春申舊夢

文：老志海 畫：李裕裕

你大概是處女了

「我們下池吧！」小張站起。

他們在「月照緬甸」這支音樂中下池，白茵雖笨，舞步却大，兩次舞後返座。再兩次音樂，四眼陳帶來了脫上有些孩子氣的羅秀英，體型很好，小張問她不到十八歲吧？答道：

「三個月前足十八歲，我在五個月前進『大都會』。」

「沒有在別處做過？」他問。

「沒有。可是……」

「可是怎樣？羅小姐！」

「我喜歡跳舞，常在『四姊妹』跳。」

「與男朋友？」

「是普通男朋友。」

「你大概是處女？」

羅秀英微笑了一下，後來他們跳舞去。兩支音樂後返座，四眼陳來對小張說：

「羅秀英要轉柏，過一支音樂，筱胡蝶要來。」

當小胡蝶來時，小張且離座迎接，她並不坐下即說：

「我們去跳舞，很快轉柏。」

他們到舞池中，筱胡蝶在小張耳畔說：

「星期一五點正我們在『七重天』吃咖啡，你跑得出來吧？」

「當然跑得出來。」小張說：「一言爲定，我四點五十分到那邊，可能坐在火車座上。」

「我不會太遲到的。」

很快他們分別，小張對筱胡蝶所購的舞票是四倍于「陽春柏子」。

星期一五點十分，小張在「七重天」中離座迎筱胡蝶入座，她也如他之愛了熱巧克力；再說叫一客牛排三文治分而食之吧？小張點頭。問她兩夜情形如何。答道：

「過得去，寶寶也捧場。」

「昨夜？」

「他認識四眼陳，星期六打電話與她說會寄支票與他給我買舞票的，寶寶是我的好朋友，事先我非通知不可。」

（二八七）

二七五：邊舞

另一首曲子開始，馬上有另一個孩子請梁欣跳舞。她爽快地跑出去，興高采烈地跳起來。

過去，文慧也喜歡跳舞，但現在，年紀大了點，興趣也減退了。這時候，她就坐在一旁，看着阿欣和其他的年青男女跳舞。輕快的音樂伴着跳躍的舞步，青春的氣息從他們的身上散發來，連文慧也受到了感染，她的脚步情不自禁地隨着音樂打着拍子。

阿欣跳了一隻舞又一隻舞，不但不覺得疲倦，而且越跳越有勁，全身充滿了用不完的活力似的。

對着這些少男少女，文慧又不禁緬懷起自己的豆蔻年華，那時候，她也是這樣的充滿青春活力，這樣的無憂無慮，可是，這樣的日子早已經過去了。……

正當文慧在遐思，突然，一個溫文有禮的男士的聲音在她面前响起：

「文小慧，可以請你跳隻舞嗎？」

文慧訝然，抬頭一看，是史提芬！

「哦——我跳得不好，你和阿欣跳吧！」

楞一楞後，文慧終於搖頭。

「莉莎已經跳足了半個晚上，她必須歇歇了。」史提芬笑着說。

「這——」文慧仍然在猶豫着。

「怎麼？不肯賞臉呀？」史提芬那深邃的目光注視着她，臉上掛着淺淺的笑容，露出兩個好看的小酒窩。「我知道，你是喜歡跳舞的，而且跳得好。」

這樣的目光和笑容是期待，是鼓勵，甚至是誘惑，文慧不拒絕了。

「好吧，就跳一隻。跳得不好請多多包涵！」她站起來說。

「請——」史提芬伸過手去。

迷霧 陳浩泉

風言蜂語

倫孝

值得研究

兩局交通小組建議減費改善海隧清塞交通。

爲什麼過去沒有提出這項建議？

跟緊租家

若干議員認爲恢復死刑可對抗罪案。

但有些人以租家唯命是從。

亦非辦法

拖欠逾例泊車罰欵當方同意徵附加費。

問題在加了後再拖欠如何？

開心

鴛鴦處

人生感悟：文 盧敏 周鳳 蕭

二八七：嫩麥春冷芳氣酒香

「雖怪你說萬紫千紅都是燈下」在「天星渡輪」上，環姬同其禮、曼麗三人坐「吸烟室」船頭艙左前方，正好三角座位。兩美喜孜孜低聲笑說：「我們愛上香港了！」

「日本遊客當年列第一位，有多少年了，當時有位日本女水說家，見此燈景，對香港一位名詩人說，香港的燈，完全是爲了人看的，所以夜夜元宵，元宵自古以來是月夜月圓，所以叫作上元——元在中文是第一次的意思，所以大年初一，叫做元旦——第一個白天！而正月十五，是第一個月圓之夜，所以名元宵——頭一個夜晚（月圓）。元宵張燈，皇帝出現在燈夜的城樓看台上，與民同樂！」

