津津有味譚

貧血·食·療·談

陳存仁

將龍眼肉製成龍眼湯，龍眼膠，龍眼酒之類，這是很好的補血食品。

鹹蘿蔔乾：這是民間最廉價而最普遍的大衆食品，在全國各地都有，蘿蔔本來是有益的蔬菜，日本人將蘿蔔呼作人參，它所含維他命B C極爲豐富，鐵質含量很高，從營養成份表看來，可以算是第一級的養生食品。

可是民間因爲蘿蔔價格太廉，向來不知道它有多大養生價値，而且因爲它有消痰能力，民間還認爲他是消尅食品，或者指爲尅伐食品，通常在補品或湯藥進服時，皆忌蘿蔔。可是平時吃蘿蔔仍對身體有益。

蘿蔔雖常年有供應，但在旺季產量極大，價格更廉。民間爲「要保持長久進食起見，便在在賤價時大量購進，用鹽漬製，成爲鹹蘿蔔乾。

鹹蘿蔔乾，既鹹且爽，吃時特別有一種風味在心頭。在營養成份表上看他鐵質的含量，除了金針菜之外，幾乎超過一切食品，這倒是一個很重要的發現，食家切勿忽視之。

黑豆：黑豆即黑大豆，又稱烏豆。這是豆類之中含有鐵質最多的一種。中國古時向來認爲吃豆有益，尤其是黑豆可以「生血，烏髮」。今由化驗之後，才發現他所含的鐵質極高。黑豆的吃法，可隨各人之便，在吐血之後，可用黑豆與藕節煲湯。產後可用烏豆煲烏雞。通常可用黑豆煲豬脚，或者煲湯，或者製醬，或製成豆豉，他的營養價値是一樣的。

麵筋，是麵粉與夫（麥旁）皮打成，油炸後爲塊狀，名爲麵筋，廣東人稱爲生筋。

「五一〇」

腐乳味道眞鮮美 和海鮮一樣道理

曾傳吃腐乳也會生癌，但在經常吃腐乳的人來說，是不會相信的。因爲，腐乳係從祖宗十八代那時開始吃，豈不是歷代祖先也非死於癌不可嗎？但死於癌的却是絕少，反爲不吃腐乳的洋人，死於癌夠多，因此視作姑妄之言，腐乳一樣暢銷，吃者依舊吃如故，腐乳的味道也鮮美它雖然用豆腐做原料，但比豆鮮味得多，不知腐乳含有什麼成分在其中呢？諸詢者，齊公先生既推斷，又是初步，其可靠性可想而知了，大約和有一個傳說吃芽菜會令心臟病惡化，和某種心臟病藥同食會死人一樣滑稽，因爲隨後有人又加說，要一天吃十六斤半芽菜才會如此。如照這般說法，一天吃十六斤半飯也會吃死人呢，何況芽菜和腐乳，俗語有道，「少吃多滋味，多吃壞肚皮」，凡多吃，都對身體有害的呀。

腐乳的原料是用黃豆，用黃豆做成豆腐，再將豆腐經過發酵而製成。在黃豆裡含有很多蛋白質，豆腐的主要成份就是蛋白質，蛋白質的營養很好，但味道却並不鮮美。

在豆腐中加入了紅麴菌，釀母菌，讓豆腐的蛋白質經過發酵分解成爲氨基酸。（以×代氨字）

×基酸的味道，就非常的鮮美了。我們日常用來調味的味精，它能有那麼鮮味，成爲後廚的「師傅」，就因爲味精的主要成分是夫（麥旁）×酸鈉，田雞，响螺，蝦，蟹肉味道很鮮美，是因爲它們含有琥珀酸鈉。×基酸，夫×酸琥珀酸鈉差不多都是同類性質的東西。

豉油又是十分鮮味的，它的製造過程與腐乳差不多，又是用黃豆做原料，經過發酵時產生很多×基酸。

在煮菜的鑊裡，同樣也進行着類似的化學反應：魚，肉之類含有很多蛋白質，經過猛火久炆之後，蛋白質水解而成×基酸，所以魚湯，肉湯，雞湯的味道比炸魚，炒肉，蒸雞都鮮味得多。照此類推，豈不是吃味精，吃海鮮也會引起生癌麼，怕不會有這個可能。

移山倒海 島荒變大都市

港訊中國官地拍賣，又香港府增加大筆收入，這是最値錢的一幅塡海地皮，而成本每方尺不用十元。一八四〇年代，港島砲台從脚下就是海傍。九龍的海水也冲到彌敦道國賓酒店門前。兩地的整條海岸線之旺地，均是塡海得來。

「上」

中西餐館出賣

全年生意七萬五千元，架生各樣時代化，有冷氣機，因人力缺乏，迫於割愛，如有僑胞欲營斯業者請電話或面議均可

Bamboo Inn, Courtenay, Vancouver Island, B.C.

