生活習慣吧！這是對於兒童的身心都有益的。（完）

▲明末詩人

明社將亡，以詩名者，復社中有張溥，張采。豫章社中有艾南英。幾社中有陳子龍，以及嘉定四先生，崑山歸子慕。

陳子龍與歸子慕，詩才最高。子慕以沖淡樸潔勝，子龍以激昂沉著勝，而風格皆近唐人。總而言之，明人之詩，大率步趨唐轍。

塘西花月痕

（塘西舊侶 羅澧銘） 一三七

第廿六節

女侍班頭花占紅

體態苗條，面貌娟秀，吐談風雅，頗惹人喜愛。香江餐室位於大道中和大道西的交界處，即水坑口附近，隔鄰倘有一間東園支店餐室，那時高陞戲院期期演出粵劇名班，以地點適中，這兩間餐室的顧客，不少是梨園子弟，佳人有約，闢室談心，倒是慣見的現象，因此又有「優人俱樂部」之稱。長期顧客中，還有一班報界記者，其中有位公社的書記，渾號「老和尚」，他本來年齡并不算老，但頭髮有點斑白，屬於「未老先白頭」類型人物。他嗜茶成癖，每日早午晚三餐，都在餐室消遣光陰，并約會朋友，有人說香江餐室，便是他底私人辦公廳。他認識了一位初紮的名伶，有一天他上午抵步，座無虛設，那名伶闢室女朋友款款深談，見了老和尚，起身讓座，且介紹女友，說是未婚妻甲姑娘，說完之後，拍拖而去。到了下午，老和尚又碰着那名伶，另外偕同一位妙齡女郎，淺斟低酌，見老和尚找不到座位，亦同樣讓座，亦同樣介紹是他底未婚，老和尚暗中覺得很好笑，上午和下午，就變換了兩位愛人。事有湊巧，晚飯之際，顧客如雲，老和尚覓座位不得，呆立以候，那名伶叫四妹埋單找數，見了老和尚，更欣然招呼，以相座相讓，座上女郎鼻架金絲眼鏡，正式女學生打扮，不消說又替老友介紹了，却是第三名未婚妻！老和尚初時覺得這位大佬倌，真是秦叔寶沒有心肝，未婚妻早午晚「時價不同」，雖是閣下之事，與鄙人無關，但不應該欺騙老友，須知老友並不健忘，更不會眼花撩亂，難道一日間看過三個姑娘，轉瞬間便會忘記嗎？後來同心一想，他絕對不是欺騙老友，而是欺騙他底女友，一則表示海誓山盟，永遠承認她是未婚妻身份，即使和別個女人來往，也是普通女友，幸勿介意，

駐加洪門總支部通告

紀念萬雲龍大帥

爲通告事：照得夏曆九月初九日。（即公元十月廿弍日）。爲我洪門先烈萬雲龍大帥。當年起義於龍虎山。舉行復國運動。殉職成仁之紀念日。凡我加屬洪門各級機關。請於該日正午高懸黨旗。開會紀念。以紀豐功。而重大典。是所至盼。此佈。

右通告

全加洪門黨社及各級機關

中國洪門民治黨駐加總支部啓

中華民國五十五年十月十四日

列治文區地段出賣

前面位于主要公路佔一百一十尺。深壹百弍十尺。相連地段九十弍尺。弍百六十尺深。最適合種植瓜菜兼設攤檔發賣。全價現欵五千九百九十五元。或六千四百元。定銀弍千元。餘充銀期。相連另有半畝地可以照年批租。上等坭土。到下列業主洽商。 W. J. Smith, 604 Steveston Hwy, Corner No. 2 Rd, Richmond

---

沙省奉灑埠

餐館生意連實業出賣

位於沙省中部。全部新型裝修。冷熱來去水。天然煤氣。樓上有住房四個。離田料礦場八九咪。每月生意非常穩陣。如有意者最好到來面議。

REX CAFE, FOAM LAKE, SASK.

