

乙丑年漫話野牛趣聞

舒

中國的野牛，產於西南橫斷山脈和喜馬拉雅山脈。它的學名叫牦牛，屬牛科，為食草動物。當地人稱之為「牦牛」，也有叫「牦牛」的。野牛角的用途很廣，據說能治百病。現在，中國大陸已把它列為第一類受保護的動物。

該地區的野牛，從春天到秋天，多在海拔三千米以下的山麓生活。冬季，這些地方冰凍封蓋，草枯葉落，野牛找不到吃的，就朝雲層以上的地方移動。那裏無雪，有竹葉，又可曬太陽。野牛很怕熱，夏季，多在早晚出來活動，中午躲到樹林裏睡覺。所以，只要了解野牛的生活習性，就很容易發現它們的行踪。

野牛一般是在羣體生活，一羣少則十幾頭，多的一百頭以上。行動時，頭領的頭走在最前面，後面是大牛，半大牛在兩旁，小牛走在最後面，隊伍龐大，陣容整齊。稍有風吹草動，就一齊站住不動，豎起耳朵，尖起鼻子。

李可染為何愛畫牛

甘戈

在中國當代畫家中，李可染是畫牛的第一名家。

四十年代初，李可染開始用水墨畫起牛來。那時李住在重慶的農村，金剛山下貧苦農民家裏，住著幾頭牛，和一條水牛。天天見面。早上看見牛過著沉重的腳步去耕地，傍晚，看見牛沉重的腳步回家，深夜，又聽見牛喘氣、吃草、喝水、反芻、嚼草、嚼草……慢慢地，李可染對牛有了更多的了解，後來竟對牛產生了感情。

由此，李可染想到魯迅曾將自己比作「孺子牛」，說它「吃的是草，擠的是奶」。又想到郭沫若曾寫過讚揚牛的文章，讚揚牛「活著為人民」的精神。他覺得牛是中國人勤勞的民族性格的象徵。

李可染畫牛，不僅是為了畫牛，更是為了畫一種精神，一種力量，一種希望。他畫牛，是為了喚起人們對牛的感情，為了喚起人們對勤勞、對奮鬥、對希望的嚮往。



李可染畫牛

烹飪與營養

客趙

「烹飪」也是較佳的方法。因為以水蒸氣來煮食物，水和食物接觸面積大，營養散失程度也較輕，但「蒸」也有缺點，就是食物中的維生素C會被熱能分解。

最差的辦法是「燉」，因為食物在具有最強分解力的沸水中，營養會大量散失。以上只是西方學者的觀點，中國人喜歡燉湯，對此看法頗有不同。專家們對「燉」的營養價值，即「燉」與「煮」的營養價值，因食物直接受熱，即使味道令人垂涎，營養卻被大量破壞。而「煮」及「炸」則較佳，是較保全其營養的烹飪法。因為食物受熱，營養不致過多散失。

至於近年興起的「微波烹飪法」，專家認為在保存營養方面尚可取，因為其原理是以微波直接透透食物，促其分子互相磨擦，食物營養也無多大損失。

「魚醋湖西」菜名州杭

期江

西湖醋魚是杭州名菜，它本來叫「宋嫂魚」。

話說「宋嫂魚」的來歷，流傳著這樣一個故事。

西湖斷橋邊，從前有一座孤單的茅屋。男主人姓宋，叫宋五嫂，已去世，只留下他的妻子宋五嫂和一個十歲大的兒子。宋五嫂心地善良，勤儉持家，待客如親。她做的魚，味道鮮美，遠近馳名。小兒待客也極像他母親，小兒待客也極像他母親。

不料，小兒因為年紀太小，經不起湖上長年累月的風雨，生起病來。宋五嫂為了救兒子，不惜以身試法。她將兒子放在湖裏，又取出自己做的西湖醋魚，配上海鮮、酒、薑、蔥末等佐料，熱調成汁，澆在魚上。小兒一吃，病就好了。宋五嫂又把這魚端出，小兒一吃，病就好了。宋五嫂又把這魚端出，小兒一吃，病就好了。

