



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。

要的毒素問題後，我先爲大家介紹烹飪方法。

普通營養的資料，才爲大家介紹烹飪方法。

有時，有些人誤解，以爲要吃名貴

其實，食物的營養價值並不在乎價錢高

低，而視於其所含營養成份，雖然價昂

如滿漢全席營養甚高，但價廉如豆腐芽

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，

所以應嘗試各種食物，才是善法，希望

大家都能够對營養知識要有充分認識進食

要補充，大家都知道，每個有生命的人

無時停歇都要呼吸，呼出的是碳氣，吸

入的是氣氣，氣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

份吸收使用後變成碳氣，再經靜脈血管

帶回心臟而肺再經鼻道呼出體外。

（四）

大食競賽·胃部擴張

奇難雜症輯錄：

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，有一個人一口氣食水，因爲若干食品，加了水膨脹更厲害，使容積外格脹大，生理上便受抑制，不能半牛油而死亡的，又有一個人連吃四十根油條而致死的，又有一個人是連吃廿個糯米團子而死的。這種人即使原來有胃擴張的基礎，到了食物周轉不靈，則會脹脹而死。

此時即使用急救的方法，往往吐不

出，瀉也瀉不出，會活活餓死的。

在治療時，一定要研究他所吃的東西的性格，有些人千萬不能够再呷水，因爲若干食品，加了水膨脹更厲害，使容積外格脹大，生理上便受抑制，不能半牛油而死亡的，又有一個人連吃四十根油條而致死的，又有一個人是連吃廿個糯米團子而死的。這種人即使原來有胃擴張的基礎，到了食物周轉不靈，則會脹脹而死。

中國的老方法，凡是某種東西，放在瓦片灸壞的人，就用某種東西，放在瓦片灸

水，因爲若干食品，加了水膨脹更厲害，使容積外格脹大，生理上便受抑制，不能半牛油而死亡的，又有一個人連吃四十根油條而致死的，又有一個人是連吃廿個糯米團子而死的。這種人即使原來有胃擴張的基礎，到了食物周轉不靈，則會脹脹而死。

此時即使用急救的方法，往往吐不

出，瀉也瀉不出，會活活餓死的。

在治療時，一定要研究他所吃的東西的性格，有些人千萬不能够再呷水，因爲若干食品，加了水膨脹更厲害，使容積外格脹大，生理上便受抑制，不能半牛油而死亡的，又有一個人連吃四十根油條而致死的，又有一個人是連吃廿個糯米團子而死的。這種人即使原來有胃擴張的基礎，到了食物周轉不靈，則會脹脹而死。

中國的老方法，凡是某種東西，放在瓦片灸

水，因爲若干食品，加了水膨脹更厲害，使容積外格脹大，生理上便受抑制，不能半牛油而死亡的，又有一個人連吃四十根油條而致死的，又有一個人是連吃廿個糯米團子而死的。這種人即使原來有胃擴張的基礎，到了食物周轉不靈，則會脹脹而死。

此時即使用急救的方法，往往吐不

出，瀉也瀉不出，會活活餓死的。

在治療時，一定要研究他所吃的東西的性格，有些人千萬不能够再呷水，因爲若干食品，加了水膨脹更厲害，使容積外格脹大，生理上便受抑制，不能半牛油而死亡的，又有一個人連吃四十根油條而致死的，又有一個人是連吃廿個糯米團子而死的。這種



鬼故事  
(五)

(未完)

「鬼故事」是卑詩省慶祝什麼  
的？

（五）

（未完）

良謝

先嚴廟鑿徐公府君廣東番禺北村鄉人痛

於一九七八年七月十七日上午七時

半壽終在威利聖約瑟醫院享壽五

十有八經於七月二十四日下午三時

假座先氏廟館舉行喪禮出殯歸土

雲城兩埠宗親社團商號中西戚友世

誼媳婦親臨執紳並厚賜賀儀花圈

素車隨送隆情高誼存均感謹此哀

安葬賚路屋山景墳場叨蒙

雲城兩埠宗親社團商號中西戚友世

誼媳婦親臨執紳並厚賜賀儀花圈

素車隨送隆情高誼存均感謹此哀

專做木欄圍牆

厚惠芳名 恕不贖列 同泣謝

廉價製園辣(FENCE)歡迎

地基堅固美觀，只賣一萬九千五百元。電話：254-6319 或294-10067

近華埠有批，每日生意約式百元。開價四千五百，另點貨。電話：

Ben Wong Tel. 299-1802

廳房出租

黃錦彭

急於返港割價平售

Lewis Realty Ltd.

