

特稿

「食在雲南」牛談肉(續)

本文為著名剖析牛肉專家雷華盛所撰，解釋牛肉漲價原因，如何選購肉及其營養價值，甚有價值。

B二酸、鐵、鋅、鈣、磷、等營養素才能順利完成，形成得不償失局面，而且汽水的多量糖酸及酸類會侵蝕牙齒外部的法(玉芳)：事實，更會影響我們的胃口，當然，待客之時或久一杯對健康沒有影響，但時時一技在手，特別是孩子們，不可不備。若能改飲牛奶或新鮮生果代替，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百上千，由於篇幅問題，不能每樣都為大家解釋，請諒，(否則林介山先生說我寫得太長，氣一笑)。

進而言之，大家對所飲食物應格外留神，盡量減少化學食品，多採用新鮮食物，當可確保健康。

講完了那些令人掃興但又對健康重要的營養問題後，我先為大家談談一些普通營養的資料，才為大家介紹烹飪方法。

有時，有些人誤解，以為要吃名貴，稀奇價值的山珍，海味才有豐富營養，其實，食物的營養價值並不在乎價錢高低，而視其所含營養成份，雖然像昂貴如滿漢全席營養甚高，但像廉價如豆腐芽菜，生菜亦有其一定的營養價值，同時若是偏食某種食品，身體亦難以吸收，所以應當嘗試各種食物，才是善法，希望大家都對營養知識要有充分認識，使適當食物，吸收適當的營養，便能保持我們人體健康以維持生命，要有充足的體魄，才有充沛的精神，以達長壽之願。

我們人體要保持生命的延續，不斷地進行新陳代謝的作用，因此不斷的需要補充，大家都知道，每個有生命的人無時停歇都要呼吸(呼出的是二氧化碳，吸入的是氧氣，氧氣經鼻道吸入肺器官後經心臟動脈，循環血管輸送全身體各部份吸收使用後變成二氧化碳，再經靜脈血管帶回心臟而肺再經鼻道呼出體外)。

水份亦是人體必須成份，水是構成人體，促進新陳代謝的物質，由於排泄及汗液揮發。

將來會遭受到不良後果。況且當時如果消化掉，那末即時有影響生命的危險。

記憶之中，有一個人一口氣就食了兩兩牛油而死亡的，又有一個人連吃四十根油條而致死的，又有一個人是連吃十個糯米團子而致死的。這種人即使原來有胃擴張的基礎，到了食物周轉不靈而無地時，會飽脹而死，此時即使用急救的方法，往往吐不

出，瀉也瀉不出，會活活脹死的。在治療時，一定要研究他所吃的東西，因為若干食品，加了水膨脹更厲害，使容積外格膨大，生理上便受受不了。

中國的老方法，凡是某種東西吃壞的人，就用某種東西，放在瓦片灸

奇難雜症輯錄：

大食競賽，胃部擴張

奇難雜症輯錄：

大食競賽，胃部擴張

奇難雜症輯錄：

大食競賽，胃部擴張

**急賣**

①外賣快餐館，座位四十，西區商業中心，401 West 10 Ave. 價錢相宜。

②五年新八組柏文及兩個舖位，近唐人街，二十四萬。

馮浩：733-4736  
733-0108  
公司：736-3831

**白石鎮菓舖自賣**

最近設立每日生意三百元開價一萬三千九百請電話五三一四二

**兩房土庫屋自賣**

土庫有兩房廳廚廁十七街近細街五萬三千五百元電話：325-7146或325-8049

**菓舖連實業自售**

近郊獨市菓舖連實業出售，樓上兩組柏文，樓下兩舖位，每日生意四百八十，架橋新式，停車場大，有意者請電話：941-4611

**新屋樓下全層出賃**

兩房一廳設備齊全交通便近PN E及唐人街電話353-5635

**請中年婦女**

照顧兩幼孩，包食住，電話六八四一三三一或五時後三二五二六二九〇。

**暗市黨賓儀館**

ARMSTRONG & CO.  
304 Dunlavy Ave. Vancouver B.C.