「多美的天文解釋！大哥大，我請你向楊老總說說，調我來香港做事可好？」環姬有此天眞的提議，曼麗向窗外看海港燈色，也說想多住一段時間。

撫輕輕地撫她兩的手背道：「我們準備的企業，楊家是台影第一財東呀，不過他參加的是南河邑堤雅工業，和清遇新村，請他批准你們過香港，在新公司寫字樓工作好了——就王小姐作執行總經理的。但我常駐在香港，一年有一半以上在你們春國喲！」

「雖然是爲了熱巧克力；再說叫一客牛排三文治分而食之吧？小張點頭。問她兩夜情形如何。答道：

「過得去，寶寶也捧場。」

「昨夜？」

「他認識四眼陳，星期六打電話與她說會寄支票與他給我買舞票的，寶寶是我的好朋友，事先我非通知不可。」

（二八七）

二八七：陰陽調和

阿占曰：「然也，百厭星有七十二變，現時腸粉，一陣變大蕉，我攤出界你過下目。」

李太曰：「有也好睇啫，男人我見過。」

阿占曰：「是否見過好多呢？」

李太笑曰：「我不講你知！」

阿占曰：「講喇，不講我亦知。」

李太曰：「講嘢呀？你又點知。」

阿占捉住玉手，睇掌邊，曰：「你幾多男人喫，我講係有關係個種。」

李太哼曰：「去喇你！邊有啫！」

阿占曰：「有亦好閘，好應該。」

李太曰：「你話我淫娃蕩婦？」

阿占曰：「不然，你話老公不搭你，然則你又點挨這幾年，冇男人唔得喫！有害身心喫！」

李太曰：「然耶？冇男人會死者耶？」

阿占曰：「咁又不會，但對身體有害，因爲陰陽不平衡，咁就百病叢生，天生男女，一定要陰陽調和，你明喫！」

李太曰：「我冇呀，咁又點啫！」

阿占笑笑口，曰：「你食自己？」

李太曰：「也食自己啫？一頭霧水，不知你嗚乜！」

阿占撻住隻玉指，曰：「即是話你將隻手指當係男人，然否？」

李太曰：「唔講你知！關你乜事。」

阿占曰：「一定係食自己，依娃，不如我送樣體物界你，等你有得過癮喇。」

現代江湖實錄之十一

愛滋狂人

田長歌

一七二：懷疑丈夫沒死

憑藉得可以的素菲，竟掉進獻國的陰謀慾餡陷阱，被利用爲同謀者。

——素菲，你這間接殺夫的罪人，你的心、你的血，用什麼做成的？

現在，這個家庭，只有兒子和女兒，她最可親近。而家姑，是和她命運相共的同黨了。

她會問過家姑，今後如何應付老卜和獻國？

家姑說：「以後，你和我密切聯絡，注意寫昌和獻國。」

「就放過他們？」

「難道我們殺了他們嗎？」

家姑說：「就是殺了他們，我的前夫和獻民也不會復活了！」

「你眞的相信獻民死掉嗎？」

「我當然希望他沒有死！」

素菲說：「這兩天，我從來沒有過的，夜靜時躺在床上思索，我有懷疑。」

「你認爲他仍活着？」

「他兩次打來的鬼電話，我媽和妹妹都在。最後一次，她們睡在客房，鬼電話又來了，鬼很清楚知道我和獻國在房間。」素菲說。

「你懷疑你媽媽、妹妹和活着的獻民有聯絡？」

「對了！」素菲說：「奶奶，記得嗎？那天早上我們去拜佛、去靈位放置堂拜亡魂？」

「那天拜完亡魂，走出來，你見到獻民的鬼影。」

「我想我見到的是獻民不是鬼魂。」

「素菲，說下去！」

