津津有味譚

食品介紹

肉類營養牛第一

陳存仁

到最後那塊大牛排，既厚且大，重達一磅有餘，這樣的吃法，實在是不相宜的。

牛是吃齋的

第二個感想，要指出牛是吃齋的，可以證明素食同樣能使人健康。

記得聯合國香港協會，在一九五八年七月間，舉行了一次吃葷與吃素兩辯論會，覺光法師擔任吃素的方面，鄭耿教授擔任了吃葷的一方面，筆者則担任主張葷素並吃的第三方面。辯論終結後的投票結果，我很僥倖的得到「勝利」。

但是在那次辯論中，我所不能忘懷的，就是主張吃素者的大法師，舉出一個意見，說是動物的強健與否，並不全靠吃葷，譬如力大無比的牛，牠就是終身吃素的，這一點却有重大的理由。故在本文之末，加敘一節，告訴讀者，如果要保持健康，不一定要吃葷腥的動物，如多吃植物也一樣會有健康的體格。

我從養牛的書本中查明牛吃的東西如：一，牡牛所吃的飼料，以乾牧草與燕麥混合爲主。二，牝牛以乾牧草、穀，夫（麥旁），麥芽爲主。三，役牛以燕麥，黑麥粉等爲主，乾牧草也是少不了的。四，幼犢，以牛奶汁爲主，稍長豌豆，蠶豆，大麥粉，混於奶中餵之。這樣看來，壯大健碩的牛隻，全是植物食品所養成的。所以人類要求健康，不一定要吃葷腥肉食，素食也是益於人身，而且是不可缺少的。這一點意見，附在本篇之後，却是很有意義的。（一四七）

大麻毒害青年日烈

大麻通常有幾種製法與用途，在多數的西方國家裡種植大麻的人，將整株樹晒乾製成香烟吸食，這種成品，麻醉力的大小，視乎其所含樹脂多少而定。有些亞洲國家的人，受就咀嚼與吞食經濃縮的大麻樹脂。

吸食大麻的人逾量的可立時暈倒，長期服用的後果，可使人懶惰，墮落，終於變爲病人，由於對工作不能、任與不可靠，連職業也丟了。此外，大麻對人類心理上的影響，亦是無可置疑的一件事。在其他方面，與別一種毒品一樣，長期濫用，縱令是小量吸食，亦會損害個人的天賦本能。

歐洲國家的趨勢，是服用大麻的青年人，已愈來愈多。聯合國曾出版一部關於大麻的報告書，指出國際麻醉品管理部，對於大麻的問題，極表關注。

香港一些學校，曾有毒梟派人混入，向學生分發小藥丸，據稱吸食後記憶力特強，精神佳，易於應付考試，其成份有興奮劑在內，至於是否有大麻在內，則不得而知。

猪的有趣問題（下）

雖然炮竹除舊歲，桃戶萬丈亦更新，送舊迎新，狗去猪來，在像徵着和平訊息的猪年中，祝賀大家今年比去年更好。

在人類與猪有密切關聯的今年中，各位，是這項有趣的問題，你有沒有想過自己有那一天沒有吃過猪肉的呢？而除自己本身之外，每一香港人每年均吃掉多少猪隻，及每年的總數字又是多少？

一項得自漁農處的消息，去年一九七〇年，香港人總共吃掉了三百一十五萬七千八百隻猪，平均每日爲五千九百

香港人喜吃肉，從茶樓酒樓中的燒賣飽點，乳猪全席至炒粉麵，以及家庭中的小菜，無一不可缺肉類，而供給市民肉食的猪隻來源，除本地猪農民飼養外，餘下的有來自許多不同的地區。

在三百一十五萬七千八百隻這個數目中，香港自飼自給的約爲三十四萬頭，大國來猪全年約爲一百六十八萬一千隻，越南，東南亞各地共佔十五萬七千隻，而其中亦包括了極少數來自台灣。（上）

獵狗 Hungarian Vizsla Pointer

有匈牙利威士喇獵狗出賣，是良好的獵種狗仔，可以來秋行獵，六點後電話 685-6769 陳志濃

兩間新屋自賣

內有三睡房。主人房有浴室。各建築新式 2795 E. 7th Ave., Vancouver.

