津津有味譚

鹹蛋

陳存仁

鮮鴨蛋，殼有青色，也有白色，在烹飪上，因爲它有輕微腥味，所以烹飪時，很少採用。但是部份家庭，因爲鴨蛋價格廉，體積較大，所以也採用作爲菜餚，而且可以製成其它各種蛋品，不下數十種，鹹蛋亦醫療用途上，沒有車要用處，草本綱目上雖有紀載，因不合於日常應用，故本文不再介紹。

鴿蛋

鴿蛋的產量稀少，遠不及雞蛋鴨蛋，物罕爲貴，就成爲名貴的食品了。在筵席上，它與燕窩爲伍，滿清官紳，晨起多進食鴿蛋數枚，認爲補身上品。在紅樓夢中可以見到賈母和寶玉吃鴿蛋的寫描。清時鴿蛋價格，十分昂貴，白銀一兩，僅購得鴿蛋數枚。西太后吃鴿蛋養身，民間傳播甚多，前時除了資富階級外，以別人沒無法嘗試的。

其實鴿蛋的成分，太致與雞蛋相彷彿，就營養成分分析來而論，還不到鴿蛋有特殊優越的價值。不過鴿蛋的蛋白與蛋黃，比較細潔，味道較爲清雅，因爲鴿子的飼養食料。比雞鴨高貴而複雜。它的主要食料是玉蜀黍，豌豆，小麥，糙米，穀，菜籽，芝蔴等，因爲養鴿的成本貴重，銷路尚不廣，加，鴿蛋生產緩慢，每一對，鴿要經過四十天才產蛋兩個，得之甚難，故在市場上難得見到鴿蛋出售，養鴿人反要留爲「種蛋」，輕易不肯出賣，所以鴿蛋不易購到。今時飼鴿家很多。香港更有鴿會組織，然而鴿蛋的產量，仍是微乎其微，物罕了自然成爲名貴之品了。

鵝蛋的營養成份，與其他蛋類，大致相差不多，只是從口味上講來，（三五）

美國西海岸紀遊

蔣清華

幸而美國交通路網繁密，公路寬闊，能配合四綫供車輛行走，不過在上下班時候，在寬敞的大快速大道上，仍是「密蔴蔴」的車龍成行成列，爲了應付交通上的需要，三凡市現正在建築地下火車中，聞於一年半後便可竣工，屆時三凡市的交通，可能出現新面貌了。

三凡市尚有一道烈治橋，與屋崙橋同爲金門鐵橋的姊妹橋，但汽車通過，在這三道橋中，則以烈治橋收費爲高，每車每次七角五分，而金門屋崙兩橋，則僅收二角而已。金門橋每天的收入，聞曾有一天收入一萬元的紀錄，由此可知美國人擁有汽車數字的驚人。

在市區內公園甚多，但公園中以金門公園面積爲最龐大，由市中心區一直伸展到海灘，佔地一零三一英畝，園內有若干汽車道路及羊腸小徑，供市民漫步遊覽，細心欣賞自然景色，其中還有池沼，瀑布，籃球場，大看台和許多游息娛樂及兩座荷蘭風車等，這個公園完全是人工建設的，從一八七〇年開始，經營了九十年，剷去了凸凸不平的沙坵，因地勢起伏而加以佈置。

在金門公園內有一日本型小花園，遍植櫻花，完全是日本式亭園池沼佈置，內有一卯（從艸卜同）亭爲茶座，這卯亭雖然說是日本式，但它的構造依然是中國式的，卯亭而外，有小橋流水，並以水泥塑成一座五層寶塔，還有一尊佛，其形狀和鎌倉大佛一模一樣，據說，這個日本式的小花園原是一八九三年舊金山冬季展覽會時所設的一個茶座，後來逐漸改建，成爲現在的情況。

