津津有味譚

蝦米

陳存仁

炒海參，炒冬筍的配料，這種乾的蝦子，在雜貨店中均有出售。色鮮紅粒大而味腥者都是海蝦的卵子，紫紅粒小而腥味較少的是湖蝦所產的，價格較昂，面美更美。假的蝦子，都是蟹子冒充的。

蝦腦

吃蝦最好的季節，就是蝦腦肥滿時期，淡水蝦的腦更豐富，煮熟後，質堅硬，像琥珀一般，味比蝦子更美。浙江兩省，當蝦腦肥滿時期，菜館中常有，腦麵，炒蝦腦等供應，因爲數量不多，只有老饕們可以享受到，杭洲西湖，更有名菜，叫做「三蝦豆腐」，就用蝦仁蝦腦，蝦子三味和豆腐所做成，味極鮮美，故當西湖時令名餚，遊遊西湖的人，只有春節一個很短的時期，可以嘗到的。

蝦的營養價值

蝦在食療方面，並無良好用途，祇有兩點可在本文申說一下：

蝦的營養價值還不算錯，含有大量蛋白質，每磅餚中可算是很好的養生食品，除了有很多的水份之外，龍蝦有百分之六的蛋白質，明蝦有百分之八蛋白質，蝦的肉質，全部可作食用，蝦肉內的蛋白質，很是純淨，晒成蝦乾蝦米後，消去水份，蛋白質要佔到百分之四十七，所以進食蝦類，亦有相當益處，祇是寧可吃鮮蝦吸取新鮮的蛋白質，總比乾蝦米更好些。烹飪的方法，對蛋白質也有很大的關係，譬如酒家所售的合（火旁）經過火力不多，肉頭很嫩，蛋白質不致凝固，那末營養價值也較高，油爆蝦，或是油炒蝦仁，因爲沖質太重，消化不易，

（六）

棋藝高下看心情

大智若愚見功夫

現在我再談生活上的消閒藝術琴，棋，書，畫中的「棋」。

下棋，一定要環境靜，頭腦清，舉止定，心氣平，然後才能發揮出着棋的技術和藝術，這完全是鍛鍊一個人的心情，要是環境不清靜，頭腦雜亂，舉止不安定，心氣不和平，那末舉棋不定，一子錯，全盤皆錯了，這是一種修心養性玩意。

棋的發明甚古，古時稱作「棋」，因爲棋盤是用木製的。又稱作「碁」，因爲有許多地方，是把棋盤鐫在石桌上的。又稱作「奕」，古書上的紀載，詩經上有一句話：「萬物根棋」，這是說萬事萬物的變化，都如走棋的變化相彷彿，一走步棋的後果，會發生意想不到的反應，有時看來是能勝一棋，實在是必敗一局；有時看來像必敗一棋，但是走得好，會反敗爲勝。人事如此，政治也是如此，天下的大勢也是如此。所以下棋可以預習人的心情，而養生之道也包括在內。

中國人歷來對下棋的藝術，極爲高超。可是近世以來，受到社會環境的激蕩，青年人不但不會下棋，而且連看棋都不感興趣，香港雖然有不少棋會，可是多數人的心理，把下棋的消遣拋諸九霄雲外，

一天到晚的鑽研經馬經，或麻雀經，這種閒雅俗相差很大，而且也是近代的中國人不能保守固有文化的恥辱。

中國着棋的方法，在唐代傳到了日本，他們一本正經的加以研究，名爲「棋道」。中國棋譜，如宋代張擬之「棋經十三篇」，元代章侯大的「玄玄集」，以及清代四大家的棋譜，都譯成日文而日本人的棋譜，更是多到美不勝收，每一個月總有數種關於棋道的刊物出版，有些叫作棋道雜誌，有的道叫作棋研究等等。

日本有一種專門研究棋道的組織，歷史悠久，如「本因坊」等傳統組織，聽名全國。下棋的人，經過歷次比賽，評定一段，兩段……直到九段爲止。

從前中國人也有參加日本棋道比賽，可是總不到三段，四段乃止。民國初年段棋端做大總統時，介紹一個小孩子到日本去比賽下棋，他的名字叫作吳清源，一下子就達到四段，五段，一時日本人大爲驚異，認爲奇跡，後來吳清源漸入壯年竟然達到九段，現在他已經老了，成爲日本的明人。