樓下全層出租

兩房一廳，新裝修，全地氈，廚厠，雪櫃，獨立門戶。電八七六、四五八〇。

華埠全層出租

三睡房，廳廚厠，包電火暖氣冷熱水，自己門戶，有幼童莫問，下午五点後。電話式五四、八八五六

◎哀謝

先考毓楨余公府君之喪經於二月十一日下午弍時半假座同聲喜魂殯儀館舉行喪禮出殯歸土安葬山景墓園　叩蒙各團體及宗親戚友世誼惠賜儀花圈親臨執紼素車遠送高誼隆情歿存均感謹此哀謝（恕不另柬）

哀孤子　日慶率家屬同叩謝

厚惠芳名　恕不備載

◎哀謝

先考諱文鼎許公府君之喪經於本月十二日下午二時假座暗市電殯儀館舉行喪禮扶柩歸土安葬於伙市蘭墓園　荷蒙宗親戚友世誼惠賜輓帳花圈素車并親臨執紼致送高誼隆情歿存均感謹此哀謝

未亡人　李氏

孤子　潤生　潤庭

孤女　家燕

全泣謝

厚惠芳名　恕不盡列

兩間新屋建築家自賣

位於1430-1445 E. 17 Ave., 每間一千三百七十方尺，取價各萬五千四百元，大廚房，家長睡房另水廁傢具，壁爐高度由地至天面，電力或煤氣暖爐，全部地毡或硬木地栢，離巴士站一分鐘，與 Joe Stanzel 洽商。電話 879-3848

55 W. HASTINGS

在活斯公司對面

特別清盤平賣

男人小褸

原價五十九元至七十九元五毛

現平賣

十五元、廿元、廿五元、卅元

兼全羊毛褲 BY "DAYS"

原價十六元九毛五

現平賣

六元九毛九或壹對十元

中國洪門民治黨駐加總支部通告

壹九柒壹年報字壹號

一九七一年弍月八日

通告一；案查達權總社於去年十一月八日在卡城召開全加洪門代表大會，議決於今年四月四日在本黨駐域多利支部舉行全加第廿一屆懇親大會，茲據域多利支部呈報，經已成立懇親籌備處，本總支部遵章請求全加各級黨部暨達權支社對本黨未來，應興應革黨務問題，希請早日提案，限於本年三月十五日前寄交本總支部，以便彙集呈交大會，是爲至要。

通告二；案查本黨全加第廿一屆懇親大會，已決定于今年四月四日在域多利支部舉行，茲根據第廿屆懇議決案第五十二章第三條，每屆懇親大會，全加男女黨員，每名繳納懇親費弍元，熱心多繳者，極表歡迎，所收得之懇親費，請于叁月十五日以前直寄交域多利支部籌備處簽收以便進行爲要。又根據第五十弍章第五條，全加懇親會代表法定人數，計總支部應派代表弍名，總社式名，各分部，支社，及報館，均應派代表一名，仰各級黨，社，報館等，早日將代表選出，依時蒞臨出席，並將各代表名單及行期于三月十五日前預先通知籌備處爲要。此佈

右通告

中國洪門民治黨，加各級黨部暨達權總支社知照

活活百貨公司

WOODWARD'S

Vancouver Downtown Store Only

雲埠市中心　蔬菜部

華人瓜菜　平賣三天

ON SALE Feb. 18, 19, 20,

Thur. Fri. Sat.

