



家庭之友

當歸能調經安胎 上品身粗支根少

一向以來，婦女界都視當歸為補身至寶，有補血行氣之功，而且當歸本性溫和，不寒不燥，更有保持青春及減肥

趁心情好

一掃愁，快D叫爸爸煮手腳，今日恆生指數升廿幾點呀。

當歸對女性月經不調，跌打損傷均有療效，還有助於習慣性流產之安胎功用。以往，當歸被分為頭、身及尾三種部份，並認為頭上止血，身中守中，尾破血下行。當歸最重要地，甘肅岷山的產區為全國之冠。至於如何採買當歸，是以頭及身粗支根少，斷面黃白色，有粉質及具有濃厚氣味者為上品。如果頭身短小，斷面紅棕色，氣味較弱，品質較差。香港海味舖常有出售，但只能辨別出劣貨而

糖醋排骨

材料：小排骨十二兩，蔥三支，薄荷乾三湯匙，醬油五湯匙，酒半湯匙，醋三湯匙，豆粉半湯匙，清湯(或水)三湯匙，麻油一茶匙，花生油六茶匙。

做法：小排骨按肋條切開後，再斬成一吋長的小塊，全部裝在大碗內，加入醬油，酒拌勻醃漬半小時左右。加州薄荷乾泡十分鐘，瀝乾後，將花生油燒熱後，將油瀝過之小排骨用中火炸兩分鐘後撈出，待油再沸滾改用大火炸半分鐘。撈出後將油倒出。在泡排骨之醬油汁內，加入糖、醋、水及豆粉，調勻備用。在炒鍋內備熱一湯匙油，將豆粉炒乾，隨後倒進蒜末調味料用大火煸炒，見其變黏稠時，將排骨倒下拌勻，並將蔥絲落鍋即可裝盤。

孕婦忌吃

至於孕婦忌吃，至為重要。婦女食用未經煮熟之蛋與肉類，極容易產生寄生蟲，而寄生蟲和腸胃的寄生蟲，所以非常不宜。這是加利福尼亞大學眼科教授羅德門醫師在若干患有眼、腦疾患的嬰兒中調查所得，並經以多隻猴子做試驗，證實這種病原，大都由於母體在妊娠時期，經常食用未煮熟的蛋肉類所致。

不妨一知

△妊娠老母或老鴨，都是十分寶貴的事，那要怎麼養呢？要養好老母或老鴨，容易任其爛肉，可以放入幾塊生薑的木瓜皮，因為木瓜皮中，多含有白色的乳汁，那就是木瓜酵素。木瓜酵素，是專門使肉類蛋白質的，所以很快就可以將老母或老鴨任爛的肉，在中藥的一種，在中藥舖就可以買到。

保健談

△人到中年後，身體高度會逐漸減低，但其速率頗為緩慢，大概每年會減低百分之七。時，即四十年如減低一吋，如能經常保持健身運動，當可減緩得更多。

△幼孩發育已非絕症，如及早發現，有百分之五十能痊癒而稍留些許副作用。△你的身體，一天之內的工作，最少要抽動七百五十條大筋，排洩了又四分三品脫的汗，說話約五千字，呼吸二萬三千另四十大，血液循環一億六千八百萬里，心臟跳動十萬另三千四百三十八立方公尺的空氣，發出了四百五十噸重的熱能。

Leisure Tourex Travel Ltd. 快意旅遊公司

參加快意，舒適滿意！
參加快意，事業勝意！
參加快意，萬事如意！

請參加本埠唯一由
華人主辦之豪華巴士
迪斯尼樂園
三藩市旅遊團

出發日期：
一九八一年
十一月十四日
十一月十九日
十二月廿六日

詳情請向各大旅行社查詢

新到中國冰霜明蝦

青島對蝦
青島銀鱈魚
青島海螺肉
本地生猛海鮮

利昌海產公司

片打街東260號
電話：六六九一六一六〇

世運分銷公司 OLYMPIC DISTRIBUTORS

1080 Malkin Avenue Vancouver B. C.
Tel. No. (604) 253-3711

新貨上市 特價介紹

▲新到鮮靚▼
天津鴨梨
菲芝生薑
大肉蒜子
蓮藕馬蹄
白果冬瓜

上海細號龍缸皮蛋 220至240
上海細號龍缸鹹蛋 220至240
藍罐丹麥奶油餅 6/2lb 或 12/1lb
泰國發菜綠豆
生晒龍眼乾 100克
珠江牌鹹三蒸酒 大罇或細罇

急凍鮫魚

元豐有限公司 YUEN FONG CO. LTD.

683-6858 683-6859
242 East Pender St., Vancouver 4, B. C.

敬請各位僑胞注意：
慶祝
辛亥革命七十週年紀念
本公司門市部
自十月十日起
各種陶瓷器
手工藝品
一律九折

嘉寶園藝服務 GABO GARDENING SERVICE

專門植樹、移樹、修剪、遷移不要花木、花園清理、剪草、防止青苔及雜草、庭園美化。請電：八七三一八一七七

DOWNTOWN TOYOTA

1290 Burrard St. Van BC

81年 COROLLA 大特價

682-8981

KEN CHEUNG 張景忠 PHONE

泰興有限公司 Tai Hing Company

265 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada
PHONE 684-1028

新到大幫 超等味精 冰霜明蝦

永興有限公司 WING HING CO. LTD.

280 EAST PENDER ST. VANCOUVER, B.C.
Telephone 688-6025

大量進口

唐山雜貨 京菓海味 罐頭食品
涼菓醬料 糖菓餅餌 國產名茶
藥材成藥 江西名瓷 餐館用瓷
山貨銅鐵 貝彫綉畫 鮮豬牛羊
燒烤鹵味 冰霜海產 及時蔬菓

零沽批發 一律歡迎
五二〇六-八八六：話電