

### 家常菜烹調法

#### 黃道鴨

用料：光鴨 一隻（約四磅半）  
 上湯 一杯  
 梳打粉 八分一茶匙  
 豆粉 三湯匙  
 糖 半茶匙  
 花生油 六杯  
 鹽 一茶匙  
 鴨蛋 一隻  
 八角 二粒  
 葱 一支  
 薑 一片  
 醬油 一湯匙

製法：一、光鴨洗淨，擦乾水份，在全身鴨皮上，塗抹醬油，再用燒熱之花生油炸成金黃色，然後裝盆內，放上八角、葱薑及湯燉入籠內，隔水蒸至鴨肉酥爛，即取出趁熱斬下鴨頭，並去骨，搗下整張鴨皮，將肉全部撕成細絲備用。

二、鴨蛋打爛，和入豆粉、鹽、梳打粉，調成糊狀，先放一半在鴨絲裏拌勻留用。

三、將鴨皮鋪平在盤內，先洒上干豆粉，再將鴨肉攤在上面，並將剩下之蛋糊塗抹在鴨肉上，畧吹干後，翻轉一面在鴨皮上也抹上蛋糊。

四、在鍋內燒熱多量油後，放下鴨塊，用大火炸透至呈金黃色時取出，切成長方形塊裝盤（鴨頭也裝在盤內），並後原汁加少許豆粉，麻油在鍋內煮滾成汁，淋在鴨上便成。

#### 注意兒童夏季飲食

夏天到了，孩子們的飲食問題，是值得注意的：飲食正常對孩子的好處，育有很大關係。

孩子正處在發育階段。由於肌肉和神經組織發育不全，消化食物的消化液分泌也不旺盛，因而消化能力一般比成人低。孩子的胃液少，胃中的鹽酸也少，殺菌能力就低。到了夏天，孩子的胃腸抵抗力更低。這主要是因為夏天出汗多，胃腸中血流量相對地也減少了。另外，孩子對氣候的適應能力低。如果了解孩子生理上的這種特殊狀況，讓小孩子任意地吃過冷、過熱的食物，或飲食過飽，就容易發生消化不良和肚腹脹瀉的現象。若是吃了腐爛、變質和不潔淨的食物，那麼，患腸胃病的可能性就更大。

為了防止孩子吃進能致病的病菌，病毒，原蟲和寄生蟲等，在孩子吃東西之前，即使是吃新鮮的食物，也要把食物煮開煮熟。孩子們夏天最好不要吃未經煮熟的蔬菜；吃水果也要削去皮或洗淨用開水燙過再吃。

#### 眞實的海市

蓬萊是個假借山海經的古城，城北丹崖峭壁，那座凌空欲飛的蓬萊閣，很有氣勢，倚在閣上，一望那海天茫茫，空明澄碧的景色，真是沁心如意的事。而最奇怪的是海上偶然出現幻景，這叫海市。

海在春雨後刮上東風，人們偶爾就會看到海市。那當兒，只見海天相連處，原先的島嶼不知都飄到那兒去了，海上劈面立起一片從來沒有見過的山巒，黑蒼蒼的像墨畫。滿山都是古松古柏；松柏稀疏的地方，隱隱露出一帶漁村。山巒頂一會兒幻出，一座寶塔，一會山裏又現出一座城市，市上游動著許多黑點，影影綽綽的，像來往看人馬車輛。又過一會，山巒城市的影影慢慢淡下去，轉眼之間，天青海碧，什麼都不見了，原先的島嶼又在海上重現出來了。

這種奇景，古時候有過的文人墨客，往往忍不住要高聲吟誦。且看蓬萊閣上許多前人刻石的詩詞，多半都是題的海市：「忽為那說就是古語裏流傳的海市仙山，最著名的莫過於蘇東坡的海市詩：「東方雲海空復空，羣山出沒空明中，搖盪浮世生萬象，豈有貝闕珠宮……」

「未完」

此外，注意不要讓孩子吃了污染的東西，不要讓蠅蟲落在食物上。孩子的手如果不乾淨，接觸食物後，也會使食物受污染。因此，要培養孩子在飯前和吃東西洗手的習慣。

#### 訃告

家嚴譚富維字學雷公府君於一九七四年七月九日上午二時半病終於聖保羅醫院，享壽八十有一歲。不孝等親親含殮遵禮成服謹定於七月十九日（星期五）下午一時假座丹李維街暗市黨儀館舉行出殯扶柩歸土，葬於伏士崗墓園。哀此訃。

