潤肺生津治便秘

黑白木耳同一樣

銀耳又名木耳，產地原在中國之四川及貴州，近年來台灣亦有出產，色白而帶玉色，有光者爲上品，經過硫磺薰過者，又色褐外斑點者，均爲下品。

木耳含糖類最多，灰分、維生素A、BcD、及麥角糖次之，相傳爲滋養强壯藥，治肺熱咳嗽，痰中帶血，腸出血等，中國古方「白木耳十分分，放磁罐中，先用清水浸一夜煑爛，加白砂糖適量，一日三回分服，治胃潰瘍內出血

銀耳和燕窩，它的補養價值究有多高，我們表示存疑，銀耳的蛋白質，祇有白分之六點九，顯然不是供給蛋白質的上品，糖類確佔白分之六十八點零一，絕對沒有缺少這類營養的可能，因之我們不必出高價去買銀耳來供給我們隨處都可以得到的一類。銀耳含礦質很多，最豐富的是鈣，其次是燐和鐵。不過用這樣的高價，來供給我們人體需要的礦質來源，未免太不經濟了。

我認爲用白木耳進補，還不如用×木耳，×木耳實際上所含的維他命，還超過白木耳，而×木耳價錢的便宜，等於日常吃粗糖的小菜，用×木耳作菜，或者當作甜品，男女老幼，貧富可吃，照藥典說，白木耳可治便秘，經過很多朋友實驗，×木耳照樣可治便泌，中國人用木耳的紀錄，起自神農。本祇載木耳，未分×木耳，紅木耳，祇因白木耳產量少，由於物以稀爲貴的心理作祟，白木耳變成身價百倍，×木耳竟弄得一落千丈，實在是一種偏差，×木耳與白木耳在醫療上的用途完全相同，而貴賤會這樣的懸殊，乃是一項急待更正的事件。

×木耳用硫磺薰後，會變成雪白，北方人做饅頭蒸熟後籠裏以湯匙撒硫磺少許，置入饅頭蒸裏，兩三分鐘的時間饅頭皮變成雪白的。

木耳白木耳，甚受南洋羣島國家人士所歡迎，印度，馬來亞，巴基斯坦人都喜歡吃×木耳，他們看到中國旅住該地的僑民並不重視這種菜，都感到有點奇怪，當歡美樂道的「李鴻章雜碎」就有大塊的×木耳，吃時另有一番風味，製作鳳陽府朱元璋愛食的叫化鷄，鷄肚裡的配料非用×木耳金針菜，雖做到鮮美爽口，用×木耳十分水一碗，隔湯燉或在飯鍋上蒸，俟膨脹蓬爛後酌加蜂蜜，早晚分服，功能潤肺生津，滋養胃，每晚遲睡的人，最容易患便泌，如能用蜂蜜燉×（以×代黑字）×耳食之最有效驗。

船點與淮餃

相傳蘇州有名的，「船點」，其創始自明代。當時燈船上的廚師，因遊人在船上，臨時要點菜吃，但事前沒有準備，只得將所有的麵粉，做成點心供養，叫做「船點」，後經逐步改進，才成爲現在的花式，做成魚、蝦、瓜果的形式，餡子有玫瑰、豆沙、猪油白糖、火腿、棗泥等多種。近年蘇州有名的菜館「松鶴樓」特闢一個點心部，仍有這種精細可口的船點供應。

淮餃，就是後來的昆（旁食）飩，創始在光緒年間的黃子奎。他是個挑担的小販，經常把淮餃担到文武考場前出售，因爲仿做的人多，他他不斷提高質量，日久威馳譽各地。後來各地很快也都有昆（旁食）飩出現，形色和製法，全是依照黃子奎的老法做成的。

△小知識

每一個人都會有一些優點和缺點，但是缺點比優點容易暴露。（愛默生）

綜合版

歡迎投稿

本版歡迎各種奇妙趣聞、短篇、音樂、醫藥衛生等稿件。

—編者—

漫談中國醫學

傳下了無數「醫方」，又何止可以汗牛充，棟而其中又有多少寶貴的經驗存在！至於所謂「奇難雜症」，「現代醫學」可能爲之束手，而在中醫的經驗寶庫裏也許有辦法了極。李光前博士的病即其一例。所以對人類生命健康有責任感的醫學工作者，目前的任務不是去質疑中醫中藥，而是應當以「如入寶山」的精神去研究中醫中藥。有人因此建議星洲大學設立中醫中藥研究機構，這無疑是非常超卓的見解。

