

BLISS

N
A
T
I
V
E



H
E
R
B
S

COOKBOOK

PUBLISHED BY

ALONZO O. BLISS MEDICAL CO.,

124 St. Paul St., East, Montreal, Canada.

Bliss Building, Washington, D. C.

E. A. ST. DIZIER

MASSAWIPPI QUE.

BEAUTY

It is said that Eve possessed a great desire to acquire beauty, and that every woman since Eve has struggled for the same goal. We know that many men also endeavor to improve their appearance.

If a person has a knowledge of the external and internal parts of the body, and give to them the proper aids, this, along with a keen mentality and a kind courageous heart, will beget beauty.

Much depends on what we eat and how we eat, to have beauty. Much also depends on how we assist nature to keep our bodily organs in proper working shape.

This can be helped by Bliss Native Herb Remedies.

The human body is a machine to convert food and drink into energy and tissue, to use and expend at will, and throw off the debris and waste matter automatically. Bliss Native Herbs helps the body to throw off the debris.

The body is made up of millions of individual cells which make the tissue. Knowledge of the condition of these cells is of vital importance. The healthfulness depends on the fuel or material with which the body has to work.

The system clogged with poison or impurities will never make a beautiful body. Skin Troubles, Scalp Troubles, Constipation, Indigestion, Catarrh, Obesity, Excessive Thinness, are due to derangement of the eliminative organs.

Bliss Native Herbs correct these troubles.

Many diseases, far removed from stomach and intestinal disorders, com-

KEEP HEALTHY

"I have used Bliss Native Herbs Tablets for the past twenty-one years. Have they benefited me? Well, you know the old saying: "If the proof of the pudding lies in the eating, etc." I surely do not believe in throwing away good money, and I certainly would not be buying those tablets so many years unless they were doing me good and a great deal of good at that."

RICHARD R. KNIGHT, Spitfire Lake, Alta.

LA BEAUTE

Il est dit que Ève possédait un grand désir d'acquérir la beauté, et que toute femme depuis Ève a travaillé ferme dans le même but. Nous savons que beaucoup d'hommes cherchent aussi à améliorer leur apparence.

Si une personne a une connaissance des parties externes et internes du corps, et leurs donne l'aide voulue, ceci avec une vive mentalité et un cœur bon et courageux, produira la beauté.

Beaucoup dépend de ce que nous mangeons et comment nous mangeons, pour avoir la beauté. Beaucoup dépend aussi comment nous assistons la nature pour garder les organes du corps en bon état de remplir leur fonction.

Ceci peut être aidé par les Remèdes Herbes Indigènes de Bliss.

Le corps humain est une machine qui change la nourriture et le breuvage en énergie et tissu, pour servir à volonté, et rejeter les matières de rebut automatiquement. Les Herbes Indigènes de Bliss aident au corps à rejeter les débris.

Le corps est fait de millions de cellules qui forment les tissus. La connaissance de la condition de ces cellules est d'importance vitale. La santé dépend du matériel avec lequel le corps doit travailler.

Un système chargé de poison ne fera jamais un beau corps. Les Maladies de la Peau, du Cuir Chevelu, Constipation, Indigestion, Catarrhe, Obésité, Maigréur, sont dues au dérangement des organes d'élimination.

Les Herbes Indigènes de Bliss corrigent ces dérangements.

Beaucoup de maladies éloignées de l'estomac et des intestins, disparaissent

TENEZ-VOUS EN SANTÉ

"J'ai fait usage des Tablettes Herbes Indigènes de Bliss durant vingt-un ans. M'ont-elles fait du bien? Vous connaissez le vieux dicton: "Si la preuve de la pudding est quand on la mange, etc." Je n'aime certainement pas à jeter mon argent, et je n'aurais certainement pas acheté ces tablettes pendant tant d'années à moins qu'elles me fassent du bien et beaucoup de bien."

RICHARD R. KNIGHT, Spitfire Lake, Alta.

SOUPS, BROTHS,

VEGETABLE SOUP

Put on meat, bones, herbs and water and cook slowly five hours. Strain the soup, put in the vegetables and stew till tender. Season with sugar, salt and pepper to taste. If thin, thicken with flour, cornstarch, or rice flour. Meat soups should always be made with cold water to which salt has been added.

PEA SOUP

Put in water and cast away all the floating peas. Strain, add stock, and boil with a small piece of beef or salt pork, adding seasonings to suit. If a less plain soup is desired add to the peas a head of celery, a cut-down carrot, a large onion or two, and season with a pinch of curry powder, or cayenne pepper. This latter style should be boiled with the lid on the pot until all is soft, skimming off the scum occasionally, then strain carefully into a well-warmed tureen, beating the pulp through the strainer with a spoon. Much of the success of this style of pea soup lies in the straining. Serve as hot as possible.

BEEF BROTH

One pound juicy beef cut from the round and cut in very small pieces. Add cold water, cover closely, and let soak for half an hour. Simmer gently for two hours, or more till all the strength is extracted from the beef. Strain, and season with salt and pepper, if the latter is relished.

CHICKEN BROTH

An old fowl makes more nutritious broth than a young one. Skin, cut up, and break the bones with a mallet. Cover with cold water. Boil three or four hours with a little rice added. Season with salt.

MUTTON BROTH

Cut up two pounds lean mutton without skin or fat. Add a tablespoonful of barley, a quart of cold water, and a table-spoonful of salt. Boil slowly for two hours.

TOMATO SOUP

Steam or stew slowly a mess of turnips, carrots, and onions, also a stalk of celery with a pound of lean ham and a little fresh butter over a slow fire for an hour or so. Then add two quarts of diluted stock or other liquor in which meat has been boiled, as also eight or ten ripe tomatoes. Stew the whole for an hour and a half, then pass through the sieve through the pan again. Add a little pepper and salt and boil for ten minutes, then serve hot.

SOUPES

POTAGE AU LAIT

Faites bouillir le lait et ajoutez-y un peu de sel et de sucre; au moment de servir, ajoutez une liaison de quatre jaunes d'œufs pour une pinte de lait, faites prendre sur le feu, en tournant avec la cuillère de bois, sans laisser bouillir. Quand le lait s'épaissit et s'attache à la cuiller, versez sur des tranches de pain taillées minces.

SOUPE A L'OIGNON

Faites fondre du beurre ou de la graisse et faites roussir un oignon haché fin, ajoutez une forte pincée de farine que vous laissez frire avec l'oignon. Mettez la quantité d'eau nécessaire pour votre bouillon, sel et poivre; faites bouillir cinq minutes; passez le bouillon et trempez votre soupe sur des tranches de mie de pain.

SOUPE AUX FÈVES

Faites tremper un demiard de fèves pendant la nuit, mettez à bouillir dans trois chopines d'eau. Quand les fèves commencent à amollir, changez d'eau et ajoutez cinq onces de lard, un oignon haché fin; cuisez en purée, passez au tamis. Ajoutez un peu d'eau et assaisonnez au goût.

SOUPÉ AUX HUITRES

Faites chauffer jusqu'à ébullition une tasse de lait et deux tasses d'eau; ajoutez gros comme un œuf de beurre, poivre et sel, un demiard d'huitres fraîches faites bouillir une fois et la soupe est prête.

SOUPE AUX POIS

Prenez une pinte de pois cassés, que vous aurez soin de faire tremper la veille; à huit heures du matin, placez-les sur le feu dans quatre pintes d'eau fraîche. Ajoutez une livre de lard salé et deux oignons hachés très fin. Un os de jambon, ajouté à cette Soupe, lui donne un meilleur goût.

SOUPE À LA REINE

Flambe et videz une jeune poule; mettez-la dans une soupière avec un jarret de veau et trois pintes d'eau froide, faites bouillir en écumant. Ajoutez une carotte, un navet, quelques branches de céleri, un oignon piqué d'un clou de girofle, sel et poivre, laissez bouillir doucement pendant deux heures. Retirez la poule, passez le bouillon et remettez au feu. Ensuite, mettez dans une casserole, deux onces de beurre et une once de farine; délayez mais hors du feu, avec deux pintes de bouillon de poule, puis faites bouillir doucement pendant cinq minutes; versez dans la soupière en y ajoutant deux jaunes d'œufs battus dans une tasse de lait et un peu de muscade râpée.

pletely disappear when perfect assimilation and digestion are attained.

Many ailments are caused by too much food. This brings on superacidity, which causes irritability of the membranes that line the alimentary canal. From this follows Constipation, Indigestion, Nervousness, Fermentation, Intestinal Gases, Coated Tongue, Sallow Skin, Pimples, Offensive Breath, and other disagreeable conditions.

All these may be avoided if you take Bliss Native Herbs Tablets.

It is rightly said that people can keep themselves thin through over-eating. Always leave the table not fully satisfied instead of being uncomfortable from the use of too much food.

STANDING

Pay attention to how you stand. Be erect in your carriage. Round shoulders, large abdomen, and curvature of the spine can often be attributed to the careless position one often gets into when standing. Keep the head up, shoulders thrown back, chest out. On the proper position of the body depends the correct position of the spine. This can be determined by standing against a wall, allowing the back of the head, the shoulders, the heels, calves, and as much of the body as possible to touch the wall.

WALKING AND SITTING

Learn HOW TO WALK. When you walk the weight of the body should first

FEVER

"I wish it made known that Bliss Native Herbs Tablets are a splendid family remedy. We always keep them on hand, since we have kept house, fifteen years now. A few years ago I had typhoid fever, and this illness left me very weak, it was all I could do, to do some light work, and I was always indisposed. Bliss Native Herbs Tablets brought me back to health, now I can do any kind of work, and always feel fit. My wife takes them also from time to time to keep in good health, she is never ill, and weighs 195 pounds."

M. BROCK, Hamilton, Ont.

complètement quand une parfaite digestion est obtenue.

Beaucoup de maux sont causés par une nourriture trop abondante. Ceci occasionne un excès d'acidité, qui cause l'irritabilité des membranes qui tapissent le canal alimentaire. Il s'ensuit Constipation, Indigestion, Nervosité, Fermentation, Gaz Intestinaux, Langue chargée, Pâleur, Boutons, Mauvaise Haleine, et autres conditions désagréables.

Tout ceci peut être évité si vous prenez les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss.

Il est dit avec raison que les gens peuvent se garder maigres en mangeant trop. Laissez toujours la table sans être pleinement satisfaits plutôt que d'être mal à l'aise d'avoir trop mangé.

LA TENUE

Faites attention comment vous vous tenez. Soyez droits dans votre maintien. Des épaules rondes, un gros ventre, et courbure de l'épine dorsale peuvent souvent être attribués à la position négligée dans laquelle on se tient. Tenez la tête haute, les épaules rejetées en arrière, la poitrine en avant. De la bonne position du corps dépend la position correcte de l'épine dorsale. Ceci peut être déterminé en se tenant debout près d'un mur, permettant au derrière de la tête, aux épaules, aux talons, aux mollets, et autant que possible du corps de toucher au mur.

LA MARCHÉ ET LE REPOS

APPRENEZ À MARCHER. Quand vous marchez, le poids du corps doit

FIÈVRE

"Je désire faire savoir que les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss sont un grand remède de Famille. Nous en avons toujours en main depuis que nous tenons maison, depuis 15 ans. Il y a quelques années je fus attaqué des fièvres typhoïdes, et cette maladie me laissa faible, je pouvais à peine faire quelques petits travaux légers, et j'étais toujours indisposé. Les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss m'ont remis en bonne santé, maintenant je peux faire n'importe quel travail, et suis toujours bien disposé. Ma femme en prend aussi de temps en temps pour se tenir en bonne santé, et elle n'est jamais malade, elle pèse 195 livres."

M. BROCK, Hamilton, Ont.

FISH

FRIED FISH

Clean your fish, and season with salt and pepper to taste. Dip in crumbs, brush over with beaten egg, and crumb again. Fry in deep fat and drain on brown paper. As sauce, try one tablespoonful flour, $1\frac{1}{2}$ tablespoonfuls of butter blended in saucepan over fire, add one cupful milk or cream and bring to boil, cook for few minutes over hot water. Cook and add 2 chopped green bell peppers and six medium-sized sour pickles chopped.

CURRIED COD

Wash and dry two pounds cod, and cut into pieces two inches square. Melt a half cupful of whatever you use for frying and fry the cod lightly in it, then take out and set aside. Add one medium sized sliced onion, one tablespoonful of flour, and two teaspoonfuls curry powder in the frying fat, and fry ten minutes, stirring constantly to prevent onion from becoming too brown. Then stir in two cupfuls white stock, and two tablespoonfuls chopped coccanut, stir till it boils, and afterwards simmer for twenty minutes. Strain and return to saucepan, add lemon juice and seasonings to taste, bring nearly to boil then put in fish, cover fish and cook slowly for half hour. An occasional stir must be given to prevent fish from sticking to bottom of saucepan. Turn out on hot platter and serve with rice. The remains of cold fish may be used, in which case the preliminary frying may be omitted.

BAKED SHAD

For a shad weighing about four pounds. Clean, wipe and dry the shad. Melt lard or whatever you prefer to fry it in, add one cupful of breadcrumbs, half pound chopped mushrooms, 2 tablespoonfuls chopped parsley, 2 tablespoonfuls chopped chives, one egg well beaten, salt and white pepper. Stuff the fish with this force meat, then lay it in a greased pan, put strips of salt pork over it, and bake in hot oven for forty minutes. Lay the fish on a hot platter. Pour cream into baking pan, add cornstarch to the amount of a teaspoonful, stir till boiling, then serve with the fish.

DEVILED CRABS

One can tomatoes, two peppers, one can crab meat, one stale loaf of French bread, one large onion, one-half cupful of grated cheese, one slice butter. Put butter in pan, and fry onion and peppers, add strained tomatoes, and let it cook down until it gets thick. Soak French bread and mix with shredded crab, add tomatoes, gravy, and cheese, season to taste. Put in shells and cover with cheese and cracker crumbs and bits of butter. Bake one-half hour.

POISSON

FLÉTAN CUIT À LA VAPEUR

Prenez une tranche de flétan, essuyez avec un linge mouillé, placez-la dans une passoire plate, mettez la passoire sur une petite casserole d'eau chaude, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que le poisson se détache de l'arête. Servez sur un plat chaud avec la sauce suivante : Faites fondre $\frac{1}{4}$ de cuillerée à table de beurre, ajoutez $\frac{1}{4}$ de cuillerée à table de farine, mouillez avec $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante, cuisez durant 5 minutes, assaisonnez de sel et poivre, retirez du feu, ajoutez $\frac{1}{4}$ de cuillerée à table de beurre divisé en petits morceaux, et un œuf cuit dur et haché fin.

HADDOCK FRIT, SAUCE AUX TOMATES

Enlèvez la tête et la queue d'un haddock moyen, glissez le couteau le long du dos pour enlever l'arête, passez dans la farine, des œufs battus et de la chapelure. Faites cuire cinq minutes à grande friture, égouttez et servez sur une bonne sauce aux tomates.

HARENG FUMÉ, SAUCE POIVRADE

Les harengs fumés préparés de la manière suivante sont délicieux. Trempez-les dans l'eau bouillante, enlevez la peau ainsi que l'arête du milieu. Faites cuire dans un peu de beurre et servez-les avec une sauce poivrée (beurre chaud mélangé avec un peu de vinaigre, moutarde, sel et poivre.)

SAUCE AUX HUITRES

Faites fondre dans une casserole deux onces de beurre, mêlez-y deux onces de farine, ajoutez assez de lait bouillant pour en faire une sauce assez épaisse. Ajoutez le jus d'une chopine d'huîtres coupés en petits dés, sel et poivre. Faites cuire pendant dix minutes et servez sur des toasts beurrés. Cette sauce est aussi excellente pour servir avec les poissons bouillis.

CROQUETTES DE MORUE

Prenez de la morue bouillie hachée très fin, ajoutez une égale quantité de patates pilées, poivre et sel, roulez en petites galettes, passez dans la farine et cuisez dans de la graisse très chaude. Ces croquettes doivent être d'un beau jaune doré lorsqu'elles sont cuites. On prépare de cette façon toutes sortes de poissons cuits, c'est une bonne manière d'utiliser les restes de poisson.

PETITES TRUITES DORÉES

Prenez de petites truites, sales-les, farinez et trempez-les dans des œufs battus pour les paner ; plongez-les dans de la friture chaude. Servez avec des quartiers de citron.

be thrown on the heels then on the ball of the foot. The body should be as well poised from the hips when sitting as it is from the ankles when walking. When seated on a chair do not lean forward, backward, to the side, nor sit on the spine. Avoid any curvature of the spine. Let it rest. It has enough to do. Sit on the forward edge of the chair, or as far back as possible so as to be clear of the chair back.