日本最大的報紙，特別舉辦下棋比賽，也是由本因坊的系統參加，近年合潤去的林海峯，也是着棋的高手，在短短的時間中，成九段的聖手，報紙的銷數突然漲了數十萬，向來日本人心目中樣樣看不起中國人，但是自林海峯勝了棋之後，他們認爲中國人的聰明智慧別有一格，有引述到中國的科學家，得到諾貝爾獎金是應該的。

將棋藝分爲九段，我向來以爲是日本人所發明的，有一次我偶然翻着一本舊書，書上提到梁武帝曾經勘定棋品就分爲九段。有一部「藝經」說是：「棋品有九：一曰入神，二曰坐照，三曰具體，四曰通幽，五曰用智，六曰小巧，七曰鬬力，八曰若愚，九曰守拙。」原來日本的九段，即是中國古書中的九品。

而最妙的是最高的棋品，是若愚與守拙，那與心理衛生的基本條件更是吻合，做人還要大智若愚，安定守拙，才能達到眞正的修養功夫。

△代東

本黨社謹訂于壹九七〇年八月廿三日午后壹時爲本民治黨重建達權社喬遷舉行開幕典禮同日午后六時寅具薄酌統請全加各洪門機關暨北美洲民治黨昆仲姊妹並各僑團商號友好賁臨指示禮儀曷勝榮幸

光候

加拿大多朗多洪門民治黨達權社同人敬約

Chinese Freemasons, 436 Dundas Street West, Toronto 133, Ont. Canada

Pavilion Garden [Restaurant]

翠華園高級食府

509 Main St., Vancouver 4, B.C.

電話；687-2608

請注意

新張日期

壹流厨師 名菜佳釀

舒適餐廳 親切招待

精選粵菜燒烤

著名沙爹食品

巧製係仔熱窩

堪稱首屈壹指

它給您帶來更高的食慾享受

對講究佳肴美食人士的榮譽

貢獻

宜婦人料理家務

宜聘華婦管理家務，供膳宿，待遇從優

下午七時至九時電話二五五、六一三六

有聯房出租

卑詩大學區）隨時電話 224-1650

新間土庫出租

式睡房，廳，廚房，厠所，包電火煖氣

電話式五三、九四七八

土庫有房出租

適合夫婦或單身，有男女小童莫問，

位於 111 E. 26 Ave., 電話 876-0283

餐館生意出賣

位於 Langley City, 生意興旺，鋪租供廉，

兼有住宿房間，包括傢俬用具，取價一萬元，欲知詳情，與 Dave Patterson 洽商。電話 588-3651, MacNaughton Rity Ltd., 581-6121.

小住宅與地段出賣

地段三十三尺夾一百二十尺，位於 201 E. 45 Ave., 現獻一萬二千元業權清楚。電話 254-5350

樓上全層出租

新屋有三睡房廚房浴室大廳，自己門口，晚後七時電話 八七四、六六四四，位于 3731 Fleming St, Vanc. 12, B. C.

樓下全層出租

兩房，廳，廚房，厠所，爐，雪櫃，包電火。近學校，車站。

電話二五五、三二〇九

乾洗店生意出賣

位於故蘭湖街南區，業主退休，生意穩定，地點適中，傳住用具六年新，每年收入超二萬元，仍可能倍增，鋪租低廉，欲知詳情，電話 736-2395 Mr. Mulvihill 洽商。

新樂實業公司

置業、投資、貸款

日夜廿四小時電話六八二、六壹〇四

▲近乃路夾京士威，三睡房全土庫實淨大屋，近學校及商店，主人急賣，開價萬七千九，請還價。黃炳森

▲展覽場街角雜貨舖，三睡房地方居住平租有出，舖主離埠，急讓。黃炳森

▲五街夾魯拔街南睡房屋，全價只萬二千九，可收百四十元租，最好投資。黃炳森夜電話八七六、四六三三

▲有屋住，另收租二百元，前後花草，地段平整，四房土庫。問許球

▲十一組海灘公寓，四萬現獻交易，除清費用，除清銀期現獻盈利四千七。問許球

▲緬街生意地位，適合縫衣，收衣，免租，條件另訂，現時有機器洗衣。問許球

▲唐人街商業投資地段約二百尺，十萬以上現獻洽商。問許球

▲三文治，炸魚，做過二百元一日，地點興旺，在活活大公司對面，約四五千元定可交易。問許球

▲新屋二萬九，兩睡房，土庫套房齊全近緬街。問許球

▲一萬七千九三睡房屋，現金六千元，地址一四一六柏加街搭二十二號巴士。問許球

▲上下孖屋閉價二萬二千，收租二百元。問許球 晚上電話三二七、九六四一

徵女售貨員壹名

具寫字樓及打字經驗，能講流利英語，日十時至五時。電話六八五、五六四七謝太接洽。

企運打七洲洋餐館

唐番餐館生意出賣

交通中心，遊客旺埠，生意非常良好，有意營斯業者，請來面議。

或電話七六三一、五〇二〇

Seven Seas Restaurant, 275 Bernard Ave., Kelowna, B. C.

