津津有味譚

紅米

陳存仁

▲紅米故事

就再吃中國原有的老式「杜打糙米」，全國紛紛設立輾米廠，杜打糙米，從此絕跡，因此紅米更無形中被遺忘了。各地所售紅米價格，比白米便宜，即在香港亦是如此，成爲廉價食品，或作爲牲畜飼料，聞津的人，日漸減少，大部份米店無法購得。其實紅米，有着很豐富的營養料，特別維他命B一二的成份，能够補血。中國古時認爲紅色的食物，皆能補血，今經科學化驗的證明，蔬菜中的紅莧菜，紅菜頭，紅尖的菠菜，都是補血植物。紅米色紅原來含有豐富的維他命B十二，所以補血的効能，是很確實的。古人的觀察，與近世的實驗，可說不謀而合。

▲紅米產地

今時紅米生產地區，就筆者所知，列述如后：

華北：限於燕京桑乾河附近數縣鄰間，一向有紅米生產，想來這是清代皇室的御田遺址。

華中：在江浙兩省以當熟，太倉兩處，所產紅米最爲有名，當熟有一家很有名的菜館，名爲干四酒家，門前高豎旗桿，扯着一條像旗幟樣的望子（俗稱酒帘），寫着「黃鷄白酒紅糯粥」字樣。紅米麥粥，顏色艷麗如桃花，又香又糯。江浙人都知道紅米補血養身，所以遊踪所至，一定要去吃上一碗，臨行時還要向他們購紅米數斤，才認爲不虛此一行。還有江浙婦女，在產後或血崩或虛弱病，每派人到常熟太倉採購，作爲療養料。

雲南：雲南是接近越南最富庶的省份，舊時雲南除了出產雲腿和雲土之外，就是出產紅米。（二四）

八卦和鏡

西西

每一次見到八卦和鏡，心裡就想，天呀，這麼迷信呀，難怪現在還有辛辛苦苦儲蓄萬多兩萬塊錢，爲了討老婆。難怪有人對一幅孫悟空燒香叩頭，最奇怪的還是，心理老以爲祇有三姑六婆那麼迷信，却原來，掛着八卦和父的窗口竟是十分現代化的建築，進進出出的人，年紀輕，很懂事。這些的人，年紀輕，很懂事。這些人，怎麼也會迷信。年輕人該開通吧，但，很年輕的人居然也會說，我家對面的獅子山，快些在牆上掛幅老虎助助威 又有一個年輕人，搬進新樓去，門一打開人先在外邊，持一串花炮進去響一陣。年輕人，也這樣，相信有邪。

有一次，母親生了病。就往床上躺，醫生隔天隔天來，醫生說，她沒什麼。但她還是躺在床上，足足躺了一年。大家說她並沒病，應該起來走走，但她不肯，想來想去，她忽然說，大概是這裡有邪。於是她講故事般告訴我們，這屋子，對面空空的，煞氣重呀，所以，就邪門了，所以雖然醫生說沒什麼，還是起个了床，母親下了一道命令，在窗口外面掛一面鏡子。慈命不可違，鏡子就給掛了出去。好了，這次，沒什麼好說了，見到別人在窗口掛八卦和鏡，心裡覺得怎麼那麼迷信，自己還不是一樣。

我的母親呢，她倒真的每天起來走走，什麼病也沒有了，一家裡的人，所有外面的朋友，加上醫生，都沒法給他帶來信心，竟是一面鏡子，一面普普通通，塊把錢的鏡子，掛在窗前，他就像得了靈藥，忽然地，就明白了，因什麼外國要有一些醫生叫做心理學醫生，又有些人在研究心理治療，精神分析等等的病態，他們用的藥，也許就是我們的這些八卦，或父或鏡子。

現在，在街上走，見到人家窗前掛着八卦和父 就會想，也許寫子裡邊也有一個常常會腰痛骨酸的母親，也許他們認爲人的力量有限，需要一點信心。但心信談何容易，店裡沒得出售，讀很多書也不一定培養得起來，反而是一面鏡子，一個八卦，就叫大家覺得，我們會平安無事的，一切的災難都會折回，也所以，看看掌，批批命，相相面貌，甚風行。一包禮物有什麼內容，我們急於知道。

（下）

進食技術有原則

都市間的人們，大家鬧着胃病，胃病的造成，當然有各種產大的原因，但是有許多原因還是很小的，就因爲事情太小，大家都不注意，便釀成爲胃病。我舉出幾個例子來；一種由於飲食不適宜，攝生不當而成的胃病病，所謂不適宜，範圍很廣大。一般情況的舉例如下：

