津津有味譚

葡萄

最廉價的家常補品

陳存仁

紫黑色的叫作紫葡萄，玫瑰色的叫做玫瑰葡萄。另有一種沒有核的，叫作馬奶葡萄。漢時張騫使西域，在返國途中帶回不少佳種，開始大量種植。魏文帝時以之釀酒，中藥書上從唐朝甄權本草開始有記載，補氣養血，治濕痺，西人以爲善提子中含有葡萄糖良好營養品，又可以發酵製酒及搾汁作飲料，現在介紹它的食法如后

提子安胎氣：

中外提子汁種類很多，常飲可以補血營潤，使面色轉紅，髮色光滑，婦女生產後常吃，可以安胎氣，對產婦和將來的小孩都有益。

提子酒補血：

提子酒對補血有推動能力，就是所謂活血通筋，平常能飲酒的人不妨常飲，平素絕不沾唇的，飲了更容易見效。我國婦女向來缺之戶外運動，面色每多萎黃，如能日飲少許提子酒兩次，日久面色可以好轉。

提子幫利便：

兒童愛吃提子乾，也是有益的，但是腸部消化不好的小嬰，提子乾的渣可能不消化，兒童往往小便頻繁，這就是尿道發炎的現狀，多吃新鮮提子，可使小便恢復正常。

提子治血症：

曾患瀉血，腸出血），嘔血（胃出血）或咯血（肺出血）的人，病後可以吃提子，能買到紫提子更佳。

「九六四」

香港人與咖啡

香港很多人飲咖啡，而事實上每年也有數百萬磅的咖啡豆化爲咖啡，喝進市民的胃裏去，消費過十萬元。太太小姐們能煮得一壺好咖啡者常被人稱頌，而科學家發現咖啡除了提神之外，還有……

香港人常常都會這樣對朋友說：「有空嗎？到飲室喝杯咖啡吧！」而咖啡的妙處除了飲後有提神的作用外，更已應用在交際上去了。不過喜歡喝咖啡的人，如果發現到那裏有眞正好口的咖啡，便不惜過船渡海，跋涉長途，也爲了喝一杯香濃味美的咖啡。

根據港府統計 一九七〇年香港從世界最大咖啡產地巴西，和其他出產咖啡的地區如印尼等輸入的未炒咖啡豆，共三千四佰七十八萬磅，價值六千六百四十萬元，但香港人則沒有消化這麼大量的咖啡豆，否則人人都成爲咖啡客了，原來有接近七千萬磅的咖啡豆，經出口商再外銷到其他國家去。

本銷約五百萬磅，另加上已炒好的咖啡豆五十萬磅，樓座咖啡粉等一萬多磅，合計總消費便超過一千萬元，平均每人每年花費兩元五角，數字並不如何驚人，但加上餐室的服務費，及咖啡的配料如砂糖和淡奶，甚至拔蘭地酒等，其費用則相當可觀了。

那麼多人飲咖啡，到底咖啡有沒有營養價值呢？沒有人敢切實講個「是」字，以往營養學家均認爲咖啡本身並沒有什麼營養，只是其好處就是飲後發生興奮作用，身體疲倦的時候，喝一杯咖啡，確能提神，如果沒有營養，恐怕只是加入咖啡裏的糖和奶而已。

可是最近在葡京里斯本舉行的第五屆咖化學會議中，一位名醫即發現，每天喝半杯至一杯咖啡可幫助病人因爲缺乏蛋白質而引起營養不良的疾病，而縮短復愈的時間。此外另一位醫生也發現咖啡所幫助缺乏某種維他命而患皮膚病的病人及早治愈。由此看來，咖啡實在含有若干種維他命的成份，只是並非我們日常所需要的維他命。不過在倫敦出版的一份權威醫學雜誌上却有一篇美國哈佛科學家的文章，發現飲咖啡可能引起膀胱癌。男性飲咖啡而生癌的危險比率是佰份之二十四，即大約每四人中即有一人會生癌，而女性的危險比率更達百份之四十九，即每兩人中即有一人會生膀胱癌，那些不懂得煮咖啡太太的小姐們，今後振振有詞了。

（以咖代咖字）

咖啡的害處是否如所言，則仍待進一步的證實。不過咖啡是可以提煉變用的咖啡鹼，這些咖啡鹼有興奮大腦的神經中樞作用，小量能增長神經活動的能力及效力率，感少疲倦；中量便人興奮不能入睡，而且會甚至暈眩心跳。所以一些人晚飲咖啡睡不着，就是咖啡在作祟。