二月	十八	十九	二十
星期	四	五	六

紹菜	两磅三毛五
蘿白	两磅三毛五
白菜	两磅三毛九
冬瓜	两磅三毛九
芥菜	两磅三毛九
生羌	每磅一毛九
扎波菜	每扎四毛九

本號收買

各種東亞雕刻物件，陳舊利器，首飾，傢俬，鐘錶，座燈，各種古代的物件。上午十一時至下午五時電話 732-7512 與 KEN 洽商。

冠王自賣

小型生意出讓，因店主離埠急賣，免頂手，先到先得，請每日上午十時至下午五時到三二九四緬街。

★紅蓮假髮首飾屋★

專營各款

假髮帽笠髻仔　配色定做假髮

歡迎來料加工　翻梳各款假髮

新型各款頭飾　時髦腰帶珠鍊

新款花帽耳環　歡迎零沽批發

定本月十一日（農曆一月十六日）啓市

新張期內一律減價平售

并備禮物贈送　歡迎參觀

地址：片打街東十七號

（大漢公報隔鄰）

電話：六八四、二九一七

怎樣精明地安排您的時間及運用您的金錢.

請在啟程前垂詢您的旅行社！

出外旅行有很多省錢的方法無論您的目的地是何處您的旅行社將會為您尋求最經濟的途徑.

您的旅行社也會為您料理一切旅行事宜例如代辦機票及預定酒店協助領取証件及安排航行日程等務使您的整個旅程舒適滿意.

若要有一個經濟而又無慮的旅行請垂詢您的旅行社他們是為您服務而存在的.

日本航空 JAPAN AIR LINES

不含麻醉 失眠新葯

睡寶

特長

1 全中葯製，可根治失眠，兼治心跳，血壓高。

2 不摻化學劑，不含麻醉，無極量，無危險，無副作用。

3 不限時服食，服後不模糊，就寢時寧睡，多服有益。

失眠者曾服葯無效，對安眠葯有畏忌者，現可服「培世堂中葯睡寶」，此葯依中医原理處方，全用中葯配製，受失眠困擾者宜放棄一般葯片，改服此「睡寶」，此王道療效令人佩服，每盒廿片售一元八毫。「睡寶」與治胃潰瘍「胃寶」，治淡汗「汗寶」，治貧血体虛「虛寶」，合稱「培世堂中葯四寶」，均功效特好。香港灣仔道一三一号培世堂出品，行銷世界各地。

加拿大總代理 廣萬生

KWONG MAN SANG CO., LTD.
236, PENDER ST. E
VANCOUVER 4 B.C.
PHONE MU 3-3032

華隆有限公司

WAH LOONG LTD.

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

Tel. 684-4428

新運到本號總經銷

日本鷄嘜即席麵每盒三十包

平沽三元二毛五

歡迎批發　特價優待

其他海味雜貨源源運到上市

總代理

香港新華海產公司

各種西士冰霜蝦及各欵魚類

新到益食家蝦肉

壹磅庄每包壹元及二元毫兩種

NATIONAL LIFE ASSURANCE COMPANY OF CANADA

SUITE 501
1155 W. Pender St.,
Vancouver 1, B.C.

鄭楫輝代理

公司電話：685-7231

住家：228-9336

專爲閣下將來幸福着想

本公司特設

一、各種人壽保險

二、意外和患病入息保障

三、減輕入息稅退休儲蓄

四、大學教育基金等等

不勝枚舉，如蒙諮詢請即賜電，新到加國移民，一律歡迎。

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（半邊）

揚州炒飯或蠔油撈麵

歡迎僑胞惠臨光顧

高祥光君主理

點城ESKIMO水喉等裝置

本公司承接裝置水喉，煖氣，煤氣，專門有關廚房，柏文，熱水煖氣等。由盤利隆君特別介紹。Eskimo Plumbing, Heating & Gasfitting, 9512-118 Ave., Edmonton, Alta. 電話 479-1071 廿四小時緊急服務。

唐番飱館出賣

金龍酒家位於雲島砵亞板汝（興旺工商業埠），生意一向興旺，各樣用具全新，現因股東另圖別業，急於離埠，有意者請來面議。

Golden Dragon Restaurant, 217 Argyle St., Port Alberni B.C. 電話 723-9841 或 724-4022