電話：日三三八·八式七五

下午四點後三三九·三五〇〇

男人衣廠宜僱女工人

須有經驗管理車衣機。請到雲埠 328 West Cordova St.

修理水喉溝通去水喉

廿四小時應命。電話 687-6222 接洽

興旺雜貨舖出讓

有意者請電八七四、九九七九洽商。

葉志森入門弟子

張禮泉再傳李英傑，教授白眉派拳術，氣功，刀，棍，劍，兵器散手。兼理少林跌打 電話八七六、七九式七

添記

專接造壹切土木油漆工程，價相宜，交貨準。請電四三三·〇三〇三

新屋下層出租

一廳兩睡房，餐廳廚廁齊備，近學校及巴士，有意者請電三二五·五七〇二

宜僱企枱一名

工金從優 電話或函商，均由尊便。

Pagoda Inn Box 620 Vanderhoof, B. C.

Ph. 567-2369

唐餐製造廠出賣

上等唐餐製造廠，供應卡技利各零沽商店，每月收入約八千元，少數現款定銀便可交易，電話或函商。Vern Ohlhauser Ph. 289-0025 or Metro Realty, Westbrook Shopping Centre, S. W. Calgary, Ph. 249-2575

兩段礦業特權出賣

批租或選擇自由，位於重要地點，在 Highland Valley & in Afton Area 電話 738-4655 接洽。

雲島什貨店出賣

最適合夫婦或家庭經營，舖位，汽車油站與實業，佔地段零點四四畝，生意每月約六千五百元，仍繼續增加，附近無同業競爭，全價四萬九千元另存貨，定銀式萬元。與 Terry Allen 接洽。電話 594-4361, 228-9711 Block Bros. Realty Ltd.

六組辦公室兩間面議

位於旺區商業樓，每年入息一萬三百八十元，現款三萬五千元，全價七萬九千元。片打實業公司梁岳雄電話：六八二·一八五一、八七六·四六四二

一廳一房出租

近喜士定街佐治街，歡迎新移民夫婦，特別平租。電話式五三·壹六九八洽。

有屋一層出租

合夫婦小家庭住，有意請電話式五四·六〇六九

中西飱館生意出賣

如意者與後列洽商

Bill's Cafe, 1367 Bay Ave., Trail, B. C.

千二尺光猛樓下出租

五年新近乃路，式房壹廳有地毡，廚廁浴室，獨立門戶，電三二七·〇六八〇

宜經驗中西廚兩名

薪金從優，如意者請電話察永埠七八八·式式六一（Wing Yee, Chetwynd, B. C.）

請經驗企枱 做廚 多名

年齡廿五歲以上，每星期工作六天，每天工作九時半，企枱每月工金約四百九十七元，做廚約六百三十九元，包食宿有意者請來信或電 Muskwa Cafe, Box 298 Fort Nelson, B. C. Phone 774-6347 晚上九時至十時找 Ray Wing（姓謝）

學習英語會話在家內

如能相約四人以上，欲學習英語會話者，教導者可以親到府上，日間兩小時，晚間兩小時，收費每小時十式元，無論多少人，欲知詳情。請與 Mrs. Dawson 洽商。電話 261-2066

好機會生意

唐西餐廳咖啡座，大停車場，在京士威旺街角，舖主賺了錢退休，適合三四伙記，少現金即可交易。

旺西區雜貨菓店主人做了式十年，退休在即，對價出讓，約做二百元壹日，價三千。

新樂公司許欽

六八二·六二〇四、二五五·一五五五

土庫睡房三間可分租

有廚廁，清靜，宜單身。電：八七四·八三四七

金龍酒家生意平賣

本酒家在砵亞板汝埠商業區，生意每月壹萬以上，現因股東另謀別業，故於平賣，如有意者請來面議。

Golden Dragon, 217 Argyle St.

Port Alberni, B. C.

