

家常菜烹調法

鷄汁排翅

用料：
水發鮑翅 兩磅。
老母雞 半隻。
火腿 半磅。
五花豬肉 半磅。
蔥 二支。
薑 三塊。
料酒 一湯匙。
鹽 一茶匙。
味精 半湯匙。
醬油 半湯匙。
香油 一茶匙。
上湯 四杯。

製法：
一、將已發好之鮑翅，整塊排在小盆中，光面向下，使成圓型，再放蔥支，薑塊，及上湯，入鍋中蒸約半小時，取出後換出湯，並用湯汁不用。
二、將雞與五花豬肉整塊在開水鍋內燙熟，放在魚翅盆內，火腿刷洗乾淨也同置一起，加入上湯兩杯，再上鍋蒸約兩小時以上。
三、待魚翅已蒸至軟滑時端出，將雞肉，火腿全部取出，湯汁留在別鍋內，加入醬油，鹽，味精，糖，香油，並用濕豆粉勾芡。
四、將魚翅小心扣在大菜盤內，取下蒸盆，將蒸好之湯汁澆上，並在面上淋下雞油更成。

想花

謝雨薇
曾經在旅途中，喝過著名的綠茶，蛋花茶。在那綠意盎然的廣東省，七星岩風景區中，喝著清香濃郁的蛋花茶，那回憶真使人難忘！

也是當年上學路上，常見有一種素雅的花，那已中學的一段回憶。記憶中，那是一條新開的路。當一顆顆的樹苗植上這整齊而優雅的路上時，我們就專揀這一條路走，一直到花樹年復一年的長高，綠意盎然的紫荊花飄飄灑灑時，我們也覺得與著「花樹齊腰高」了。

念起花來了？
實在，有少日子好像遺忘了花。儘管，花曾經在我少年的生活中增添過不少绚丽的色彩。
阿，記起來了，記起來了！這幾天，我是讓銀幕上一位位花姑娘喚起過不少兒時的回憶。而比起他，我童年的確已是十分的幸福！
（完）

雌激素有延遲衰老的作用

女性除了雌激素對身體十分重要之外，另一種叫做孕酮（西旁下同）的荷爾蒙，對身體同樣具有重要的作用。
孕酮的主要作用是在月經循環來潮之前，負責改變子宮內膜的情況，使他能做好受孕的準備。如果一個女子在月經循環的中期受孕了，它也能幫助胎盤和乳腺的發展。
就男性方面來說，負責第二性特徵發育的是睪固酮。當一個男子進入發育期後，睪固酮開始製造出睪固酮，直至他的生命結束為止。但女性的雌激素製造量則會隨著月經開始時逐漸減少，到後來更會完全停止製造。
雌激素的製造量減少後會產生怎樣的生理改變？
一般來說，整個身體便都會產生變化，特別以性器官方面自然。
近年來，製藥商大多以雌激素來製造避孕丸，却並未對雌激素的作用作出充分的注意。睪固酮製造是有週期性的，在一個月當中，當一個女子可能受孕之時，睪固酮便可停止製造。
由於此故，避孕丸內所含的雌激素成份便有阻止受孕之故。與此同時，它又能調節月經循環。不過有些避孕丸却是同時含有孕酮的。

有人或許會問：一個女子到連停經期之後是否一定需要雌激素補充？事實上停經不過是一種自然之程序，何須需要雌激素的補充？
若干醫學界人士對這問題的意見是：雌激素對女性的心理和身體的良好都是不可或缺的一種要素。
美國喬治亞大學內，泌尿學教授葛連伯便認為一個女子如果缺乏了雌激素，便會是一種不正常的生理情況，因此加以補充便有其必要。
舉例來說，雌激素能阻止皮膚產生過度的皺紋，乳房萎縮，大腿和臀部失去堅實，圓潤。
因此之故，雌激素既有保持第二性特徵的作用，它的繼續存在便有助於女性維持健康的體態和美麗，使之延遲衰老的到來。
至於到停經期後究竟要補充多少雌激素，那就請醫生檢驗後，方能作出決定。