When sitting at table or desk do not sit in a crouching attitude, but sit straight, the chest erect, and thrust forward. This allows you to breathe with ease; more and better work will be done, though the hours are longer. At the table when you eat, if you sit erect you allow the digestive organs to do more effective work. If you do not sit erect and properly you interfere with the circulation of the blood.

BREATHING

BREATHE DEEPLY. By doing this you strengthen the muscles of the neck, throat, chest, and other immediate organs. Deep breathing often prevents sore throat, coughs, pains in the chest, and catarrh. Few people who are used to deep breathing are ever troubled with consumption.

If you contract sore throat rub the throat with Bliss Native Oil. For coughs use Bliss Native Balsam, and keep the bowels open with Bliss Native Herbs Tablets. Deep breathing will also develop the muscles of the throat, and improves the carriage of the shoulders and head. Throat exercises also improve the contour of the neck and chin. Beautiful women and handsome, spirited race horses always carry the head

INDIGESTION

"I have used Bliss Native Herbs Tablets for indigestion. These tablets are excellent, and did me more good than any doctor did for me. I cannot recommend them too highly."

EMILE POTHIER, Iroquois Falls, Ont.

premièrement être porté par les talons, ensuite sur la plante du pied. Le corps doit être aussi en équilibre à partir des hanches quand vous êtes assis, qu'il est à partir de la cheville du pied quand vous marchez. Quand vous êtes assis sur une chaise ne vous tenez pas incliné en avant, en arrière, de côté, ni assis sur l'épine dorsale. Evitez toute courbure de l'épine dorsale. Laissez la se reposer. Elle a assez à faire. Assoyez vous sur le devant de la chaise, ou aussi au fond que possible.

Quand vous êtes assis à une table ou un pupitre ne vous tenez pas dans une attitude écrasée, mais tenez vous droit, la poitrine droite et repoussée en avant. Ceci vous permet de respirer avec aise; un travail meilleur et plus considérable sera fait. A table quand vous mangez, si vous vous tenez droit vous permettez à vos organes digestifs de faire un travail plus efficace. Si vous ne vous tenez pas droit vous empêchez la circulation du sang.

RESPIRATION

RESPIREZ PROFONDÉMENT. En agissant ainsi vous renforcez les muscles du cou, de la gorge, de la poitrine, et autres organes. La respiration profonde prévient souvent le mal de gorge, la toux, douleurs de poitrine, et le catarrhe. Peu de gens habitués à la respiration profonde sont atteints de consommation.

Si vous contractez le mal de gorge, frottez la gorge avec l'Huile Indigène de Bliss. Pour la toux prenez le Baume Indigène de Bliss, et tenez les intestins libres avec les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss. La respiration profonde développe aussi les muscles de la gorge, et améliore le port des épaules et de la tête. L'exercice de la gorge améliore aussi le contour du cou et du menton. Les jolies femmes portent toujours la

INDIGESTION

"Je fais usage des Tablettes Herbes Indigènes de Bliss pour indigestion. Ces tablettes sont très bonnes, et m'ont fait plus de bien qu'aucun docteur avait pu me faire. Je ne puis trop les recommander."

EMILE POTHIER, Iroquois Falls, Ont

MEATS

ROAST BEEF

Prepare your beef for roasting by dredging lightly with flour, and seasoning with salt and pepper. Place in oven and baste frequently while roasting. Allow quarter of an hour for each pound of meat, that is, if you like it rare; longer if you like it well done. Serve with a sauce made of the dripping in the pan, to which has been added a tablespoon of Worcestershire sauce and a tablespoon of catsup.

FRIED BEEFSTEAK

Cut some of the fat from the steak and put it in a frying pan, then put it on the fire. Beat steak with rolling-pin and when the fat is boiling hot put steak in evenly, cover the pan and let it fry briskly until one side is done, sprinkle a little pepper and salt over it, and turn over. Let it be rare or well done, as preferred. Take out and place on hot dish. Then to the gravy add a wine-glass or less of boiling hot water, let it boil up once, and pour it on the steak.

BOILED CORNBEEF

Put the beef in water enough to cover it, and let it heat slowly. Be careful to take off the grease. Some think the flavor of the meat is much improved when turnips, potatoes, and cabbage are boiled with it. In this case the vegetables and carefully skim off all the grease as soon as it rises. Allow about twenty minutes of boiling for each pound of meat.

ROAST VEAL

Rinse the meat in cold water. If any part is bloody wash it off. Make a mixture of pepper and salt allowing a teaspoonful of salt and a saltspoon of pepper for every pound of meat. Wipe the meat dry, then rub the seasoning into every part, shape it neatly and fasten it with skewers. Put it on a trivet or muffin rings in a pan, stick bits of butter over the whole upper surface, dredge over with a little flour, put a pint of water in the pan to baste with, and put it into a hot oven. Turn it if necessary, that every part may be done. If the water wastes away, add more, so that the gravy may not burn. Allow fifteen minutes for every pound of meat. A piece weighing four or five pounds will require one hour or one hour and a quarter.

SIRLOIN STEAK

Mix salt or pepper with your lard or frying fat, then rub over a large steak and let steak lie therein twenty minutes. Broil over a clear fire until done. A dish of fried apples, nicely browned, is quite an appetizing dish to accompany it.

VIANDES

ALOYAU ROTI AU FOUR

L'aloiau est la partie du bœuf où se trouvent le filet et le faux filet, c'est la meilleure partie pour rôtir. Mettez dans une lèche-frite une grosse carotte et un oignon coupés en morceaux. Placez la viande sur ces légumes, salez et poivrez, coupez la graisse qui serait de trop sur le filet, divisez-la en petits morceaux et mettez-la dessus le rôti; mettez la viande au four pour la cuire une heure, en ayant soin de l'arroser souvent; elle doit être saignante.

BŒUF SAUTÉ AUX OIGNONS

Coupez des tranches de bouilli bien minces, mettez dans une poêle deux onces de graisse de rôti, faites-la fondre, ajoutez-y deux oignons coupés en tranches fines, faites frire pendant cinq minutes, joignez-y la viande coupée, assaisonnez de sel et poivre.

BEEFSTEAK HAMBOURG

Hachez bien fin une livre de steak, ajoutez un oignon haché, sel et poivre et un œuf; mélangez bien ensemble, saupoudrez la table de farine. Formez des beefsteak avec la viande hachée, roulez-les dans la farine, et faites-les cuire dans la graisse durant cinq minutes.

BOULETTES À LA TOULOUSAINE

On emploie, pour faire les boulettes à la toulousaine, un reste de filet de bœuf rôti ou de tout autre morceau de choix; on y joint une cervelle de veau que l'on fait cuire simplement dans de l'eau salée, pendant trois quarts d'heure. Hachez le tout; ajoutez du poivre, du sel, de la noix muscade, deux ou trois jaunes d'œufs et du beurre d'anchois que vous aurez fait fondre doucement. Mêlez parfaitement. Vous ferez avec ce hachis, des boulettes que vous roulez dans la mie de pain très fine. Mettez-les à la casserole, dans du beurre chaud, où vous leur ferez prendre une belle couleur.

CERVELLE DE BŒUF

Faites dégorger dans de l'eau froide une cervelle de bœuf; ôtez-en la peau superficielle, lavez-la à l'eau froide, mettez-la cuire durant une heure. Dressez-la sur un plat et arrosez-la d'une sauce piquante.

BLANQUETTE DE VEAU

Faites fondre dans une casserole deux onces de beurre et mêlez-y deux onces de farine; ajoutez une chopine d'eau bouillante, mettez-y une carotte coupée en petits dés, un oignon haché fin, sel et poivre. Mettez de dix à douze tranches de veau cuites, dans cette sauce, laissez cuire pendant quinze minutes.

high. This often alone prevents double chin in human beings.

HOW TO BREATHE. Stand with feet together. Place hands on the hips. Take a full, deep breath, hold it, and throw the head back as far as it will go. Then return to the original position and exhale slowly. Do this several times a day. You will be surprised how it will develop your chest.

Upon arising and upon retiring stand with your feet about twelve inches apart, shoulders and head well up, palms upward, until they are on a level with the shoulders. Throw the head back, with face toward the ceiling, make a few circles with the arms and hands, breathing deeply and slowly and evenly while taking the movements. Do not hold your breath, but take deep breaths, so as to fill the lungs with fresh air. A few weeks of this practice will bring about results that will be surprising.

If you wish to massage, rub your muscles with Bliss Native Oil.

REDUCING HIPS AND THIGHS. This is best accomplished through the leg-swinging exercise, which causes increased circulation through the muscles of the trunk. Lie on the left side, preferably on floor or mat, bring legs together and extend to the full length. Stretch out left arm and bring back under the head. Swing the right leg up

RHEUMATISM

"I suffered a great deal from rheumatism, and was unable to work. I often had heard it said that Bliss Native Herbs Tablets were good for rheumatism, and that so many persons were cured of it by taking these tablets, but I had already taken so many kinds of medicine without hardly any relief, that I had not more confidence in this remedy than the others. I suffered so much that I decided to try them. I was overjoyed by instantly being relieved, and now I can do any kind of work, and feel better than I have for years."

ALBERT BERTRAND, Ottawa, Ont.

tête haute. Ceci prévient souvent un double menton.

COMMENT RESPIRER. Tenez vous debout les pieds ensemble. Mettez vos mains sur vos hanches. Aspirez longuement et gardez l'air dans les poumons, rejetez la tête en arrière autant que possible. Alors revenez à la position originale et respirez lentement. Faites ceci plusieurs fois par jour. Vous serez surpris comme cela développera votre poitrine.

Au lever et au coucher tenez vous debout, les pieds distant d'à peu près douze pouces, les épaules et la tête bien hautes, levez les mains jusqu'à ce qu'elles soient au niveau des épaules. Renvoyez la tête en arrière, la figure vers le plafond, décrivez quelques cercles avec les bras et les mains, respirant profondément, lentement et régulièrement en faisant les mouvements. Ne retenez pas votre respiration, mais respirez profondément afin de remplir les poumons d'air frais. Quelques semaines de cette pratique donnera des résultats qui surprendront.

Si vous voulez vous donner un massage, frottez vos muscles avec de l'Huile Indigène de Bliss.

POUR RÉDUIRE LES HANCHES ET LES CUISSES. Ceci se fait mieux par l'exercice du balancement de la jambe, qui augmente la circulation dans les muscles du corps. Tenez vous couché sur le côté gauche, préférablement sur le plancher ou un matelas, approchez les jambes ensemble et étendez les toute la grandeur. Etendez le bras gauche et ramenez-le sous la tête. Balancez la

RHUMATISME

"J'ai beaucoup souffert de rhumatisme, et je n'étais pas capable de travailler. J'avais souvent entendu parler que les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss étaient bonnes pour le rhumatisme, et que beaucoup de personnes avaient été guéries de cette maladie en prenant ces tablettes, mais j'avais essayé tant de remèdes sans presque en retirer de soulagement, que je n'avais pas plus confiance dans ce remède que dans les autres. Cependant j' souffrais tellement qu'à la fin je me décidai : l'essayer. Grande fut ma joie car je fus promptement soulagé, et maintenant je peux faire n'importe quel travail et me sens mieux que j'ai été depuis des années.

ALBERT BERTRAND, Ottawa, Ont.

MEATS

BOILED LEG OF MUTTON

Take a leg of mutton and plunge it in sufficient boiling water to cover it. Let it boil up, then draw the saucepan to one side of the fire where it should remain until the finger can be borne in the water. Then place it sufficiently near the fire that the water may gently simmer, and be careful that it does not boil fast, or the meat will be hard. Skim well, add a little salt, and in about two hours and a quarter after the water begins to simmer a moderate-sized leg of mutton will be done. Serve with carrots and mashed turnips, which may be boiled with meat.

ROAST LOIN OF MUTTON

Loin of mutton, and a little salt. Cut off and trim away the superfluous fat, and see that the butcher joints the meat properly, as thereby much annoyance is saved the carver when it comes to the table. Have a good fire, put your mutton in oven, dredge with flour and baste until well done.

CALF'S LIVER AND BACON

Two or three pounds of liver, bacon, pepper and salt to taste, a small piece of butter, flour, two tablespoonfuls of lemon juice, one quarter pint water. Cut the liver in thin slices, and as many slices of bacon as there are liver. Fry the bacon first, then put it in a hot dish before the fire. Fry the liver in the fat that comes from the bacon, after seasoning it with pepper and salt and dredging over it a very little flour. Turn the liver occasionally to prevent its burning, and when done lay it around the dish with a piece of bacon between each. Pour away the bacon fat, put in a small piece of butter, dredge in a little flour, add the lemon juice and water, give one boil, and pour it in the middle of the dish.

BEEF KIDNEY

Cut the kidney into thin slices, flour them, and fry a nice brown. When done, make a gravy in the pan by pouring away the fat, putting in a small piece of butter, one quarter pint of boiling water, pepper and salt, and a tablespoonful of mushroom catsup. Let the gravy just boil up, pour over the kidney, and serve.

BEEF PATTIES

Chop some cold beef fine. Beat two eggs, and mix with the meat and add a little milk, melted butter, and salt and pepper. Make into rolls and fry.

VIANDES

POITRINE D'AGNEAU AUX NAVETS

Eaites enlever par le boucher les os d'une poitrine d'agneau. Assaisonnez-la de sel et poivre, roulez-la et attachez-la soigneusement. Placez-la dans une lèche-frite avec un navet, une carotte et un oignon, le tout tranché assez épais. Ajoutez une tasse d'eau et faites cuire pendant une heure et demie. Servez avec une purée de navets.

FILET DE PORC FRAIS

Désossez un filet de porc frais, faites-lui une incision sur le côté, farcissez-le avec de la mie de pain et des oignons, ficelés-le, mettez-le dans une lèche-frite avec un oignon et une carotte coupés en tranches, faites rôtir au four une heure.

BŒUF EN SALADE

Coupez le bouilli en tranches, dans un plat creux, assaisonnez de sel, poivre, huile, vinaigre, cornichons découpés, etc., arrosez les morceaux à plusieurs reprises en prenant la vinaigrette dans le fond du plat avec une cuiller pour la rejeter dessus.

CŒUR DE BŒUF FARCI

Faites une farce avec du pain ramolli dans de l'eau froide, un oignon frit, sel et poivre, persil et un œuf cru. Emplissez le cœur de cette farce et faites cuire au four 2 heures.

LANGUE DE BŒUF BOUILLIE

Lavez une langue de bœuf fraîche, mettez-la dans l'eau bouillante et laissez cuire lentement pendant 2½ heures. En la retirant, plongez-la dans une terrine d'eau froide. Enlevez la peau, ainsi que la racine. Remettez au feu pendant une heure, servez avec des choux bouillis ou une sauce aux tomates.

ROGNON SAUTÉ AU MADÈRE

Enlevez la graisse qui recouvre le rognon ainsi que la peau fine qui s'y trouve, fendez-le en deux sur la longueur. Ôtez-lui les tendrons; coupez en dés d'un demi-pouce. Faites fondre dans une poêle 4 onces de graisse, ajoutez le rognon, sautez-le sur le feu 5 minutes, mettez-y une cuillerée à soupe de farine, versez-y une tasse d'eau bouillante. Laissez mijoter pendant 2 heures en ajoutant de l'eau pour en faire une sauce claire. Avant de servir ajoutez un demi-verre de Madère.

QUARTIER DE VEAU RÔTI AU FOUR

Prenez une demi-longue de veau, mettez-la dans une lèche-frite avec une carotte, un oignon, tous deux coupés en tranches, sel et poivre. Faites cuire au four durant 2 heures en arrosant souvent.

and over the left one, bringing it back as far as it will reach. Repeat same with left leg while lying on right side. Do not allow either leg to leave the floor as the other one is brought up over it.

TO STRENGTHEN DIGESTIVE ORGANS. Lie flat on back on the floor. Place hands on hips, draw the knees up about half way to the chest. Keep the feet together, throw or circle the knees first to the right side and then to the left, lifting the feet from the floor as this is done. This exercise increase the blood circulation to the eliminative organs.

Drink about two quarts of water daily. The gastric juice is about 90 per cent water, and if there is not enough water in the system there will not be enough gastric juice.

EXERCICES

To stretch waist muscles: Lie flat on the back, arms at side, legs out-stretched, lift right leg, bring it across the left one touching floor at the left side with the tips of the toes. Keep knees rigid, and toes pointed downward. As the right leg is raised bring the right arm up and back until back of head lightly touches floor above the right shoulder. The right leg and arm should form a slanting or oblique line across the floor from the fingers of the right hand to the toes of the right foot.

