

養生之道譚

魚翅干貝是奢侈品

陳懷仁

僅是一種可吃而毫無危險的奢侈品，少吃，甚至不吃，都沒有什麼關係。換言之，吃魚翅只是滿足門面的人行徑，不信你看魚翅的出現，總是在酒席大座之間，何嘗有人關上房門靜靜地獨自吃翅的。

據化學分析，魚翅所含的蛋白質，雖高達百分之九十五，四，但它缺乏人體營養所必需的氨基酸，所以品質並不良好。況且魚翅不含脂肪，其它成分少得可憐。

至干貝（又稱江珧柱），也一向被人視為珍品。其實它的營養成分水佔百分之七十，三，但蛋白質佔百分之六十七，還不及鰵魚和鮭魚。脂肪佔百分之二，低於牛肉豬肉和任何肉類。所以干貝雖名貴，實則並沒有什麼其他值得珍貴的特點，它的身價，也只是食品中的一種奢侈品而已。

營養的常識中，最多的食品，就是肉類，和動物性脂肪的食品。簡括來說，吃一次春卷，等於吃進大量蛋白質，脂肪質，事實是不會全部被身體所吸收利用，多餘的還是排出去，白白浪費掉了。

還有煮魚翅，為了要使美味雞肉類食品，快點爛熟，往往再加進一些小蘇打進去。

這種做法，不但不能衛生要求，而且會破壞不少營養料。因為鹼性能中和胃液中的鹽酸，會減弱消化力。

燈與彩

凌源

然而，它並非以油為燃料，却是以電為光源。

有時，燈光還會造成閃動不停的迷幻的詭異的光彩，使人狂亂，使人動盪不安。

有時，當樂隊奏起華麗舞曲的時候，大廳中那盞盞的旋轉燈，會把無數動盪的光點，揮灑在旋轉的人們的衣上，裙上。

也許，不能算是燈，它也是燈的附屬物，它上面無數的小鏡面，把別處射來的燈光，反射成滿屋都是飛舞的小光球。

在那節日的夜晚，燈光更成爲一種不可缺少的盛裝。那各種輝煌的燈飾，有時好像凝聚了億萬人的幸福與歡樂。

直到昨天晚上，才有發現，便更爲迷人的燈的世界。在書店買了一批「上海彩燈」的彩色照片。

那簡直是比最美麗的童話還要美麗的世界。那亮着的一盞盞燈，是燈麼？不是，是鮮豔的荷花，彩色的瓜果，游着的魚，挺立的白鶴與開屏的孔雀。

姑蘇城外寒山寺

唐汝

「月落烏啼霜滿天，江楓漁火對愁眠，姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲到客船。」

這是唐代詩人張繼的名詩「楓橋夜泊」。詩中吟詠的寒山寺，位於長江下游的兩岸，江蘇省蘇州市（古稱姑蘇）郊外的楓橋附近。該寺距今一千四百多

伊朗古代醫學家及其「醫典」

趙客

伊朗古稱波斯，是一個歷史悠久文明古國。中世紀時，伊朗出了一個醫學家阿維森納，他所著「醫典」，對歐洲各國醫學的發展有極大影響。

阿維森納，生於公元九〇〇年，卒於公元一〇三七年，其生年年代相當於中國北宋初年。阿維森納在醫學上的成就，主要是正確區別天花和麻疹；區別腸炎和痢疾；承認肺結核的傳染性；承認水和土是傳染病的媒介；他特別重視皮膚病、性病、精神病的研究。把精神病分爲初步的神經衰弱和真正的神經病，就是由他開始。

宜僱炒鑊兼炸鑊一名

須有經驗，又廚房唐餐什工一名，如意者請電：223-1533 洽商。

宜僱女職員壹名

要識打字兼用計算機後對單等工爲合格。電話六八五，二二二一。

宜僱經驗車衣工人

須識車衣及婦女親衣局部工作，有經驗方可。到167 West Pender St. 洽商。

牙科醫務所宜女職員

必須識華語。電話六八四，四〇四式洽商。

請有經驗長工炸鑊

另請有經驗長工後，下午七時半後電話四三七，九六六一。

宜經驗廚及女金枱

各數名，廚每月工資九百元，女金枱七百元，每星期工作六天，每日九小時，包伙食，宜能說流利四邑話，有意者請來信或電話，不接洽 Collect Call 電話請在晚九時後。電話112-774-6347 謝偉明 (Ray Wong)

經營玻璃屋良機

離雲南十分鐘車程，有五英畝，用具齊備，包裝屋，近新爐爐，有餘地擴充，可種植各類項，新式的三睡房屋，適當價錢。電話 Margaret Penner 463-8339 住宅 939-4461 Canada Permanent Trust

市內屋地出售

一睡房小屋（內部分火爐）及四十尺乘百二十尺地，近於三十街及細街三萬四千五百元。三式七，〇九五六 (Collect)

土庫出租

兩房一書房，廳，廚房，浴室，位於西雲華埠高尚住宅區，有意者請電話：926-5172

宜唐西廚一名

薪金每月七百五十元，包膳宿。Ch. Garden Cafe, 4728 Marine Ave., Powell River, B.C. Tel. 485-6865 (Collect)

有新靚睡房出租

宜單身職業女性或學生，近巴士站交通便利。電話：四三七，九三七八

名園大酒家

酒菜部

滬港澳名廚經已抵埠
主理
華筵喜酌 晚飯宵夜
茶市部

每天上午十時至下午三時
音樂夜總會

每晚九時後由陳均能君領導大樂隊
何佩君小姐長駐演唱中西流行歌曲
(歡迎各界駕臨指導)

營業時間：下午五時起
定座電話：六八三·四七二二

Scotia BANK

THE BANK OF NOVA SCOTIA
本行出售

金條 GOLD
金證券

黃金可保幣值，本行出售金條及金證券，忠誠可靠。

手續簡便，服務週到。
士高雅銀行
溫哥華華埠分行
喜士定夾哥林比亞街

經理：雷唐
主任：李景璇
電話：六八四·五三三五

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204
溫哥華喜市定東街式叁九號

新米上市大贈送
五十磅庄每包祇售十四元七五

買米兩包送刀嘜花生油
三斤庄一大罐

美國利安娜米廠出品，品質超級，好食好食，營養特別豐富。
刀嘜花生油烹調餚菜味道特別鮮美。
中國糧油有限公司，香港南順有限公司，美國利安娜米廠。
聯合大贈送

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

十月十五至十九日 星期二至星期六
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕 風趣刺激超級大喜劇
無價之寶
同場放映 彩色寬銀幕
拳擊動作鉅片
麒麟掌
小孟秋
領銜主演
預售票處：大華肉食公司 片打街東

承接裝飾修改工程

無論內外各項工程，免費估價。
電話 John, 874-9445

宜人照顧小孩

月薪五百，包食宿，每星期休息一天
電話：八七六，九七一〇 夜九一，〇九八八

宜僱熟手管車機多名

管雙針開管車機，有意者，親到五號
Water St. 三樓面議 或電話六八七，七九零八

徵求買或賃舊唱片

燕燕唱之新購牌，如有此唱片者請電話
八八，二二七李洽。

雙聯屋地段出售

位於 Wall St. 取價三萬九千九百元。
電話 Mrs. McKee 299-5243, Holly Rly.
Tel. 233-2655

宜經驗西廚

館位於 2075 Kingsway 定期於十月一
日開張營業 欲知詳情，電話
John 437-6116 or Don Min 689-1885