修理水喉兼改裝工作

價錢克己，廿四小時應命。

電話 874-3114

中國洪門民治黨

駐加總支部通告

爲通告事：查夏曆吉月廿五日，即西曆八月廿六日（星期三）乃我黨例行紀念五祖在龍虎山升旗舉都之紀念日，爲此合行通告

全加各埠黨社於該日升旗集會追念五祖之豐功偉績，是爲至盼，此告。

中國洪門民治黨駐加總支部主委陳文彬 秘書簡建平

一九吉〇年八月十吉日

△新紅毛兜商業樓一位北埠繁盛區，年收壹萬式千六百元有長批，現價十壹萬五千元現銀五萬元即可交易。

▲十九銅柏文樓一位于西區中心區，四年新，年收超過叁萬元，開價廿四萬七千元，先付十式萬元，餘充年期，七厘息。

▲新柏文樓一鋼骨水泥共式〇式組，值合壹萬壹千式百元壹單位，先付八十萬元，年淨收八萬壹千四百元超過一分錢，原價二百二十七萬五千元。

▲東區商業樓一位于喜市定東街七百號博落，佔地廿五尺乘壹百廿三尺，全土庫，月收租式百元，合業主自己經營商業，四個叁萬元，先付五千元，即可交易。

華益實業公司

WEST-EAST REALTY LTD.

295 E. PENDER ST.

公司電話 685-4271

高奇勛 736-5026

黃炳森 266-9418

張愛元 325-8981

325-9144

毛 靜 261-0057

梁棋

LEONG KEE

227 CARRALL ST.

VANCOUVER 4, B. C.

電話：684 3587

（承接土木大小工程）

裝修油漆，內外間格，新建重修，改換屋頂他瓦天窗，扶正傾斜房屋，修理水喉當批建造來圖玻璃屋地格等工程，經驗豐富，價錢老實，倘能惠顧，倒履相迎。

地址：亞力山打街六三〇 電話：二五四、三一〇六

夜間電話：式五四、壹式〇三

永興有限公司

WING HING CO. LTD.

280E. Pender St., Vancouver 4, B. C.

Tel. 688-6025

本號最新辦到

五磅庄台灣磨菰 一磅庄珠江麻油

五磅庄台灣竹笋 半磅庄珠江蠔油

五磅庄台灣馬蹄 寶塔牌清水蓮子

五磅庄珠江馬蹄 船牌糖水蓮子

五磅庄青島萍菓 梅林牌枇杷菓

廿五磅庄天津味精 梅林牌糖水梨子

三兩庄十兩庄 梅林牌蒲洋罐頭

卅兩庄 珠江牌清水竹

五磅庄 大廚味精

大量零沽批發，多少一律歡迎，

每天另有特價貨，品種太多，未能盡錄。

霍士實業公司楊定國

到 大小園口 新舊房屋 服務週到

674 No. 3 Road Richmond, B. C.

電話：公司 273-3161 住家 434-8986

▲雜貨店連物業，在列治文區，可居住，生意有前途，要價三萬三，首期七千，平過買屋。

▲五畝園地連屋及路邊菓梨生意，年賺萬元，先交二萬五。

▲西區唐殯館，設備齊全，連車二部，先交一萬。

▲東區翻新屋一間，地大，有車房，三房一大廳，十庫，要價萬八千五，首期年便。

▲列治文新屋多間，叁房一廳，上下二層，價由式萬五千起

▲皮革製衣店，位於遊客區，生意穩定，歡迎詢問。

BLOCK BROS. REALTORS

洪錦堃

電話；住宅；

一四七一 九六六九

四三五 二五五

▲近埠，巴士，中，小學，四睡房，石米外墻內面新裝修，只開價一萬八千五百元。

▲堅固五睡房，水喉四年新，特別高土庫另有水泵，開價式萬零九百元。

▲乃磨街夾二十街，廿八年新，四睡房，近四士學校，只開價一萬九千九百元。

▲近市郊梳街六銅柏文，每年總入息八千元，開價六萬九千元，接供式萬八千元，自由銀期，只七厘半息。

▲近埠新屋數十間，由式萬四千八百元起。