Do not overeat of starchy foods. They produce uric acid, and uric acid produces

STOMACH TROUBLE

"Since I am taking your remedy my health is greatly improved. Before taking Bliss Native Herbs Tablets, I spent a lot of money by getting treated without much result. I suffered since several years from stomach disorders. A friend advised me to take Bliss Native Herbs Tablets. After taking a few doses I noticed they did me good, and after taking a box and a half, I was completely cured."

WILMOT UPTON, Ripples, N. B.

jambe droite pardessus la gauche, la ramenant en arrière aussi loin que possible. Répétez la même chose avec la jambe gauche pendant que vous vous tenez sur le côté droit. Ne permettez pas à la jambe de laisser le plancher pendant que l'autre est ramenée pardessus.

POUR RENFORCIR LES ORGANES DIGESTIFS. Tenez vous couché sur le dos sur le plancher. Mettez vos mains sur les hanches, relevez les genoux à peu près à moitié vers la poitrine. Tenez vos pieds ensemble, balancez vos genoux premièrement du côté droit ensuite du côté gauche, levant les pieds du plancher pendant ce temps. Cette exercice augmente la circulation du sang aux organes d'élimination.

Buvez à peu près deux pintes d'eau chaque jour. Le jus gastrique est à peu près 90 pour cent d'eau, et s'il n'y a pas assez d'eau dans le système il n'y aura pas assez de jus gastrique.

EXERCICES

Pour étendre les muscles de la taille: Couches-vous sur le dos, les bras aux côtés, les jambes étendues, levez la jambe droite, passez-la sur la gauche, touchant le plancher du côté gauche avec le bout des orteils. Tenez les genoux rigides et les orteils tournés vers le plancher. Pendant que la jambe droite est levée ramenez le bras droit en haut et en arrière jusqu'à ce que le derrière de la tête touche légèrement le plancher audessus de l'épaule droite. La jambe et le bras droit doivent former une ligne oblique sur le plancher, des doigts de la main droite aux orteils du pied droit.

Ne mangez pas trop d'aliments farineux. Ils produisent l'acide urique, et

MALADIE DE L'ESTOMAC

"Depuis que je prend votre remède ma santé s'est grandement améliorée. Avant de prendre les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss, j'ai dépensé beaucoup d'argent à me faire soigner sans beaucoup de résultat. Je souffrais depuis plusieurs années de dérangement d'estomac. Un ami me conseilla de prendre les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss. Après en avoir pris quelque doses je m'aperçu qu'elles me faisaient du bien, et après en avoir pris une boîte et demie, j'étais complètement guéri."

WILMOT UPTON, Ripples, N. B.

GAME

ROAST VENISON

Take a leg or saddle of venison, thoroughly lard it, using about half pound of pork to eight or ten pounds of venison. Use the usual roasting directions, basting at the end of the first five minutes, and every fifteen minutes thereafter. If claret is obtainable, use it instead of the dripping of the pan. It will be cooked very rare in an hour and a quarter. But for the ladies an hour and three quarters will be none too much. A gravy should be made from the dripping in the pan. Currant jelly is usually served with it. Antelope, which is very much like venison except that its flavor is stronger, is prepared in similar manner.

RABBIT STEW

Take a rabbit, wash it well, cut into quarters, lard them with strips of bacon and fry them. Then put them in a stewpan with a pint or more of stock or a good broth, a bunch of savory herbs, and a seasoning of salt and pepper. Simmer gently until the rabbit is tender, then strain the gravy, and thicken it with flour and butter. Add a glass of sherry, if obtainable, pour over the rabbit, and serve. Slices of lemon make an excellent garnish.

FRICASSED RABBIT

Rabbits are at their best when fricassaded. Disjoint them, and place in stew pan. Season with salt, cayenne pepper, and some chopped parsley. Pour in a pint of water, or vegetable broth if procurable, and stew over a slow fire until quite tender. When they are about half done add some bits of butter rolled in flour. Just before you take it from the fire, make the gravy rich with a gill or more of thick cream with a bit of nutmeg grated in it. Stir the gravy well, but take care not to let it boil after the cream is in lest it curdle. Put the pieces of rabbit on a hot dish and pour the gravy over them.

ROAST HARE

Empty, skin, wash and wipe the hare. Skewer forelegs back, and the hind legs forward. Line the inside with sausage meat and force meat, this latter well seasoned. Sew the stuffing inside; strips of bacon may be fastened over the shoulders and back. Put in a quick oven. Bake one and one-half hours, basting every ten minutes with a quarter cup of batter in half cup of boiling water. Whilst baking turn the hare several times. When half done dredge with flour and baste once more. When it acquires a nice brown color, remove to a hot platter, garnish with slices of lemon and water cross, and serve.

VOLAILLES, GIBIERS

BLANQUETTE DE VOLAILLE

La blanquette de volaille se fait avec de la volaille rôtie, en coupant autant que possible les morceaux gros comme le pouce. Mettez dans une casserole un morceau de beurre frais et des champignons coupés en rond. Quand le beurre est fondu, ajoutez six cuillerées de bouillon, autant de sauce blanche, faites réduire à petit feu et liez avec un jaune d'œuf au moment de servir.

CANARD SAUVAGE ROTI

Enveloppez le canard avec des bandes de lard maintenues avec une ficelle. Mettez dans la lèche-frite avec de la graisse, cuisez au four pendant trente minutes en l'arrosant souvent; tous les gibiers à viande noire doivent être cuits saignants.

DINDE ROTIE À LA RUSSE

Videz une bonne dinde pas trop grasse mais bien en chair, lui emplir l'estomac et le corps avec la préparation suivante: Mélangez bien ensemble six oignons hachés fin, un petit pain de quatre livres amolli à l'eau froide, une cuillerée à thé de sauge sèche, le foie de la dinde haché fin et frit au beurre, sel et poivre et un œuf entier. Ayez soin de presser le pain dans une serviette pour en extraire l'eau.

FRITURE DE POULET

Prenez des restes de poulet rôti ou bouilli, ôtez-en la peau, mettez-les dans un plat, assaisonnez-les avec une pincée de sel, poivre, une cuillerée de vinaigre, laissez mariner une heure; préparez une pâte à frire avec une demi-livre de farine, deux verres de lait, une pincée de sel et trois jaunes d'œufs et deux cuillerées à thé de poudre à pâte. Passez les morceaux de poulet un à un dans la pâte, puis dans la friture très chaude, faites-les frire de belle couleur pendant deux minutes, égouttez-les, salez-les légèrement et servez avec une sauce aux tomates.

PATE DE PIGEON

Coupez trois pigeons en morceaux, assaisonnez-les de sel et poivre. Bruitez un moule à pâte, foncez-le avec de la pâte brisée, rangez-y les morceaux de pigeons, ajoutez quatre œufs bouillis durs et coupez en quartiers, arrosez d'une bonne sauce brune, couvrez d'une abaisse de pâte dorée aux œufs. Faites cuire au four une heure.

POULET GRILLÉ

Fendez-le sur le dos et aplatissez-le, assaisonnez de sel et poivre et un peu d'huile d'olive, faites cuire sur le gril et servez avec une sauce aux tomates.

rheumatism. Too many sweets and starchy foods cause the stomach to secrete an over-supply of hydro-chloric acid.

WHAT TO EAT

The food which nourishes the body is divided into five classes, Proteins, which are flesh and tissue formers; Fats, for heat and fuel; Carbohydrates, for endurance; Mineral matter and water.

Protein is found in the gluten or flour, the albumen of the white of the egg, the casein of milk, in nuts, in grains, lean meats, peas, lentils, fish, cheese, etc.

Fats abound in butter, oils, fats of meats, nuts, yolk of eggs, milk, cream, cheese, pork, goose, salmon, Indian corn, millet, cottonseed, sunflower, parsnips, artichokes, onions, sweet potatoes. Carbohydrates are found in sugar, starch, potatoes, beets, carrots, parsnips, rice, macaroni, sweets, bananas, white flour and almost all other vegetables. MINERALS abound in peas, beans, salted foods, the outer layer of wheat, barley and other grains.

OBESITY

To reduce the flesh eliminate foods rich in starch, fats and sweets. You may eat most any kind of fruit (excepting bananas or grapes,) eggs, lamb, or veal chops, fish, tea, coffee (without sugar, cream, or milk), all meats except pork, all fowl, game or poultry except goose, all shellfish and any sea food except salmon. Meat jellies and thin soups may be eaten, all dark breads except Boston brown bread, all fruit and vegetable salads without oil dressing. In vegetables you may eat cabbage cooked and

HEADACHE

"Since six months I am taking Bliss Native Herbs Tablets, there is a big change in me. I suffered a lot from headache and rheumatism, and thought I would never be cured. Now I never feel any pains and the headaches never bother me."

JEUREL NESTE, Mervin, Sask.

l'acide urique produit le rhumatisme. TROP de nourriture sucrée et farineuse occasionne l'estomac à sécréter un surplus d'acide hydro-chlorique.

QUOI MANGER

La nourriture qui nourrit le corps est divisée en cinq classes, Protéines, qui forment la chair et les tissus; Gras, pour la chaleur et le combustible; Carbohydrates pour l'endurance; Matière minérale et Eau.

La protéine se trouve dans le gluten ou farine, l'albumine du blanc de l'œuf, la caseïne du lait, dans les noix, les grains, viande maigre, pois, lentilles, poisson, fromage, etc.

Le gras abonde dans le beurre, les huiles, gras de viande, noix, jaune d'œuf, lait, crème, fromage, lard, oie, saumon, blé d'inde, mil, hélianthe, panais, artichaut, oignons, patates sucrées. Les carbohydrates se trouvent dans le sucre, amidon, patates, betteraves, carottes, panais, riz, macaroni, sucreries, bananes, farine blanche et presque tous les légumes. Les minéraux abondent dans les pois, fèves, aliments salés, l'enveloppe du blé, de l'orge et d'autres grains.

OBÉSITÉ

Pour réduire la chair éliminez les aliments riches en amidon, gras et sucre. Vous pouvez manger presque tous les fruits (excepté les bananes et le raisin,) des œufs, côtelettes de mouton ou de veau, poisson, thé, café (sans sucre, crème ou lait,) toutes les viandes excepté le porc, gibier, volailles excepté l'oie, mollusques et tout aliment de mer excepté le saumon. Les gelées de viande et soupes claires peuvent être mangées, toute salade aux fruits ou légumes non apprêtées avec de l'huile. Dans les

MAUX DE TÊTE

"Depuis six mois que je fais usage des Tablettes Herbes Indigènes de Bliss, un grand changement s'est fait en moi. Je souffrais souvent de maux de tête et de douleurs de rhumatisme, et je croyais ne pouvoir jamais me guérir. Maintenant je ne ressens plus aucune douleur et mes maux de tête ne sont plus revenus."

JEUREL NESTE, Mervin, Sask.

EGGS

BAKED OMELET

4 eggs, 1 tablespoonful melted butter, 8 tablespoonfuls milk, $\frac{1}{2}$ teaspoonful cornstarch, 2 tablespoonfuls water, salt and pepper to taste.

Beat eggs well. Add milk, water and beat again. Add cornstarch, butter and seasonings mixed with water. Turn into buttered fire-proof dish, and bake fifteen minutes in moderate oven. Serve hot.

SPANISH OMELET

6 eggs, 1 tomato, 5 mushrooms, 4 ounces bacon, 1 small onion, $\frac{1}{2}$ teaspoonful salt, $\frac{1}{2}$ teaspoonful pepper.

First slice the bacon thin and cut into neat squares. Fry until crisp and add the vegetables, chopped fine. Let cook for fifteen minutes. Break the eggs into a bowl, add seasonings. Beat them briskly about a dozen times, and turn into pan in which a teaspoon of butter has been melted. Bake as usual until nearly set. Spread the bacon and vegetables quickly over, fold, and set in the oven, for one minute. Then turn on a hot platter and serve with tomato sauce.

EGGS A LA CREOLE

8 hard-boiled eggs, 3 tablespoonfuls butter, 2 tablespoonfuls flour, 2 cups tomato pulp, 1 small onion, chopped, salt, pepper and paprika to taste, 1 bay leaf, 1 blade mace, 2 cloves, 2 tablespoonful chopped parsley, pinch of powdered thyme, slices cooked ham, bread-crumbs.

Fry onion, pepper and parsley in butter till tender. Add cloves, thyme, bay leaf, and mace, cook three minutes, then stir in flour and tomato pulp. Let the mixture boil, stirring all the time, then strain. Take the hard cooked eggs and quarter them. Put layer of tomato sauce in buttered baking dish, then layer of ham, then eggs sprinkled with salt, pepper and paprika, then sauce, ham, and eggs, last layer being sauce. Cover with bread crumbs, dot with butter, and bake ten minutes in moderate oven.

SCRAMBLED EGGS

4 eggs, 1 tablespoonful butter, $\frac{1}{2}$ teaspoonful salt.

Beat the eggs and add salt. Melt butter in a saucepan. Turn in the beaten eggs, stir quickly over a hot fire for one minute and serve.

PLAIN OMELET

Take four eggs, one teaspoonful of salt, two tablespoonfuls of milk and one teaspoonful of butter. Beat the eggs together and add salt and milk. Have the pan hot, put in the butter and pour in the omelet. As soon as it is solid upon the bottom, turn it over into one fold with a wide bladed knife or cake turner.

ŒUFS

ŒUFS AUX TOMATES

Otez le vert des tomates, coupez-les en morceaux; mettez dans la poêle un morceau de beurre; quand le beurre est chaud, mettez les tomates et tournez. D'autre part, hachez un petit oignon et une branche de persil; émiettez gros comme un œuf de mie de pain, au bout de dix minutes, ajoutez ce mélange aux tomates, tournez bien et laissez cuire dix minutes encore. Casssez les œufs bien doucement sur les tomates, laissez-les cuire sans les mélanger, et versez le tout sur un plat avec précaution.

ŒUFS POCHÉS

Mettez une chopine d'eau dans une casserole sur le feu avec une pincée de sel et la moitié du jus d'un citron; lorsqu'elle commence à bouillir, cassez dedans six œufs bien frais, retirez la casserole du feu, de manière à ce qu'elle ne fasse que mijoter, laissez cinq minutes; si le blanc enveloppe le jaune d'une couche solide, l'œuf est cuit. Retirez chaque œuf avec l'écumoire, servez sur toasts beurrés.

ŒUFS À LA CRÈME

Mettez dans une casserole un bon morceau de beurre, du persil et de la ciboulette hachés, sel, poivre, et un verre de crème, dans laquelle vous aurez délayé une cuillerée de farine; tournez la sauce jusqu'à ce qu'elle bouille; mettez-y alors des œufs durs coupés en tranches; faites-les chauffer sans bouillir.

ŒUFS AU BEURRE NOIR

Mettez à fondre du beurre dans la poêle. Laissez-le noircir et cassez-y un œuf que vous assaisonnez de sel et de poivre. Avant qu'il ne soit complètement cuit, rabattez, en penchant la poêle, un des côtés de l'œuf sur l'autre de façon que le jaune se trouve caché. Placez l'œuf ainsi préparé sur un plat chauffé. Agissez ainsi successivement avec autant d'œufs que vous le désirez. Ajoutez dans la poêle au beurre fondu, un filet de vinaigre et quelques branches de persil. Faites noircir cette sauce sur un feu vif et versez-la sur vos œufs.

OMELETTE AU FROMAGE

Faites une omelette ordinaire; quand les œufs sont presque cuits, saupoudrez l'omelette d'une tasse de fromage râpé, roulez l'omelette et servez.

OMELETTE AUX OIGNONS

Epluchez un oignon, coupez-le sur le travers en tranches fines, faites-le bouillir une minute, égouttez-le. Mettez dans une poêle deux onces de beurre, ajoutez-y l'oignon pour le colorer légèrement, versez-y six œufs battus et assaisonnés.

raw ; kale, Brussels sprouts, sauer kraut, string beans, turnips, cauliflower, celery, beets, beet tops, egg plant, escarole, chicory, tomatoes, onions, cucumbers, mushrooms, parsnips and peppers.

Drink buttermilk, skim milk, cider or lemonade. Do not eat or drink milk, cream, condensed or evaporated milk, cheese, butter, oils, lard and all fats, olives, green corn, potatoes, macaroni, rice, white bread, and all articles made from white flour, oats, buckwheat, pastry, puddings, candy, and all sweets, raisins, figs, dates, nuts, coconuts, and chestnuts, peanuts and peanut butter, thick or cream sauce, gravies, ice cream, soda fountain sweet drinks, alcoholic drinks and grape juice.

DIET FOR THIN PEOPLE

Those who desire to increase the flesh must look after their diet as well as those who desire to reduce.