「我追過去時，不見他，吓媽媽的車子，當時，我見到遠處樹下有我媽媽的車子，當時，我忙于追趕鬼魂，沒有去看車牌。」

「後來，在荃灣，你不是又見到你媽媽的車子嗎？」

「對了，我看見那輛車子，又看見妹妹在駕車，」素菲說：「第二天，我打電話去問妹妹，她說她借用媽媽的車去新界。」

家姑定在那裡想心事，她說：

「難道獻民眞的沒有死？」

素菲說：「我又記起那次和獻國去石頭灣，那村長夫婦帶我們去古松崗，看埋葬獻民的石墳墓。」

城族家市

辛劍

二八七：邀請共進晚餐

「我對他眞心，當然眞心？」女兒馬上答。

「那我就放心了，放心了。」巴耶夫凝望着女兒，「過兩天我要好好和他談一談，我初步打算，你們首先訂婚！」

「爸爸——」她倒在父親的懷中，「我太幸福了，原來您早已爲我們作了好的打算了，我太幸福了，不知該怎樣謝謝您！」

「你是爸爸的命根子嘛，爸爸怎會不處處爲你的未來着想呢？」

「嗯，回去睡吧，夜已深了，別胡思亂想才好。」

「晚安！」女兒吻吻他的面頰，才蹦跳着離去返回自己的臥室就寢。

兩天後的傍晚，王家山應約來到巴耶夫家中——教授是約他來吃晚飯的。

正在廚房帮父親弄晚飯的娜塔莎，聽到門鈴在响，知道是阿達沙來了，忙扔下手中的工作前去開門。

「我們還未弄好晚飯，你就提前來了，」娜塔莎拉着王家山的手親暱地說，「是不是肚子太餓了？瞧你，走得滿頭大汗的，是太緊張了？我爸爸你又不是第一次見面，怕什麼？」

「瞧你，一連串『爲什麼』的，這叫我怎先回答哪個問題才好呢？」王家山被逗得笑起來，「我不是肚子太餓，而是想早點來帮厨，你們不歡迎？」

異族情

丹青

十一：綺念頻興難解決

不知道是不是近來開工不足，比較清閒，所以晚上入睡前或半夜醒來，都會有性的需要。

以前工作忙時，回到家中，忙完家務，已經倦得要死，一躺上床，就已入睡。可是，陳國洪回家之後，只要他有此需要的話，也不理會美兒睡了，都要把她弄醒，燕好之後，他就呼呼入睡。

現在美兒有此需要的時候，却又不便弄醒身畔的丈夫。因爲這種事情，總是男的採用主動的多，像美兒這種女人，那是不習慣採取主動的，只好眼睜睜的在想心事。

她對冰琪說過，自己年紀已大，又生過三個孩子，恐怕沒有人會要她。

冰琪却向她說，有不少人客喜歡成熟的女人，還讚她的樣子仍然很美麗，身材雖然胖了一些，只要稍加打扮，加個腰封，把腰圍縮小一些，穿套摩登服裝，就會有很多人客喜歡她，不愁賺不到錢。

冰琪說：「你不用多做，用正住家女人的名義，一日做兩個人客，每次可以收到五百元，二五得一，可賺到一千元，一個月只出來做七八日，就足夠你的家用啦！如果要添置一些衣服，一個月做十日也閒事嘛！」

美兒想到自己跟一個陌生男人上床，登時心如鹿撞。

巧婦難爲無米炊 王方

棍仙

雲玲哪·文 占秋風·圖

第四回：羅漢升天

善心安睡在栗那羅王殿已兩日兩夜，「一直昏昏迷迷，沒有半點起色。他的嚴重遺脫，令耿教頭非常的担心，多天不飲不食。只靠芋乳一點一滴往咀裡滴，怎能維持生命？就是正常人也難以支持。耿教頭想，他必須想個法子，讓他補一補元氣。

