津津有味譚

香蕉

陳存仁

所謂南越，即是今之廣東，漢武帝又曾經南征交趾，香蕉的種是從南方移至北方的。

陶宏景名醫別錄，紀載香蕉能醫療癰腫結熱毒說本草說香蕉性格甘寒能潤肺，通常作爲通便果品。嶺營養書載：香蕉含有維他命A最多，是適宜於兒童的有益食品。

家庭食用法：（一）兒童便秘，可以香蕉生食。（二）家庭製餅，可將香蕉切碎夾餅中，名爲香蕉夾餅，味極甜香。（三）筵席上的生果甜湯，除蘋菓雪莉櫻桃之外，加香蕉，色香味均佳，更覺可口。（四）香蕉除生食之外，可以運皮烤至皮焦，剝而食之，軟滑甘美。（五）煮麥片粥時，放進幾片香蕉肉同吃，又香又滑，十分可口。（六）香蕉泥加進多少牛乳拌勻，放冰箱中，狀似雪糕。（七）香蕉剝皮後，曬成蕉脯，浸漬於蜂蜜中，可供幾人及小兒爲營養通潤劑。

香蕉清腸胃　凡是腸胃不清，濕熱內聚，會引起許多內熱現象。如口苦咽涸，唇舌乾燥，飲食無味，大便不潤，常患癰腫瘡瘡，及其它皮膚病症，可以用香蕉作爲消閒生果，日間吃兩條，臨睡時吃一條，因香蕉性格甘寒，能清腸胃積熱，尤其是小兒愛好進食，奏效更佳。

香蕉療便秘：香蕉裡面含有脂質及纖維素，性味甘寒，能去熱，潤肺，潤腸。

「五七五」

南越權貴來港買樓

這位商人又談及西貢傀儡集團在軍事上，政治上也陷於嚴重危機。上月廿三日，在西貢市中心警衛森嚴的僞警察局，也發生了嚴重的炸彈爆炸事件。他在西貢恭逢其「盛」。西貢阮文紹在七月二十七日召集了「綏靖」及「內政」要員舉行緊急會議，會議時，大批手持自動機關槍的「防暴警察」在僞總統府四週圍得水泄不通，許多街道還禁止通行，阮集團眞有如驚弓之鳥，惶恐之情也表露無遺。這位商人說，最近數月來，南越阮某眷屬即在香港購買了不少鑽石，玉器和股票等，並將這些東西寄存香港，而一些南越傀儡政權的官員也在香港購買半山區的住宅樓宇，作後今後棲身的打算。

金邊朗諾傀儡集團的經濟，軍事，政治更見岌岌可危。當地華僑開設的商店是處於半營業狀態，一方面購買力弱，還受到傀儡軍以手榴彈威脅　勒索金錢。十多家布店已倒閉，眞是苦不堪言。朗諾還親自主持一些什麼「開發國家資源」措施　實質就是招引外國企圖投資，加緊出賣國家資源，可見經濟問題的嚴重。

在柬埔寨人民解放軍沉重打擊下，朗諾集團處於風雨飄搖之中，爲一加強控制金邊，實施白色恐怖。朗諾更派其弟前往巴黎，與蘇高級官員會晤，並預留後路。

「下」

新界淡水魚　海鮮源源供應

香港人吃海鮮的胃口很大，年逾一億，新界魚塘迭年增產以供所需，養海鮮已宣佈成功，歲晚新界生猛鯉魚運入市區出售數量不少。

香港由於人口不斷增加，新界的養魚事業爲適應市場的需要，過去幾年來亦在不斷的擴展，而且除了飼養淡水魚，出鹹入淡的烏頭魚外，更利用天然海灣，進行養海鮮，目前新界的養魚事業，每年收益已超過一千萬元，但佔不到香港市民所吃海鮮魚十份之一的數量。

元朗鮮魚行商會發言人透露：一九三〇年時新界的魚塘只約二百畝，戰後初期增加至大約三千五百畝，但今天已超過一萬三仟五佰三十三畝之數。如果以英畝計算，則大約是二千二佰英畝左右，分由二百四十多位魚塘商人經營。去年的總生產量已經超過三萬擔，而由大陸入口的淡水魚，則約近四十五萬擔之多。