四睡房屋.出賣或租賃

自動煤汽煖爐。全土庫。近學校。交通利便。電話日 RE 1-7405 夜 872-7354 洽商

◎哀謝

先考諱松馨字昭平麥公府君台山冲蔞東安里人痛於中華民國五十五年九月十四日下午九時病終於點城來羅亞力山打醫院積閏享壽六十五歲經于同月十九日下午弍時半假座聖保羅教堂舉行喪禮出殯歸土安塋於故連比里墳場 並蒙中西團體宗親戚友惠賜賻儀花圈案車隨送親臨執紼高誼隆情歿存均感謹此哀謝

未亡人 陳氏 泣淚襝衽

孤子 健燦 泣血稽顙

媳婦 黃氏 拭淚襝衽

男孫 春銘 拭淚鞠躬

孤女 鳳愛(適伍門) 瓊愛(適陳門) 妃雲 美雲 麗雲 愛蘭 拭淚襝衽

女婿 伍朝壯 陳燦寬 拭淚頓首

外男孫三名 外女孫四名 同頓首

姊 隨娣(適鄺門) 拭淚襝衽

外甥 鄺祥康 鄺祥亨 同頓首

惠賜芳名 恕不稱呼

（賻儀） 陳華恩三十元 張亢洽合家二十元 麥元景合家五元 伍沃彬合家四十元 麥郁良合家六十元 伍從喜五元 葉輝合家十元 黃恭寧合家十元

（花圈） 麥春生 麥元景 黃維新 黃文姬 黃瑞庭 黃文光 黃榮臻 伍沃彬 馬才翰 馬相勤 馬强夫 馬念振 馬培丁 馬念爵 黃朝進 余海 馬沖池 以上俱合家 Bamboo Cafe, Royal Cafe, Beaverlodge Cafe, Nu Palace Cafe, York Hotel Coffee Shop, Donald Cafe,

（素車） 麥郁良 黃榮臻及四位西人朋友

如有錯漏 希爲見諒

◎哀謝

余公木榮號毓妍廣東開平北炎東陽里人不幸痛於十月五日壽終于有宜醫院享壽七十有三經于十月十弍日假座夫樂佛殯儀館舉行喪禮安塋于舞城華人墳場叨蒙宗親戚友惠賜賻儀花圈親臨執紼案車隨送高誼隆情歿存均感謹此哀謝

未亡人 黃氏 拭淚襝衽

孤子 偉英 泣血稽顙

媳婦 馬氏 拭淚襝衽

惠賜芳名 恕不稱呼

（賻儀） 余雪濤五十元 余英傑五十元 余慶祐 余毓培 余毓鄰 余緒昌 黃流 余賀女 黃熾 黃富 每十元 余順禮 周瑞碧 黃守理 關崇初 余毓芳 余寬中 陳正 黃金傳 葉美 關輝 關勵賢 体育會 關裘 馬君達 余慶林 柏有館 余仕和 黃臻 每五元 余賞慶 禮頤娉 周滿家 余炎中 關景 周勵 奕娉 黃保泌 葉猷 黃蔭傳 黃兆恩 胡全 關定毓 周池 周幹瑞 每三元 余民區 關蔭 黃守區 袁娉 周蘭瑞 周耀 余鈺章 余秋中 黃香傳 周崇瑞 黃述 黃國堯 葉光華 余美週 周昌瑞 余毓際 余錦 余林禮 黃世潤 每二元 關華臻壹元

（花圈） 馬瀚華合家

（素車） 余民區 周昌瑞 余英傑 余毓鄰 余鳳采堂 陳禎夫人 周蘭瑞 袁就 周麗渠 中華會館 余寬中 余有禎 余秋中 余賀女 黃宇富 關榮彝 体育會 關光揚 余美週 余達祥 黃榮召 關文輝 以上素車各一輛

鄺誌里

專科大小商業凍房冷氣工程。設計裝置及修理。忠誠爲僑胞服務。快捷可靠。電話：弍五五・四壹九六

金吊桶老相師

由香港到美國

金吊桶李國興老相師。批命確有擅拿。靈驗毫髮不爽。凡有欲問姻緣幾時美滿。婚姻幾時成就。橫財幾時就手。家人幾時團叙。壽元究竟幾多。均能一一批明。實有其驗。老相師今已抵美國寓金山大埠英文通信地址姓名如左