中醫和西醫是大不同的地方是：中醫的理論系統是從無數次的診療中根據成功的經驗逐步歸納形成的，和西醫根據現代生理、生物、病理等知識推理而來，完全是兩回事。所以中醫的一套名詞、術語、方法、理論，和西醫很少共同之處。除此之外，也和西醫對人類生理現象的認識可能還有限度有關。（這樣說，對西醫並無不敬之處，因爲事實上沒有一個人能夠說他對自己進行研究的東西已經完全懂得。如果真的如此，事物就不會再有進步了。）如針灸，就是其中一例。中醫用針灸治病，少說也有三三千年，對某些疾病著有奇效，也是信而有徵的。但在西醫現有的知識看來，竟難以得到解釋。有人把它從神經系統的作用來說明。

與好奇，而對兩性間的秘密，更令我覺得有無限的神秘與刺激。只是這些感應

洪門黨社聯席會議

洪門者：本總支部與雲支部及達權社。茲有要事待商。并報告各級部門數目。定期於八月吉日（星期六）晚八點。在蒸部禮堂，召開聯席會議。屆時統請黨社職員。叔父昆仲齊臨。共決進行是盼。此佈。

總支部
中國洪門民治黨駐加雲支部同啓
達權社

中華民國五十四年八月四日

○黃明記油漆渠務

土木裝修。內外油漆。執換水筒。水槽清除。通渠清潔。修理水喉。電器用具。價錢相宜。快捷妥當。僑胞光顧。

電話 254-2049

宜男工打雜送貨工作

工金從優。如意者與後列洗商。

Granville Mkt 2072 W. 41st Ave.
電話 261-4757

宜僱生枯炒鍋廚工

工金從優。如意者請來竹林園酒家面議。

電話 MU 3-1935
壹五五號片打街東

△代柬

謹訂中華民國五十四年八月廿二日（星期日）下午一時假座加拿大雲高華埠華僑公立學校大禮堂舉行全美洲李氏第七屆懇親大會揭幕典禮並設茶會并於同日下午六時在新華僑公讌統請

美洲使領長官、僑團領袖、姑丈戚友、暨全體宗人光臨指導曷勝榮幸

加拿大雲高華埠李氏總公所
全美洲李氏第七屆懇親大會籌備處同人敬約

「敬辭鏡屏」

地址：THE LEE FAMILY CONVENTION OF AMERICA
127 A Pender St, E Vancouver 4, B. C. Canada Phone MU 5-7804

新型濕亭連貨倉生意出賣

點間頓埠新區 Brentwood Shopping Centre 實業連貨倉生意出賣。生意好。價相宜。亭內貨倉藥材店。肉舖。剃頭舖。鐘錶舖。婦女修容所。如有親朋欲買實業抑連貨倉生意承受亦可。請來面議。

Brentwood Shopping Centre
Sherwood Park, Alta. Phone 699-7808

○招人做廚房工作

頭廚壹名。夫蓋曲連製派壹名。上等工資。如意最好由電話商量。（電費自理）

Floyd Fay, Fort St. John, B. C. 5-2871 由下午二時至夜十二時。

○宜僱住家廚

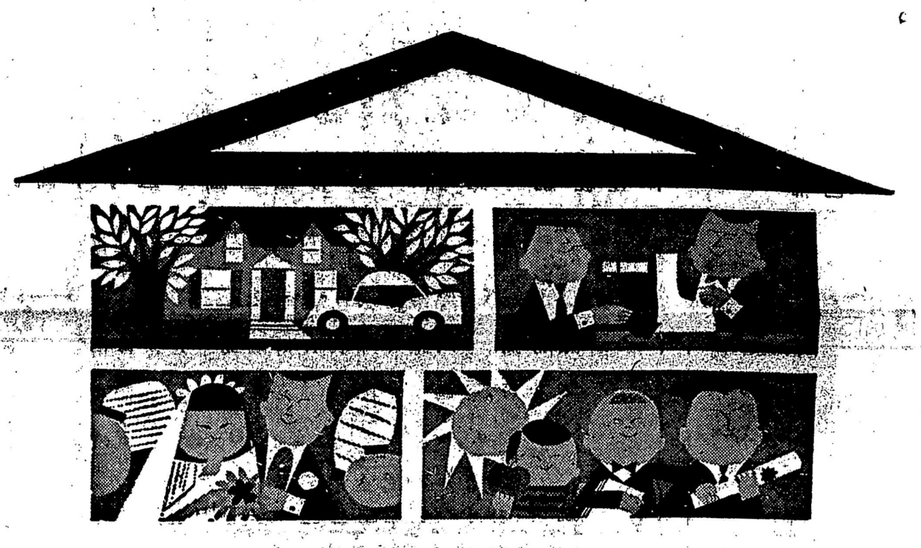
工資從優。或肆業青年。以膳宿兼工資爲代價。僅侍奉一人。電話 266-2002 洗商。