PLUMBING &amp; HEATING 831 Commercial Dr. Vancouver, B.C. LICENSED PLUMBER

水喉潔具工程 ALL WORK FULLY GUARANTEED 請電：二五五-〇六一八 二五四-四九三五 炅記

明德託兒所 榮記工程

電話 253-6055

接裝工程

大小工程

忠誠服務

取價從廉

册註明德託兒所 (特設託兒補助金) 可申請政府免費或津貼及接受本所補助。負責接送幼稚園兒童 所址 530 Heatley Ave. Van. 715 Victoria Dr. Van. 報名電話：一五五·四五·一五五

李氏餐館用具公司

YUEN FONG CO. LTD. 683-6858 242 East Pender St. Vancouver 4, B.C.

華埠司公限有豐元

YUEN FONG CO. LTD. 683-6858 242 East Pender St. Vancouver 4, B.C.

利僑公司 附設鷄鴨公司 片打東街一五六號(正舖右鄰)

利僑公司 附設鷄鴨公司 片打東街一五六號(正舖右鄰)

廿四週年紀念 預告 酬賓大平賣 八月廿四、五、六三天

各什貨(除白米及冰貨)一律九折優待 另有贈品、獎券奉送

各什貨(除白米及冰貨)一律九折優待 另有贈品、獎券奉送

各什貨(除白米及冰貨)一律九折優待 另有贈品、獎券奉送

西餐室自賣

B.C.

急於返港割價平售

B.C.

Cafe 9817-17th St., Dawson Creek, B.C. 電話：9 6或雲埠電話：8 7 6 - 0 4 9 1

殯館出賣

B.C.

急於返港割價平售

B.C.

具齊備，請來電話：Mile One

急於返港割價平售

B.C.

Cafe 9817-17th St., Dawson Creek, B.C. 電話：9 6或雲埠電話：8 7 6 - 0 4 9 1

殯館出賣

B.C.

急於返港割價平售

B.C.

B.C. 北部興旺之埠餐館出賣，用





李决，仲生處死刑，所殺者之資。  
財盡返林家人，邑人之讒說者反爲之。  
賜，其署曰生包公焉。

現在爲祝姓數家珍，自從春秋說

春秋衛有祝佗，鄭有祝冉，前者

爲著名辯士，後者爲賢能大夫。晉有

祝英台，祝鶴，前者爲一奇女子，

李欄另有專文紀述，後者爲一奇人，

蓋鶴數千頭，一一冠以名，呼其名鶴

即撲翼奔至。唐有祝欽明，歷官國子

祭酒。後漢有祝良，祝龜，前者累官

九真太守，後者累官益州牧。宋有祝

平只得一粒女，面貌有如處女，

諸丘，歷官太常寺卿。元有祝公榮，

廣州探親旅遊北京各大城市實況記錄

是日遊覽北京之地底新城市是最後

了。每個地方都有風景及古物可玩賞，

我們對北京有依戀不捨之感，在北京吃光之後一餐晚餐後，本來還有時間出去逛

逛的時候，北京旅遊社毛同志與劉女同志親身送行，我們的旅遊車抵達北京火車

站，它是高峻宏偉，真是大國首都火車

站的風格。車站係用大雲石鋪成的地盤

。寬大的走廊和大堂，萬千的旅客來往

都不見擁擠，我們走上火車時，毛劉兩

位同志也隨步上火車，各人懷着依依不

捨的心情，等候最後一秒鐘，火車移動

到南京，火車行程十九小時，至翌日

黎明時候，路經山東省，梁同志向大家

宣告，快就看見「黃河」。

(廿九)