K. H. LEE

9 Wetmore St, San Francisco, Calif. U.S.A.

批命美金十元 加批命理美金十五元

顯利黃啓

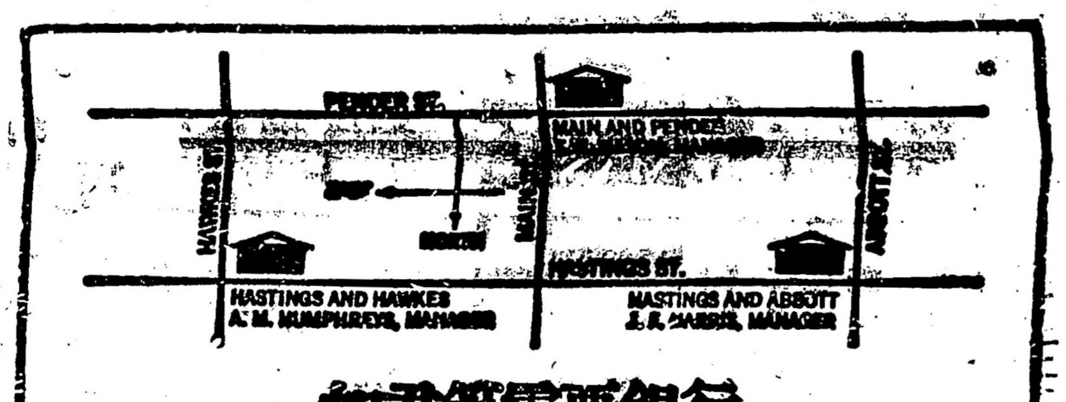
榮士銀幣及郵票公司

WING'S COIN AND STAMP CO.,

179 East Pender St, Vancouver 4, B.C.

電話 685-1539

本公司專營買賣各國銀幣紙幣金銀及郵票等等僑胞光顧額外懽迎



如君等需要銀行給予便利及小心之服務

加拿大帝國商業銀行在華埠商業區內設三分行，以協助君等，此三分行設在片打街夾緬街，喜市定夾鶴街，喜市定夾亞堀街，請與各分行經理商談，彼將極樂意與君等討論任何欵項問題，彼能協助君等滙欵往香港，開設儲蓄及商業存欵，租賃保險箱及借欵。

如君等有任何需要銀行之處，請與最近之分行經理接洽。

加拿大帝國商業銀行

CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE

雲★高★華★埠 生隆棧炮竹大發行

辦到大幫 **中西炮竹**登市

十月卅一號兒童「鬼皇節」將到

總代理香港廣萬隆炮竹廠

▲雙角溪紅 ▲原子炮 ▲綠紙炮 ▲邊炮仔

總代理加拿大顯市砲竹廠

▲五彩吐球 ▲五彩什炮 ▲火燒屋仔

總代理美國勤市大砲竹廠

▲五彩花炮 ▲五色車輪 ▲閃電香

總代理英國波樂大炮竹廠

▲五彩烟火 ▲五彩火山 ▲九子連環

總代理美國市打玩具製造廠

▲笑面具 ▲新袍服 ▲假鬚 ▲假頭髮

時節爆竹，兒童玩品，諸君光顧 請早定購，勿失良機

新辦到，新式猛烈炮 非常响亮 非常好賣

（目錄印備，函索即奉）

SANG LUNG JAN FIREWORKS LTD.
651 EAST HASTINGS STREET
VANCOUVER 4, B.C. Tel. 255-8278

新華銀行

SIN HUA TRUST, SAVINGS & COMMERCIAL BANK, LTD.
(INCORPORATED IN CHINA)
17, QUEEN'S ROAD, CENTRAL,
HONG KONG.
（一九一四年創立）

是全中國最早的儲蓄銀行

—經營一切銀行業務—

華僑滙款----全國通滙・解款迅速

華僑存款----安全可靠・利息優厚

特設：**華僑服務部**

接受僑胞委託購建上海、廣州、廈門、泉州各地華僑新邨房屋，代辦華僑國內投資，代管物業，代收租項，代買賣樓宇，代介紹子女回國入學，協助回國探親，觀光等。

歡迎函託 竭誠服務

穩寧埠 黃民園

JACK WONG
3106 48th Ave.,
VERNON, B. C.

本園合時新鮮唐人冬瓜出市

老身上灰 大小冬瓜

靚嫩大條蘿白

高脚大肉召菜

所有寄費 買者自理

屋主自售電話預約

位於第一街一三五三號。三睡房。一在土庫。請撥電話 291-1514 預約。

三夾板廠股份壹份出讓

有誠意者請撥電話 AL 4-2882 與何君接洽。時間：每日下午六時至七時。

穩寧達權社鳴謝經費

由壹九六六年元月八日至十月十五日

張惠介 羅華俊夫婦 楊培興 陳英 廖卓勝 吳治美 段容深 李容根 鍾銳夫婦 鍾國威 羅孝翔夫婦 司徒棟維 鄭進耀 周仁佳夫婦 每五元 吳榮超四元 岑沖誠 余德儀 李鎮 李兆權夫婦 陳根源 劉孔珉 黃福添 司徒棟維 呂全夫婦 劉孔洽 每三元 李林 呂定國 李耀福 蘇桐 每弍元五 黃炳焜 鍾龍 鍾華龍 梁文惠 每二元 趙槐夫人 趙學 馬卓球 劉康 每壹元五

專門承建木料骨架工程

建造柏文樓，樓下停車等，木料骨架專家。快捷勝任的工作人員。保證工程妥善。電話 263-7216