People who desire to increase their weight seem to think that all that is necessary is to eat large quantities of food. This is a mistake. It is not a question of how much food you stuff into the body, but it is a question of the proper kind of food and how much is assimilated.

DIGESTIVE AND ELIMINATIVE ORGANS

If you are in perfect condition (which can be made so by the proper use of Bliss Native Herbs Tablets) and you eat the proper food, the thin person has just as good chances of taking on flesh as the

CONSTIPATION

"My occupation as coach driver on long routes, often hindered me from enabling my bowels to move daily, which caused constipation, from which I suffered for a long time. Hearing of Bliss Native Herbs Tablets, I bought a box and commenced taking them. The first box did me a lot of good, and the second box completely cured me. Now I only take one from time to time, and they keep me always in good health."

VITAL CALVÉ, Papineauville, Qué.

légumes vous pouvez manger du chou cuit et cru ; choux de Bruxelles, choucroute, fèves en gousses, navet, chou-fleur, céleri, betteraves, aubergines, chicorée, tomates, oignons, concombres, champignons, panais et poivre.

Buvez du lait de beurre, lait écrémé, cidre ou limonade. Ne mangez ni buvez de lait, crème, lait condensé ou évaporé, fromage, beurre, huiles, graisse, olives, patates, macaroni, riz, pain blanc, et tout article fait avec de la farine blanche, farine d'avoine, fleur de sarrazin, pâtisseries, poudings, bonbons, raisins, figues, dates, noix, coco, châtaignes, pistaches, beurre de pistaches, sauce épaisse, jus de viande, crème à la glace, boissons douces, boissons alcooliques et jus de raisin.

DIÈTE POUR PERSONNES MAIGRES

Ceux qui désirent engraisser doivent prendre soin de leur diète autant que ceux qui veulent maigrir.

Les gens qui désirent augmenter leur poids semblent penser que tout ce qui est nécessaire est de manger de grandes quantités de nourriture. C'est une erreur. Ce n'est pas une question de quantité, mais de la sorte de nourriture, et de combien est assimilée.

ORGANES DIGESTIFS ET D'ÉLIMINATION

Si vous êtes en parfaite condition (ce que vous pouvez obtenir en prenant les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss) et que vous mangez la nourriture qui vous convient, la personne maigre a autant de

CONSTIPATION

"Mon occupation comme coché de diligence sur les longues routes, m'obligeait souvent à retarder les évacuations journalières de mes intestins, ce qui occasionna la constipation, dont j'ai souffert pendant longtemps. Ayant connu les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss, j'en achetai une boîte et commençai à en prendre. La première boîte me fit beaucoup de bien, mais je continuai à en prendre, et la deuxième boîte m'a complètement guéri. Maintenant je n'en prend que de temps en temps, et elles me tiennent toujours en bonne santé."

VITAL CALVÉ, Papineauville, Qué.

VEGETABLES

BAKED BEANS

1 quart Navy beans, $\frac{1}{2}$ lb. salt pork, 1 tablespoonful salt, $\frac{1}{2}$ teaspoonful mustard, 1 tablespoonful molasses.

Soak the beans over night, after they have been washed and picked. In the morning drain, cover with cold water, bring slowly to the boiling point, and parboil for half an hour. Test them by taking up spoonful and blowing on them. If the skins curl they are done. Drain in colander. Place in two-quart earthen bean pot a layer of beans then add the salt pork, which has been washed and gashed across the back. Fill up the pot with beans. Dissolve the molasses and seasonings in a cup of hot water, and pour over the beans, then fill the pot with hot water, cover and bake from six to eight hours, renewing the water as it cooks away until nearly done, then let the water cook away.

FRIED SQUASH

Cut the squash into thin slices. Sprinkle with salt, then let stand for a few minutes. Then beat two eggs and dip the squash into the eggs. Then fry it brown in butter.

FRIED CUCUMBERS

Slice, sprinkle with salt and pepper, dip in egg then in cracker dust, and fry brown.

MASHED SQUASH

Peel, seed and slice fresh summer squashes. Lay in cold water ten minutes. Put into boiling water, add a little salt, and boil until tender. Twenty minutes will suffice if the squash be young. Mash in a colander, pressing out the water. Heap in a deep dish, seasoning with butter, salt and pepper. Serve hot.

GREEN CORN

Care should be taken not to over-cook. Fifteen minutes is enough for corn that is fresh and tender. Send to the table wrapped in a napkin.

LYONNAISE POTATOES

6 boiled potatoes, 2 tablespoonfuls butter, 1 onion chopped fine, 1 teaspoonful salt, $\frac{1}{2}$ teaspoonful pepper, 1 teaspoonful minced parsley, $\frac{1}{2}$ teaspoonful lemon juice.

Cook butter and onions in omelet pan. Add the potatoes and seasonings, mix well and saute a nice brown. Just before serving add parsley and lemon juice.

BAKED PARSNIPS

Peel and wash five parsnips and cut in half lengthwise. Steam for one hour. Remove from fire, sprinkle with salt and pepper, spread butter over top and bake till tender. Serve hot.

LEGUMES

BEIGNETS DE BLÉ-D'INDE

Avec un œuf, une tasse de farine, une cuillerée à thé de soda à pâte et une tasse de lait, faites une pâte assez épaisse. Ajoutez une demi-boîte de blé-d'Inde et une pincée de sel. Ayez une friture très chaude, jetez-y la pâte par cuillerée; temps de cuisson, cinq à dix minutes.

BETTERAVES AU BEURRE

Après avoir lavé les betteraves, mettez-les à l'eau bouillante. Les nouvelles betteraves cuisent en quarante-cinq minutes, les vieilles demandent deux à trois heures de cuisson. Lorsqu'elles sont cuites, plongez-les dans l'eau froide et enlevez la peau avec les mains. Coupez en rondelles et versez dessus une sauce faite avec deux onces de beurre, le jus d'un citron, sel et poivre.

CAROTTES À LA CRÈME

Epluchez et lavez les carottes, coupez-les en rondelles pas trop minces, cuisez-les rapidement à l'eau légèrement salée. Faites une sauce blanche avec deux onces de beurre, deux onces de farine, un peu de lait additionné de la cuisson des carottes.

CHOUX DE BRUXELLES, AU BEURRE

Lavez, épluchez et jetez dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Laissez bouillir pendant vingt minutes environ sans couvrir la casserole. Retirez et égouttez. Faites fondre le beurre, ajoutez sel et poivre, puis les choux, que vous faites sauter pendant sept à huit minutes.

PÊVES ROTIES, SAUCE AUX TOMATES

Faites tremper une pinte de fèves durant la nuit. Au matin mettez-les à l'arrière du poêle et couvrez d'eau bouillante. Lorsqu'elles sont cuites, changez d'eau et mettez-les dans une lèche-frite ou un plat de granit. Ajoutez une demi-livre de lard salé, une cuillerée à thé de moutarde, deux cuillerées à soupe de mélasse et le jus d'une boîte de tomates; faites cuire au four deux heures en ajoutant un peu d'eau, s'il y a lieu.

PURÉE DE NAVETS

Epluchez les navets et mettez-les tremper dans l'eau froide une heure. Faites cuire rapidement à grande eau salée, égouttez. Avec le pilon à patates, écrasez les navets en purée, ajoutez deux onces de beurre, sel et poivre, un verre de lait bouillant, fouettez vivement avec la cuiller de bois.

fat person has of taking off excess flesh. People are apt to say, "No use of my trying to get stouter. I have been thin all my life." You would think that Nature had picked out certain ones to be thin or fat. Not so. If we are excessively fat or extraordinarily thin, we or our forebearers are responsible. Nature has done its best to make us all normal. If our will power is strong enough to support our desire we can correct our appearance, but it cannot be rapidly done. You must work systematically and expect to follow rules for a considerable period. To all those who have tried without success we would say that the fault has been because they did not exert sufficient will power to follow out the practice that they started. It is hard to overcome our appetites for certain things, but will power will do it if you persist.

Assimilation of food is a question of proper digestion which begins in the mouth. Food should be slowly eaten, so as it will be well mixed with the saliva. And you should see that you have at least one free movement of the bowels daily. Two are better, and three perfect. Take a Bliss Native Herbs Tablet each night. If this does not produce the desired result take an additional one after breakfast, then when desired result is reached, take only one at night, and so on until the bowels are in a perfect condition. But remember, there are external causes which may, during the course of treatment, necessitate you taking an extra

THE KIDNEYS

"I can certainly recommend Bliss Native Herbs Tablets. Their equal cannot be found. I was treated by several doctors and none of them could do me any good. I could hardly do any work, and was always ill, suffering from kidney trouble. Thanks to Bliss Native Herbs Tablets I am now cured. They made a new man of me. I can now do a day's work like any other man. I feel better than I ever did before."

SEVOV RONDESTVEDT, Mervin, Sask.

chance d'engraisser que la personne maigre en a de maigrir. Les gens sont portés à dire, "Il me sert à rien d'essayer à engraisser. J'ai été maigre toute ma vie." Vous penseriez que la nature en a choisis pour être maigres ou gras. Non pas. Si nous sommes excessivement gras ou extraordinairement maigres, nous ou nos ancêtres en sont responsables. La nature a fait de son mieux pour nous faire tous d'un poids normal. Si notre volonté est assez forte pour supporter notre désir, nous pouvons corriger notre apparence, mais ceci ne peut se faire rapidement. Vous devez travailler systématiquement et vous attendre à suivre le régime pendant longtemps. A tous ceux qui ont essayé sans succès nous dirons que la faute est qu'ils n'avaient pas assez de volonté pour suivre le régime qu'ils avaient commencé. Il est dur de surmonter son appétit pour certaines choses, mais la volonté le fera si vous persistez.

L'assimilation de la nourriture est une question de bonne digestion qui commence dans la bouche. La nourriture doit être mangée lentement afin d'être mêlée avec la salive. Et vous devez voir à avoir au moins une bonne selle tous les jours. Deux sont encore mieux, et trois c'est parfait. Prenez une Tablette Herbes Indigènes de Bliss chaque soir. Si cela ne produit pas le résultat désiré, prenez-en une autre après le déjeuner, ensuite quand le résultat désiré est obtenu, prenez-en une seulement le soir, et ainsi jusqu'à ce que les intestins soient en parfaite condition. Mais remarquez, il y a des causes externes qui peuvent, durant le traitement, demander une ta-

REINS

"Je puis certainement recommander les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss. Leur égal ne peut jamais être trouvé. Je me suis fait soigner par plusieurs docteurs et aucun n'a pu me faire de bien. Je pouvais à peine travailler et j'étais toujours malade, je souffrais de maladies des reins. Grâce aux Tablettes Herbes Indigènes de Bliss je suis maintenant guéri. Elles ont fait de moi un homme nouveau. Je puis faire une journée de travail comme aucun homme. Je me sens aussi bien que j'ai jamais été."

SEVOV RONDESTVEDT, Mervin, Sask.

SALADS

POTATO AND PIMENTO SALAD

Boil four potatoes and slice them. Add one tablespoonful of butter and one teaspoonful of salt. Now slice and chop one tablespoonful cucumber pickle, two hard cooked eggs and half can pimentos and add them and set in a cool place to chill. For a dressing take one tablespoonful butter, two teaspoonfuls dry mustard, one teaspoonful salt, two tablespoonfuls sugar, one lemon, half pint vinegar, two eggs. Put the vinegar into a double boiler, add strained lemon juice, sugar, salt, mustard, then add the butter and eggs well beaten.

MOCK LOBSTER SALAD

One and a half cupfuls of cooked haddock, one and one-half cupfuls chopped celery, one and one half tablespoonfuls pimento; one-half cup of mayonnaise dressing, one and one-half tablespoonfuls of lemon juice. Mix cold, flaked haddock with finely chopped pimento, season with salt, paprika and lemon juice. Let stand one-half hour. Add celery and one and one-half tablespoonfuls of mayonnaise dressing. Mix well, place on lettuce leaves, and cover with dressing. Garnish with slices of lemon and sprinkle with paprika.

CELERY AND ALMOND

Melt and cool butter and olive oil to the amount of one cupful. Prepare one head of celery and cut into very thin strips and plunge into ice water until wanted. Blanch and shred half cupful almonds. Wash and dry the leaves of one head lettuce. Put yolk of one egg into bowl, add half teaspoonful of mustard, one teaspoonful salt, and red pepper to taste, and mix well with wooden spoon. Add half teaspoonful sugar, teaspoonful lemon juice, teaspoonful vinegar, beat in the olive oil or butter gradually. Remove spoon and beat with egg beater five minutes, then beat in rest of lemon juice and vinegar. Add more seasoning if needed, and enough green color to make it look attractive. Dry celery and mix with almonds, then toss them into dressing. Serve on lettuce leaves.

POTATO SALAD

Three cupfuls of cold mixed potatoes, one teaspoonful chopped onion, chopped parsley. Mix potatoes and onions together and place on crisp lettuce leaves. Then make dressing of five tablespoonfuls olive or salad oil or melted butter, one teaspoonful mustard, one teaspoonful salt, two teaspoonfuls sugar, two yolks of eggs, three-quarters cupful cream of milk, one-fourth cupful vinegar. Pour this dressing over salad, and garnish with parsley and also slices of lemon if desired.

SALADES

MAYONNAISE

Préparez dans un bol, deux jaunes d'œufs, une pincée de sel, une de poivre et une demi-cuillerée à thé de moutarde; broyez les jaunes avec la cuiller de bois; joignez-leur peu à peu un demi-verre d'huile d'olive; mettez-y ensuite une cuillerée à soupe de vinaigre; recommencez avec un demi-verre d'huile, mais peu à peu et sans cesser de remuer, de façon à lui faire prendre corps. Quand l'huile et le vinaigre sont absorbés, la sauce doit être bien liée, lisse et épaisse; finissez-la avec le jus d'un citron.

SALADE DE POULET

Prenez des restes de poulet, coupez-les en petits dés; ajoutez une quantité égale de céleri coupé en dés aussi; mélangez en assaisonnant d'huile d'olive, de vinaigre, sel et poivre. Préparez une mayonnaise bien épicée, ainsi qu'une tête de salade lavée dont on réserve le cœur; coupez celui-ci en quartiers; coupez les autres feuilles en filets, disposez-les dans un saladier. Dressez la salade de poulet en forme de pyramide, couvrez de mayonnaise; prenez deux œufs durs, coupez-les en quartiers; appliquez sur la mayonnaise un quartier d'œuf, puis un quartier de salade en alternant avec un quartier de citron.

SALADE DE HOMARD

Coupez un homard en dés d'un demi-pouce. Ajoutez un petit pied de céleri coupé en dés aussi et quelques feuilles de laitue; assaisonnez sel et poivre et quelques gouttes d'huile d'olive. Garnissez le fond d'un saladier de belles feuilles blanches de laitue. Montez dans le milieu, le homard en pyramide, couvrez de mayonnaise et décorez de tranches de betterave et d'œufs durs coupés en quartiers.

SALADE POMMÉE À LA CRÈME

Préparez dans un saladier une pincée de sel, deux prises de poivre; une pointe de couteau de moutarde anglaise; délayez cela avec une cuillerée à soupe de vinaigre et une demi-tasse de crème. Mélangez la salade dans cette sauce et servez.

SALADE AUX CHOUX

Prenez un beau chou blanc, bien pommé; coupez-le en quatre parties; supprimez-en les troncs. Prenez chaque quartier pour le couper en tranches très fines, mettez les dans une terrine en les saupoudrant de deux pincées de sel, posez une assiette dessus, avec un poids. Laissez une heure en presse. Préparez dans un saladier un oignon haché, une pincée de persil également haché, deux prises de poivre, une de sel, une cuillerée à soupe de vinaigre et 2 d'huile de noix ou d'olive. Mélangez avec la cuiller. Serrez les choux entre les mains pour en extraire l'humidité; mettez-les dans le saladier, mêlez parfaitement.

tablet, but do not increase any longer than necessary.

If your digestive functions are in an extremely poor condition try the Milk Diet, but do not try it if milk is one of the things you cannot digest. Try fasting three days. This rests the stomach and internal organs, and allows them to assimilate food more readily. Then on the first day take a half pint of milk per hour; on the second half-pint milk every three-quarters of an hour; on the third day half pint every half hour. From four to ten quarts of milk should be taken daily, depending on the size and weight of the individual. The Milk Diet should be continued for ten days, and take no other food in connection with the milk except the juice of oranges. Do not gulp the milk down hastily but sip slowly. If necessary you may prolong this milk diet.

When normal weight has been obtained by the Milk Diet resume the ordinary mixed diet, gradually, beginning with the use of acid fruit, such as oranges, grapes, or an apple two or three times a day, along with milk. Two or three days later include the milk diet. While living on the milk diet take only mild exercise.