食物入胃，少則一二小時消化，多則四五小時始消化，最好視定相隔五小時左右爲一飡，一日三飡，不能相隔太近。在這相隔時期中，祇能進飲少許流動的東西，切勿再吃硬性食物，如果胃中第一批食物尚未完全成爲消化狀態而轉入小腸時，第二批食物又大量接續湧至，這時胃部裡面便貯積了兩種不同的物質，好像電影院擁塞未散，二場客人已經湧入，這是造成胃部患病的因素。

進食食品，應該要將各種食品，輪流更替進食，不應該偏吃某某一類，很才可使人體吸收到各種營養料，如果愛好某 種食物，多吃一些也不妨，但是不能時時大量吃糖。少年喜歡吃凍品，不能時食凍品，中年時愛吃刺激性飲食，也不宜偏愛過甚。

（上）

聘請練習生，本廠裁剪部，擬聘男性練習生，不須有經驗，惟身材五尺五六寸高以上，及畧識英文爲合，請於辦公日期九時至五時前來本廠面洽。
Aero Garment Ltd., 333 Woodland Dr. Vancouver 6, B. C.

宜有經驗唐番夜廚一名
電話三二五、二一一六洽商。

二睡房聯房招租
獨自門戶出入，近埠各樣便利，包水電煖氣，如意者電話洽商參觀。
電話八七六、六八六八

聯房出租
士丹梨公園區，請上午十一時後電話，六八五、六六八三

有睡房壹個出賃
3120 Knight Road 如意者電話 TR 4-7656

大小睡房出賃
位於 13th Ave, Fraser 下午六時後電話 879-0182 洽商。

新屋樓下三睡房出租
乃街近四十一街，交通便利。電話三二一、八九七四洽商。

樓下全層出租
兩房一廳廚房浴室包電火煖氣，自己門戶，下午五時後電話四三四、三三五三

新屋下層全層出賃
兩睡房，一美麗大廳，內有壁爐，鋪有地氈，廚房，厠所，壹切俱備，包電火煖氣，近乃路來四十壹街，交通便利，如意者請五時後電話三二四、二〇九二

生意穩當菓鋪出賣
內有住宿，合家庭經營，請於下午四時後電話 299-5001 接洽。

家庭式殯館出賣
摩本登殯館，在緬省 Grandview 埠，交通便利，市場旺盛，生意穩堅，傢俬用具齊備，今因業主年老退休，願將生意連樓業出售，取價從廉，如有意營斯業者請來面議 或通函接洽。
Modern Cafe, Grandview, Man.

宜僱女售貨員壹名
須識講流利英語，年齡廿歲至卅歲。
電話：六八四、九七一一

華豐企業有限公司啓事
啓者：本公司自一九六九年年終舉行股東週年常會以來，因人事處理問題欠佳，以至一切規範尚未就緒，同時最近又因有等股東選股，餘波所及，公司組織亦受影響，全人等有見及此，乃決定召開股東特別會議。
茲經於九月三日舉行全體股東會議，由馬添民任股東會書記，重新選出董事四人，計有：馬炳林，梁潤餘，梁雙堯，黃鈞培，同時并由董事局推選出公司職員如下：（一）總裁兼總經理馬炳林。（二）理財兼副總理梁潤餘。（三）外交兼總務助理梁雙堯。（四）董事局秘書黃鈞培。承股東命，特此宣佈，能屆董事及公司職員，自退股日之日起，不生權效。此佈 幸祈各界諒察
總裁馬炳林 秘書黃鈞培

金城酒家開張啓事
啓者：華豐公司在點城者市巴街設立之金城酒家，一切裝修工作，經已完竣，爲迎合僑界要求，擇於九月十日開張作初步營業，屆時敬希各界光臨指導是荷
華豐公司全人敬啓
九七〇年九月五日

樓酒城金頓問點
Goldern City Restaurant
9718 Jasper Ave. Edmonton, Alta.
Phone 429-3605 429-3655
請注意 新張日期 九月十日
佈置豪皇雅潔 待聘名廚巧手
大宴小酌 無任歡迎
每逢尾期六、日、兩天 特設茶座，美味點心，精製燒賣，冠譽壹時。

南雲中文學校招生
九月九日開課，星期一、三、五下午四時至六時上課。請電話六八二、一八五一詢問。

新屋前房出租
有厠所，適合夫婦或單身仕女。
電話：六五三、八三八七

街角聯房平沽
聯房九組，現收租七百元，地点旺盛，位西十街一九六號，廉價沽四萬元，可充銀期，有意者請電二五四、六〇五二 龔先生 六八三 〇四七二 李先生 洽商。

CAPITOL HILL LUMBER
4719 East Hastings St.,
Phone: 298-6654
代理 BENJAMIN MOORE 漆油
經營各種建築材料
大小工程 裝修改建
包工包料 免費估價
僑胞光顧 特價優待
總經理朱兆儂