### 小柏文出租

位在七街角麥企連街二樓全層兩房廳另

有土庫一房一廳如意請電二五五九九九

四二

月租一百八十五元，交通方便，在雷打

流火古連街電話四三四一四九四九或四

三八一三二九七

### 樓上和土庫出租

各處一房一廳廚廁浴爐頭雪櫃傢俱全

佐治街東七八二號電二五四一四一八九

三八一三二九七

### 餐館自賣

沙省南部交通要道旺埠唐西餐館包賺錢

生意連實業出讓請速函 Box No. 756

Weyburn, Sask. SK 2H 2K8

詳情面覆

上十時電話：253-03222

治

### 吉鋪招租

地方光猛闊大，適合餐館診所，寫字樓

用，好批期，有意者請於每日中午至晚

上十時電話：253-03222

治

### 新屋土庫出租

二房一廳廚廁浴爐頭雪櫃獨立門戶請下

午五時後電四三七一四零七九治

九治

上十時電話：253-03222

治

### 兩睡房柏文出租

月租一百八十五元，交通方便，在雷打

流火古連街電話四三四一四九四九或四

三八一三二九七

### 樓上全層出租

各處一房一廳廚廁浴爐頭雪櫃俱全

佐治街東七八二號電二五四一四一八九

三八一三二九七

### 新屋土庫出租

沙省南部交通要道旺埠唐西餐館包賺錢

生意連實業出讓請速函 Box No. 756

Weyburn, Sask. SK 2H 2K8

詳情面覆

上十時電話：253-03222

治

### 樓下全層出租

月租一百八十五元，交通方便，在雷打

流火古連街電話四三四一四九四九或四

三八一三二九七

### 新屋土庫出租

各處一房一廳廚廁浴爐頭雪櫃俱全

佐治街東七八二號電二五四一四一八九

三八一三二九七

### 新屋土庫出租

沙省南部交通要道旺埠唐西餐館包賺錢

生意連實業出讓請速函 Box No. 756

Weyburn, Sask. SK 2H 2K8

詳情面覆

上十時電話：253-03222

治

### 兩睡房柏文出租

月租一百八十五元，交通方便，在雷打

流火古連街電話四三四一四九四九或四

三八一三二九七

### 樓下全層出租

各處一房一廳廚廁浴爐頭雪櫃俱全

佐治街東七八二號電二五四一四一八九

三八一三二九七

### 新屋土庫出租

沙省南部交通要道旺埠唐西餐館包賺錢

生意連實業出讓請速函 Box No. 756

Weyburn, Sask. SK 2H 2K8

詳情面覆

上十時電話：253-03222

治

### 樓下全層出租

月租一百八十五元，交通方便，在雷打

流火古連街電話四三四一四九四九或四

三八一三二九七

### 新屋土庫出租

各處一房一廳廚廁浴爐頭雪櫃俱全

佐治街東七八二號電二五四一四一八九

三八一三二九七

### 新屋土庫出租

沙省南部交通要道旺埠唐西餐館包賺錢

生意連實業出讓請速函 Box No. 756

Weyburn, Sask. SK 2H 2K8

詳情面覆

上十時電話：253-03222

治

### 兩睡房柏文出租

月租一百八十五元，交通方便，在雷打

流火古連街電話四三四一四九四九或四

三八一三二九七

### 樓下全層出租

各處一房一廳廚廁浴爐頭雪櫃俱全

佐治街東七八二號電二五四一四一八九

三八一三二九七

### 新屋土庫出租

沙省南部交通要道旺埠唐西餐館包賺錢

生意連實業出讓請速函 Box No. 756

Weyburn, Sask. SK 2H 2K8

詳情面覆

上十時電話：253-03222

治

### 樓下全層出租

月租一百八十五元，交通方便，在雷打

流火古連街電話四三四一四九四九或四

三八一三二九七

### 新屋土庫出租

各處一房一廳廚廁浴爐頭雪櫃俱全

佐治街東七八二號電二五四一四一八九

三八一三二九七

### 新屋土庫出租

沙省南部交通要道旺埠唐西餐館包賺錢

生意連實業出讓請速函 Box No. 756

Weyburn, Sask. SK 2H 2K8

詳情面覆

上十時電話：253-03222

治

### 兩睡房柏文出租

月租一百八十五元，交通方便，在雷打

流火古連街電話四三四一四九四九或四

三八一三二九七

### 樓下全層出租

各處一房一廳廚廁浴爐頭雪櫃俱全

佐治街東七八二號電二五四一四一八九

三八一三二九七

### 新屋土庫出租

沙省南部交通要道旺埠唐西餐館包賺錢

生意連實業出讓請速函 Box No. 756

Weyburn, Sask. SK 2H 2K8

詳情面覆

上十時電話：253-03222

治

### 兩睡房柏文出租

月租一百八十五元，交通方便，在雷打

流火古連街電話四三四一四九四九或四

三八一三二九七

### 樓下全層出租

各處一房一廳廚廁浴爐頭雪櫃俱全

佐治街東七八二號電二五四一四一八九

三八一三二九七

### 新屋土庫出租

# 華埠中文閱覽室主辦參加者十六隊

## 七人足球隊比賽訊

(雲訊)華埠中文閱覽室舉辦之七人足球賽，由七月廿九日開始，逢星期六，上午九時半分開始，在域多利夾十五街之約翰亨利公園作公開比賽，參加者有十六隊之多，其中不少本埠好手，賽情激烈，每週比賽八場，歡迎對足球有興趣人士到場觀賽。

