

本文爲著名剖析牛內專家雷鑑供稿。  
特稿  
「食在雲埠」牛談肉（續）

B二酸、鎂、鐵、鋅、等養料才能順利完成，形成不償失局面，而且汽水的多量積聚及酸類會侵蝕牙齒外部的法（玉旁）那實，更會影響我們的胃口，當然，待客之時或久久一杯當對健康沒有影響，但若時時一技在手，特別是孩子們，不可不當心。若能改飲牛奶或新鮮生菜代替，則對健康較佳。

以上只不過是我們生活上所普遍遇到的部份例子，其他的要寫起來真要成

成百上千，由於篇幅問題，不能每樣都

爲大家解釋，請諒，（否則林介山先生說我寫得太長，氣一笑）。

總而言之，大家對所飲所食都應格外留神，盡量減少化學食品，多採用新鮮食物，當可確保健康。

講完了那些令人稱贊但又對健康重要的毒素問題後，我先爲大家介紹烹飪方法。

講完了那些令人稱贊但又對健康重要的毒素問題後，我先爲大家介紹烹飪方法。

要的毒素問題後，我先爲大家介紹烹飪方法。

## 大食競賽·胃部擴張

奇難雜症輯錄

暗市黨殯儀館  
ARMSTRONG & CO.  
304 Dunlevy Ave. Vancouver B.C.

本店創設四十餘年  
照顧兩幼孩，包食住，電話六八  
四一五八一或五時后三二五一  
六二九〇。

兩組柏文，樓下兩舖位，每日生  
意四百八十，架擡新式，停車場  
大，有意者請電話：94114  
611

新屋樓下全層出售  
E及唐人埠電253-5625

請中年婦女  
照顧兩幼孩，包食住，電話六八  
四一五八一或五時后三二五一  
六二九〇。

兩房一大廳設備齊交通便近P.N.  
及唐人埠電253-5625

請中年婦女  
照顧兩幼孩，包食住，電話六八  
四一五八一或五時后三二五一  
六二九〇。

請中年婦女  
照顧兩幼孩，包食住，電話六八