# 津津有味譚

## 蘿蔔

最廉價的家常補品

陳存仁

白蘿蔔最多，紅色黃色青色較少。

紅蘿蔔原爲歐洲產品，從元代傳入中國，舊稱胡蘿蔔，南方稱作「金笋」。各色蘿蔔營養價值皆極高，含有維他命五種，紅蘿蔔和白蘿蔔較佳，青蘿白有維他命C，性帶涼，能清熱，蘿蔔種子在醫書上，稱爲萊服（艸頭）了，藥舖有售，是健胃化痰藥，又作爲消化劑。蘿蔔入胃之後，也可作爲消化劑，因含多量營養，吸收後，進入血中，增進新陳代謝效率。是中國民間產量最豐的廉價養生食物。

家庭食用法：

青蘿蔔能清熱解毒，在天旱亢燥喉痛流行時，作爲生果嚼食，可以潤燥，防止喉病。

二，氣候乾燥時，或冬季多食火鍋後，每每引起喉痛咽乾，唇碎鼻血，眼赤牙血等狀，可吃青蘿蔔或用蘭蔔頭上青色的葉煲湯飲服，可清涼除熱。

三，家中若幼痰多者可用蘿蔔切絲，拌海蜇絲，或海蜇皮，作爲佐殽，爽口而兼有潤燥化痰之用。

四，咋作爲化痰劑，如覺蘿蔔汁味辣，不易入口，可以蘿蔔汁馬蹄汁海蜇等加蜂蜜同煲湯，待海蜇溶化，飲後更佳。

五，如小兒堅持不肯服食上述湯劑，可向藥舖買萊服子煲湯加蜂密飲服。或將萊服子炒黃研末，調成糖漿狀，也可進服。

「九二六」

## 利是封來分等級 紅包勢利見分明

平等地位的朋友，也有大家平日的交情，以及有無利害關係來分等級，「窮親戚」或者無關痛養的泛泛之交的孩子，他們只有拿了級戊級利是份兒了。自然，有些人爲了表示自己闊綽，或者要維持自己地位，當然出手高些。至於打腫臉皮充胖子之流，那就更不用說，要在利是上來表示排場，自己的兒女只給一元，別人的孩子非五元不可了。

說起來這個風氣很壞，給孩子的心理影響很大，由於利是的內容不同，孩子們對某一個伯伯叔叔的印象就不同了會。

## 一年之計在於春

張威麟

一年之計在於春，甲寅年已開始，你可曾計劃今年應該如何發展你的事業？

時間是萬物生長的基礎一切事物創造，都離不開它。沒有眞正的世界統治者，如果有的話，便只有時間。時間是永遠向前的，沒有人可以阻止它，它是發動萬物的機紐，汝只有隨着它走。

世界也只有時間是大公無私的它不偏愛富的，也不鄙夷窮的；對善惡也一視同仁。只要你需要它，它就會給你帮助，絕不懌吝。

你懂得珍惜它，它就會給你帶來成功；你把它浪費，它就會使汝失敗。

它不會給甲的比給乙的多，一天二十四小時，所有的人都一樣，分別只在你如何運用它，而這也是汝成敗的關鍵。

許多人在遭受失敗後，不知衷心檢討，只知把一切錯誤，歸咎時間，說：……如果我有更多時間，就不會陷於可憐可悲的境地」這是錯誤的思想，有了這種思想，我敢斷定，你們一子不輩也會成功。

一切成功都不是偶然的，所謂「一年之計在於春」，開始就有完善美好計劃，才有理想成功，那是必然的。你可曾見過完全沒有計劃的人，會獲得成功？

珍惜時間，是成功的主要因素，一分一秒，都能有計劃地善加運用，一天廿四小時，都不浪費，勤奮用功，那麼，你是絕無失敗之理的。

富蘭克林說：「天下無不勞而獲的事」，又說，「不要學懶人作白日夢，也不要怕犂田犂得深。」這是說，勤奮是珍惜時間。怠惰是成功的兇手！

俗語說：「一寸光陰一寸金」，把時間浪費，就等於把金錢亂擲。

每年都有新的春天，每個春天都有美麗的花朵，有計劃的培養，花朵才會開得燦爛鮮艷奪目，否則，即使是春天，也不會長出美麗的花朵。

每一分一秒，都是製造成功的原料，你必須痛下決心，拿出你全副精神力量努力去做，因爲時間不會倒流，必須抓緊它，不要讓它輕輕溜走！


## 旺殞館生意及實業出賣

位於卑詩省北部重鎭，木材產區，板廠林立，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.

