津津有味譚

猪肉與猪的內臟

陳存仁

故人類之疾病，往往由此而來，或有時所購之肉，似甚鮮美，而不知其竟含腐敗性等「病毒」。就今日美國人的死亡近況，還是心臟病，血管動脉栓塞，和血壓高等症爲最多 這和老年時，多吃肉食有關。」

西菜中的猪肉，除了猪排之外，其餘多數採用凍肉，如火腿，醃肉之類，皆經雪藏，時日太久，完全成爲凍僵的肉，對滋味上及營養價值上也因之減少。

人到晚年，齒牙不利，對酥爛的猪猪，十分喜歡。對人口而化的肥肉更爲中意。，其實老年人，坐臥多過勞動，脂肪留在體內，滋生痰涎，阻塞絡脉這是對老年人極不相宜的。

五十歲以後，肉食應該漸漸減少，因爲老年人行動較少，進食脂肪過多，留着體內，日後可能誘發爲血管及心臟等症候，所以老年之後，最好少吃脂肪，因爲對晚年的血壓，血管栓基，心臟病，腎臟病都有不良的後果。

多吃肉食易患痛風

近代大腦生家丁福保先生，他對於老人吃肉食之害，述敍極詳。今引證他在虹橋療養院叢書中所說的名言：「余於卅年前初來上海，閱敎會中翻譯ノ西醫書，皆贊美肉食，於身體如何相宜，如何補益，持之有故，言之成理，余篤信之 每日晚飯餐，皆赴番菜館食西菜，除早餐外，皆爲肉食，如是者一年，而身體日益薄弱。

（六六六）

愛蓮總所定期交代

雲訊：愛蓮總公所定於元月廿一日（星期日）下午一時舉行職員交代暨就職禮。並備茶會，務希該所新舊職員及昂仲依時出席，藉增聯絡。

其新職名單如下：主席國棟，海國，監察瑞燿，焱安，理財瑞趙，瑞弼，調查家論，澤新，中文書記柱良，容堅西文書記永職，福就，交際秉憲 常瑞，宣傳國彬，耀東，慈善瑞仰，憲戊，核數常瑞 開强，催收瑞署，炳怡，庶務瑞祝，瑞灯，實業部部長國棟，瑞藻，理財柱良，瑞德 中文書記瑞趙，耀東，西文書記如卓，永熾，董事長周禮，家論，議長金滿，維鑣

港地「三害」非除不可

在官方是一網打盡。在居民是無一倖免，因官方如正「稍、發慈悲，四百萬人盡皆鬆了口氣，但不知官方意下如何耳！

有人說，淫弭色情「更容易」，因爲滿街滿巷的壞東西，官方也看得見的，而且那些滿街滿巷「看不見」的壞東西，官方同樣可以看見，既然看得見，如果官方「稍」發慈悲，總佰萬居也可鬆過口氣，但是，不知官方意下如何耳！

這裡所以特別强調色情爲一害，理由是此風既長，香港已經不成樣子！電影如「風月奇譚」都可以放映，居民對當局並無一人「稱讚」，不但居民，連電影界的老一輩都迄今爲之憤然某某對著名老星見到朋友，談到電影，就幾乎要哭出來，說是西方的鹹電影已誤盡蒼生，香港也居然來這個，而且由於劇中人都是中國人，對中國觀衆的惡劣影響也就更加惡劣因此向朋友們頻頻致歉，認爲一家門不幸，出此敗類」，——這份藝人的良心應予同情，也就顯出了另一方的不堪！

刼風之盛，當與當局大開誨淫誨盜的綠灯有關，但情況特別嚴重，台灣某報在香港通訊中提到了兩宗刼案，曰：「一位從台灣去港探親的少婦，住在九龍一幢十三層樓，有一天她獨自乘電梯下樓，中途進來三個少年，合夥拔下她手上的鑽戒……。過了幾天，她又乘電梯，沒想到又碰見上次那個少年，他們抓住她質問：誰叫汝戴假鑽戒的？兩個人扭住她的胳膊，另一個人將一包大糞塞入她的口中……電梯停了，他們揚長而去。汝哭吧，你叫吧，這種嘔心的感受，恐怕永世也消除不了。」

又曰：「在一本兒童刊物上，生活故事欄，赫然是以打刼爲題，書的是大章可愛的小學生，被搶刼的圖畫故事。」

又曰：「半山區有一天，早上九點多鐘，魯公館的魯夫人和魯小姐，牽着她們那條寶貝的臘腸狗，走出乳白色鏤的大鐵門，到後面山坡上，溜溜狗散散步，這一去，不出半個小時，母女二人雙雙昏絕在綠草叢中，不知是誰下的毒手，强暴了他們，魯夫人，四十歲，魯小姐十七歲 這創傷，有沒有名醫可爲她們治愈！」

