津津有味譚

陳存仁

食品介紹

石班魚

往往淡而無味。吃石斑則宜嫩而不老，以斤半爲最適宜。原因是石斑味鮮而肉不滑，超過二斤以上，肉質便粗，假如是十兩以下的幼魚，便有嫩滑味了。筆者在港吃魚不多，經驗尚少，但以上所言，似乎很有理。

石斑的鱗皮相當硬實，鱗皮之間含有韌性的膠質凝固物，用刀削鱗，實是苦事，如先用熱水把石斑一拖，魚身的膠質蓉解，魚鱗就溶易脫落。

據粵友說：石斑的烹製有白汁，紅燒，清蒸，油浸四種。白汁就是以蒜蔥水煲熟白獻，此法尚好。紅燒石斑，常被豉油奪原有鮮美，是較次的手法。清蒸時常有血水標出，易帶腥味。如用油浸石斑，比較更爲美好。

家庭間用法：（一）清蒸石斑，蒸時能畧加鮮蘇菇，火腿絲，滋味更佳。（二）西餐館中常用石班作爲炸魚，由於外層用麵包屑之故，特別香脆。（三）用石班魚片煲粥，粥味更鮮。（四）吃石班魚，切塊後與北菰同煲，也是上品佳餚。（五）將石班切成小塊，作爲炒菜，可做成香滑班球，或加菜同炒，下飯也很好。（六）用紅炆班腩，紅炆班腩，或是紅炆班頭，在普通餐中，售價並不甚昂。（七）茄汁班塊，在西餐館中的菜色，新鮮石班或雪藏石班，稍辨即知。

石班的蛋白質含量充足，肉質爽實，沒有細骨，可說是「無骨一口爽」之感，並含有多量磷質和碘質以及維他命等，多吃有益營養。但對於醫療作用，筆者沒有資料可供介紹。

（二百）

成事要有傻勁

「若要功夫深，鐵杵磨成針」「天下無難事，只怕有心人。」要成事就要有一股傻勁。不許有點懶洋洋的嬌弱，不許有一點顧影自憐之情，更不允許有投機取巧的自作聰明。

現在的聰明人太多，把所有腳踏實地苦幹的人，歸爲傻仔。不求素質的提高，但求粗製濫造，不求努力，但希望坐享其成。勝利曾一度揩手不及的從大而降過，久安久歷史之不復重演。

于是大家項言特別感到興趣，到處相算命，希望一般運道，「好風頻借力，送我上青雲」。全忘了人定可以勝天，一切命運全操，在自己手裡，操在自己的肯不肯努力裡。

大發明家迪生曾經說過：我的一生所做的好事，決非出之偶然「我所有的發明，也決非得之偶然」。他的「非偶然」之說，說明了他的成功，并非出於神助，而全靠自己的努力。

非洲的天氣土壤，都不宜於苦干農作物，歐美專家都曾在那裡試種過，失敗過。而台灣的一批農業專家却去了，和天鬥，和地鬥，和風鬥，固屬人力，在陌生環境裡和天地作戰，其愚不可及也。而這股傻勁却使非洲人以後可能有菜吃，有稻種。

我們有的是聰明才智之士，只是有時「聰明反被聰明誤」，自以爲聰明，反不肯着力的使出一股傻勁而已。（下）

各種動物的機能

對科學至有貢獻

不久之前香港放映過一部由歷士夏里遜主演的電影，他飾演一位能夠和動物交談的杜力圖博士。

的確，假如人類真的能夠和動物交談，那是最好不過的事。牠們天生有適應環境的能力，抗拒大自然的淘汰。例如北極熊極耐寒，雖在冰天雪地一環境下能生存，倘若能夠和北極熊打交道，了解牠們禦寒的方法，不難解決了城市擠迫的問題，大量移民到寒冷的地域。最近因設計不當而放棄再生產的「播蠶機」，也都是根據海鳥的翅膀而設計。天生具有導向系統的蝙蝠將能協助盲人走路，就是用儀器先發出電波，再把反射回的電波接收到米高峰上，令盲人感覺到前面是否有障礙物。

