津津有味譚

最廉價的家常補品

胡蘿蔔

陳存仁

還有芫茜菜，也可與此兩味同煲，不過限於將發未發，發而不透的階段，等到發透之後，即不能再用。只有胡蘿蔔與馬蹄則始終可用，在兒童病勢未完全消失前，必需用爲飲料，每日進服兩三盅，用來代替營養食料，頗有顯著效力。

前人想出用此兩種作爲痲疹飲料，設想極佳，因馬蹄水清甘可口，胡蘿蔔含有蔗糖，味畧甜，而無普通蘿蔔的辣味，小兒愛進服。有一部份小兒在病時不愛吃黑色像葯茶一般的飲料，因爲馬蹄皮煲後的湯水畧呈黑色，往往易被拒絕，可在煲湯之前，先去其皮後，煲湯水顏色很清，那末，更易小兒所接受了。

蔬菜補血湯；

中醫認爲胡蘿蔔能清肺，胡蘿蔔能補血。現在科學家化驗報告，也認爲胡蘿蔔進入人體後能形成維他命。就爲了它有如許多效用，所以近人對胡蘿蔔已另眼相看，以前介紹一種「蔬菜補血湯」，就是用胡蘿蔔爲主，紅莧菜，菠菜，椰菜，藕片爲配，這就是良好的蔬菜補血湯，不但價格低廉，而且購買便利，滋味也頗可口。

葷素補血湯；

如果想吃葷的可用胡蘿蔔爲主，加豬肝片，鴨肝片，豬血片，合煲成湯，即是葷菜補血湯」，有時還可以畧加藕片，或八爪魚番茄同煲，

「九二九」

長壽新語

綺珍

問 是否吸煙的人，比不給烟的人壽命要短些？

答：關於吸煙是不會影響壽命這個問題，專家們的意見是不一致的。有些專家認爲吸烟可引起肺癌，因此他們就深信吸烟會影響一個人的壽命。事實上並非如此簡單，吸煙是否會響壽命，完全看一個人體質對煙草有何反應而定，對煙草素有敏感的人，不宜吸煙，否則對健康不利。

「完」

美蘇兩國

載人太空飛行年表

致善

以下是美蘇兩國載人太空飛行的編年史：

美國方面

一九六一年五月五日：薛爾乘坐「水星三號」太空囊由佛羅烈達州甘迺迪角昇空，從事一項歷時僅十五分鐘的軌道太空飛行。他成爲美國第一位的太空人。

一九六一年七月二十一日：格里森乘坐「水星四號」太空船從事半軌道性太空飛行。

一九六二年二月二十日：格連乘坐水星六號」，從事美國第一次軌道飛行。

一九六二年五月二十四日：卡本德乘坐「水星七號」太空囊重複格連之軌道飛行。

一九六二年十月三日；施拉乘「水星八號」太空囊在環繞地球的軌道中飛行六匝。

一九六三年五月十五日：古柏乘「水星九號」在地球軌道中繞飛三十四個鐘頭。

一九六五年三月廿三日：格里森及楊格乘「雙子星座三號」從事美國第一次雙人太空軌道飛行。

一九六五年六月三日，麥迪維與康特乘「雙子星座四號」飛行，同時從事美國第一次太空「散步」之舉

「未完」

建築師乃香港最發的行業

三百名註册建築師，與二千多名「白牌建築師」，每年正當收入超過五千萬元，有名架的建築師簽個大名在建築圖則上，即可獲，廈建築費百分之二的報酬。

最近西區創興大樓發生戰後樓宇變危樓的新聞，揭露大廈之過失在建築師身上，事後工務局經已將有關建築師停牌五年，可是這樣對住客及分層樓宇業主的損失於事無補。

英國結構工程師學會會長史棟尼，於月前主持香港分會年會晚宴時，便曾指出建築工程師必須遵守安全和穩固這兩個首要責任，香港市民需求良好居住地方，以及良好工作及生活環境，就要靠建築工程師的技巧。

香港的建築師資格是極高的水準，註册建築師，即一般稱爲執則師，查實正確名稱是建築師，因爲香港有一個香港建築師學會，來管理各建築師的操守和職業水準，一如醫生方面受到醫務委員會管理，大律師和律師亦受到大律師公會和律師公會管轄一樣。