## 宜請有經驗駕車員一名

工金從優，如意者電話：貳五四、五四三一

## 壹九七四年 雲埠鐵城崇義總會 第六十屆職員表

主席：簡建平 王華進
書記：余曜彬 蕭關漢
董事：黃同漢 黃善同 李愼滿 馬錦華 鄭玉昆 林自修 雷紹寰 雷紹裘 雷暨邦 林光漢 蕭章垣 簡建業 林煥彬 高煥標 鄭國鈞 鄭釗衍 楊少波 馬夢成 韋增榮
理財：黃慶光 雷强 林瑞和
監督：方錫漢
慈善科：林重强 鄭慶焜
調查：黃潤銓 鄭子章
核數：鄭瑤階 陳金樂
幹事：鄭衞添 鄭釗容 鄭少波 鄭宗勵 黃燦焜

## 第二屆青年組職員表

顧問：王華進 雷炳威 蕭關漢 簡建平 王權柏 鄭今後
組長：林重强 楊少波
中文書記：李愼滿 鄭國鈞
英文書記：林光漢 林煥彬
理財：黃潤銓 高煥標
康樂：鄭衞添 方錫漢
交際：馬夢成 鄭宗勵
執行委員：鄭沛泉 鄭釗容 黃燦焜 蕭煥鈿 林幹禧 郭琳昌
幹事：鄭釗復 伍敏堅 湯頌初 李紹家

## 第五十四屆實業部職員表

部長：王權柏 王華進
書記：蕭章垣 蕭關漢
理財：林瑞和 馬錦華
交際：雷炳威 雷漢麟

## 出租

清靜光猛廳房廚爐出租，適合夫婦單身仕女。請電八七四一五三〇

## 新屋一睡房出租

適合單身仕女，下午四時至七時電話三貳五、四六三四

## 新土庫出租

一睡房廳廚厠齊備，適單身男女或青年夫婦。電話貳五四、一貳八貳

## 喜士定夾田仔梳區

新屋樓下，五大廳房全層出租，如意者請晚上電話貳九三、八三八七

## 宜炒鑊打什各壹名

有意者請在貳時後電話581-8111接洽

## 什貨店生意出賣

位於 Whalley, King George Hwy, 好地點，電話 Hiede Karaki, 581-8477, Glengary Estates Ltd. 581-1151 洽商。

## 土庫廳房出租

一房一廳，廚，浴室，獨立門戶。五時至九時電話貳五四、八九八貳

## 三睡房靚屋業主自賣

近乃蘭廿七街，十三年新，土庫部份完成。五萬四千九百元。電話 525-2233

## 新型雜貨舖生意出賣

位西區九街旺區，兼售鮮花蔬菓，生意不俗，四年長批 傢撐新，價七千五。陳示怡 八七四、貳八八〇 連市兄弟實業 八七貳、八四四五

## 唐人街二層舖樓出讓

入息近千連賣業五萬，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

## 宜經驗炸鑊

在泮你比區，下午七時後電話四叁七、九六六貳洽商。

## 宜北方菜式女住家廚

每星期四天，每天四小時，每小時叁元。電話貳貳四 〇一四一洽商。

## △代柬

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

## The Carling Community Arts Foundation

DEDICATED TO CANADA'S MULTICULTURAL TRADITION

此基金之設立，乃爲支持與鼓勵發展我們多種文化之傳統。我們以獎助金協助有關民族藝術，文化活動與特殊種族節目。

THE CARLING O'KEEFE COMMUNITY ARTS FOUNDATION

我們歡迎其他詳情與協助之請求請將詢問直接函致

The General Manager, The Carling Community Arts Foundation, 79 St. Clair Ave. East, Toronto, Ontario, M4T 1M6.

CARLING O'KEEFE BREWERIES
Brewers of Black Label and Heidelberg

73-H3RA

## 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

2381 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

請注意：茲爲便利觀衆購票請片打街東大華肉食公司代售戲票

## 請識英文炒鑊一名

每星期工金一百五十元、如意者請到 2396 Marine Drive, West Vancouver, 面議 電話 922-1533

## 稅減 我們 要 如 請找

黃文生 吳悅榮

R. R. S.P. Manufacturers Life, 606 Main St., Vancouver B. C. Tel. 684-1377


## 本報增加報費啓事

逕啓者：邇來百物騰貴，通貨膨脹，凡屬紙料，油墨，器材，工資及郵費等均屬突飛猛漲，致使本報營業收支，難得平衡，迫於無奈祇將報費提高，方能維持，茲定由一九七四年元月壹日起，不論派報郵寄，一律定價每月叁元，每季九元，半年十八元，全年三十六元。敬祈各界讀者訂戶，體諒海外文化事業的困難，幸甚幸甚。

大漢公報經理部謹啓

一九七三年十貳月廿日