有單人房出租

適合單身男女，有意者上午九時至下午九時。電話式五三·壹四五四

菓仔舖平讓

最批，租平，每月七十五元，生意每日百元，有意者電話四三四·一七七〇

八年屋三睡房出賣

上庫另有三睡房，兼浴室及客廳，取價三萬元以上，地址 5894 Knight Rd. 電話 985-2592 星期六星期日上午九時至十時開放參觀

CANADIAN PREMIER LIFE INSURANCE CO.

華人代理 QUON ENG

2695 GRANVILLE ST.

736-6637 Res: 324-2039

加拿大首選人壽保險公司

華人代理伍偉權

對燕梳研究有十餘年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育準備金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保障入息保險，免稅退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙賜詢，請電話極表歡迎。

大西方米廠

新出品

五羊牌正絲苗米

最合飱館採用

請試嘗，請比較

華埠各雜貨公司代理

卡城代理：建生公司

金龍餐廳

營業時間：

星期一至六中午十三時至零晨九時

星期日：上午十一時至晚上四時

電話：687-8438 687-8439

香港名廚 粥粉 麵飯 香港風味

自製全蛋銀絲細麪 巧手雲呑 馳名粥品 經濟飯菜 冷熱飲品 中西點心 每逢星期二日休息

餐館生意大平賣

本飱館在沙省巴利佛埠，歷來生意暢旺，本人現志圖別業，而將生意出售，該餐館各樣齊備，如有僑胞欲營斯業者，函商或面議，均由尊便。

本餐館主人啓

Elite Cafe, 1270 100 St. N. Battleford, Sask

快捷相宜修理水喉

日間電話 872-5838 或 437-6632 日夜應命

本號並有自己修理全部機具，請到 3272 Main St. 或 1447 Commercial Dr. 陳列室參觀。Hillcrest Plumbing & Heating Ltd.

屋主自賣

四十六街近緬街，三睡房，全土庫，一廳，睡房兩浴室，近市中學，價弍萬九千五百元。電叁弍七·八弍八七

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE

2381 E. HASTINGS (Near Nanaimo)

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

愛情123

大導演：李行

張美瑤 林嘉 柯俊雄 歐威 領銜主演

大衆公司繼「今天不回家」「母與女」後又一鉅籌，天字導演，大製片家，電影皇帝，三位一體，合作結晶，劇情曲折離奇，笑料百出輕鬆

同場放映 古裝俠義激烈打鬥巨片

龍吟虎嘯

江山 泰祥林 王琛 領銜主演

本週票價：成人一元五毛 學生一元式五 小童五毛

GRANVILLE SAVINGS AND MORTGAGE CORPORATION

加惠銀業公司

（富士定西投資公司附屬機構，香港滙豐銀行

係該投資公司股東之一）

地址：緬街四九五號 電話682-2694

五厘 支票儲蓄免交支票費用 每六個月計算利息一次

五厘七五 紅利儲蓄每月計息 一次每三個月付息一次

六厘式五 三個月至十一個月期定期存款則滿付息

六厘七五至七厘七五 壹年至四年期定期存款每六個月付息壹次

八厘一五 五年期定期存款 每六個月付息壹次

經理：李福泰

在本公司存款一如各銀行有政府保障

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

專爲閣下將來幸福着想

本公司特設

一、各種人壽保險

二、意外和患病入息保障

三、減輕入息稅退休儲蓄

四、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。

中藝公司

China Arts & Crafts Ltd.,

33 E. Hastings St., Vancouver, B. C.

請定閱 請介紹

人民畫報 紅旗什誌

每年三元 二年四元五 三年六元 每年壹元

人民日報(航空)

每年七十四元

文物(月刊)考古(双月刊)

每週由港空運來加

文滙報 大公報

每季十三元五

週末報 每季三元六

新書介紹

李白與杜甫 郭沫若 五毛

沸騰的群山 李雲德 五毛

歷史潮流不可抗拒 三毛五

毛主席詩詞 十五仙

簡化字總表檢字現代革命樣本戲本等十仙

雅慈油漆修裝

○服務盡責。電話八七六·二六二八

修理水喉

價相宜，廿四小時隨時應命，溝通大去水喉等工程。電話 874-3114 接洽

由屋主自賣

壹、三〇四九，二十六街東，三房一廳一廚房一廁，土庫已裝修好。

式、六六二三 Toderick 東五十與界限街全新屋。

以上兩間屋全近學校，交通方便，有意者請下午壹時至十時電洽：四三七·五七四九 三二四·一八二三