亞省宜理家務女性二名

亞省 Hyche 華，誠聘料理家務女性，年三十至五十五歲，包膳宿及來回機票，月薪百元，有意者請電（Collect）四〇三、三五六 三八〇五李太。

李民

專門精工修理舊金銀首飾，忠誠為僑界服務，快捷妥當，價格平，担保滿意。931 Semlin Dr., Vancouver, B.C. 電話 255-4706

宜經驗電力打字機員
商業區發行商，料理列單及賬目，長期工作。電話 884-4201 Mr. Satter

宜經驗炸鑊一名
有意者請下午四時來面洽。3555 E. Hastings St. 電話 255-4706

餐館出賣（頂好）
業主因事回國，決意出賣，如意者請到 2267 Kingsway 面議。電話 877-915，五八〇五 四三四，七二四。

有樓上式睡房出租
俱備電燈，浴室，宜學生或單身。電話 877-915，九七七九查詢。

有家風睡房出租
合單身女士，四十九歲及細細。電話：三二四，二八二六 二六三，五六三四

旅館生意出賣
有廿四個房，每月收入一千六百元，在卡都華與細細。電話 255-4966

新建住宅出賣
現已竣工，月建築你的理想住宅，切勿延遲與本公司洽商。Donnis Construction Ltd. 299-2959

什貨舖生意平讓
每日推銷大量生菓，瓜菜，鮮花等各種物，生意好，現銀，另點貨，有意者，下午六時後電話九九，六九一五

宏海
土木大小工程
精工釘瓦面，承接裝修油漆，修理陽台水澗。電話 〇一三二二

名園大酒店

夜總會部

經已開始營業
由八月廿三日至八月卅一日
禮聘

馳名東南亞紅歌星 百代唱片公司

名歌后 倍蕾小姐登台演唱
磁性歌后 何佩君小姐
陳均能先生領導大樂隊
長駐演奏中西流行名曲
敬請光臨

營業時間：下午五時起
定座電話：六八三·四七二二

卑詩繁盛內部餐館出賣

現日人口一萬五千人，於七八年可建二萬五千人，現下十分興旺，業主無力兼顧，共有一百七十五個座位，咖啡部五十五個座位，有地方食與跳舞，并餐外賣，現做中西餐，七三年生意一十七萬五千元，七四年六個月八萬五千元，若有人生意意更現定取價五萬五千元，經營裝修七萬五千元，實業亦可承辦約十五萬元，地段一百五十尺，一百二十尺深，樓宇一百一十尺，八十尺深。致函 117 Cranbrook St., Cranbrook B.C. Ph. 423-2418 Mr. Neil Wong

六睡房住宅業主自賣

位於 Fraser & 41 Ave. E. & Chester St. 每月出租可得四百五十元，如意者請來參觀，取價五萬五千五百元。電話 321-9609

宜經驗西廚

本館位於 5975, Kingsway 定期於十月一日開張營業，欲知詳情。電話 John 437-6416 or Don Mah 689-1585

計告

先翁謝志明廣東中山縣白村人不幸痛於一九七四年九月七日午三時壽終於雲坤中央醫院禮堂享壽七十有歲。定於九月十二日（星期四）下午一時假座市黨務會議廳舉行禮出殯。歸土卜葬於休士蘭墓園。承屬宗親戚友世誼哀此誌聞。

未亡人 吳雲貞楊瑞珊
孤子 家祺家文
孤女 潤儀適黃門
情儀 適黃門
妙儀 適黃門
外孫 黃立平梅英儀
外孫女 惠芳惠卿鍾河
同泣告

樓上睡房出租

近巴士站，適合單身女性，學生。電話 255-9286

宜中西廚壹名

由李華坤，丁金從，如意者電話：二八七，九五三五（Collect Call）

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

「負心的人」續集

九月十日至十四日 星期二至星期六
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕 時裝感人肺腑文藝鉅片
湯蘭花 柯俊雄 領銜主演
未上集更要睇下集
同場放映彩色寬銀幕 動作皇牌鉅片
硬漢 于洋 領銜主演
張力

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204
溫哥華喜市定東街式叁九號

新米上市大贈送

五十磅庄每包祇售十五元九毛
買米兩包送刀 買米三斤送刀 買米一斤送刀

美國利安娜米廠出品，品質超級，好食好食，營養特別豐富。
刀嘜花生油烹調餚菜味道特別鮮美。
中國糧油有限公司，香港南順有限公司，美國利安娜米廠。
聯合大贈送

大西方米廠

本廠創業十週年紀念
特介紹榮譽出品
「玉蘭牌」超等美國絲苗米
華埠各大商行代售
五十磅庄門市特價十五元九角
送貨另計
請試嘗，請比較。

奇化街屋全層出租
電話：二五三，一九七八
宜長丁送餐壹名
下午四時後電話六八二，三八五五
街面議