我們香港記者筆下寫過的刼案，恐怕要上十萬字了罷？

官方有人反對除掉這「三害」嗎？

「下」

笛聲吹落鵝毛月

走出戶外，只見天邊已經出現了第一顆大星，清澄的星空，遙遠地懸掛在樹的梢頭，我望望星空，星空沉寂得似乎無動於中。

於是我吹起了口哨，漫步在小河之濱，這時月亮還沒有昇起，橙紅暈輪越染越大，映在河面上，河面上的暈輪越染越大，

「上」

訃告

先妣林門李氏金彩太夫人廣東省台山縣四九區高嶺村人來加十餘年昨入中央醫院調理不幸於壹九七二年十二月廿七日下午二時仙逝積齡享壽八十九歲不孝振榮等隨侍在側親視含殮遵禮成服謹擇於壹月十九日下午壹時在丹利維街暗市黨殯儀館舉行喪禮出殯歸土卜葬於伙士蘭墓園 叅闗

宗親戚友世誼哀此訃

孤哀子 振榮偉榮佐榮

媳婦 伍氏伍氏馬氏

男孫 蘇氏蘇暢維康

灼和灼桓灼明

女孫 柳娜潔娜

孫媳婦甄氏梁氏黃氏

曾男孫衛良仲明仲平

曾女孫惠儀玉雲玉珠 同泣告

聞

壹九七三年 雲埠鐵城崇義總會 第五十九屆職員表

主席 簡建平

董事 王華進 鄭今後 馬錦華 鄭玉昆 陳金樂 蕭章垣 雷 强 林瑞和 鄭慶焜 雷炳威 王權柏 雷潭麟 雷賢邦 簡建業

候補董事 鄭子章 鄭少棠

書記 余耀彬 蕭關漢

理財 雷 强 黃齊光

交際 雷炳威 雷賢邦

慈善 林重强 鄭慶焜

核數 鄭瑤階 陳冲儀

調查 鄭子屏 鄭錫康

幹事 李天盛 黃潤銓 葛燦焜 鄭永燦

崇義會實業部 第五十三屆職員表

部長 王權柏 王華進

書記 蕭章垣 蕭關漢

理財 馬錦華 鄭今後

交際 雷炳威 雷漢麟

新建住宅兩間出賣

位於29 Ave., & Earls Rd., 街角地位全部豪華及梗木地板，六房間在壹層家長睡房另有浴室，全部完竣娛樂室，在下壹層另有浴室，壹間一千四百平方尺，又一千三百平方尺，物業交換有商量，特權經紀 Stan & Anne Almond, Vancity Realty Ltd., 526-1415 or 437-5557

菓仔舖廉讓

貳一〇一京士威，因身體違和，缺乏人力，迫於急讓，有意者請來面議。

雲埠民治黨 實業部 達權社 体育會 聯合通告

爲通告事 本黨洪門四機構定於弍月四日（星期日 下午壹時舉行交代典禮同日下午六時在陶陶酒家春宴，希請列位洪門昆仲屆時勇躍參加爲荷。此佈報名地点 大漢公報 文心書局 本黨禮堂 德利俱樂部 大有俱樂部

清理阻塞退水嚨

電話三二七、三八二四 馬接洽

十房間旅館實業出賣

投資良機前途希望甚高，位於柏文區，在百老匯與夫利沙區，請提交易定款。與 Nadia Zabudsky 洽商。電話 736-9390 or 872-2666 Kline Bros.