白米平賣
菓欄號五八五古街
五十磅庄「頂好」麼六元九毛五
生鮮菓，一元四磅
鮮甜菜菓，加省新出產，每包一元
橙菓，甜味兼好汁，一百一十三件庄，每箱叁元九毛五仙
平賣僅由九月三日至十四日止
請早來選購最佳品物

發售花旗老身冬瓜
新到大肉頂大蒜子，非枝大肉生薑，并宜請駛車一名。Jim M. Koo, 239 Keefer St, 683-7211

Mrs. Romano 紙牌與睇掌
他有助人的志願，可能協助人生各種問題，并能指示迷途及答解所有疑問。
電話 263 0150

◎哀謝

先考諱清遠字瑞灌周公府君開平縣茅崗上洞長興里人痛於壹九七〇年八月十日在沙省斗碌埠醫院壽終正寢享壽八十六歲經於八月十三日舉行喪禮安葬於舞城唐人墓園 叨蒙宗親戚友賜誼惠賜輓儀花圈親臨執紼素車隨送高誼隆情殁存均感謹此鳴謝

未亡人 黃氏
孤子 同光同强同壯
孤女 美覺美蓮
媳婦 黃生黃氏關氏
男孫 毅祥毅威毅明
毅堯毅舜根國根文
女孫 素萍惠萍慧萍
玉清慕蘭雪珠雪瑩
女婿 關述開鄺圻焯
外孫 關祝年鄭鈞鴻鄭鈞榮
外孫女 關兆新 應林門
鄭佩群鄭佩嬌鄭佩玲
孫婿 關溢湖
外孫婿 林其照
外曾孫 三名 仝叩謝
厚惠芳名 恕不另登

南京飯店徵聘女企枱
請向經理接洽，片打街二四五號。

修理水嚨兼改裝工作
價錢克己，廿四小時應命。
電話 874-3114

雅慈油漆 裱花紙
電話 八七六、二六二八 又 254-1423 轉知

沙省唐餐館生意出賣
本餐館裝修僅三年半，地位適中，門邊有濠青停車場，可停二十輛車，舖租平生意好，長期批，座位可移動，七十五以上，俱外賣汽車，今因夥伴另謀異業，自感力薄難顧，故以割愛平賣之必要，倘倘胞有意營斯業者，來函即覆，面議更妙，還價可得。
Nanking Chop Suey, 112 River St. W. Moose Jaw, Sask.

中醫楊恩葵
廣東保元中醫專科學校畢業
曾任國內醫院藥堂醫席
統理男婦兒科
擅醫心腎頑病
雲埠哥林比亞街 433½
電話 685-6806

唐餐館急賣
電話：八七六、〇八九七

Pavilion Garden [Restaurant]
翠華園高級食府
509 Main St., Vancouver 4, B.C.
電話；687-2608
鐵定八月廿七日星期四
新張開市營業
酬賓菜式
翠業展鴻圖
華麗雀開屏
園盅藏珍寶
酒客似雲來
家鄉琵琶鴨
開花迎富貴
業展發財豪
酬謝讌客群
賓主滿金錢
菜式皆華麗
營業總經理 李耀垣
壹流廚師 黃蝦 馬民

祺梁
LEONG KEE
630 ALEXANDER ST.
VANCOUVER 4, B.C.
電話：254-1203
（承接土木大小工程）
裝修油漆，內外間格，新建重修，改換屋頂他瓦天圍，扶正傾斜房屋，修理水渠雪批建造菜園玻璃屋地格電工程，無職電管，價錢老實，倘胞惠顧，倒履相迎。
地址：亞方山打街六三〇 電話：二五四、三七〇六 夜間電話：六五四、壹六〇三

凱旋行
Victory Grocery
313 E. PENDER ST. TEL 687-2013
新到
唐山蓮粉
雪白雪耳
參茸藥材
靚厚花菇
遠年陳皮
罐頭海味
白米生油
電話購貨 遠近送到

企運打七洲洋餐館
唐番餐館生意出賣
交通中心，遊客旺埠，生意非常良好，有意營斯業者，請來面議。
或電話七六二一、五〇一一〇
Seven Seas Restaurant, 275 Bernard Ave, Kelowna, B. C.

LEWIS 修理水嚨
用電力機具修通阻塞去水陰溝，所有工作由合格專門人才修理，保證滿意。
電話 988-2365 日夜隨時應命。

片打街東二五一號招租
有新建二樓三樓招租，適合酒樓或寫字樓之用，如意者請到東方花園與林時青面議。電話六八一、三四四八