科學家們正在研究狐狸的眼睛，爲甚麼牠們眼睛不會有「雪盲疾」的毛病，至於昆蟲的眼對科學的研究早已有很大的貢獻，利用蒼蠅的複眼原理，設計了不少複雜的鏡片，電子工程師利用螃蟹的視覺系統，設計了對光線極敏感的電視攝影機。同樣地，導向飛彈的導航系統也是因研究一種美洲蛙的眼睛和神經系統而得出的結果。蒼蠅身上的平衡器正好和航海用的羅盤儀器脗口，因而使輪船在這方面的設計更爲改進。

假如人類能夠找出候鳥的秘密，對航空和航海的導航，將有莫大的幫助。

宜乾洗熨工人

本店宜僱經驗乾洗熨工人一二名，工金從優，有意者請電話八七四、式四式一

吻吆飡館宜西厨壹名

或熟識製造麵食兼帮西厨一名，工金從優，如意者請電話 Nanaimo, B.C. 753-4332 本店免電話費，晚上九時至十時最適當

海餐館廉價出賣

位於四十一街東一四五一號，有不銹鋼飡枱，如有意思者，請電話：四三七、五七四九。夜晚七時後最好。

明湖春 饺子 炸醬麵

110 W. HASTINGS ST., 活活公司正對面 (WOODWARD'S)

以及各種著名小吃 純正北方風味 飯店 歡迎惠顧品評

靚屋自賣

離埠在即，四房另工庫平賣，內外堅固，沉唐人埠，時代化，如有意者請電話式五三、一三四式

哀謝

先兄袁大光不幸四月廿一日朝七時在威斗天寅醫院逝世享壽十五歲等六個月經於四月廿三日出喪歸土安葬黃草埠墳場叨蒙 中西友好與學友惠賜花圈親臨執紼素車致送哀情高儀銘存均感謹此哀謝

胞弟 利光活光同泣謝

厚惠芳名 恕不贅列

★近埠五十里中型菜舖，六年新，西人業主連實業急讓，生意好，無競爭，有地方居住。

★列治文區，街角菜舖，有地方居住，連實業出賣。

詳情請電楊定國

住宅 324-3377 (Mike Young)

Canada Permanent Trust Co. 273-3161

宜僱男住家厨

兼管理輕便家庭工作，住宿在內，工資從優，電話 263-4513 沿商。

七一一奇化街二樓招租

有房兩個出租，電話 五三、一九七八 沿商。

沙省公主餐館生意出賣

位於坎布埠，價錢相宜，如意者與後列沿商。Princess Cafe, Box 549, Humboldt, Sask. Ph. 682-2211

殘館生意出賣或租

有全部酒牌執照，週末有舞會，共座位二百，兼六組聯房與三房間，同在樓內，在八千居民市鎮內，獨一唐餐殘館，有意者與 Europe Dining, 240 Spokane St, Kimberley, B.C. 沿商。

新型雜貨舖出讓

每日生意三百餘元，內部裝修及設備需費一萬五千元，業主遷美國，割價出讓，僅取一萬三千九百元，價錢有商址，先到先得，詳情問鍾天賜。電話：八七六、四五七五

寶鴻實業公司六八二、五二八四

永興有限公司

WING HING CO. LTD.

280E. Pender St., Vancouver 4, B.C.

Tel 688-6025

本期特價貨

即日起應市

天壇牌什錦子薑 四罐壹元

水仙花糖水龍眼 每罐四毛

半磅庄珠江草菇 三罐壹元

壹磅庄白兎奶糖 每盒九毛九

壹斤庄白鷺牌白粿干 每包五毛

半斤庄白鷺牌 厦門蛋米粉每包二毛五

壹磅庄珠江蠔油 每罐壹元二毫九

五磅庄壽星公絲苗米 每包八元

五磅庄太平洋絲苗米 每包六元九

公代柬

本總會謹訂于五月二日(星期日)下午壹時舉行成立第五十七週年紀念慶典並治潔茗同日下午五時假座喜臨門、讌樂、两酒家懽宴五月壹日(星期六)午后八時開歡迎新進會員暨域、卡、支部代表及兄嫂大會屆時統請域卡支部暨各埠兄嫂駕臨助慶指示禮儀曷勝榮幸

凡花甲會員席金免收恕不發柬請依時賁臨助慶是荷

加拿大 鐵城崇義總會同人約敬

高華

Shon Yee Ben. Ass'n, 260 E. Pender St, Vancouver 4, B.C.