「上」

雪園飯店開創二週年紀念舉行大贈送酬賓啓事

第壹店定於九月十八日星期一
第弍店定於九月十九日星期二
贈送每桌菜一壹款
第一店地址2541 Commercial 電話 876-7232
第二店地址236 E. Broadway 電話 874-2525
雪園飯店同人鞠躬

宜送殘一名
工金從優，如意電話五貳四、壹三五六

老招牌 新電話 一二五三·二五三一
積梁建築裝修
Leong's Construction

菓園連住宅出租
在列治文區第五路附近有布路啤厘樹干餘條，園內有肥沃耕地三畝及好三睡房住宅壹間，如有僑界合意承租，欲知詳細請每日上午十時至十弍時到來雲高華花舖與高泗有磋商，或電話詢問亦可。電話貳五四、五四三壹
Vancouver Wholesale Florist Ltd., 610 Malkin Ave. Vancouver 4, B.C.

有房出租
位於夫李沙夾十弍街。電話八七九，五九五　八七四，四六壹九

十三年屋業主自賣
三行巴士下埠，離商場巴士學校壹個街位，土庫完成上下各三個睡房，位於2764 Horley St., 下午五時後電話：四三四、七壹八六

華貴無比四年住宅出賣
壹層級西方時代化，位於Tsawwassen村角頭乾淨大地段，面臨海灣風景　設計師特別計劃內外建築，管理容易兼有適當樹木，大客廳有壁爐，正式大餐室，家長大睡房兼有浴室設備，另有兩睡房及全副浴室機具，闊寬簡潔廚房，清潔小室，洗衣房儲物室，圍繞車港，全部Jordan專地毡，特製布幔，雙桌氣煖爐，利便舒適華貴聲望，設計爲豪華生活，容易大方招待，業權清楚，敢價六萬壹千五百元　比市價較平八千元，離埠三十五分車程。電話 943-1431與業主洽商

翡翠樓新營業時間
本店新營業時間如下：
星期壹至星期六
每日上午十壹時至夜壹時
星期日上午十壹時至下午九時止
諸君光顧　希請留意

△代東
謹訂於一九七二年九月廿四日正午十二時爲本總會舉行成立開幕典禮並設茶會同日下午六時假座喜臨門、讌樂、竹林園、三酒家公宴又八時半至十一時半在女皇小戲院開演粵劇游藝大會助慶敬請
全加黃族各團體列位執事
黃伍伯叔昆仲　嬸姆姊妹　屆時駕臨指導歡
叙曷勝榮幸
加拿大黃氏宗親總會同人敬約
本總會地址：Wongs' Benevolent Association, 123A E. Pender St., Vancouver 4, B. C. Canada
（恭辭鏡屏字畫）
附註：席金　成年七元　夫婦十弍元　小童三元
各宗人請柬經已寄出如或因郵遞延遲尚未收到者請到本會辦事處領餐券

宜厨一名　工金從優
DICK'S RESTAURANT, P. O. BOX 152 CHETWYND, B. C. 電話該埠 788-2698

宜熟手厨工壹名
工金從優，如意者請電話 Chetwynd 埠，七八八、弍弍六壹 Wing Yee 接洽

華貴住宅出賣
位於Springdale 1785 Heathdale Dr.，無石級上落，清靜及有樹木，地段四十乘一百四十尺，住宅貳千平方尺，樓下有娛樂室及浴室，大廚房及各種器皿，飲爐，霜櫃，洗碗機，洗衣乾衣機等，業權清楚，定銀八千五百，全價四萬九千九百元。電話 299-2839洽商

宜婦人照顧小孩
兩個小孩，兼做家庭輕工作，如意者，上午九時至四時半，或下午十時後電話八七六、四七九三
又請識英文企枱女工壹名，

獨市理髮所平賣
如意者請來面議，無剪髮照者亦可商量
Mee Sing Barber Shop
556 Pandors Ave., Victoria, B.C.