本週六之賽事為國際對萬風，蓮花對惠楓，華強對中文閱覽室，海青對威廉之友，四場賽事，時間為九時半分，十時半分，十一時半分，十二時半分。

對廣州，中文閱覽室對華強，時間與週六相同，此等賽事到月底結束，十月一日將作最後決賽，並由閱覽室頒發優勝獎品。

又華埠中文閱覽室與士達孔拿社區中心，聯合舉辦一免費之「食物座談會」，座談有關肉類代用品及食物與健康。

(雲訊)華文化中心本週末，日期為八月四日(星期五)，時間為下午二時至三時半分，歡迎參加。

(雲訊)中華文化中心定於八月十三日，即八月四日(星期五)下午八時正，照常開幕，歡迎參加。

三日下午八時在奧芬劇院主辦之香港訪加中國舞蹈表演，開始預售門票的消息。

發表後，日來前往片打東街三一號文化中心辦事處購買門票的橋胞異常踴躍。

(雲訊)中華文化中心本週末及星期一假期，照常開幕，現採購門票。

香港訪加舞蹈團首次來加演出，節目精采豐富，有中國古典舞、民間舞、現代舞蹈及舞劇，橋胞幸勿錯過觀看機會。

華協和教會每五十元。衆賓起立舉杯向一對新人祝賀「永結同心」。飲杯。

殷由新郎用中英語答謝，並感謝祖父劬勞深恩。新郎新娘同切喜餅，分餉親友。隨即出菜，開懷暢飲。美酒佳肴，談笑風生。

由藝林音樂社主持人甄俊豪及藝員登台演唱助興。鑼鼓共樂，喜氣盈揚。

首長馬磐基，為明、艷俊、及新太翁胞弟陪同輪席敬酒，周禮備至。賓主甚為歡洽。九時半撤席。

父介紹立與衆相見者，尚有者市巴埠次女婿黃錦輝夫婦，新娘雙親梁國楨夫婦。致賀頤者，有國會議員譚杜

銓輝，姻侄黃元鋒每致送喜帳全軸。宴會場中一切情形，由徐新漢、王毓麟、劉經元、陳瑞照等搶先攝入鏡頭留念。

馬太翁此次娶孫媳，為善最樂，大力捐

助僑團學校教會報社經費，福有攸歸，

售票處：喜士定街東寶達公司。

地點：列治文區史打德士溜冰場，

日期：八月六日(星期日)下午二時在本埠片打東街五

西教會會址，舉行音樂舞蹈晚會，由台

定期於八月八日星期二下午七時半，假

座巴利街五三五號即食比街廿七街

九七五年，共有二百名男女兒童，一九

七六年七月，曾被邀往美國參加建國二百週年紀念。在白宮花園演唱。

由雲埠基督教新耶路撒冷兒童合唱團於一

九七五年八月七日(星期一)下午二時至四時，舉行雪屐舞會，歡迎各界男女參加，每位一元五毛。

(雲訊)雲埠基督教新耶路撒冷兒童合唱團於八月七日(星期一)下午二時至四時，舉行雪屐舞會，歡迎各界男女參加，每位一元五毛。

召開全僑大會公告

(雲訊)雲埠基督教新耶路撒冷兒童合唱團於八月七日(星期一)下午二時至四時，舉行雪屐舞會，歡迎各界男女參加，每位一元五毛。

為促進暑期康樂活動，將於八月七日(星期一)下午二時至四時，舉行雪屐舞會，歡迎各界男女參加，每位一元五毛。

百九十二號士達孔拿小學禮堂舉行全僑大會，共商有關各事，並報告選舉事宜，近旁敬請各僑團及各界人士到場為盼。

中華會館選舉籌備委員會謹啓

**香港官方藝術代表團**  
**首次在溫哥華盛大演出**

**中華文化中心主辦·漢宮酒樓贊助**  
**香港校際訪加中國舞蹈團義演**

**中國古典舞蹈、民間舞蹈**

**現代舞、舞劇。**

日期：一九七八年八月十三日(星期日)下午八時正  
地點：市中心奧芬大劇院 O'ROURKEUM THEATRE

票價：分三元、五元、七元三種  
售票處：片打東街三壹三號中華文化中心臨時辦事處

訂座電話：六八七一〇七二九

現應點閱七八八年英聯邦運動會邀請訪加，在溫哥華只演一場  
曾在海外表演多次，自英女皇御前獻演，國際好評如潮  
良機勿失。

酒家公宴屆時統請  
駐加總支部支部分達總社支社暨洪門附屬機構叔伯姍昆仲姊妹駕臨指示禮儀易勝榮幸

# 實事實業燕梳有限公司

代理置業投資 汽車保險 房屋燕梳

雲哥華市小姐 伍慧芬

恭請 僑胞

雲哥華市小姐 伍慧芬

恭請 僑胞