港府的註册建築師，分爲建築師以及結構工程師，亦有好幾位傑出的建築師，身兼兩職，然在三佰位註册建築師中，建築師而又屬於結構工程師者，則不過十人。

「未完」

菓欄公司
五八五號哥街
電話 六八五 四九二九
週末大平賣
由式月一日至式月三日
星期五 星期六 星期日
唐山粉葛 壹元式毛半 叁磅
唐山芋頭 壹元式毛半 叁磅
唐山芋仔 壹元式毛半 叁磅
唐山靚茨菇 壹元式毛半 式磅
台灣甜柑 壹元四磅
靚牛菜 壹元五個
靚蘋菓王 八十庄 壹元十個
墨國甜橙 一百庄 每箱五元半
新鮮青椒 壹元三磅
FRUITLAND MARKET
585 GORE AVE, VANCOUVER 4, B.C.
Phone 685-4929

黨近埠民治黨分部
一九吉四年職員表

執行委員 伯鄭祥 周偉雄 鄭榮康 陳德喜 劉毅明 武連發 鄭華錦 鄭尚舜 趙國藩 趙稱衡 鄭忠梅

正主委 鄭伯 副 周偉雄
正監督 鄭榮 副 陳德喜
正秘書 劉毅明 副 武連發
正外交 鄭華錦 副 周偉雄
正財政 周偉雄 副 劉毅明
正核數 鄭尚舜 副 趙國藩
正庶務 鄭尚舜 副 楊敏英

Kentuckey 欵式炸鷄特權
在你的區內有供應。與 Steve Leung,
526-4121 晚間879-4368或致函P.O. Box 2104
Now Westmin s er, B. C.

宜長工洗盤碗
兼打掃一名，工金從優，請函洽，并列明電話。Wander Inn, Box 97, Cache Creer, B. C. VOK 1HO

△代 東
本社謹訂於二月三日下午一時舉行成立第五十五週年紀念典禮暨洪門機構聯合春讌敬治潔茗同日下午六時假座洪門禮堂及華僑酒家設讌聯歡 統請
中國洪門民治黨駐加總、支、分部
達權總社支社暨洪門各級机構及叔父昆仲嬸姆姊妹屆時駕臨指示禮儀曷勝榮幸
卡城達權支社仝人敬約
Dart Coon Club, 116-Third Ave. E., Calgary, Alta.

Scotia BANK
THE BANK OF NOVA SCOTIA
貸欵佳音
香港、台灣、新移民如需貸欵購買傢俬、汽車或帮助親友移居加拿大等等。
本銀行利息較其他貸欵公司相宜。
手續簡便，服務週到。
士高雅銀行
溫哥華華埠分行
經理：雷唐
主任：李景璇
電話：六八四·五三三五

宜頭厨及夜厨各壹名
離埠四十哩工金從優，如意者請上午九時至下午九時電話貳五五、五貳一八

西餐館宜請
有經驗及識英語女學生做週末企枱工作有意者請來二五二六緬街面議。

衣廠宜管車衣機女工
專車單衫與Sergers工作，必須可靠及有工廠經驗，好工資，到116 East Broadway Ph, 873-2621

宜僱車刺繡工人
管理車鋸處形與鎖鍊刺繡車機，必須有經驗車Crests工作，好工資。
116 East Broadway洽商 Ph, 873-2621

新士庫出租
一睡房廳廚厠齊備，適合身男女或青年夫婦。電話弍五四、一貳八貳

急需兩個商業代表
必須講中英文爲合，有意者請與Mr. Blinko 接洽 電話 879-5921
地址：545 W. 10, Ave. 2nd Floor

出租
清靜光猛廳房廚房出租，適合夫婦單身仕女。請電八七四 一五三〇

宜男女中西厨及企枱
須有經驗，每月工資七百卅六元，另每月特別假期金廿四元，企枱六百一十元，假期金廿元，星期一至星期六工作九小時，逢星期日六時半，包住食，工作一年以上加資七十五元，企枱六十元，年齡三十至四十，能說流利四邑話，有意者請來信或電話Collect Call 不接受電者請廿晚九時半至十貳時 Phone 774-6347
Muskwa Restaurant, P. O. Box 293
Fort Nelson, B. C. 謝偉朗 RAY WING