殘館廚房用具出賣

兩個爐眼 氣爐，壽個 氣熱氣櫃枱。電話521-6155 洽商。

宜貨車司機員

須懂英語，勤勞力壯，有意者，請晚上六時後電話三二五、二四一七譚君接洽

訪尋陳麗娟

堂妹麗娟（台山中禮村人）自來加國之後，和她失去聯絡很久，現未知下落，見報請通音信或致電話報導，是禱。

中禮村陳照丁啓

通訊處：597 Howe St., Vancouver B.C. 電話 687-6011

菓欄公司

五八五號哥街

電話 六八五 四九二九

週末 大平賣

由元月十九日至元月廿一日

星期五 星期六 星期日

天津鴨咀梨 壹元三磅

靚生菜 三個五毛

靚蘿白 壹元五磅

花旗大甜橙 壹元十四個

墨西哥甜柑 壹元四磅

爽甜靚蘋菓 壹元六磅

FRUITLAND MARKET 585 GORE AVE. VANCOUVER 4, B.C. Phone 685-4929

雲埠洪門體育會鳴謝經費

由一九吉二年元月壹日至十二月止

華埠獅子會九百元 袁龍有十四元

黃寶深 劉國昌 黃金灼 黃國富

每十元 丘澤八元 黃豔珍 陳伊良

黃兆華 龔利 馬若夢 周瑞炳 周克

唐新濃 張其祿 鄭忠梅 雷 容

徐磐光 每五元 周少川 李兆權

周仁佳 李廷俊 周瑞燿 阮 才

李超常 黃滔 劉安 每三元 馮德煥

梁煥忠 每弍元五 衡積昌 張玉妹

梁玉珍 關逢振 岑崇樂 陳福如

鄭仍 胡添福 李蘭愛 唐自璉 阮豪

每貳元 關祥生 梁佑遐 鄭健林

梁亮好 每一元五

雲埠洪門體育會啓

一九吉三年元月十四日

承接修改土木工程

A. M. & P. 建築，專門承接裝版板與完竣工程，結構天面，油漆，娛樂室，改造廚房與浴室，鋁窗窗門，修改全部家庭或辦公室，所有工程保證滿意，免費估價 與 Bill Ash, 879-2098, Ben Person 291-0070 洽商。

聘請售貨員

温哥華埠出入口公司，急須招請批發家庭用品及小五金之男女戶外售貨員四名，除基本薪金外另酬佣金及年尾花紅，上述顧員如成績超卓可獲升行政職位。同時另需家庭主婦或學生，按戶推銷員多名，佣金從優，如有意者 請撥電話四三八、一二三四

近華埠一層屋出租

交通利便，衆清潔，對面學校，兩睡房，廳一間，所廚房車房，電話二五四、二一六〇洽商。

什貨舖生意出讓

位南泮你比柏文區，前舖後居 座於大路街角。請電四三三、四五七六

金龍酒家大平賣

金龍酒家位於体亞板汝埠商業中心區，生意好，用具新，因股東各謀別業，急於出賣，志在必成，特委託律師樓辦理交易手續，如有意者請向氏哥非律師辦事處接洽。

氏哥非律師辦事處：

Mr. R. Scoffield, 205-3rd. Ave. South, Port Alberni, B. C

電話 724-1275

訪尋關潮旺兄

如其本人或親朋知其下落。請與翁周文接洽。Robert Yong, 139 N 21 St. Las Vegas Nevada U. S. A. 89101

聯興公司

RON HING CO

227 KEEFER ST.

VANCOUVER 4, B. C.

TEL. 683-4918

華安公司

VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD

550 Main St., Vancouver 4. B. C

電話：681-8531

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE

2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

元月十六至十九日星期二至星期五

晚七時半放映

彩色寬幕拳擊鉅片全部外景在韓國拍攝，亦係搜集中日韓最犀利武功全部搬上銀幕

唐手 台足 拳道

白彪陳鴻烈 魯俊胡茵茵 領銜主演

茲因此片拳擊激烈緊張殘酷是一部最佳之成人電影 「兒童不宜觀看」

同場放映 雪路血路

田野 張小燕 主演

請注意 茲爲便利觀衆購票 特請片打街東TOM'S TAXI代售戲票

本週票價：成人一元七毛五 學生壹元五毛 小童五毛

愛祖國，用國貨！

國產鵝牌彈力內褲

每三條售價壹元四角九分

歡迎僑胞選購，

幸勿錯過機會。

貨倉廉賃

域多利街壹八八號有寬大貨倉廉賃，有意者請電二五三、六三八壹蕭先生接洽

聘請

誠聘通英文女電話接線見習生壹名，兼任一般寫字樓工作，識速記更佳，有意者請電二五三、六三八一 蕭先生

建築家宜租賃住宅

位於雲埠良好地區，須要三 四、個睡房，當代檢理或應修理工程，以適宜租金爲交換 要求兩年批約 能應負須介紹書，惟須在三月十五日遷入居住。電話688-4186 or 682-7991 於五時後洽商。

一組柏文出租

近四孖橋及温尼步街，各樣齊備，電話弍五五、四一三五 另有房適合做工女工

本公司爲酬謝僑胞光顧

特由一月十一日起至一月十四日止，壹連四天所有各種物品壹律九折

大平賣

（白米及霜蝦例外）

精修電爐及家庭電具

電話：貳五五 七四三壹

貳五三、八六三八 金雷

中西飡館生意出賣

生意向來暢旺，因各股東志圖別業，迫要出賣，洽商處 Chi Garden Cafe, 4728 Marine Dr., Powell River, B. C. Ph. 485-6865 與黃先生洽商。

新建旺舖出賃

京士威繁盛區 新建商業舖位多間，面對超級市場，尚餘兩間，面積爲一千一百尺，及一千四百尺出賃，機會難逢，有意者請電四三七、〇五二一 或三二一、〇三九六 周太接洽

咖啡室廉讓

近高華埠邊，樓上三房一廳，弍時後電五八八、七〇壹七洽。