中藥「抗老防衰」方

葉士

延年益壽，青春常駐，是人們的願望。而歷史悠久的中藥，具有抗老防衰作用的對藥，便成為人們搜羅和服用的對象。近，北京的一「老人天地」，首次公佈了著名中醫施今墨遺著中的一「抗老防衰方」，據稱具有補腎益精、固本培元、保護臟腑之功，引起人們極大興趣。

這個方子是：黃芪、枸杞、桑椹、茯苓、玉蘭、蓮花、五羊牌、國寶牌、花膠、雄雞、鹿、美、泰、秘等國產、嘉禾成、蒜蓉、花生、嘉禾魚、銀耳等。

大西方米廠
WESTERN RICE MILL LTD.

專營米業
分銷批發歡迎比較
泰國美女牌香米
金龍牌最高級香米
苗米品質繁多齊全
廉價實惠忠誠服務

久負盛名：AA牌、嘉禾牌、古塔牌、玉蘭牌、蓮花牌、五羊牌、國寶牌、花膠、雄雞、鹿、美、泰、秘等國產、嘉禾成、蒜蓉、花生、嘉禾魚、銀耳等。

地址：1000 PARKER ST. VANCOUVER, B.C. V6A2H2
電話：(604) 251-6341, 251-6342 CABLE: WESTRICE

中國糧油有限公司 CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD.
溫哥華喜士定東街239號 電話：687-4204

十一週年紀念酬賓大減價

新到加州綠苗米 五十磅裝 \$12.99
總代理：澳洲金龍牌 美國金龍牌 第一牌米王 泰國金龍牌香米 雙喜牌綠米

皇冠牌 金龍牌 遠來米 各款觀米
第一牌 大馬牌 寶珠牌 一律大平
寶馬牌 日本米 標準牌

新到加州綠苗米 五十磅裝 \$12.99

全世界最優秀的
大韓民國高麗參 政府製造品質保證

選購者注意
真正高麗參
一定官庄
一雙腿

正宗補品
健身延年

主要成分
配糖、脂、肪、發、質、機、他、基、性、物、質、功、效、病、後、體、質、虛、弱、產、前、產、後、衰、弱、神、經、衰、弱、更、年、期、食、慾、不、振、宿、醉、對、於、補、強、精、力、防、止、衰、老、更、有、特、別、功、效。

種別
天參 (一級品) 地參 (二級品)
良參 (三級品) 切參 (四級品)

包裝支數內容

包裝區分	支別	10	15	20	30	40	50	60	70	小支
600g入(16兩)		14支	19支	28支	38支	48支	58支	68支	78支	79~100支
300g入(8兩)		7支	10支	14支	19支	24支	29支	34支	39支	40~50支
150g入(4兩)				7支	10支	12支	15支	17支	20支	21~25支
75g入(2兩)					5支	6支	7支	8支	10支	11~13支

*切參 600g (16兩) 沒有支數之分別

大韓民國高麗參 加拿大總代理：
樂天商會株式會社 (漢城)
加拿大參茸藥行
溫哥華市喜士定東街卅三號
(604) 681-9888 688-8880

德信參茸國藥行
TECK SHUN TRADING CO. LTD.
溫哥華緬街327號 電話：687-6977

由陳奕能中醫師主理
統辦

參茸補品
地道藥材
京果海味
成藥酒
唐山雜貨
貨品齊全

本店位於嘉禾戲院右隣交通方便

利昌海產公司
片打街東式陸零號
電話：六六九一六六零

新到大批
特價急凍蟹肉
澳洲新鮮帶子
中國對蝦
青島銀白鱈魚
各類鮮明蝦球
中國游水魚
游水新鮮海鮮
應有盡有

司公限有隆華
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B.C.
電話：255-6010, 255-6571, 255-6572

新貨
大批運到
日本全花冬菇
日本上厚冬菇
日本厚冬菇
日本香信
日本特大蠔鼓
日本大蠔鼓
日本中蠔鼓