當他將密藏着的寶貝傾注在皮囊裡，向善心的嘴巴裡貫注的時候，不知道方丈現身於背後。他帶着狐疑的目光向耿教頭輕聲問：

「你給他灌什麼湯藥了？」

「湯藥？……哦，對了，那是大補之藥！」

「唷，你還會醫道，怎麼我一點不知情？」

耿教頭尷尬地笑着，不知答。

方丈將那半瓶子的「大補藥」舉起一看，差點叫出聲來。那裡邊有藥材的殘渣，還有四脚爬蟲，仿似蜥蜴。他連忙閉目，顫聲輕唸：

「阿彌陀佛，阿彌陀佛……」

他彷彿又聞到一股濃烈衝鼻的味兒，連忙掩鼻問：

「啊呀，不得了，是那『門的補藥呀？』」

「不瞞方丈，那……」耿教頭嚅嚅說：「那寶貝，實在是補酒！」

「酒？你說甚麼？是酒？」

酒，耿教頭就怕提起這個字。僧人有五戒：殺、盜、淫、妄、酒。何況是這種重有四脚爬蟲？那麼說，這若是兩戒，他都犯上了！

「方丈，你聽我解釋。」耿教頭急忙說：「在敝鄉，用苟杞子，淮藥，桂圓，和着這東西，釀久了，便是大補之藥，大補元氣！」

「是麼？」方丈瞅着他，微微一笑。

「是的，是的！」耿教頭說：「在敝鄉，憑這寶貝，多少人起死回生，多少人……」

「得了，得了，說到底這是藥，是吧？可是！」方丈完全領會他的心情。可是，他有意給他出個難題。

（一二三）

李本基見到何兆泉似走過來，他連忙走開。

何兆泉果然走過來，蘇絲道：「何兆泉。」

「什麼事？」他站在他前面。

「那手指傷得怎樣？」

「小意思。」何兆泉嘗嘗舌說，「這是風流記號，值得驕傲。」

「我警告你，不要胡言亂語，將我醜詆。」

「我說事實，如果你自己沒有如此做，不怕人講，如果你有胆做，當然有胆承認，又怕人講。」

「我再一次警告你，如果你還不收口，我對你不客氣。」

何兆泉嘻嘻笑道：「不客氣又怎樣，你打我嗎？這是你强姦我呀。」

他仰天大笑而去。

蘇絲睡眦俱裂。

果然，何兆泉繼續將這件事對人宣揚。

上課時借一些話題，又絃外之音的告訴老師，使老師也莫名其妙，但蘇絲與聽過此傳言的同學，自然知所指。也因此，蘇絲聽到同學們會心的笑聲。

翌日，何兆泉如常上課，仍然十分得意，還和別一班同學，講那度假屋之事。

何兆泉放學回家了，姊姊何麗娜替公司買來了自動攝影機，因爲明天才帶返公司，所以在家中，自我而玩，她站在櫈上，把攝影機掛上天花板下一個鈎，開了掣，自動錄影。

城市之光

雜鷹（十一）

匡成

醫理淺釋

白果藥子補腎功用

補腎先生：

讀答有關腎虛問題，來信只說出氣力不足及視力減退之症狀，有沒有出現尿頻、滑精及鳴響？有沒有陰陽兩痿的症狀出現？應把一切實際情況向醫生說清楚。平時大便多乾結還是多稀溏，這點也是非常重要，口乾、便秘的，多有陰血不足，而口淡便溏的，多是脾陽虛弱。氣力不足，陰血不夠的，可用黃芪、黨參，淮山、熟地、雲茯苓、丹皮、澤瀉、杞子，杭菊，克絲子，山萸肉，蓽仁肉等。此方有養血益精，明目補肝腎之效。脾腎氣虛，可服補中益氣丸（湯），及成藥降眼明（糖衣片），試服一段時期。

另問及煨白果栗子等可否補腎，白果的主要功用，能縮小便，收斂肺氣，治咳喘，還精，白濁，白帶，止咳化痰及尿頻等。白果入肺腎二經，故對喘咳，尿頻等能起作用。生白果搗爛外敷，有消毒殺虫作用，治疥癬，及無名腫毒。但過量容易引起皮膚脫皮及觸痛等刺激作用，要慎用。白果含有蛋白質，脂肪，碳水化合物，核黃素，胡蘿蔔素，鈣，磷，鐵，以及多種氨基酸等，熟食，有益氣定喘，化痰止咳，止白濁，還精，縮尿等功效，而煨熟吃，能止小便頻數。有記載能益腎澁陰，補氣養心，故說它有補腎作用。白果又名銀杏，是植物科銀杏的種籽，含少量氰甙，外種皮含有毒成份白果酸，故多食會中毒，有臨床報道，小兒吃七粒以上可引起中毒，也有成人吃四十粒中毒的個案紀錄，所以要非常小心用量。一般用量，煎湯內服成人一錢至三錢。煲湯飲用可用五錢，治婦人帶下，可用白果肉（去衣）五錢，淮山、蓮子，茨實各五錢，爲膏湯一隻，煲湯連渣食。治男子夢遺，可每天吃白果三粒煲湯吃，連吃四天。治尿頻，可改吃煨白果，不用煲酒，或飲用以上湯劑。有實邪者忌服白果。

