

神洲 信 息

多年來傳流着一種說法，菠菜煮豆腐，正好是吃了對身體不利，甚至有人說，吃了會在胃中結塊，不易消化。不少家庭，信以為真，避之則吉。

最近，大陸的營養專家否定了此種說法，而且提出科學根據，認為菠菜煮豆腐的營養價值好，比單吃菠菜更好，值得提倡。

首先，菠菜是營養豐富的蔬菜，它含有蛋白質、胡蘿蔔素、抗壞血酸、核黃素、磷和鐵質。但專家認為，菠菜中含較多草酸，經小腸吸收後與體內血鈣結合成不溶性鹽，由腎藏排泄，使體內血鈣降低，多吃會引起缺鈣，尤其對兒童

無害，反而有益呢？專家的新論點是：菠菜煮豆腐，正好是彌補單吃菠菜的缺點。因為，譜菠菜中的草酸與豆腐中的鈣質結合，總比讓草酸進入人體後與鈣結合好。兩者合煮，反而對降低菠菜中草酸含量，減少草酸對機體的不利是有益的。由於豆腐中含的鈣多屬硫酸鈣，它本來不易被機體吸收，而它却能消耗一定量的草酸。這樣，就起了機體內各種物質濃度的動態平衡作用。菠菜中草酸造成血鈣降低，正好由豆腐中的鈣質來補充。

大陸的報章登載了這個新論點，至少使愛吃素食的人，對吃菠菜煮豆腐，消除了多年來的戒心。

漢菜煮豆腐」新見解

蘇芝



巨贊法師追悼會  
聯合會代表在巨贊法師遺像前

過去被認為不可能的事情，今天已變為現實。深圳市上埗區農民的收入，如今已趕上或超過香港新界農村。

據上埗區的保守統計，去年全區每個勞動力每月的純收入為人民幣四百五十元，約相當於一千八百元港幣，已達到香港新界農民平均月收入十八元的水平。其中皇崗、石下、沙咀等幾個較富裕的村莊，每個勞動力每月純收入折合港幣更高達二千五百元至三千元，更是香港新界農民遠所莫及的。

上埗區位於深圳特區的邊境，與香港新界隔河相望，鷺犬使大批的勞動人口外逃，大片耕地荒棄。在方圓七十多平方公里的土地上，分布着大大小小共十條自然村，共有一萬一千九百多人，四千四百六十八個勞動力。在深圳興辦特區以後，實行對外開放政策，這個區內小洋樓鱗次，處邊境的優勢，和本地豐富的自然資源，迅速增加，村民的生活水平也迅速改善。隨着經濟收入的迅速增加，村民的生活水平也迅速改善。後有水果、飲料全部購買了私家汽車。餐桌上的變化更為可喜，冷氣機，鋪上地毯，購買了私人汽車。餐桌上的變化更為可喜，冷氣機，鋪上地毯，購買了私人汽車。餐

自深圳興辦特區以來，還同內地聯合種植蔬菜、水果、燒磚、採石、挖黑坭……，既支援特區建設，又為出口需要服務，經濟收入成幾倍，甚至十幾倍地增長。例如崗廈村一間僅有二百多人的電子錶來料加工廠，一年收入的加工費達七十多萬元人民幣。比過去三年全結果年年抓糧食，年年吃不飽，每年每人十六七個廩（場），成

開放政策對頭 夢想變成現實  
深圳上步區農民收入  
每月高達港幣二千元  
家家戶戶電器化 部分還自置了汽車

加拿大 YUEN 溫哥華片  
列治文分店 11700 Ca  
買米 大量運  
特別  
44 磅  
44 磅  
44 磅  
50. 磅  
50. 磅  
由即日  
多買多  
永成  
廚房櫃仔 修整水喉  
內外油漆  
打

金口商錢

# 中興貿易公司

CHUNG HING CO., LTD.

特別推薦 新德成蛋卷 又到上市

冠珍醬園  
豉油醬料  
粵香園號  
專營統辦

**億兆信託銀業**

**YORKSHIRE  
TRUST COMPANY**

電話：(604) 685-3935  
地址：華埠片打東街130號

- 日日計息，按月付息，存款額不限
- 存款額低於三千元，利息目前為六厘半
- 存款額多於三千元者，利息多加 $\frac{1}{4}$ 厘
- 存款超過五百元，支票提款手續費全免
- 存款少於五百元，支票提款每次只收廿五仙
- 免費代印私人支票
- 存戶可選擇存摺方式或月結單

\* RATES SUBJECT TO  
CHANGE WITHOUT NOTICE

**儲蓄投資  
最佳選擇**

# 實力車身修理

## Super Look Auto Body Ltd.

車身修理  
工作妥當  
材料最佳  
手工最好  
價錢實惠  
絕不取巧  
歡迎比較