**鳳城樓**

鳳城樓  
155 E. PENDER VANCOUVER B.C.  
油醋麵  
小炒海鮮

**鳳城樓**

鳳城樓  
155 E. PENDER VANCOUVER B.C.  
油醋麵  
小炒海鮮

**亞省宜經驗中西廚**

亞省者市巴道客埠餐館現有經驗中西廚師一名，另有經驗男企師一名，包食宿，車費，工價優待，有意者函下列地址或每天下午六時後來長途電話：四〇三-八五一三五五九 Carlorose Restaurant Box 27, Jasper, Alberta.

**華麗柏文出租**

一睡房廳廚廁齊備，近埠巴士。電話二五三一九五五六

**卡技利餐館急賣**

唐西餐外賣六十座位平租批發急讓二萬八千電話403-253-0128

**水喉煤氣工程**

電話437-0173 鑲記  
Plumbing Heating Gasfitting  
工可飯理程惠費政府  
優得或水同顧估牌  
待七暖喉時估價照  
人等爐熱要價如有

**李偉運輸公司**

專運送貨物及移民入口行包裹，井家具什物搬運，有大棧房代客存貯。

**順發冷氣工程**

雪凍暖冷氣  
修理安裝肉食，牛奶，菜蔬櫃等。日夜服務電話 英語251-2555 免費估價 華語254-9250 張太 253-5685朱先生

**宏海裝修**

舖屋、土庫露台車房建造裝修。內外油漆，專業補漏精工換瓦面免費估價電話：一九一八九六一

**黃漢事務所**

改換電話號碼啟事  
本所電話號碼由一九七七年九月一日起改用六八二四三三八。地址：喜士定東街三二二號敬告各新舊知友，光臨指教。

**卡打通用汽車行**

CARTER GM  
經售下列汽車及貨車

**緬省獨市餐館出賣**

有五十座位，家庭式經營，位於 Birch River, Manitoba 第十公路，因人手不足，有意出賣，唐西餐餐館，生意好，出售包括三睡房住宅，有意者請電楊先生 3904-358-4332 Royal Cafe Box 93 Birch River Manitoba R0L 0E0

**聖占士餐館請人**

企鵝三名經驗中西廚師一名薪優電112-996-8431 St. James Restaurant 401 Fort St. James, B.C. 葉先生洽不接

**商業樓住屋入息屋**

華埠旺舖四間，地大75x180近戲院，銀行，每月收租十餘元，來往客多，合各行大小生意，物業本身價值大，可供長期平售近華埠華慶屋，50呎闊，三年新，正層三睡房，土庫完成四睡房，三廁所，滿鋪地毯，存車房，交通方便，潔淨舒適，平售。近南華街，正層兩睡房，土庫兩睡房，兩廁所，內外雅潔，售五萬二千九。

**永興裝修公司**

油漆做木，房屋間格，水喉電燈，露台車房，大小工程，無任歡迎。電話：八七四，八四六三

**權筆左**

華哥溫到初港香由  
精批命理，標準，天擇擇日，精，接洽外埠命書，新舊雨，請，區：溫哥華唐人，文華商業大，廈二樓候教

**麥黃建築工程公司**

MacInness & Wong Construction & Contractor  
電話(日) 685-6814  
夜間電話：266-9583 或 261-7801

**Jordans 黃英祺**

Canada's Carpet Specialists Thomas Y. K. Wong  
本公司經營滿鋪地毯五十多，種類繁多，價錢公道，僑胞光臨特別優待，免費報價，代客設計，保證服務滿意。請光臨或賜電

**卡打通用汽車行**

CARTER GM  
經售下列汽車及貨車

**卡打通用汽車行**

CARTER GM  
經售下列汽車及貨車

**業主交換一廳房樓**

年牛風景美觀式連新雪櫃電爐地舖車房，想與舊屋交換本人付差價310-1515 E. 5街電話：254-7507

**AL'S玻璃及鋁質產品**

綉街7209號電話324-4824  
玻璃窗門，隔冷保暖，紗窗度裝，一切修理，到府服務，免費估價

**永興裝修公司**

油漆做木，房屋間格，水喉電燈，露台車房，大小工程，無任歡迎。電話：八七四，八四六三

**權筆左**

華哥溫到初港香由  
精批命理，標準，天擇擇日，精，接洽外埠命書，新舊雨，請，區：溫哥華唐人，文華商業大，廈二樓候教

**麥黃建築工程公司**

MacInness & Wong Construction & Contractor  
電話(日) 685-6814  
夜間電話：266-9583 或 261-7801