吃了過量白果而出現中毒現象是，嘔吐，腹痛，腹瀉，嗜睡，驚悸，神志昏沸，嚴重的，呼吸困難，體溫升高，昏迷，多在食後一至十二小時不等出現中毒現象，有些人則出現頭痛，煩躁不安，發熱抽筋，嘔吐，呼吸困難等現象，可急用生甘草二兩煎水服用，或以果穀一兩煎水，作急救之用。若三歲至五歲之幼兒中毒，急用麝香一分開溫水服。很快解毒，白果中毒，在古代已有記載，前人患者了經驗留下方劑，雖然以今天科學的進步有更先進的急救方法。作爲一般的中醫藥常識，也應予重視。至於服食多少才可引起中毒，可促使抵抗力下降，病邪易乘虛而入。性生活要合理節制，中醫學重視腎藏精之醫理，認爲房事過度可損腎精，使身體虛弱，易生疾病，一般健康的中年人（五十歲左右），最好每月約三次，若工作多，身體感疲倦的，可以減少，視乎自己的身體情況而定，同時要兼顧對方的身體狀況，總之是靈活性的。

疾病與衰老是互爲影响的，要保持健康，就要積極的加强體質鍛煉，防止疾病的發生。（黃莎，新九一五八〇）

世界博覽

黎巴嫩太陽神廟工程浩大難想像

徐德文先生：

黎巴嫩巴爾貝克地方，有一個太陽神廟，是著名的古代建築物，其工程之浩大，簡直可以媲美埃及的金字塔。例如，這神廟的石柱子，有五、六層樓那麼高，可並非用石砌疊成，而是整條巨石柱子。這太陽神廟是建於二塊碩大無朋的巨石台座上，每塊的長度，寬度超過二十米，高達十多米。這石台座人稱爲「巴爾貝克石台」。在距此石台座不遠處，還矗立一塊巨石，比上述的石台座巨石還稍大一些，重量估計超過二千噸，小半已陷入土中。從旁邊的風化土層可看出，此巨石料約在公元前二世紀以後即一直擱在那裡，沒有被利用過。

考古家據各方面的資料考証，太陽神廟約在公元前二世紀左右建成，是羅馬人建造的，而在神廟建造前，巴爾貝克石台已經存在了。然則巴爾貝克石台到底是何時建造的？什麼人建造的？爲什麼要建造石台？而那幾塊巨大的石又是從那裡運來？在古代，能用什麼方法把如此巨大的石搬到那裡？特別一塊遺棄不用的巨石，當初是作什麼用的？這一連串的問題，都將科學家「考起」，都認爲是神秘莫測而難以解答的問題。有的科學家認爲，巴爾貝克石台是到地球上的外星人所建造的紀念性建築物。至於是否如此，却並無確實的証據，純是猜測成份居多。（金德、新九一五六三）

生理淺談

科學家實驗發現心臟分泌賀爾蒙

通天曉先生：

請問人的心臟是否只有泵血使血液循環全身的功能，就沒有其他的功能了嗎？

談自同

談自同先生：

自古至今，醫學家們一直都認爲，心臟不停收縮、放鬆跳動的推動血液循環運行的功能，只有泵血一種機械功能，再沒有其他功能了。

此項發現，源於一九五六年，一位德國科學家以電子顯微鏡觀察心房肌肉細胞，發現含有一種特殊的小顆粒，和內分泌細胞中的分泌顆粒十分相似。這發現，使少數醫學家聯想起心臟是否也有分泌某些賀爾蒙的內分泌功能的問題，從而着手進行這一方面的研究。

在本世紀八十年代初期，加拿大有一位醫學家把大鼠的心房組織磨成漿，給另一大鼠注射，發現大鼠的尿量大大增加，從尿中排出的鈉亦增加很多。這表示，心房組織含有一種既能利尿、又能利鈉由尿排出的物質。