宗戚會世黨社謹此訃

未亡人 雷湯氏  
 孤子 善初 善偉  
 媳婦 雷林氏 雷馬氏  
 孫 九祥  
 大嫂 雷林氏 雷李氏  
 姪 連仲 錦輝 漢標  
 姪 劉氏 譚氏 西輝  
 姪 惠慈 加倫  
 姪 孫女 若碧 瑪斯  
 姪女 兆容 姪婿 劉炳德  
 外姪 孫敬求 敬軒 敬駒  
 外姪 孫女 敬梨 敬娜  
 外姪 孫 劉林氏  
 外姪 孫 孫女 惠慈  
 同泣告

**菓欄公司**  
 五八五號哥街  
 電話六八五 四九二九

**週末大平賣**  
 由七月十二日  
 至七月十四日  
 星期五 星期六 星期日  
 四個庄香甜芒菓 每盒八毛九  
 新奇士大甜橙 每箱五元五  
 車梨子 壹元八個  
 靚番茄 四安士 每磅五毛  
 爽甜青李菓 每磅五毛  
 清甜大香瓜 壹元兩個  
 特大香芹每條 四毛九  
 靚青椒 壹元三磅

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

**宜人照顧小孩**  
 月薪二百元包食宿。每星期休息一天。  
 電話：日八七六一九七〇。夜二九一〇。貳九八。

**名園大酒家**

宜聘 各部門職工

廚房部：炒鑊，什工。  
 點心部：麵食助理，女性茶市侍應員，什工。  
 餐膳部：女性收銀員，酒巴助理，男女侍應員。

請往位仁酒家 片打街東壹五八號  
 報名面洽

**加中友好協會** 放映大型彩色紀錄片  
**韶山銀河**  
**彩蝶紛飛**

日期：七月十四日（星期日） 上午十一時半  
 夜場八時正

地點：喜中定東街二三八一號奧林比亞戲院

**宜人劃草**  
 有意電郵南四三四一三三〇八

**單房出租**  
 廚房用具齊備，年輕單身男女仕為合。  
 電話下午五時至十時三二五—三四七八

**雜貨店自賣**  
 店主謙卑，半價出讓，有意電話九八七—一九六一

**宜炒鑊及幫廚各一名**  
 本埠餐館電話六八九—九六一—二九

**新屋樓下睡房出租**  
 合單身女士電話八七六一—八六一四

**樓上出租**  
 獨立門戶，有傢俬，近乃路，十八街  
 電話八七四—一五五五

**裁縫店生意出賣**  
 位於2621 East Hastings St.  
 電話255-0303 洽商

**兩家庭街角住宅出賣**  
 劃為雙層屋區，位於六十街與非沙街，取價五萬五千元，現款半數。  
 柏文樓宇出賣  
 三十三組聯房，僅十個月新，在黨近埠，每年收入五萬六千元，僅售廉價每組一萬三千八百元，銀期利息九厘四分之三。  
 1. Green & Louie Realty Ltd.  
 525 Main St., Vancouver 4, B.C.

**宜男子訓練製造工作**  
 須識些少英文，開始每點工資貳元五毛，學識增加工資亦加。電話879-7622  
 526-4919 預約洽商。

**兩睡房柏文出租**  
 106 Victoria Dr. 電話由上午十時至下午七時 253-9557

**宜經驗管電力車機工**  
 能車男女觀影領帶各項工作，兼宜經驗蒸汽熨衣。請到167 West Pender St. 洽商。

**奧林比亞戲院**  
 OLYMPIA THEATRE  
 2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

七月九日至十三日 星期二至星期六  
 晚七時半隆重放映  
**窗外** 彩色寬銀幕 瓊瑤原著時裝感人不朽  
 文藝鉅片 林青霞 胡奇領銜主演  
 秦漢 倫理奇情文藝  
 同場放映彩色寬銀幕 伍秀芳 楊羣 主演

**破曉時分**  
 本週係兩部新片同時放映，請觀眾留意。

**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

**即日起**  
 耐謝僑胞踴躍惠顧破紀錄大減價

美國最新運到最長身靚絲苗米，五十磅每包原價式十元五毛，實十六元九毛。另奉送舟車費每包壹元以謝僑胞踴躍光顧。

**即實收每包十五元九毛**

來貨有限欲購從速勿失良機賣完即止暫不送貨  
 本公司乃全美最大利安廠加門市部統營米業  
 全加總代理清香純正刀嚙花生油

**好消息！又直接辦到**  
 頂靚絲苗白米，平價供應，保證質量。  
 五十磅每包只售十七元五毛。  
 請僑胞到下列各商號採購。  
 金利源，華隆，國信，廣興，凱旋行  
 泰興，聯興，永興。等公司全啓

**有廳房出租**  
 交通方便。電話貳五三、一四五九

兩層屋帶中區卅八街近學校三線巴士  
 樓上三房一廳樓下兩房。廳均具廚廁屋  
 主顧借出二度莫杰珠電三二四七五