金門花園內，還有一所屬於加里福尼亞學會的水族館，其內展出各種奇異魚類，例如電曼（魚旁），鯊魚等百數十種，不可勝數。此外更有海豚表演，精彩諧趣，使人歡樂。（十）

半世人生在床上 硬板之上保健康

松樹的長壽的象徵，如果步履時能如松般的挺，也是獲致長壽的一種原因。所謂「坐如鐘」，是要從小時就學起，無論寫字讀書都要坐得像一座鐘，因爲鐘擺得不平，就不會走動，人如經年累月坐不正，會令到脊椎骨成爲彎曲狀態，到了老年就好像一隻蝦了。

所謂「睡如弓」，那意義就更大了，因爲一個人的一生，三分之一的生命是在床上的，所以我要盡量的談談睡眠。

每一個人的睡覺姿勢，最好是要像一隻弓一般，把身子朝着右邊而睡，這樣睡，因爲胃的出口是向右邊的，那末入睡之後，能使消化迅速，要是你習慣了仰臥的話，消化就會慢些：如果你把身子向左邊睡，那末胃的下口，變成朝上，消化就大大的遲鈍，這些方法，看來很是簡單，但對胃部很是有益，尤其是胃力本來薄弱的，或是胃部有病的人，更爲重要。

床的位置，多數放在房的中央，要是睡房不大的話，宜放在窗口，那末白天床褥受到陽光照射，不會有許多濕氣入夜向左側眠。

一個人白天工作時，有一種衛氣保護着週身肌膚，等到入睡了後，衛氣不密，毛孔鬆弛，所以最容易在半夜受寒而成病，輕則腹痛泄瀉，重則形寒發熱，甚至風濕等症，都是從半夜入睡之後侵入的，所以晚間入睡的開窗問題，非本人從小有此習慣，否則是抵受不住的。

睡眠用的枕頭，高低要適度，枕頭太高，會影響到頸椎骨的彎曲，到了老年會發生頸椎骨下垂的症狀，而且對呼吸也不良好。（下）

發售花旗老身冬瓜

新到大肉頂大蔴子，非枝大肉生薑，并宜請駛車一名。Jim M. Koo, 239 Keefer St. 683-7211

近華埠房出租

喜士定街東樓上廳單房或家庭式房。電話六八四、一八七六或六八四、九六六一

民星閱書報總社召開社務及實業部股東緊急會議啓事

啓者：本總社定十一九七〇年十月四日（星期日）下午一時，召開實業部股東會議，討論有關市府徵購本總社樓業事，同日同時開社務大會，敬希各股東社員，屆時到會，如有放棄開會權利者，一經會議議決事宜，以作默認論。

會議地点：雲埠民星閱書報總社　二六八號跑路街

中華民國五十九年九月廿二日　民星閱書報總社啓

利同昌旅行主辦 拉維加斯賭城 金山大埠 **旅行**

定期十月八日由域多利埠動程至同月十三日回埠，旅費每人收式百七十元加幣，包括來回機票，拉維加斯，豪華酒店兩晚，一晚觀劇，布斐飛及鷄尾酒招待，三藩市埠酒店三晚，粵菜酒席一餐，（以上酒店兩人房計），由酒店去機場接送，有意旅遊者，請電話函詢或惠臨面洽。電話：三八三、五八三一

Marwon Travel Service, 1622 Government St., Victoria, B.C.

號多利埠利同昌旅行社啓

活活百貨公司
WOODWARD'S
Vancouver Downtown Store Only
雲埠市中心蔬菜部
平賣三天
ON SALE Sept. 24, 25, 26,
Thur. Fri. Sat.
九月廿四 廿五 廿六日
星期四五六

白菜	兩磅二毛五
芥菜	兩磅二毛五
白菜心	每磅二毛五
生羌	每磅三毛三

6%
最低量
每月存欵
能提支特權
CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE
加拿大帝國商業銀行
A-9116

夏威夷理髮店
新張營業
開美容界之紀元
坐蕉椰綠蔭理髮
破北美洲之紀錄
集港滬名師技藝
片打街東壹叁壹號樓上
電話：六八五二七三五

片打街東二五一號招租

有新建二樓三樓招租，適合酒樓或寫字樓之用，如意者請到東方花圃與林時青面議。電話六八一、三四四八

CAPITOL HILL LUMBER
4719 East Hastings St.,
Phone: 298-6654 Res. 435-0678
代理 BENJAMIN MOORE 漆油
經營各種建築材料
大小工程　裝修改建
包工包料　免費估價
僑胞光顧　特價優待
總經理朱兆濃