沙省飲館生意出賣
位於Yorkton, Sask. 區，因退休問題，迫要出賣，欲知詳情。與 Ernestine Norman, Box 202 Theodore, Sask. 洽商。

宜貨車司機一名
須懂英語，體格强壯，克苦耐勞，薪金從優，有意者請在六時後電話八七六、〇八五一　譚君接洽

錦碌東方園宜唐厨一名
工金從優，有意者請來雲埠　貳四貳　東片打街面議。

宜男企枱送餐各一名
十貳時至四時電話八七九、五八〇五
四時後四三四　七貳四三洽商。

邀請你們參加
萬種文化晚會
由加拿大首相
陶杜氏主持
壹九七弍年九月廿三日
星期六下午七時開門
假座展覽會 SHOWMART BUILDING
入場券由下列：
自由黨黨部
由九月廿日星期三
上午九時供應
BURNABY RICHMOND DELTA — 5-690 No. 3 Road, Richmond
BURNABY SEYMOUR — 4235 E. Hastings St., Vancouver
CAPILANO — 1550 Marine Drive, West Vancouver
1132 Lonsdale, North Vancouver
FRASER VALLEY WEST — 2409 St. Johns St., Port Moody
NEW WESTMINSTER — 334 Columbia St., New Westminster
SURREY WHITE ROCK — 10537 King George Hwy., Whalley
VANCOUVER CENTRE — 830 Burrard, Vancouver
VANCOUVER EAST — 305 Renfrew, Vancouver
VANCOUVER KINGSWAY — 2958 Rupert, Vancouver
VANCOUVER QUADRA — 4065 Cambie, Vancouver
VANCOUVER SOUTH — 1304 S.W. Marine Drive, Vancouver
ENTERTAINMENT — SINGING — DANCING
ADMISSION FREE
Refreshments, food available at nominal price
免費入場有娛樂，歌唱，跳舞。
并有食品供應照普通價目

文華中市大西場
MANDARIN FOOD MARKET
奇化街壹百九十號　即文華大廈樓下
電話：687-9329
每星期有數類
生菓蔬菜肉類
中西罐頭
特價平賣
星期日照常營業 十時至五時半

ROYAL PACIFIC MOTEL
661 BROADWAY, SAN FRANCISCO, CALIF. 94133
PHONE: 781-6661
僑胞：
歡迎來大埠渡假！
請住：
位在華埠　自動電話
彩色電視　停車利便
設備豪華　優待平價
華夏汽車旅館

NATIONAL LIFE ASSURANCE COMPANY OF CANADA
SUITE 501
1155 W. Pender St.,
Vancouver 1, B. C.
鄭楫輝代理

Wayne C. F. Cheng
公司電話：685-7231
住家：228-9336
尊貴閣下將來幸福着想
本公司特設
一、各種人壽保險
二、意外和患病入息保障
三、減輕入息稅退休儲蓄
四、大學教育基金等等
不勝枚舉，如蒙諮詢請即賜電，新到加國移民，一律歡迎。

加拿大 雲高華
金利源興記
GIM LEE YUEN HING KEE
75 Pender St., E.
Vancouver 4, B. C.
Phone 685-9743
新辦到
大金錢龜

奧林比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 E. HASTINGS (Near Nanaimo)
九月十九至廿二日　星期二至星期五
晚上七時半放映
彩色寬幕文藝巨片
火戀
胡燕妮嚴俊
鄧光榮森森陳觀泰
聯合主演
春色無邊　意馬心猿　拳脚交加，睇見才烟　觀者喝采　影評大讚　請睇陳觀泰用西洋拳與鄧光榮拼命搏鬥，精彩萬分。
同場放映　彩色寬幕民初拳擊巨片
黑白道
上官靈鳳
王羽張冲領銜主演
徇衆要求猛片續映四晚
請注意　茲爲便利觀衆購票　特請片打街東TOM'S TAXI代售戲票
本週票價：成人一元七五　學生一元五毛　小童五毛