而咖啡鹼和咖啡中的另一種成份樹皮酸，又是造成咖啡味的原因，咖啡鹼是咖啡的原味，但樹皮酸則含苦澀，如果是沖咖啡不得其法，就糟蹋了咖啡的美味。

兒童的個性

朴琪

個性，是一個很複雜的問題。尤其是兒童的個性，更是不容易捉摸。所以才有那麼多專家門研究「兒童的行爲學」。他們用很客觀，很科學的方法去觀察和實驗兒童的行爲，進而去求結論。他們是很重視統計學的。

然而，像人那麼複雜的一種動物，單是用統計學來作最後粗略的個性分類，似乎是太簡化了一點。

「未完」

天寅街壹壹五五屋自賣
壹廳 叁房有士庫，取價叁萬貳千元。
有意四時後電貳五五、一四八〇

宜廚式名
工金從優 如意者由上午九時至下午十時電話：貳五五、五貳壹八接洽。

雜貨舖急讓
位於旺地，架生齊備，東主無暇兼顧，出讓，如有意者請由上午十時半至下午七時電話七叁八、五三一六

傢俬出賣
因遷居，梳化椅，雪櫃，餐枱，衣車急賣，有意者，於星期一至星期五上午八時半至十時，電話六八四 叁六九四

屋主自賣
四十九街，叁睡房，大廳，大廚房，全士庫，Town House 叁萬二千五。
電話四叁四、六八一七

埠仔餐館宜中西廚一名
六時後電話 112-624-4333 (Collect Call)

雜貨生意出賣
位於好陽光的 White Rock 市鎮。
電話 531-8079 洽商。

什貨店連實業
Coquitlam 商業區，地大，環境高尚，生意興旺，易管理，店連住宅，四睡房，取價十貳萬，宜速期，欲知詳情請電話詢問：華仲敏
MacKenzie Management Ltd.
公司：682-7351 住宅：327-9377

什貨生意自賣
緬街與叶街間，發售大量鮮花蔬菜生菓，有凍房好架生，每日生意三百餘元，已經營廿餘年，有意者請電話八七六、五九貳貳接洽。

宜車皮革車機男女工
須有經驗，請到 367 Water St.，四樓洽商。

宜僱管電力車机工人
須有經驗。請到 Surrey Classic 55 Water St.，四樓接洽。

埠仔宜請西廚式名
電話：六八八·〇五三二

中國洪門民治黨駐加總支部通告

一九吉四年洪字第十號

爲通告事：照得本總支部在一九六一年譯建片士佐治埠分部黨所樓宇，發行公債，曾歷呈遵章分期償還，不料於一九吉貳年在鄭今後主委任內，發現該分部的公債存據底簿，不知如何遺失，曾由前任主委及秘書去年在滿城召開的全加洪門代表大會報告在案，經大會議決，立即通函全加黨社轉知各叔父昆仲，如曾購有譯建片士佐治埠舊所樓宇公債券，尚未清還者，請即呈報總支部登記以便辦理。昨二月十日本總支部舉行新舊職員交代典禮時，經由大會公議，關於片士佐治埠黨所尚未清還的公債券，辦理登記手續，仍由前任主委鄭今後，繼書記李華英負責辦理完竣，方交回本屆新任主委秘書接收，以清手續，并公決鄭今後凡起至八月卅一日止，爲辦理登記時期，請即從速辦理，如遲自誤，切切此佈。

一九吉四年叁月六日

中國洪門民治黨駐加總支部主委簡建平
秘書陳文彬

請購簡氏事務所出版：
一八六七年 一九六年 中文版
「加拿大」簡建平譯著 林介山譯著 每冊特價叁元
一九七四出版（中英對照）：每冊貳元五毛
「歸化加拿大公民須知」簡建平譯著
僑胞人籍，一看明白，內容豐富，家藏珍本，初版無多，請即訂購。

林氏無綫電行
LAM'S ELECTRONICS
Tel. 327-4059
早上九時至晚七時

精工修理
彩色 黑白 電視机
立體聲 原子粒 收音机
政府文憑 名廠訓練 經驗豐富 保君滿意

CON AGENCIES
103 E. Pender St., Vancouver 4, B. C.