興旺殮館連實業出賣
位於亞省多覽起罅埠，地位適中，近來全部裝修一新，新型架生用具各樣齊備，有座位九十，另樓下有請餐房一個，獨市唐餐，生意向來暢旺，已經營十餘年，今因人力缺乏，故割愛出讓，欲知詳情請來面洽或函商均好。
Diana Restaurant, Drumheller, Alta.
PH (403)823-3030

宜炒鑊打什各壹名
有意者請在貳時後電話582-8111 接洽

三睡房靚屋業主自賣
近乃磨廿七街，十三年新，土車部份完成。五萬四，九百元，電話 525-2233

宜經驗西厨壹名
如意者到 53 West Broadway St., 面議。

宜經驗厨壹名
有意者到 53 West Broadway St., 面議。

修理皮鞋店出讓
有意者下午六時後電叁貳七、壹四七七一八四八西五十七街

遊客市鎮殮館即出租
適合夫婦合作或其他，有十個房間，十個座位港打，用具齊備的厨房，地點適中，顧客衆多，餐館後邊有四房屋小，適合夫婦及兩兒女，包在批約內，欲租者必須有餐館生意經驗，及上等介紹書，租批每月七百元，在加拿大的小城士市鎮，黃金良機，批租必須預備承接現下存貨照來價，上午八時至下午七時。
電話 256-7244 七時後電話366-4466
與 John Duncan 或致函 Box 550 Lillooet, B.C. VOK 1 0

旺殮館生意及實業出賣
位於卑詩省北部重鎮，木材產區，旅館材工，餐館在埠中心區，左右有大百貨公司，四家觀光大旅館，生意十分興旺，人口萬五千以上，交通要道，飛機，火車，巴士不斷來往，遊客衆多，買生意亦可歡迎來信詢問。
Seven Seas Rest, 3209 Kalum St, Terrace, B. C.

金華大市場
Golden Mandarin Market Ltd.
190 Keefer St., & 611 Main St.,
Vancouver 4, B. C. Tel. 687-9841
金華大市場爲溫哥華規模最完善之唐山什貨市場，貨色包羅萬有百貨俱全，常俱罐頭雜貨鮮蠔魚蝦蟹，鮮肉鷄鴨，蔬菜生菓，美味燒腊及熟餸外賣。
營業時間：星期一至星期日。
上午九時至下午六時。星期五由上午九時至下午九時。
本市場以服務僑胞爲宗旨，貨眞價實，童叟無欺，請各界人仕光臨惠顧指導。

奧林比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2387 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)
一月廿九至二月一日 星期二至星期五
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕偵探奇情拳擊片王
鐵胆擒兇
陳鴻烈 陳曼玲 金霏 白鷹領銜主演
同場放映
彩色寬銀幕諷刺輕鬆諧趣喜劇
吾愛吾妻
柯俊雄 甄珍 主演
樂注意：爲便利觀衆購票請打電話大華肉食公司代售戲票

唐人街二層舖樓出讓
位西區九街吐倫，兼售鮮花蔬菓，生意不俗，四年長批，傢俬新，價七千五。
壓宗怡 八七四、貳八八〇
連市兄弟實業 八七貳、八四四五

萬三千平方尺蔴棧批租
位於雲埠中心地點，調節空氣辦公室，統計每平方尺一元九毛，有鉄路線方便，適宜待遇予與實業經紀，位於
615 Taylor St., Ph., 687-8461

唐人街二層舖樓出讓
入息近千連實業五萬，現金交易，先到先得。新樂實業有限公司許球
電話六八貳、六一〇四 日
三貳七、九貳四一 夜

新型雜貨舖生意出賣
位西區九街吐倫，兼售鮮花蔬菓，生意不俗，四年長批，傢俬新，價七千五。
壓宗怡 八七四、貳八八〇
連市兄弟實業 八七貳、八四四五

稅減我們
要找生
如請吳悅榮 黃文生
R. R. S. P. Manufacturers Life, 606 Main St., Vancouver B. C.
Tel. 684-1377