一九八四年，美國、加拿大和日本的醫學家，差不多在同一時期對外宣稱，從實驗動物心房組織中提取出一種有利尿利鈉排出作用的物質，並將之稱爲「心鈉素」。

心鈉素是否就是心臟分泌的賀爾蒙之一種呢？

賀爾蒙是一大類生物活性物質的總稱。此類物質，量很少即可使動物的生理活動產生很大的反應。按照賀爾蒙的定義，如果由心房組織中所提取的心鈉素質是心臟分泌的賀爾蒙，則它必須是心臟的細胞所產生，而且分泌入血中之後，隨血液循環流走至它要發揮效能的組織或細胞（醫學上稱這樣的組織或細胞爲「靶組織」、「靶細胞」），即與靶細胞表面能與之特異結合的蛋白質結合，從而引起靶細胞生理功能的改變，以達到其目的。心鈉素是否符合上述賀爾蒙的定義呢？最近，我國有醫學家首先証明，心鈉素的確符合上述賀爾蒙定義，故實際上是心臟分泌的賀爾蒙之一種。

心鈉素既有利尿利鈉的作用，故亦參與體內水鹽代謝的調節，這就無怪乎有心臟病的人也可有水腫的症狀了。

最近，有醫學家又發現，心臟所分泌的心鈉素，還有矯正心律失常，降低血壓等作用，臨床上可用以治療這些疾病。有的醫學家認爲，對心臟的加深入的研究，也許會發現心臟還有其他內分泌素。（伍車二、新九一五四〇）

星座密語

小科

白羊座（3月21日—4月19日）

甚受異性朋友歡迎的一周、工作環境會展開新的一頁，例如可能有新同事加入，令你感覺十分輕鬆，因爲對方會是一個初出校門的小女孩，本周將會是考考你的耐性。

金牛座（4月20日—5月20日）

本周出入一定要格外留神，否則可能招致財物損失，雖然情運好轉，令你沉醉在二人世界中，但也不能太大意才好。

雙子座（5月21日—6月20日）

財運乏善足陳，不要向這方面打主意了，還是把全副精神集中在工作方面吧，尤其是新轉職的朋友們。

巨蟹座（6月21日—7月21日）

本周會有親友移民，令你的情緒大爲低落，而且愛侶間又有些似是而非的戀愛問題出現，忍耐一下吧，展望下周會有新的希望。

獅子座（7月22日—8月21日）

縱使一些意外，令你原本計劃好的工作需要作出修改，但也要與同事相處愉快，經常與衆同樂，才不會讓別人覺得你難於相處。

處女座（8月22日—9月21日）

如果你不喜歡外出，令個周日，就讓自己過一個寧靜的假期，一方面又可以爲下周的工作作好準備。

天秤座（9月22日—10月21日）

本周需盡量爭取時間休息一下，平日可多參加一些戶外活動，有益身心，又可增廣見聞，本周宜注意健康。

天蠍座（10月22日—11月21日）

需要更多的精力去應付工作，只要你是全心全意去做，一定可以應付得來，亦不妨請教一些可以幫你解決問題的朋友。

人馬座（11月22日—12月21日）

雖然你經常暗示從不怕第三者的介入，但事實上，本周很有可能出現這個局面，要看看你如何處理了。

山羊座（12月22日—1月20日）

讓你擔心上好一段日子的遠方訊息，今周可望得到答案，令你如釋重負，加上工作又得到你的鼓勵，一切對你來說，本周可算是充滿幸運的日子。

水瓶座（1月21日—2月19日）

你會遇見多年不見的好友，當然少不得大吃大喝一番，但需提防病從口入的道理，尤其在這炎熱的夏季。

雙魚座（2月29日—3月20日）

無憂無慮的日子，讓你忘記了應對愛侶作出一些表示，例如買一件心愛的物品送給對方，說不定雙方的感情因此又再增進一大步。

街坊服務

通天曉

老人尿頻食療

生理功能衰退，膀胱彈性降低，使貯尿量受到限制。

特別是冬天，排汗少，排尿更爲頻密，夜尿亦多，既影響睡眠，亦容易感冒。下述食療方，可治老人尿頻，對功能性夜尿頻更有顯效。

（一）豬肝、黑豆、糯米餐。用適量的豬肝、黑豆混煮成飯，用作晚餐。

（二）肉桂炖羊肉。用羊肉（鹿肉亦可）一斤，肉桂半兩（布包），先將鹿肉或羊肉切塊，用開水燙過，置鐵鍋用素油爆炒，去羶，再置瓦鍋與肉桂同煮，燉至爛熟，調味服用。

（三）瑤柱生魚（黑魚）湯或瑤柱兔肉湯。按家常作法即可。

（四）冰糖紅棗炖香菇。用香菇、紅棗、冰糖各兩半。加水燉熟飲食。

（五）核桃糯米飯。用核桃肉一兩，糯米三兩，共蒸成飯，調入適量冰糖作晚餐。