FACIAL MASSAGE

To massage the face properly the movement must be upward and out. First apply hot towels to the face, to open the pores. Then rub in a thin cleansing cream; remove this with a soft cheese cloth, rubbing upward, then

SCIATICA

"About one year ago I had an attack of sciatic rheumatism. After trying all kinds of remedies, and being treated by doctors, I was no better. I had three attacks of sciatic nervousness. The last time I suffered agonies for more than a month, then one of my friends gave me a few Bliss Native Herbs Tablets to try. After taking these few tablets I was almost well, and I bought a box which cured me."

MRS B. CALLAHAN, South Manchester, N. S.

blette de plus, mais n'augmentez pas la dose plus longtemps qu'il est nécessaire.

Si vos fonctions digestives sont dans une très mauvaise condition essayez la Diète de Lait, mais ne l'essayez pas si le lait est une des choses que vous ne pouvez pas digérer. Essayez de jeuner trois jours. Ceci repose l'estomac et les organes internes, et leur permet d'assimiler la nourriture plus rapidement. Ensuite le premier jour prenez une demi-chopine de lait par heure; le deuxième jour une demi-chopine de lait tous les trois-quarts d'heure; le troisième jour une demi-chopine toutes les demi-heures. De quatre à cinq pintes de lait devraient être prises chaque jour, suivant la grandeur et le poids de la personne. La diète de Lait devrait être continuée pendant dix jours, et ne prendre aucune autre nourriture que le lait excepté du jus d'orange. N'avez pas le lait rapidement et mais buvez-le lentement. Si nécessaire vous pouvez prolonger cette diète de lait.

Quand le poids normal a été obtenu par la Diète de Lait, suivez la diète ordinaire, graduellement, commençant par des fruits acides, tels que oranges, raisins, ou une pomme deux ou trois fois par jour, avec le lait. Deux ou trois jours plus tard suivez la diète de lait. En suivant la diète de lait ne prenez qu'un peu d'exercice.

MASSAGE DU VISAGE

Pour masser le visage le mouvement doit être en montant. Premièrement appliquez des serviettes chaudes sur le visage pour ouvrir les pores. Ensuite frottez avec une crème à nettoyer; enlevez ceci avec une toile à fromage, frot-

SCIATIQUE

"Il y a à peu près un an j'étais victime d'une attaque de rhumatisme sciatique. Après avoir essayé toutes sortes de remèdes, et m'être fait soigner par des docteurs, je n'étais pas mieux. J'ai eu trois attaques de sciatique nerveuse. La dernière fois j'ai souffert une agonie pendant plus d'un mois, quand une de mes amies me donna quelques Tablettes Herbes Indigènes de Bliss pour les essayer. Après avoir pris ces quelques tablettes j'étais presque bien, et j'en achetai une boîte qui m'ont guérie."

MDE. B. CALLAHAN,
South Manchester, N. S.

BREAD, BISCUITS

QUICK BREAD

1 cup wheat flour, 1 cup bran, 1 teaspoonful salt, 1 cup raisins, 1 cup milk or water, 2 teaspoonfuls baking powder. Bake in a loaf in a moderate oven for thirty minutes.

POTATO BREAD

1 cup mashed potatoes (white,) 3 cups flour, $\frac{1}{2}$ yeast cake, 1 teaspoonful salt, $\frac{1}{2}$ cup of liquid ($\frac{1}{2}$ milk, $\frac{1}{2}$ water,) scalded. Clean, boil and thoroughly mash the potatoes, add salt and when cool add the yeast. Add part of the flour and let rise until very light. Add the remainder of the flour and knead thoroughly, making a stiff dough. Let rise until three times its size, shape into loaves, let rise in the pans until double its size, and bake fifty minutes. All the flour may be added at once, but is more difficult to handle.

COFFEE BREAD

Heat three-quarters cupful of milk slightly and add flour and half cake of yeast dissolved in a little lukewarm water. Allow to rise until light, then add half cup of melted butter, two eggs well beaten, one cupful sugar, one tablespoonful lemon extract, one teaspoonful salt, and enough flour to make stiff dough. Knead ten minutes and let rise until light. Place in greased pan and let rise again. Spread with melted butter, sprinkle with sugar, and with chopped English walnut meats, about a fourth of a cupful. Bake in hot oven half an hour.

HOMINY BREAD

1 cup cold boiled hominy, $1\frac{1}{2}$ cups milk, 1 teaspoonful baking powder, 1 cup cornmeal, 1 egg, $\frac{1}{2}$ teaspoonful salt, 1 tablespoonful butter.

Put the hominy into a bowl and beat it thoroughly with a fork. Pour the milk gradually over the hominy and continue beating. Mix and sift the cornmeal, salt, and baking powder and add then to the hominy. Melt the butter over hot water. When butter is melted over the flame the natural taste is removed. While the butter is melting beat the egg. Add the butter and egg. Bake the mixture in a deep greased baking-dish or in a regular greased bread tin for thirty minutes. The mixture can be baked in fifteen minutes if greased muffin tins are used.

CORN BREAD

Mix 1 cupful of corn meal with 1 cupful of flour, $\frac{1}{2}$ cupful sugar, $\frac{1}{2}$ teaspoonful salt, 2 tablespoonfuls melted butter, 2 eggs, well beaten and $\frac{1}{2}$ teaspoonful baking soda mixed with 1 cupful sour cream. Mix well and turn into greased tin, and bake in moderate oven thirty minutes. This is sufficient for one small pan of corn bread.

PAINS, BISCUITS

PAIN DES ANGES

$\frac{1}{2}$ tasse de beurre $1\frac{1}{2}$ de sucre, 2 tasses de farine, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, 4 blancs d'œufs, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte et quelques gouttes d'essences de vanille. Cuisez dans un moule special.

PAIN MARBRÉ

La partie blanche se compose: d'un quart de tasse de beurre, $\frac{1}{4}$ de tasse de sucre, 1 tasse de farine, $\frac{1}{4}$ de tasse de lait, les blancs de 2 œufs, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de crème de tartre et $\frac{1}{2}$ cuillerée de soda. La partie brune se compose: d'un quart de tasse de beurre, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre, $\frac{1}{4}$ de tasse de mélasse, $1\frac{1}{2}$ tasse de farine, 1 tasse de lait, les jaunes de 2 œufs, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de clou, canelle, muscade. Faites cuire pendant 2 heures dans un fourneau à une chaleur modérée.

BISCUIT À LA CULLER

Une tasse de beurre, 2 tasses de sucre, $3\frac{1}{2}$ tasses de farine, 1 tasse de lait, 4 œufs, $1\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poudre à pâte, mélangez les ingrédients dans l'ordre donné, faites cuire au four sur deux feuilles.

BISCUITS À LA MELASSE

Une tasse de mélasse, 2 cuillerées à soupe de lait chaud, 1 cuillerée à thé de gingembre, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre fondu, 1 cuillerée à thé de poudre à pâte et assez de farine pour faire une pâte molle.

BISCUITS AU SODA

Prenez une pinte de farine, 1 cuillerée à thé de soda, 2 cuillerées à thé de crème de tartre, 1 cuillerée à thé de sel et 1 cuillerée à soupe de sucre blanc. Mélangez complètement et tamisez, ajoutez alors 2 cuillerées de graisse ou de beurre. Humectez ensuite avec un peu plus d'une demi-chopine de lait. Faites cuire dans un four très chaud.

CROUTES DORÉES

Coupez en tranches un pain deavoie, battez bien 3 œufs, ajoutez une pinte de lait, un peu de sel, sautez ensuite vos tranches de pain dans ce mélange et faites rôtir dans une friture chaude bien beurrée, jusqu'à ce qu'elles soient d'un jaune clair des deux côtés; mangez-les chaudes avec du beurre et du sucre.

PETITS PAINS AU GINGEMBRE

Mettez une cuillerée à thé de soda dans une tasse, versez-y 3 cuillerées à soupe d'eau bouillante, ajoutez 4 cuillerées à soupe de beurre fondu ou de graisse; remplissez la tasse de mélasse, ajoutez sel et gingembre au goût. Faites un mélange aussi mou que possible pour rouler.

apply a heavy massage cream, beginning by the tips of the ears in small circles. Work upward to pull up the sagging jaws. Slide the finger tips up to the temples beside the eyes, and rub gently to banish the crow's feet. Continue to slide the fingers upward to the forehead over the eyes, and work in small circles to remove the forehead lines. Between the eyes use the oval motion with the long fingers of each hand across the lines and contrary to them. To remove lines from around the eyes, work from the inner corners outward along the brows. Massage the nose one side at a time in firm downward strokes. To Massage the cheek muscles work from the corners of the mouth up over the cheek bones. To remove double chin, cross the hands and works upward toward the ears, using firm, hard stroke, to break down the fatty cells. Massage the neck in circles. Wipe all excess grease off with a soft cloth.

BLACKHEADS

Blackheads are grease and dirt which have become solid in the glands and have clogged them. Cleanse the skin thoroughly with hot water and soap and a fine brush. After scrubbing, wash suds out with clear, hot water, to which has been added a pinch of borax, gradually cooling the water until it is cold. Use cold water on the face to close up the pores. Keep the bowels open with Bliss Native Herbs Tablets. Avoid starchy and fatty foods.

RHEUMATISM

"I suffered from rheumatism for two years, and I was a whole Summer unable to work, and obliged to stay in bed. Bliss Native Herbs Tablets were recommended to me, and I bought a box, after commencing to take them, I was able to get up, and kept continually getting better. I took two boxes and am now completely cured. I have never lost one day's work since that time, on account of bad health notwithstanding the work that I do. I drive the mail on a rural route of nine miles."

ERASMUS FRITZ, Teeswater, Ont.

tant en montant, ensuite appliquez une crème à massage, commençant près des oreilles en petits cercles. Frottez en montant pour remonter la chair des joues. Glissez le bout des doigts près des tempes au côté des yeux, et frottez légèrement pour enlever les rides. Continuez à glisser les doigts en montant au front, et frottez en petits cercles pour enlever les lignes du front. Entre les yeux employez la motion en oval, avec les grands doigts de chaque main en travers des lignes. Pour enlever les lignes autour des yeux, frottez en partant des coins près du nez en suivant les sourcils. Massez le nez un côté à la fois en descendant. Pour masser les muscles des joues commencez des coins de la bouche en montant jusqu'aux os des joues. Pour faire disparaître le double menton, frottez en montant vers les oreilles, frottant fort pour détruire les cellules grasses. Massez le cou en cercles. Essuyez l'excès de graisse avec une serviette douce.

BOUTONS À TÊTE NOIRE

Les boutons à tête noire sont de la graisse et de la poussière qui ont durci dans les glandes et les ont bloqués. Nettoyez la peau avec de l'eau chaude et du savon employant une brosse pour le visage. Après avoir lavé le visage, enlevez le savonnage avec de l'eau chaude à laquelle a été ajoutée une pincée de borax, refroidissant l'eau jusqu'à ce qu'elle soit froide. Employez de l'eau froide sur le visage pour fermer les pores. Tenez les intestins libres avec les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss. Évitez les aliments farineux et gras.

RHUMATISME

"J'ai souffert de rhumatisme pendant deux ans, et j'ai été tout un été sans pouvoir travailler, obligé de rester couché. Les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss me furent recommandées, et j'en achetai une boîte. Après avoir commencé à en prendre, je pus me lever, et je continuai à prendre du mieux. J'en ai pris deux boîtes et je suis complètement guéri. Je n'ai jamais perdu une journée de travail depuis ce temps, à cause de ma santé, malgré le travail que je fais. Je transporte la malle sur une route rurale de neuf miles."

ERASMUS FRITZ, Teeswater, Ont.

PUDDINGS

BREAD AND RAISIN PUDDING

Take slices of bread from which crusts have been removed and butter them. Have enough to fill a three-pint baking dish. Arrange in dish buttered side down. Sprinkle a thin layer of seeded and shredded raisins between layers. Cover with four cups of milk to which add four eggs slightly beaten, one cup of sugar, one half teaspoonful of salt. Flavor with the grated rind and juice of one lemon. Mix last two ingredients with raisins before adding to bread. Bake slowly one and a half hours, covering the first hour with a piece of buttered paper. Serve hot with hard sauce.

COTTAGE PUDDING

Beat one-third cup of butter to cream. Gradually add one cup sugar, stirring constantly. Add one egg beaten very light without separating. Sift one and three-fourths cups flour, three teaspoonfuls baking powder, one-fourth teaspoonful salt together and alternately to half cup of milk to first mixture. Add one-half teaspoonful lemon and one-half teaspoonful vanilla extract. Bake in buttered gem cups or shallow pans. If fruit is desired with the cottage pudding, cover with sliced bananas, strawberries or peaches, sprinkle with sugar and cover with whipped cream.

RICE PUDDING

Wash half cupful rice and steam it in three cupfuls of milk until thick, then allow it to cool. Cream a quarter of a cupful of butter with sugar, add three well beaten eggs, a fourth cupful of seeded raisins, half teaspoonful of salt, and powdered cinnamon to taste. Grease pudding dish, pour in mixture, and bake one hour in moderate oven.

CHOCOLATE RICE PUDDING

Soak four tablespoonfuls of rice in two cups milk half hour. Add one teaspoonful salt and cook in double boiler until rice is tender. Mix two tablespoonfuls butter, two-thirds cup sugar, two squares melted chocolate, one-half cup seeded and shredded raisins, and one teaspoonful vanilla. Add rice mixture, one-half cup of heavy cream, whipped, and the stiffly beaten whites of two eggs. Turn into a buttered baking dish and bake fifteen minutes. The oven should be moderate. Spread with meringue and return to oven to brown meringue. Serve with hard sauce.

POUDINGS

POUDING AUX ORANGES

Prenez 2 ou 3 citrons selon la grosseur et la fraîcheur, ôtez les pelures et coupez-les en petits morceaux, enlevez les graines, et mettez dans une chopine ou deux d'eau. Faites bouillir et ajoutez une grande tasse à thé de sucre (plus si vous le voulez.) Quand ils ont bien bouilli, ajoutez de l'empois de blé d'Inde dissous jusqu'à ce que le tout soit assez épais. Laissez encore bouillir un peu et faites refroidir à la chaleur du lait chaud. Dans votre plat à pouding, coupez en tranches 4 oranges de bonne grosseur, pelez et enlevez-en les graines; saupoudrez dessus $\frac{1}{2}$ tasse de sucre. Sur ces oranges versez la préparation ci-dessus, bien assaisonnée avec du citron ou de l'essence de citron. Quand elles sont refroidies, versez dessus les blancs de 2 œufs bien battus; sucrez et assaisonnez un peu. Quelques-uns mettent à la place des oranges, des pommes, des pêches, des poires ou tout autre fruit.

POUDING ROULÉ

Dans une chopine de farine, mettez 2 cuillerées à table de suif haché très fin, 1 petite cuillerée à thé de soda, 1 cuillerée à thé de crème de tartre et une pincée de sel. Mélangez bien ensemble. Prenez autant de lait doux qu'il en faut pour en faire une pâte molle. Roulez cette pâte de l'épaisseur d'un demi-pouce et étendez bien dessus vos confitures. Roulez ensuite et mettez dans un plat rond; faites cuire à la vapeur durant une heure.

POUDING AU RIZ SANS ŒUF

Prenez 2 pintes de lait, $\frac{1}{2}$ chopine de riz, du sucre, du sel et de la muscade. Un peu de raisin rend la chose meilleure, mais on peut s'en dispenser sans nuire au goût. Faites cuire pendant 2 heures dans un fourneau lent. C'est excellent avec du sucre et de la crème.

POUDING AU GINGEMBRE

Prenez 1 tasse de sucre, 1 tasse de lait, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre, 2 pleines tasses de farine, 1 cuillerée à thé de gingembre, 1 cuillerée à thé de soda, 2 cuillerées à thé de crème de tartre. Faites cuire à la vapeur pendant 2 heures. Mangez-le avec la sauce liquide.

POUDING ÉCONOMIQUE

Pélez et râpez 3 patates de moyenne grosseur, asséchez-les au moyen d'un morceau de linge jusqu'à ce qu'elles soient sans eau. Faites bouillir 1 chopine de lait et brassez-le dans vos patates. Quand elles seront froides, mélangez-les dans une pinte de lait frais, 2 œufs, de la cannelle et du sel; sucrez au goût et ajoutez des fruits si vous voulez. Faites cuire doucement pendant 2 heures.

PIMPLES

Be careful of diet. Pay attention to the eliminative organs. Take one Bliss Native Herb Tablet on retiring.

FRECKLES

Exposure to the sunlight causes freckles and tan, not exposure to the heat of the sun, and can be avoided by the protection of a cream or powder.