○亞省 餐館平賣

本殯館設於亞省多杭喜歸埠。地位適中。裝有自動冷煖氣。架牛齊備。有八十餘座位。樓上有間房十餘。生意向來暢旺。今因各伴志圖別業。故將生意出賣。如有意經營斯業者。請來面議。或函商均由尊便。

打歸市殯館啓

Dallas Cafe, P. O. Box 42, Drumheller, Alta.



現在是爲前途
而開始儲蓄的時候

銀行中有款項，使你感覺到心安，將來不論你有任何大事，例如自己置屋，或做生意，結婚，升學，這筆款項，隨時可供你應用。
加拿大帝國商業銀行，較其他銀行，設有更多的分行爲你服務。
請到離你處最近的分行訪問。

CANADIAN IMPERIAL
BANK OF COMMERCE

全美洲李氏第七屆懇親大會主辦

清平樂劇團

公演粵劇

特別情商禮聘

文武泰斗 盧海天
金喉花衫 秦小梨
千面笑匠 劉克宣
青衣豔旦 英麗明
文武丑生 李覺聲

滙集美洲粵劇紅伶陣容鼎盛千載難逢五大紅伶登台主演超凡藝術娛樂佳音連演四晚名角首本請早定座以免向隅

假座雲埠喜士定街西麥者士的大戲院
下午七時半公演名劇

八月十九日（星期四）重披戰甲振家聲
八月二十日（星期五）劉彥昌綁子
八月廿一日（星期六）前程萬里會風雲
八月廿二日（星期日）下午八時

先演 八仙賀壽
加官送子 大耍金錢

續演 八方豪傑會中州

祝慶重隆劇團

票價
特等對號位：弍元五毛
超等對號位：壹元七毛五
普通對號位：壹元弍毛五

定票處：喜士定街東六十八號
李縵龍商店 電話 MU 5-6693

簡氏有限公司
Con's Applianc Ltd.
103 E. Pender St.,
Vancouver, B. C. 683-1724

大贈送

香港 李成興蠔油：

壹磅庄特價壹元弍毛五仙，凡購一樽，另送一小樽。
半磅庄特價六毛五，凡購弍樽，另送一小樽。
五磅庄特價四元九五，凡購一罐，另送兩小樽。
志在介紹，特價推銷，請比較質，遠近僑胞，歡迎購用，多買多送，外埠顧客，郵費自備。

加拿大資路銀行
The Royal Bank of Canada
Main & Hastings, Vancouver B.C.
Douglas & Pandora, Victoria B.C.

本行特設華務部，專爲僑胞辦理一切關于銀業事務。

凡一切尊要文件如股票，公債，房契，人壽保險，遺囑等及貴重首飾，不宜存在家中，以免火燭或盜物之損失，如保護此類貴重物件，本行備有保險箱保存，每年僅收租金五元。

最近加示在埠找換— 五元三毛零一仙
最近英示在埠找換— 五元七毛六仙
今日美金滙價 每百換加幣壹十八元九五

華務部司理 馬錦華啓

○中西殯館出賣

本殯館開設在尾臣埠。生意壹向旺盛。唐殯獨市。如有僑胞欲營斯業者。請來面議。

The Prawn-Garden, 431 Main St.
Mission City, B. C.

○卑詩中部餐館召租

位於 Ashcroft, B. C. 三年新旅店內。現存貨約值壹千元。再購約五百元。便可開張經營。幸士每月取七十五元爲架生用具租金。另總收入百分之十。現下生意每月約四千元。電話 YU 8-4248 洗商。