廣興 永興 大華 華隆

肉食部酬賓大減價

小號等蒙 各界僑胞歷年光顧，感謝良欣，茲由壹九七壹年四月廿三日起，將燒烤鹵味，猪肉，腊肉，壹律降價大平賣，以示答謝之意，希爲注意爲禱。

Woodward's

活活百貨公司，貨品種類繁多，單是仕女們的便服，有着各種大小長短呎碼，適合各樣不同身材。

這只是介紹活活百貨中的一種。活活信譽悠久，是可靠的百貨公司。活活百貨公司仕女便服部在二樓。

購物請到活活百貨公司仕女便服部，有最理想的式樣及各種呎碼。

懽迎光臨選購。

教授鋼琴樂理

十餘年經驗豐富，卑詩省註册音樂女教師（英國皇家音樂學院鋼琴教授文憑）專長教授鋼琴及樂理

電話：七三二一、六〇五四沿

亞洲旅館出賣

本旅館位在華埠中心，生意興隆，本館主人經營十餘年，現以年老，無力兼顧，迫於出賣，僅取價一萬式千八百元，如意者請來面議。

O. K. 傢私公司

溫哥華奇化街式五六號

電話：公司 687-7127 住宅 253-0326

特價四坐墊 特價雙人大

梳化 床

連椅（兩件）式百十九元 每套（兩件）五十五元

本公司由四月十日（星期六）開始營業

歡迎僑胞參觀比較

頂好園林酒家

2257 KINGSWAY

Phone: 434-7241

電話通知免費 依時送到 府上

特設名貴十二元和菜

供六位享用

時菜肉片羹

頂好大雜會 蓮藕炆鮮鴨

生炒豉排骨 豉油皇鷄 半湯

揚州炒飯 或 蠔油撈麵

歡迎僑胞惠臨光顧

高祥光君主理

泰國 CATHAY

影片好戲院 靚

成人一元五毫 學生一元二毫五 小童五毫

票價：

奧林比亞戲院

喜士定街東近乃磨街

每逢星期二、三，四，映一場 七時半放映

電話：321-2476

Olympia Theatre, 2381 Hastings St., (Near Nanaimo)

辛十四娘

國聯公司五彩濶銀幕文藝警世恐怖悲怨國語巨片

五月五 四 星期三 二 內部巨片 一次映完

六 四 每晚十點半開始

墓畔花開喜事來 樂極！鶯啼婉轉辛娘去 怨然！

汪玲 楊群 李登惠主演 李翰祥導演

同場加映

七彩大濶幕打鬥香艷巨片

『孫悟空七打九尾狐』

（西遊記中道段奇妙）

蕭芳芳 陳寶珠 于素秋 主演

大導演，大堆頭一流演員，大製作，豈可錯過！

華隆有限公司

WAH LOONG LTD.

278 E. PENDER ST., VANCOUVER 4, B.C.

Tel. 684-4428

直接新運到特價平沽

去蒂上冬菇 每磅六元五毫

大粒江瑤柱 每磅十四元九毫

總代理香港新華海產公司

各種西士冰霜蝦肉去頭蝦及

紅衫魚，馬頭魚，白立魚，

笋壳魚，獅頭魚，紅立魚，

紅壇魚，白倉魚，黃花魚，

塘虱魚，烏頭魚，大鱸魚，

鳳尾魚，蜆魚，班魚，鯇魚

沙猛魚風蟮鮮九龍吊尤魚片