BAD BREATH

Foul breath is generally caused by acidity of the stomach, indigestion, constipation, or decayed teeth. Bliss Native Herbs keep the breath pure and sweet.

FEVER BLISTERS

When fever blisters first appear, touch them with cotton saturated with Bliss Native Oil. Fever blisters tell you that the stomach is out of order. Take Bliss Native Herbs Tablets.

LIBERAL APPLICATION OF BLISS NATIVE OIL QUICKLY DRIVES AWAY FEVER BLISTERS AND PIMPLES.

BLISS REMEDIES

When you are ill you must have pure drugs, when you are well nothing will cause illness quicker than impure matter taken internally.

BLISS NATIVE HERBS is a product of vegetable drugs only, contains no calomel or other mineral drugs.

THE BLOOD

"I wish to state that I am perfectly satisfied with your Bliss Native Herbs Tablets. They cannot be compared with as a blood purifier. Since I am taking them my health is greatly improved. I recommended them to many persons who were very much satisfied with them".

FRED. BUTTON, Kenora, Ont.

BOUTONS

Soignez la diète. Faites attention aux organes d'élimination. Prenez une Tablette Herbes Indigènes de Bliss en vous couchant.

TACHES DE ROUSSEUR

L'exposition à la lumière du soleil cause les taches de rousseur et le hâle, non pas l'exposition à la chaleur du soleil, et peuvent être évitées par la protection d'une crème ou poudre.

MAUVAISE HALEINE

La mauvaise haleine est généralement causée par l'acidité de l'estomac, indigestion, constipation, ou dents cariées. Les Herbes Indigènes de Bliss gardent l'haleine pure et douce.

AMPOULES DE FIÈVRE

Quand des ampoules de fièvre apparaissent, touchez-les avec du coton imbibé d'Huile Indigène de Bliss. Les ampoules de fièvre vous disent que l'estomac est en désordre. Prenez les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss.

DES APPLICATIONS LIBÉRALES D'HUILE INDIGÈNE DE BLISS ENLÈVENT RAPIDEMENT LES AMPOULES DE FIÈVRE ET LES BOUTONS.

REMÈDES DE BLISS

Quand vous êtes malades vous devez avoir des drogues pures, quand vous êtes en santé rien ne cause la maladie plus vite qu'une chose impure prise à l'intérieure.

LES HERBES INDIGÈNES DE BLISS est un produit de drogues végétales seulement, ne contient pas de calomel ou autres drogues minérales.

LE SANG

"Je dois dire que je suis très satisfait de vos Tablettes Herbes Indigènes de Bliss. Rien ne peut leur être comparé comme purificateur du sang. Depuis que j'en prend ma santé s'est beaucoup améliorée. Je les ai recommandées à beaucoup de personnes qui en ont été très satisfaites."

FRED. BUTTON, Kenora, Ont.

PIES

PLAIN PIE PASTE

Mix one cup and a half of flour, one teaspoonful baking powder, and half teaspoonful salt. Work the third of a cup of lard in with finger tips, using the lightest possible touch. Add sufficient ice water to make a soft dough. Toss on a floured board and roll. Stand roll on end and pat into circle. Roll out again and spread with another teaspoonful lard. Roll and divide into equal parts. Pat each part into a circle to fit pie pan. Use the trimmings for a rim around the lower crust. Fill pie with mixture. Brush the edges with cold water. Place on the upper crust, press edges together and flute with inverted teaspoonful or thumb and finger. Dot over upper crust with a teaspoonful lard before placing in oven. If a glazed finish is desired, brush over the crust with milk before removing from oven.

APPLE PIE

Line your pie pan with pastry. Pare, core and cut up four or five tart apples in narrow slices, and arrange them in a row around the pan, piling them higher as you go toward the center. Mix half cup sugar, one eighth teaspoonful nutmeg, one-eighth teaspoonful salt, one teaspoonful lemon juice and a few gratings of rind. Strew this over the apples. Dot over with a teaspoonful butter. Moisten edge of crust, cover with upper crust, press and flute edge with thumb and finger, or inverted teaspoon. Bake 35 or 40 minutes. Cinnamon may be used instead of nutmeg, lemon and rind.

MOCK CHERRY PIE

Mix one and one-half cups of cranberries cut in halves, three-fourths cup seeded and shredded raisins, one cup sugar and one tablespoonful flour. Pile this mixture in a pie pan lined with flaky pastry. Dab over with a teaspoonful butter, add two teaspoonfuls orange juice. Cover with upper crust, crimp edges and bake twenty-five minutes in hot oven. First heat should be strong to set the pastry, after which the heat may be reduced.

STRAWBERRY PIE

Have your pie pan lined with rich pastry. Wash and hull sound strawberries. If large cut them in half length-wise to the amount of two and a half cups. Mix three quarters cups granulated sugar and one tablespoonful flour and add to berries. Turn into pie pans and wet edges with cold water. Spread over a top crust made of rich paste. Make several incisions to allow steam to escape. Flute edge and bake 35 to 40 minutes. The oven should be moderate.

TARTES

PATE BRISÉE

La pâte brisée est journellement employée dans les familles pour les tartes, pâtes, etc. Chaque ménagère a sa recette favorite qui souvent a été transmise de la mère à la fille depuis des générations. Une bonne proportion est celle-ci : 1 livre de farine, $\frac{1}{2}$ de livre de saindoux, gros comme un œuf de beurre, 2 verres d'eau froide, une pincée de sel. Se souvenir que les pâtes doivent être mises au four, très froides, glacées même.

TARTE AUX CITRONS

1 citron, 1 tasse de sucre, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau, 2 œufs, 1 cuillerée à thé de beurre; couvrez le fond d'une assiette à tarte, de pâte brisée, remplissez de la préparation. Faites cuire à feu vif.

TARTE À LA CITROUILLE

Une tasse de citrouille cuite passée au tamis, 1 tasse de lait bouillant, 1 cuillerée à thé de sel et une de gingembre râpé, 2 œufs bien battus et $\frac{1}{2}$ tasse de sucre. Faites cuire comme la tarte aux citrons.

TARTE AUX ORANGES

Faites cuire 2 pommes en compote, mettez-les sur un fond de pâte brisée. Pelez et tranchez ensuite une orange de bonne grosseur, de laquelle vous enlèverez les graines, ajoutez aux pommes sucrées; couvrez de pâte dorée aux œufs. Faites cuire dans un four modérément chaud.

TARTE À LA CRÈME

Prenez 1 tasse de crème douce, 1 petite tasse de sucre, 1 cuillerée à table de farine, les blancs de 2 œufs battus en neige; couvrez le fond d'une assiette, de pâte; versez-y la crème préparée. Cuisez au four modéré. Pour être servie froide.

TARTE LAFAYETTE

Travaillez à la main 2 tasses de sucre et une tasse de beurre; ajoutez 4 jaunes d'œufs, un à la fois et en dernier lieu 1 tasse de lait. Tamisez 4 tasses de farine avec 3 cuillerées à thé de poudre à pâte. Mélangez le tout ensemble en battant vigoureusement 10 minutes; ajoutez les 4 blancs d'œufs battus en neige et faites cuire au four modéré.

TARTE AUX ŒUFS

Couvrez le fond d'une assiette à tartes, de pâte brisée. Faites bouillir une clopine de lait. Délayez une cuillerée à soupe de farine ou corn starch dans $\frac{1}{2}$ tasse de lait froid, ajoutez-le au lait bouillant, cuisez 5 minutes. Laissez refroidir quelques minutes. Finissez avec 3 œufs battus, $\frac{1}{2}$ tasse de sucre et quelques gouttes d'essence de vanille. Versez sur la pâte et cuisez au four modéré.

PURITY of ROOTS, HERBS and BARKS, PURITY of HANDLING, CLEANLINESS of our LABORATORIES are all a part of the **BLISS NATIVE HERBS** industry.

Since 1888 our remedies have stood the test of actual use, and have so proved their worth that there is no doubt as to the good results you will receive from them.

Advertising would not sell our remedies unless they had merit. Advertising merely tells of merit, it does not create merit. It is pleasing though in knowing that the remedies have extraordinary merit, and that the virtue they contain fully backs up the statements made for them in the advertising matter.

BLISS NATIVE HERBS

Made in two forms **POWDER** and **TABLETS**, the ingredients of both are exactly alike, consisting of carefully selected **ROOTS, HERBS and BARKS**, the best is always used, never are these ingredients purchased because of cheap price, but always on account of high quality, the market being carefully searched to secure the **BEST QUALITY**.

The ingredients are properly mixed, and will be found especially beneficial to ailments affecting **STOMACH, LIVER, KIDNEYS or BOWELS**, such troubles as **INDIGESTION, BILIOUSNESS, RHEUMATISM** and **CONSTIPATION** quickly yield to their action as the testimonials in this book affirms. Their action is one that not only relieves but corrects the trouble.

FAMILY REMEDY

"Bliss Native Herbs Tablets are a great family remedy. A few years ago I was in very poor health. I was weak and could hardly do my work. My food would not digest. I was advised by a friend to take Bliss Native Herbs Tablets, which I did, and I am now enjoying good health."

A. CHARRON, St. André Avelin, Que.

La PURETÉ des RACINES, HERBES et ÉCORCES, la PURETÉ du MANIEMENT, la PROPRETÉ de nos LABORATOIRES sont tous une partie de l'industrie des **HERBES INDIGÈNES DE BLISS**.

Depuis 1888 nos remèdes ont subi l'épreuve de l'usage, et ont tellement prouvé leur valeur qu'il n'y a aucun doute des bons résultats que vous en retirerez.

L'annonce ne vendrait pas nos remèdes s'ils n'avaient pas de mérite. L'annonce parle simplement du mérite, elle ne crée pas le mérite. Il est agréable cependant de savoir que les remèdes ont un mérite extraordinaire, et que la vertu qu'ils possèdent sentent pleinement les exposés faits en leur faveur dans la matière d'annonce.

HERBES INDIGÈNES DE BLISS

Fabriqué sous deux formes, en **POUDRE** et **TABLETTES**, les ingrédients dans les deux sont exactement les mêmes, consistant en **RACINES, HERBES et ÉCORCES** soigneusement choisies, les meilleures sont toujours employées, jamais ces ingrédients sont achetés à cause de leur bas prix, mais toujours à cause de leur haute qualité, le marché étant soigneusement étudié pour se procurer la **MEILLEURE QUALITÉ**.

Les ingrédients sont mélangés avec soin, et sont trouvés spécialement efficaces dans les maladies affectant l'**ESTOMAC, le FOIE, les REINS** ou les **INTESTINS**, les maladies telles que **INDIGESTION, BILIOSITÉ, RHUMATISME et CONSTIPATION** cèdent rapidement à leur action comme les témoignages dans ce livre l'affirment. Leur action est telle qu'elle ne soulage pas seulement mais corrige le désordre.

REMÈDE DE FAMILLE

"Les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss sont un grand remède de famille. Il y a quelques années j'étais en très mauvaise santé. J'étais faible et j'avais de la difficulté à faire mon travail. Ma nourriture ne digérait pas. Je fus conseillé par un ami de prendre les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss, ce que je fis, et je suis maintenant en bonne santé."

A. CHARRON, St. André Avelin, Qué.

CAKES

POOR MAN'S CAKE

4 cups flour, 2 cups sugar, $\frac{1}{2}$ cup lard, 1 lb. raisins, 1 cup water, 1 teaspoonful of salt, cloves, allspice, cinnamon each, 1 tablespoonful baking soda.

Cook raisins fifteen minutes in two cups water. Cream lard and sugar and add the spices. Two cups of the flour, and one teaspoonful of the soda. Mix well and put in the cup of water and the raisins. When thoroughly mixed put in the other two cups of flour and the other teaspoonful of soda. Bake in a loaf for half hour in moderate oven.

FIG CAKE

1 cup sugar, 3 eggs, 1 cup milk, 2 teaspoonfuls powdered cinnamon, 3 cups flour, $\frac{1}{2}$ cup butter, 3 teaspoonfuls baking powder, $\frac{1}{2}$ teaspoonful salt, 1 teaspoonful vanilla extract, $\frac{1}{2}$ teaspoonful grated nutmeg, 1 cup shredded figs.

Wash and dry figs then shred them. Cream butter and sugar together, add eggs well beaten and beat five minutes. Sift dry ingredients and add to first mixture alternately with milk. Add figs and flavorings and turn into greased and floured cake tin. Bake one hour in moderate oven.

POUND CAKE

2 cups sugar, 2 cups of butter, 2 teaspoonfuls salt, 12 eggs, 4 cups flour, $\frac{1}{2}$ teaspoonful powdered mace, 3 tablespoonfuls brandy.

Cream butter and sugar thoroughly together. Add yolks of eggs well beaten, fold in the whites of eggs beaten to stiff froth, add brandy, flour, salt and mace, and mix lightly and quickly. Turn into a papered cake-pan and bake in a slow oven for one hour and twenty minutes.

APPLE CAKE

Two cups pastry flour, half tablespoonful salt, three tablespoonfuls baking-powder, three tablespoonfuls sugar, all sifted together. Then beat the yolks of two eggs light and add to first mixture. Add three tablespoonfuls of melted butter and one cup of milk. Beat until quite smooth and fold in the whites of eggs beaten until stiff and dry. Butter a shallow pan and spread mixture therein to the depth of an inch. Pare, core, and slice tart apples in eighths. Press the sharp edges into batter in two parallel lines, then sprinkle with sugar and cinnamon. Bake in hot oven for twenty-five minutes. Serve hot with lemon sauce.

COCOANUT FILLING

Grated cocoanut. Two eggs. Powdered sugar. Beat the whites of the eggs until stiff. Add enough powdered sugar to spread. Spread over the cake and sprinkle with grated fresh cocoanut. Use for a layer cake, having the filling between and on top.

GATEAUX

GATEAU AU BEURRE

Mettez dans une terrine $\frac{1}{4}$ de livre de sucre granulé et travaillez vigoureusement 10 minutes; ajoutez 4 jaunes d'œufs, un à la fois, afin d'en former une pâte lisse et légère. Fouettez les 4 blancs d'œufs, mélangez-les avec la préparation de la terrine en même temps que 2 tasses de farine et 3 cuillerées à thé de poudre à pâte; lorsque le mélange est fait, beurrez une lèche-frite à gâteaux, versez la pâte dedans, égalisez-la au couteau, mettez-la au four pour la cuire 20 minutes. Alors renversez le gâteau sur la table et laissez-le refroidir.

GATEAU ÉPONGE

Mettez dans une terrine $\frac{1}{4}$ de livre de sucre; travaillez-le avec 4 jaunes d'œufs pendant 10 minutes; fouettez les blancs, mêlez-les dans la préparation aux jaunes d'œufs, en remuant délicatement en même temps que $\frac{1}{4}$ de livre de farine et 3 cuillerées à thé de poudre à pâte. Ajoutez assez de lait pour en faire une pâte molle. Faites cuire comme pour le gâteau au beurre.

GATEAU SELMA

Une tasse et demie de farine, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte, une tasse de sucre, 2 œufs et 1 tasse de lait. Mélangez bien ensemble dans une terrine, battez vigoureusement pendant 10 minutes et cuisez au four 15 minutes, demoulez, laissez refroidir et couvrez d'un glacer aux oranges.

GATEAU DÉLICAT

Prenez 1 tasse de sucre, $\frac{1}{4}$ de tasse de beurre, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, 2 tasses de farine, les blancs de 3 œufs, $\frac{3}{8}$ de cuillerée à thé de crème de tartre et $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda.

GATEAU BLANC

Prenez 2 tasses de sucre pulvérisé, $\frac{1}{2}$ tasse de beurre 1 tasse de lait doux, 2 tasses de farine, les blancs de 6 œufs battus en neige, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte et une cuillerée à thé d'extrait de citron.

PAIN DE SAVOIE

Travaillez $\frac{1}{2}$ livre de beurre jusqu'à consistance de crème, ajoutez alors $\frac{1}{2}$ livre de sucre granulé, continuez à travailler le beurre et le sucre pendant 10 minutes au moins; alors ajoutez un œuf, battez 5 minutes, ajoutez un autre œuf et continuez de même jusqu'à ce que 5 œufs soient employés, ayez soin que chaque œuf soit bien incorporé avant d'en ajouter un autre; cela est essentiel pour réussir ce gâteau. Quand les œufs, le sucre et le beurre sont en crème épaisse, ajoutez un demi-verre de sherry ou brandy et $\frac{1}{2}$ livre de farine, mélangez bien et cuisez au four modéré 1 $\frac{1}{2}$ heure.

Many cathartics depend upon a quick action, that is only temporary relief; usually the results leave the organs in a worse condition than before.