大型士多連實業出賣
單買生意亦可，商業區，生意好，樓上有兩伙收租，工作時間短，每日由九時至六時，每週營業六天，有意者請於下午五時後電話四叁八、貳貳五六星期六、日可隨時來電詢問。

填報入息稅
快捷妥當收費四元以上辦工時間星期式至星期六由早九時至晚六時電話六八二七二八一地址雲埠四三四、西喜士定街 434 West Hastings 請電方君

廖樹根啓事
本人所有遺源堂實業部公債票號碼255一張遺失，如日後有人拾得當作無效，特此聲明。

失業者宜例外入息嗎
散工或長工，你欲自己爲老板做辦公室清理工作，意，十足保證投資，每日一時至二時半電話 874-7427

訃告

先祖父德煥字續傑馮公府君廣東恩平縣蓮園村人痛於三月九日晨病終正寢積閏享壽八十九歲媳孫等遠居香港美國未克奔喪謹遵禮成服擇於三月十八日（星期壹）上午十一時假座暗市黨殯儀館舉行喪禮出殯歸土卜葬於伙士蘭墓園 恭屬

宗親戚友鄉世誼哀此訃

聞

媳婦 鄭氏 司徒氏
承重孫 永就 永安 永良 永堅 永平
孫女 麗檢 適顏門
惠心

街治喪處：南平別墅 四一四哥林比亞

訃告

先考諱榮幸號毓達余公府君廣東開平縣北炎東陽里人痛於一九七四年三月十四日晨在中央醫院逝世積閏享壽八十有七歲謹擇本月十九日，星期二，下午一時假座暗市黨殯儀館舉行喪禮出殯歸土卜葬於海景墓園 恭屬

宗親戚友世誼哀此訃

聞

未亡人 關美秀
孤子 廣津 廣祥
次媳 黃氏
男孫 健新
女孫 碧珍

同泣告

點城華人宣道會
9120-146 Street Edmonton
主日崇拜：上午十一時

唐人街佈道所
假借 Edmonton Gospel Temple
九十五街一〇三三〇號
時間：每星期日下午貳時半

壹睡房出租
有傢俬，近展覽會，彩色電視共賞，日電話六八貳，一九七四，晚九時後貳五四，七九一八

榮所男服店
Windsor Tailors & Men's Wear
32 E. Hastings St.,
Vancouver 4, B. C.
Phone: 681-8425

第壹流現代化男服總滙
三十週年紀念
驚人大減價
由三月壹日起至卅日止
應靚舊款西裝半價
頂靚新款西裝 每套照原價減廿元
各款大碼及乾濕褸 每件照原價減十元
舊款中褸仔半價
新款中褸仔 每件減十五元
名廠西褲 每條減五元
上等正皮鞋 每對減五元
各款正羊毛結衫 每件減五元
各種襯衫 買一送一
其他各類衣裳 一律大減價

什貨菓舖自賣
獨市生意，街角好地位，近柏文，巴士站，每日生意三百餘元，取價壹萬六千元，有還價，有意者祈來電或面議接洽
電話貳五五、貳八八貳 Broadway & Rupert

旅館生意出賣
東主因兼顧不暇之人料理，多數長房長客，有長批，上下貳層共房六十個，過半雙人大房，新裝修鋁鐵窗，有意營斯業者請移玉步面議。
143 Dunlevy Ave., Van. 4, B. C.
電話 684-5763, 681-69

金華大市場
Golden Mandarin Market Ltd.
190 Keefer St., & 611 Main St.,
Vancouver 4, B. C. Tel. 687-9841

金華大市場爲溫哥華規模最完善之唐山什貨市場，貨色包羅萬有百貨俱全，常俱罐頭雜貨鮮蠔魚蝦蟹，鮮肉鷄鴨，蔬菜生菓，美味燒臘及熟食外賣。營業時間：星期一至星期日。上午九時至下午六時。星期五由上午九時至下午九時。本市場以服務僑胞爲宗旨，貨眞價實，童叟無欺，請各界人仕光臨惠顧指導

奧林比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)
三月十式至十五日 星期二至星期五
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕拳擊打鬥奇情鉅片
黑道行
金四玉 徐楓 殷忠誠 歐威 領銜主演
同場放映 彩色寬銀幕文藝鉅片
妳我她
楊羣 張清清 領銜主演