**Jordans 黃英祺**

Canada's Carpet Specialists Thomas Y. K. Wong  
本公司經營滿鋪地毯五十多，種類繁多，價錢公道，僑胞光臨特別優待，免費報價，代客設計，保證服務滿意。請光臨或賜電

**卡打通用汽車行**

CARTER GM  
經售下列汽車及貨車

**卡打通用汽車行**

CARTER GM  
經售下列汽車及貨車

**卡打通用汽車行**

CARTER GM  
經售下列汽車及貨車

**職怡裝修**

電話：二五四-八九六七  
承接裝修，做木油漆，土庫間格，房屋改建，晒台車房，免費估價

**有經驗接搬運工作**

如下次搬運請叫 Excel Moving  
六時後電話：733-8887

**司公行和中**

Chung Wo Hong Co.  
Telephone 685-9612  
368 Powell St., Vancouver B.C.

**喜萬年酒樓**

KING'S GARDEN RESTAURANT  
CANTONESE DIM SUM & DISHES  
重金禮聘香港名廚主理廚政  
增加營業時間6月11日起  
逢星期二休息  
筵開數十  
喜慶壽會  
早午茶市  
正宗粵菜

**東方雪櫃公司**

New Way Refrigeration  
專科上門修理家庭商業雪櫃  
設計安裝大小商業凍房冷氣  
日夜服務收費從廉  
英語 251-2301 政府牌照  
華語 255-4821 馬文紹

**昌記裝修油漆公司**

承接泥水木工傢俬等大小工程  
思誠為僑胞服務工作快捷妥當。  
電話：二五四-一七五〇三  
六八七-四〇九四

**何桐攝影院**

Ho Tung Studio  
19 E. Pender St., Van. B.C.  
681-5848 879-5506  
結婚喜慶奉送大相  
新彩色黑房  
放大八折優待  
特價九折 菲林沖晒  
攝影快印 每張25仙  
平親又快 歡迎惠顧

**卡打通用汽車行**

CARTER GM  
經售下列汽車及貨車

**卡打通用汽車行**

CARTER GM  
經售下列汽車及貨車

**吉舖出租**

在士嘉堡二千五百號街。欲知詳情電話三二一八八五九

**進步鞋業專家**

Progressive Shoe Service  
3353 Cambie St. at 17 Ave.  
電話：874-1934  
新辦到和國精品皮鞋，尺碼由五至十，二號，各款各式，批發零售特平。特函致外埠親友，由唐人街搭十五號巴士來門口

**唐笙美術廣告公司**

大字招牌，舖面廣告。塑膠燈箱，招牌翻新。車身告白，地面廣告。雙喜壽字，室內燈箱。榮華、餐紙印刷設計。餐室、酒樓壁畫設計。電話：233-2519  
1730 Venables St. Van. B.C.

**司公華強**

Kenward Co.  
431 COLUMBIA STREET, VANCOUVER, B.C.  
四三一號哥倫比亞街  
電話：684-8821  
經營及修理各種電器，承接大小工程，服務妥當，價格克己，請證滿意。

**中國糧油有限公司**

239 E. HASTINGS ST. VANCOUVER, B.C. 電話：687-4204  
春季大減價十天 美國上等靚絲苗特平 \$9.50 XX  
美國粟米油八磅庄 \$4.50 XX 金牌即食麵卅包庄 \$3.50 XX

**卡打通用汽車行**

CARTER GM  
經售下列汽車及貨車

**卡打通用汽車行**

CARTER GM  
經售下列汽車及貨車

**卡打通用汽車行**

CARTER GM  
經售下列汽車及貨車

**卡打通用汽車行**

CARTER GM  
經售下列汽車及貨車