▲一年新雅潔士德古屋一廳三房，上庫另有遊樂室及聯房，首期一萬六千元利息九厘半。
▲乃麼夾七街整潔住屋，一廳三房，七年新，利息七厘。
▲新屋十餘間，地位好，由叁萬元起碼
BB 公司代表陳學明小姐
電話：公司 327-8141，住宅 872-1106

華埠有光猛大房出租
電話六八一、一九五三

樓上全層出租
兩房一廳，廚房，廁所，各自門戶出入。地址 4062-Beatrice St.，電話 874-4639

聘請傢俬或裝修技工
熟練或半熟練，前途好，有意下午五時至七時往 3532 Commercial Dr. 接洽。

聘請女管家
年齡四十至五十五，供膳宿，月薪一百五十元，職司煮食及收拾地方，有意者請於上午十時至下午五時電話四三七、三六三四周太接洽。

域埠住屋自賣
市廛古，六廳房，有十庫，近唐人埠，學校，巴士及市場。請電話 362-2815

雅慈油漆 花樣 紙
電話 八七六、二六二八 或 254-1423 轉知

沙省唐餐館生意出賣
本餐館裝修僅三年半，地位適中，門邊有濠青停車場，可停二十輛車，舖租平生意好，長期批，座位可移動，七十五以上，很外賣汽車，今因夥伴另謀異業，自感力薄難顧，故以割愛平賣之必要，倘價胞有意營斯業者，來函即覆，面議更妙，還價可得。
Nanking Chop Suey, 112 River St., W. Moose Jaw, Sask.

中醫楊恩葵
廣東保元中醫專科學校畢業
曾任國內醫院普堂醫席
統理男婦兒科
擅醫心腎頑病
雲埠哥林比亞街 433½
電話 685-6806

家庭式飲館出賣
本廳登飲館，在緬省 Granview 埠，交通便利，市場旺盛，生意穩堅，傢俬用具齊備，今因業主年老退休，願將生意連樓業出售，取價從廉，如有意營斯業者請來面議 或通函接洽。
Modern Cafe, Grandview, Man.

Pavilion Garden [Restaurant]
翠華園高級食府
509 Main St., Vancouver 4, B.C.
電話；687-2608
鐵定八月廿七日星期四
新張開市營業
酬賓菜式
翠業展鴻圖
華麗雀開屏
園盅藏珍寶
酒客似雲來
家鄉琵琶鴨
開花迎富貴
業展發財豪
酬謝識客群
賓主滿金錢
菜式皆華麗
營業總經理 李耀垣
壹流廚師 黃蝦 馬民

祺梁
LRONG KEE
830 ALEXANDER ST.
VANCOUVER 4, B.C.
電話：254-1203
（承接土木大小工程）
裝修油漆，內外間格，新建烏籠，改換屋頂他瓦天窗，扶正傾斜房屋，修理水筒雪批建造菜園玻璃屋地格等工程，無論遠近，價錢老實，倘蒙惠顧，便當相迎。
地址：密力山任街六三〇　電話：二五四、三七〇六
夜間電話：式五四、壹式〇三

凱旋行
Victory Grocery
313 E. PENDER ST., TEL. 687-2013
電話購貨 遠近送到
新到
唐山蓮粉
雪白雪耳
參茸藥材
靚厚花菇
遠年陳皮
罐頭海味
白米生油
本園合時
瓜菜出市
老身大小冬瓜
靚大條蘿白
靚白菜心
白菜芥菜
紹菜
所有寄賣
貨者自理

JACK WONG
3106-48th Ave.,
VERNON, B.C
經營雜貨
黃伏園

歐洲靈魂的睇相家
指示有關經營，婚姻及其他各種人生事務，她能幫助解決你的難題，她經已幫助千數人們，故亦能幫助你，如有憂慮麻煩或懷疑的問題，切勿忘記與此位以賜靈慧女相家洽商。備於上午九時至下午七時半。電話 872-5567 預約。