Nature placed in this world certain vegetable matter to be used as a cathartic to correct certain troubles of mankind. BLISS NATIVE HERBS are the products of a close study of such ROOTS, BARKS and HERBS, which strengthen the organs that have been affected by such ailments as mentioned. Both the POWDER and TABLETS are put up in packages that retail for \$1.00. These packages contain 200 doses, enough to last the average family a year.

LOSS OF APPETITE

"I am glad to have the chance of adding my testimonial to the many others, to praise your wonderful remedy, Bliss Native Herbs Tablets. I was in bad health since a long time, and I was thin, I had no appetite and the little that I did eat would not digest. I tried several remedies but my health did not improve. I heard of Bliss Native Herbs Tablets, and I decided to try them. The first box did me so much good that I always keep some in the house, to take when I feel the least bit indisposed. I am fat now, and always have an appetite for my meals."

WILLIAM JAULIN, Buckland, Qué.

PILES

"After suffering from piles for fifteen years, I thought I would never be cured. Hearing some say that persons had been cured of this disease, by taking Bliss Native Herbs Tablets, I resolved to try them. I found relief with the first doses, and now I am completely cured."

JULIEN ANGRIGNON,
Portage de la Nation, Qué.

CONSTIPATION

"For years I suffered from dyspepsia, rheumatism and constipation. I often had headaches. After trying many remedies without result, your agent advised me to take Bliss Native Herbs, I took his advise and to-day I am well. I can eat well and can do my work, thanks to Bliss Native Herbs that I cannot recommend enough to families, it is a priceless remedy."

S. BUJEAULT, Thivierge, Qué.

Beaucoup de cathartiques dépendent d'une action prompte, qui ne donne qu'un soulagement temporaire; ordinairement les résultats laissent les organes dans une condition pire qu'avant.

La nature a placé dans ce monde certains végétaux pour servir comme cathartiques pour corriger certains dérangements de l'humanité. Les HERBES INDIGÈNES de BLISS sont le produit d'une étude approfondie de telles RACINES, ÉCORCES et HERBES, qui renforçoient les organes qui ont été affectés par les maladies mentionnées. La POUDRE et les TABLETIES sont mises en paquets qui se vendent en détail pour \$1.00. Ces paquets contiennent 200 doses, assez pour une famille

PERTE D'APPÉTIT

"Je suis content d'avoir l'occasion d'ajouter mon témoignage à ceux de beaucoup d'autres, pour louer votre merveilleux remède, les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss. J'étais en mauvaise santé depuis longtemps et j'étais devenu maigre, je n'avais pas d'appétit et le peu que je mangeais digérait mal. J'essayai plusieurs remèdes sans que ma santé s'améliore. J'entendis parler des Tablettes Herbes Indigènes de Bliss, et je décidai de les essayer. La première boîte m'a fait tant de bien que j'en tiens toujours à la maison, pour en prendre quand je me sens le moins indispôsé. Je suis gras maintenant, et je mange avec bon appétit."

WILLIAM JAULIN, Buckland, Qué.

HÉMORRHOÏDES

"Après avoir souffert pendant quinze ans des hémorroïdes, je croyais ne jamais pouvoir me guérir. Ayant entendu parler que des personnes s'étaient guéries de cette maladie, en prenant des Tablettes Herbes Indigènes de Bliss, je résolus de les essayer. J'ai été soulagé dès les premières doses, et maintenant je suis complètement guéri."

JULIEN ANGRIGNON,
Portage de la Nation, Qué.

CONSTIPATION

"J'ai souffert pendant des années de dyspepsie, rhumatisme et constipation. J'avais souvent des maux de tête. Après avoir essayé plusieurs remèdes sans résultat, votre agent me conseilla de faire usage des Herbes Indigènes de Bliss, je suivis son conseil et aujourd'hui je suis bien, je peux manger et je peux faire mon ouvrage, grâce aux Herbes Indigènes de Bliss que je ne peux trop recommander dans les familles, c'est un remède sans pareil."

S. BUJEAULT, Thivierge, Qué.

CAKES

ECONOMY CAKE

One cupful of sugar, one cupful of butter substitute, one egg, one and one-half cupfuls of flour, two teaspoonfuls of baking powder, one cupful of milk, one teaspoonful of vanilla. Cream together the sugar and butter substitute and add the well-beaten yolk of egg and pinch of salt. Sift the flour and baking powder together and add the sugar and butter substitute. After mixing thoroughly pour in the milk and vanilla. Stir until smooth. Beat the white of an egg stiff, add sugar and flavoring and use the frosting.

MACAROONS (Chocolate).

Mix together one-half pound of almond paste and half pound of powdered sugar until mixture is like meal. Add the whites of three eggs, one at a time, and work mixture free of lumps. If too dry add the white of another egg. Add two squares of grated chocolate, an eighth of teaspoonful salt, one teaspoonful vanilla, or e-eighth teaspoonful cinnamon. Drop from tip of teaspoonful onto buttered paper laid on a tin sheet and bake thirty minutes in very moderate oven. When baked moisten bottom side of paper and remove macaroons at once. They will prove a failure if baked in an oven too hot.

FRUIT COOKIES

Cream one cup butter or lard, add gradually one and half cups soft brown sugar, add three eggs beaten till thick and lemon-hued, sift 2 cups flour with three-fourths teaspoonful salt, one teaspoonful cinnamon, half teaspoonful nutmeg. Add to first mixture, while stirring constantly. Add one teaspoonful soda dissolved in three tablespoonfuls hot water. Mix one cup English walnut meats broken in pieces with half cup currants, two-thirds cup seeded and shredded raisins, three tablespoonfuls finely cut candied orange peel. Dredge with one cup flour and stir into mixture. Drop from tip of spoon on a buttered tin sheet one and one-half inches apart. Bake in moderate oven.

VANILLA WAFERS

One cupful white corn syrup; three-quarters cupful butter and other fat mixed; two eggs; one and one-half cups of corn flour; one cupful potato flour; two teaspoonfuls vanilla; one teaspoonful salt. Stir all together well and drop in small quantities on greased tins. For variety sprinkle nuts on some a raisin in the center of another, or a candied cherry. Bake in moderate oven.

FROSTING (Boiled)

1 cup sugar, $\frac{1}{2}$ cup water, whites 2 eggs, 1 teaspoonful vanilla or $\frac{1}{4}$ tabsp. lemon juice. Boil the sugar and water together until it threads. Pour the syrup slowly into the beaten whites of the eggs. Beat until cool enough to spread, then add the flavoring. For a chocolate frosting add one square of chocolate to the above.

GATEAUX

GATEAU AUX POMMES

Prenez 2 tasses de mélasse que vous faites bouillir 15 minutes, ajoutez-y trois tasses de pommes tranchées et faites bouillir 1 heure. Quand c'est froid, ajoutez 2 œufs et brassez bien, $\frac{3}{4}$ de tasse de beurre, 1 tasse de lait doux, 1 cuillerée à soupe de soda, 3 tasses de farine, du clou, de la cannelle, du piment et de la muscade.

GATEAU AUX NOIX

Prenez 2 tasses de sucre, 1 tasse de beurre, 3 tasses de farine, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, 4 œufs, 1 cuillerée à thé de soda, 2 cuillerées à thé de crème de tartre, 2 tasses de noix concassées. Brassez $\frac{1}{2}$ tasse de noix dans la pâte et faites cuire dans 2 lèche-frites. Couvrez les deux gateaux et glacez bien. Saupoudrez la glace de noix concassées et mettez les deux gateaux ensemble.

GATEAU AU GINGEMBRE

Prenez 2 tasses de mélasse, 1 tasse de sucre, les $\frac{3}{4}$ d'une tasse de beurre, et une cuillerée à soupe de gingembre. Mettez tout ensemble et laissez bouillir. Faites dissoudre 1 cuillerée à thé de soda dans un peu d'eau et ajoutez-le au mélange ci-dessus; versez-y alors en brassant assez de farine pour pouvoir rouler. Coupez en feuillettes de la grandeur de la poêle. Après avoir fait cuire, coupez en petits carrés.

ROULEAU À LA GELEE

Une tasse de farine, une tasse de sucre, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte et 3 œufs, une pincée de sel. Battez les œufs, ajoutez le sucre et le sel, tamisez la farine et la poudre à pâte; ajoutez-la au reste et battez 10 minutes. Mettez dans une lèche-frite à gateaux et cuisez au four 15 minutes. Démoulez sur une serviette, masquez de gelée et roulez immédiatement avant qu'il refroidisse.

GATEAU ÉPICÉ

Prenez 1 tasse de beurre, 2 tasses de sucre, 3 œufs, 1 tasse de lait doux, 3 tasses de farine, 2 cuillerées à thé de crème de tartre, 1 de soda, 1 pincée cuillerée à thé de clou moulu et du piment, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de muscade râpée, 1 tasse de raisin de Corinthe si vous le voulez, du citron et du raisin. Faites cuire pendant une heure.

GATEAU SPONGIEUX

Prenez une tasse de sucre, 1 tasse de farine, 3 œufs battus légèrement, 1 cuillerée à thé de crème de tartre dans la farine, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de soda dissout dans trois cuillerées à thé d'eau chaude et finalement ajoutez 1 cuillerée à dessert de vinaigre. Battez rapidement et faites cuire dans un fourneau de chaleur modérée pendant 20 minutes.

Keep a package in the home, frequently take them. They ward off many a disease and bring to your household **HEALTH and HAPPINESS.**

BLISS NATIVE OIL

A liniment for either the Family or the Farm, for external use only.

This liniment is a combination of vegetable oils, it will not blister or irritate the skin.

Because of this you can apply it with safety to the flesh and thoroughly massage into the muscles where the cause of pain usually lies.

DYSPEPSIA

"I suffered for a long time from dyspepsia and rheumatism, and used different kinds of medicine without deriving any benefit. One day your agent advised me to try Bliss Native Herbs. I bought a box and commenced taking them according to the directions, a little while after I felt much better. I can never say enough in recommending them to those who suffer from the same malady as I did. It is a remedy without equal."

A. ARSENEAULT, Thivierge, Qué.

RHEUMATISM

"During three years I endured the terrible pains of rheumatism, and I could not do my work. Your agent had spoken to me quite often of the merits of Bliss Native Herbs Tablets, but I had tried so many things without relief that I thought it useless to try any other kind of medicine. Finally I decided to try your remedy, and I can truthfully say, with marvellous results. In less than a week I commenced feeling better and to-day I am completely cured and I have not felt any signs of rheumatism for two years."

MRS RICHARD CRONIN, Teeswater, Ont.

FAMILY REMEDY

"I certify that Bliss Native Herbs Tablets are an excellent blood purifier, help digestion, and keep the liver and kidneys in good condition. We have used them in my family since a long time with the best results. I always have them in the house and we use them as a family remedy, whenever we feel indisposed."

PIERRE CHALUT, St. André Avellin, Qué.

ordinaire pour un an. Gardez-en un paquet dans la maison, prenez-en fréquemment. Elles éloignent beaucoup de maladies, et apportent dans votre demeure **SANTÉ et BONHEUR.**

HUILE INDIGÈNE DE BLISS

Un liniment pour la Famille et la Ferme, pour usage externe seulement.

Ce liniment est une combinaison d'huiles végétales, il ne formera pas d'ampoules ni irritera la peau.

A cause de cela vous pouvez l'appliquer avec sûreté à la chair et massez-le complètement dans les muscles où la cause de la douleur se tient généralement.

DYSPEPSIE

"J'ai souffert pendant longtemps de la dyspepsie et du rhumatisme, j'ai employé plusieurs remèdes sans en retirer aucun bien. Un jour votre agent me conseilla d'essayer les Herbes Indigènes de Bliss. J'en achetai une boîte et je commençai à les prendre suivant la direction, peu de temps après je me suis senti beaucoup mieux. Je ne peux jamais en dire assez pour les recommander à ceux qui souffrent de la même maladie que moi. C'est un remède sans égal."

A. ARSENEAULT, Thivierge, Qué.

RHUMATISME

"J'ai souffert pendant trois ans les douleurs atroces du rhumatisme, et je ne pouvais pas faire mon travail. Votre agent m'avait parlé plusieurs fois des mérites des Tablettes Herbes Indigènes de Bliss, mais j'avais essayé tant de choses sans soulagement que je ne pensais pas que cela valait la peine d'essayer un autre remède. Finalement je me décidai d'essayer votre remède, et je puis dire franchement, avec des résultats merveilleux. En moins d'une semaine je commençai à prendre du mieux et aujourd'hui je suis complètement guérie et je ne me suis pas sentie du rhumatisme depuis deux ans."

MDE. RICHARD CRONIN, Teeswater, Ont.

REMÈDE DE FAMILLE

"Je certifie que les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss sont un bon purificateur du sang, qu'elles aident à la digestion, tiennent le foie et les reins en bonne condition. Nous en avons fait usage dans ma famille depuis longtemps avec les meilleurs résultats. J'en ai toujours à la maison et nous les employons comme remède de famille, chaque fois que nous nous sentons mal disposés."

PIERRE CHALUT, St. André Avellin, Qué.

PASTRY

HOT CROSS BUNS

(For Good Friday)

$\frac{1}{4}$ cupful sugar, 3 tablespoonfuls butter, 1 teaspoonful salt, $\frac{1}{4}$ teaspoonful powdered cinnamon, 1 teaspoonful powdered ginger, 1 egg, $\frac{1}{2}$ yeast cake, Flour, $\frac{1}{4}$ cup chopped candied citron peel, $\frac{1}{2}$ cup seeded raisins, 1 cup scalded milk, $\frac{1}{2}$ cup lukewarm water.

Add butter, sugar and salt to milk. When lukewarm add yeast cake dissolved in water, spices, eggs well beaten and sufficient flour to make a stiff dough. Mix well, and raisins and peel, cover and let rise over night. In morning divide into pieces and form into neat buns. Place in greased pan, one inch apart, let rise, brush over with milk or beaten egg, and bake in moderately hot oven for twenty-five minutes. Cool, and with ornamental frosting, make a cross on each bun. The cross may also be made by placing strips of the paste on the buns before they are baked.

DOUGHNUTS

1 cup sour milk, $\frac{1}{2}$ cup New Orleans molasses, even teaspoonfuls ginger, 1 teaspoonful salt, 1 teaspoonful soda, 1 egg, 4 cups flour, dash of nutmeg.

Do not have the lard too hot or the doughnuts will brown on the outside before they are fully cooked through. On the other hand the lard must be hot enough so that when you have put them in the fat they will sink to the bottom and then rise quickly to the top. Place a piece of bread in the fat. While the bread may burn the doughnuts will not, and a lovely golden brown will be the result.

PEACH TARTS

Cover inverted tart tins with rich pastry. Set the tins on a baking sheet to keep edges of pastry from burning. Prick the pastry all over with a fork. Put in oven and bake until evenly browned. Remove from oven and shake lightly the shells from pans onto individual pie plates. Arrange a half of canned lemon-cling peach in each shell. With a pastry bag and rose tube, pipe a border of whipped cream around edge of peach and place a rose of whipped cream in center. Sprinkle thickly with candied cherries and nut meats, finely chopped.

CRULLERS

Half cup butter, $2\frac{1}{2}$ cups sugar, 1 cup sour milk, 2 eggs, 1 teaspoonful nutmeg, 1 teaspoonful cinnamon and flour, 1 teaspoonful of soda.

Cream the butter and sugar, add the eggs, beaten separately, and stir in the other ingredients and enough flour to make a soft dough. Roll out thin and fry in hot lard. The fat should be of a temperature to cook the crullers brown in about a minutes time. Sift powdered sugar over them while they are hot.

PATISSERIES

BEIGNETS

Deux œufs bien battus, 1 tasse de sucre, 1 tasse de lait, 4 tasses de farine, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte, 1 cuillerée à thé de sel.

GALETTES À LA FARINE DE SARRASIN

Prenez 2 œufs, les $\frac{3}{4}$ d'une tasse de sucre, une demi-tasse de beurre, une tasse de lait caillé, une demi-cuillerée à thé de soda, détrempez votre farine de sarrasin avec ces ingrédients en une pâte claire.

POUFFES

Prenez 2 œufs, 2 tasses de farine, 2 tasses de lait, 1 cuillerée à thé de beurre et une pincée de sel. Battez bien et faites cuire dans des moules dans un fourneau très chaud.

ERMITES

Prenez $1\frac{1}{2}$ tasse de sucre, 1 tasse de beurre, 2 œufs, 1 tasse de raisin de Corinthe ou du raisin haché, 1 cuillerée à thé de soda dissous dans un quart de tasse de lait doux, 1 cuillerée à thé de clou, autant de canelle, de la muscade et de toutes les épices au goût. Mettez de la farine comme pour les petites galettes au sucre et roulez mince. Saupoudrez du sucre dessus.

BEIGNES

4 œufs, 2 tasses de sucre, 1 tasse de lait doux, 1 tasse d'eau, 1 tasse de beurre, gros comme un œuf de suif de mouton, 4 cuillerées à thé de poudre allemande pour une terrinée de farine.

BEIGNETS SOUFFLÉS

Prenez 3 livres de farine, 4 œufs bien frais, 1 chopine de lait, $\frac{1}{2}$ de livre de beurre. Faites une pâte ferme et jetez le beurre fondu après avoir mis les œufs dans un trou pratiqué au milieu de la farine. Étendez la farine sur une planche, coupez-la avec un coupe-pâte et jetez dans une poêle où bouillent 3 livres de saindoux.

CHARLOTTE RUSSE AUX AMANDES

Pilez au mortier $\frac{1}{2}$ de livre d'amandes émondées. Ajoutez une égale quantité de sucre en poudre, puis de beurre. Prenez 3 jaunes d'œufs, délayez-les dans un verre et demi de lait bouilli. Sucrez, vanillez et tenez quelque temps au bain-marie pour faire prendre. Mélangez alors avec votre pâte d'amandes, et travaillez de façon à obtenir une pâte bien homogène. Versez celle-ci dans un moule à charlotte dont vous avez garni les parois de biscuits à la cuiller coupés en tranches. Faites glacer à la sorbetière, et démontez au moment de servir.

Don't be deceived into thinking that because a liniment has an irritating odor or smarts when applied, it is unusually good. Pain is never on the outer surface, you must get below the outer skin and unless you can rub a liniment in it will not relieve the pain affecting the muscles.

Fever Blisters, Pimples, Ch'lblains and kindred ailments are soon relieved by applying BLISS NATIVE OIL. If you have a Fever Blister or Pimples coming on the skin just make a liberal application of BLISS NATIVE OIL. You will be surprised how soon it will disappear.

FEVER BLISTERS and PIMPLES

CONSTIPATION

"I wish you to know that I have used Bliss Native Herbs Tablets for more than ten years. They have been a permanent remedy in my house since the first time I tried them, and I have recommended them to many people. I suffered from constipation, and it is the best remedy I know of for this ailment. Since I started taking them I have never taken any other kind of medicine. I would rather pay double the price for them than be without them."

MRS OLE NELSON, Mervin, Sask.

KIDNEYS

"I have such confidence in Bliss Native Herbs Tablets that it is almost a duty for me to recommend them to all who may happen to try them. I suffered from dyspepsia and also from rheumatism caused by bad order of the kidneys. Since more than seven years I am using this remedy from time to time, my ailments have disappeared."

ALEXIS BREault, Verwood, Sask.

DYSPEPSIA

"After being treated during two years by doctors, for gastric dyspepsia, without much result, I commenced taking Bliss Native Herbs Tablets, and in a little while my health was greatly improved. I could eat only stale bread, but now I can eat almost anything. Quite a number of persons to whom I recommended these Tablets, used them and were well satisfied. I am certainly thankful to have known these tablets, and I thank you sincerely for the good they did me."

E. W. SREISS, Didsbury, Alta.

Ne vous trompez pas en pensant que parce qu'un liniment sent fort ou qu'il chauffe en l'appliquant, qu'il est extraordinairement bon. La douleur n'est jamais sur la surface de la peau, vous devez pénétrer en dessous de la peau et à moins que vous puissiez froter un liniment dans la peau il n'enlèvera pas la douleur affectant les muscles.

Les Ampoules de Fièvre, Boutons, Engelures et maux semblables sont vite soulagés en appliquant l'HUILE INDIGÈNES de BLISS. Si vous avez une Ampoule de Fièvre ou des Boutons apparaissant sur la peau, faites une application libérale d'HUILE INDIGÈNE de BLISS. Vous serez surpris comme ils disparaîtront promptement.

LES AMPOULES de FIÈVRE et

CONSTIPATION

"Je désire que vous sachiez que j'ai fait usage des Tablettes Herbes Indigènes de Bliss depuis plus de dix ans. Elles ont été un remède permanent dans ma maison depuis la première fois que je les ai essayées, et je les ai recommandées à beaucoup de personnes. Je souffrais de constipation, et c'est le meilleur remède que je connaisse pour cette maladie. Depuis que j'ai commencé à en prendre, je n'ai jamais pris aucune autre sorte de remède. Je paierais le double du prix plutôt que de m'en passer."

MDE. OLE NELSON, Mervin, Sask.

REINS

"J'ai tellement confiance aux Tablettes Herbes Indigènes de Bliss, que je me fais un devoir de les recommander à tous ceux que j'ai occasion de rencontrer. J'étais dyspeptique et je souffrais aussi de rhumatisme causé par le mauvais fonctionnement des reins. Depuis plus de sept ans que je fais usage de ce remède de temps en temps, mes maux ont disparu."

ALEXIS BREault, Verwood, Sask.

DYSPEPSIE

"Après m'être fait soigner pendant deux ans par les docteurs, pour la dyspepsie gastrique, sans beaucoup de résultat, je commençai à prendre les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss, et en peu de temps ma santé s'améliora beaucoup. Je ne pouvais manger que du pain sec, mais maintenant je peux manger presque n'importe quoi. Plusieurs personnes à qui j'ai recommandé ces tablettes en ont fait usage et en sont très satisfaites. Je suis certainement heureux d'avoir connu ces tablettes, et je vous remercie sincèrement pour le bien qu'elles m'ont fait."

E. W. SREISS, Didsbury, Alta.

ICES, DRINKS

CURRENT ICE

One pint currant juice, one pound sugar, and one pint water. Put in freezer, and when partly frozen add the whites of three well-beaten eggs.

STRAWBERRY OR RASPBERRY ICE

One quart berries. Extract the juice and strain. One pint of sugar, dissolved in the juice. Juice of one lemon (juice only) and half pint of water.

FRUIT PUNCH

2 cups sugar, 1 cup tea, 1 cup water, ice water, quart bottle Apollinaris, 1 pint strawberry syrup, juice of 5 oranges, juice of 5 lemons, 1 can grated pine-apple, $\frac{1}{2}$ pint cherries.

Make a syrup by boiling the water and sugar ten minutes. Add the tea, fruit juices, pine-apple and strawberry syrup. Let stand thirty minutes. Strain, add enough ice water to make one and one-half gallons of liquid, turn in large punch bowl over a piece of ice, and add the cherries and Apollinaris water. This is enough to serve 50 people.

ICE CREAM

One quart of new milk, two eggs, 2 tablespoonfuls corn starch. Heat the milk in a dish set in hot water, then stir in the corn starch mixed smooth in a little of the milk. Let it boil for one or two minutes, then remove from stove and cool, and stir in the egg and half pound of sugar. If to be extra nice add a pint of rich cream and one-fourth pound sugar. Strain the mixture, and when cool add the flavoring. Freeze as follows: Prepare freezer in the usual manner, turn the crank one hundred times, then pour on the ice and salt a quart of boiling water from the teakettle. Fill up again with ice and salt, turn the crank fifty times one way and twenty-five the other (which serves to scrape the cream from sides of the freezer). By this time it will turn very hard, indicating that the cream is sufficiently frozen.

ICED TEA

Prepare the tea in the morning. Make stronger and sweeter than usual. Strain and pour into a clean stone jug or glass bottle, and set aside in the ice box until ready to use. Drink from goblets, without cream. Mixed tea makes the best tea. Sweeten to taste, and drop in a few slices of lemon also a bit of the juice.

ICED COFFEE

Take one quart of hot coffee and one quart hot milk, but not boiled, and pour both into the ice cream freezer. Sweeten, cover, and place in a tub of ice and rock salt. Turn the freezer for six minutes and serve in glasses with whipped cream

BREUVAGES

VIN D'ORANGES

Voici un vin délicieux et très facile à faire. On prend des oranges bien mûres, on les pèle et on les coupe en tranches que l'on presse fortement ensuite pour en extraire le jus. Avoir soin de ne pas conserver les pépins, et ajouter deux livres de sucre blanc par gallon de jus d'orange. La fermentation en récipient fermé est de toute nécessité.

CASSIS

Dans un récipient de grandeur suffisante, écrasez deux livres de cassis égrenés. Ajoutez trois pintes d'eau-de-vie, une livre et demie de sucre blanc, 2 grains de canelle et autant de clous de girofle. Laissez macérer pendant une quinzaine de jours en ayant soin de brasser tous les jours, et de ne pas laisser entre temps le récipient ouvert. Au bout de ce temps, passez au tamis, puis filtrez, et mettez en bouteilles.

VIN CUIT

On égrène du raisin que l'on met dans une cruche de grès ou un bocal de verre, de façon à occuper les trois quarts de sa capacité. Après avoir écrasé sommairement ce raisin, on remplit le récipient avec de la bonne eau-de-vie, on bouche et on laisse dans cet état pendant trois ou quatre semaines. On filtre ensuite, on ajoute $\frac{1}{2}$ livre de sucre par pinte de liquide et une petite quantité de vanille. On porte le mélange à l'ébullition; au premier bouillon on filtre de nouveau; on met en bouteilles et on bouche après refroidissement.

VINAIGRE DE POIRES

Voici un moyen de tirer parti des poires qui ne sont utilisables ni pour la table, ni pour les confitures ou compote. Coupez-les et pressez-les pour en extraire le jus. Mettez le jus ainsi recueilli dans une cruche ou un petit tonneau, suivant la quantité; ajoutez une très petite proportion de vinaigre ordinaire et laissez fermenter dans un endroit chaud. Vous obtiendrez un excellent vinaigre que vous pourrez entretenir indéfiniment en ajoutant, au fur à mesure qu'il s'épuisera, du jus de poires, ou, à défaut, du cidre ou du vin ayant subi un commencement d'altération.

LIQUEUR DE FRAMBOISES

Epluchez et passez 4 livres de framboises; mettez au frais jusqu'à ce que le suc soit clarifié. Enlevez alors l'écume et passez le suc à travers un linge. Mêlez-lui 3 pintes de sirop; filtrez et enfermez en bouteilles.

SIROP DE THÉ

Infusez pendant deux heures, $\frac{1}{4}$ de livre de thé avec une pinte d'eau bouillante. Passez le thé et ajoutez 4 $\frac{1}{2}$ livres de sucre. Lorsque le sucre sera fondu, mettez en bouteilles. Une cuillerée de ce sirop, ajoutée à une tasse d'eau froide ou chaude, donnera un excellent thé.

are usually caused by disordered STOMACH and CONSTIPATION. BLISS NATIVE HERBS TABLETS by correcting these troubles eliminates Fever Blisters and Pimples.

Those who suffer from pains caused by LUMBAGO, MUSCULAR RHEUMATISM, STIFF MUSCLES, SORE MUSCLES, BRUISES, TIRED FEET or INSECT STING will find that application of BLISS NATIVE OIL will bring quick relief.

Remember that it is made of oils that rapidly penetrate the parts where applied and leaves no stain.

Because of its peculiarly penetrating power and because it can be massaged into the skin without irritation, it is largely used by Athletes.

BLISS NATIVE OIL is put up in two sizes, a large bottle for 50c, a smaller size for 25c.

RHEUMATISM

"I have much pleasure in bearing testimony to the relief I received from using Bliss Native Herbs Tablets. Some time ago I was recommended to use them for rheumatism in my leg. In a very short time the pain gradually ceased until it completely disappeared, and for over a year I have had no recurrence of it. External remedies which I had tried were absolutely useless. I shall always recommend Bliss Native Herbs Tablets as one of the few remedies which does all that is claimed for it.

Three men in our office are at present using them with good results."

J. G. HASKETT, 46 Pembroke St.,
Toronto, Ont.

DYSPEPSIA

"I tried different remedies for indigestion but found none as good as Bliss Native Herbs Tablets. I suffered during several years from dyspepsia, and I tried every medicine that I knew of. When I tried Bliss Native Herbs Tablets, I knew that I had found the remedy that suited me, as they did me good the first few doses, and then cured me."

FRANÇOIS MORIN, Portage de la Nation, Que.

BOUTONS sont ordinairement causés par un ESTOMAC dérangé et la CONSTIPATION. Les HERBES INDIGÈNES de BLISS en corrigeant ces désordres éliminent les Ampoules de Fièvre et les Boutons.

Ceux qui souffrent de douleurs causées par LUMBAGO, RHUMATISME MUSCULAIRE, MUSCLES RAIDES, MUSCLES DOULOUREUX, MEURTRISSIONS, PIEDS FATIGUÉS ou PIQURES d'INSECTES trouveront qu'une application d'HUILE INDIGÈNE de BLISS donnera un prompt soulagement.

Remarquez qu'elle est faite d'huiles qui pénètrent rapidement les parties où elle est appliquée et ne laisse aucune tache.

A cause de son pouvoir pénétrant et parce qu'elle peut être massée dans la peau sans irritation, elle est beaucoup employée par les Athlètes.

L'HUILE INDIGÈNE DE BLISS se vend en deux grandeurs, une grande bouteille pour 50 cents, une plus petite pour 25 cents.

RHUMATISME

"Il me fait beaucoup plaisir de rendre témoignage pour le soulagement que j'ai reçu de l'usage des Tablettes Herbes Indigènes de Bliss. Il y a quelque temps on m'a recommandé d'en faire usage pour le rhumatisme que j'avais dans la jambe. En très peu de temps la douleur se mit à cesser graduellement jusqu'à ce qu'elle soit complètement disparue, et depuis plus d'un an je ne me suis pas senti de douleur. Les remèdes externes que j'ai essayés ne me faisaient aucun bien. Je recommanderai toujours les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss comme un des rares remèdes qui font tout ce dont on en réclame. Trois hommes dans notre bureau en font usage présentement avec de bons résultats."

J. G. HASKETT, 46 rue Pembroke,
Toronto, Ont.

DYSPEPSIE

"J'ai essayé beaucoup de remèdes pour la digestion mais je n'en ai trouvé aucun aussi bon que les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss. J'ai souffert pendant plusieurs années de dyspepsie, et j'ai essayé tous les remèdes qui sont venus à ma connaissance. Quand j'ai essayé les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss, je me suis aperçu que j'avais trouvé le remède qu'il me fallait, car il me fit du bien dès les premières doses, et il m'a guéri."

FRANÇOIS MORIN, Portage de la Nation, Qué.

JELLIES, PRESERVES

POINTS TO REMEMBER IN JELLY MAKING

Don't try to make jelly from fruits low in pectin unless pectin is added. Pectin is the substance in fruits that makes the juice "jell."

Don't use very ripe fruit for jelly. Under-ripe fruit gives the best results. Grapes especially should be jellied when under-ripe. They are far less difficult to "jell" and have a more delightful taste. Some people complain that the very ripe grape has a somewhat sickening taste when made into jelly.

Don't use too much sugar. A sticky or syrupy jelly is apt to be the result.

Don't use too little sugar, or boil too long after the jelling point has been reached, or the jelly will be tough.

Don't cook the fruit too long before straining the juice. A cloudy jelly may be the outcome.

Don't boil too much of the strained juice with the sugar at one time in one vessel. The juice with the sugar should be about three inches deep.

ORANGE MARMALADE

Allow pound for pound. Pare half the oranges and cut the rind into shreds. Boil in three waters until tender, and set aside. Grate the rind of the remaining oranges. Take off and throw away every bit of the thick white inner skin. Quarter all the oranges and take out seeds. Chop or cut them into small pieces. Drain all the juice that will come away without pressing them, over the sugar. Heat this, stirring until the sugar is dissolved, adding a very little water, unless the oranges are very juicy. Boil and skim five or six minutes. Put in the boiled shreds and cook ten minutes, then the chopped fruit and grated peel and boil twenty minutes longer. When cold, put into small jars, tied up with bladder or with paper next to the fruits, cloths dipped in wax over all. A nicer way still is to put away in tumblers with self-adjusting metal tops. Press brandied tissue paper close down to the fruit.

QUINCE MARMALADE

Gather the fruit when fully ripe. Pare, quarter and core it. Boil the fruit with as many teacups of water as you have pounds of quinces. When they are soft mash them, and strain the water from them, and put in the quinces. Boil them until they are soft enough to mash them fine. Rub them through a sieve. Put to the pulp as many pounds of sugar. Stir them together and set them over a gentle fire, until it will fall from a spoon like jelly. Or try some in a saucer. If it jellies when cold it is enough. Put it in pots or tumblers, and when cold, secure as directed for jelly

CONFITURES ET MARMELADES

GELÉE DE POMMES

Prenez de préférence des pommes reinettes ou d'Angleterre ou du Canada, pas trop mûres. Mettez-les dans une casserole étamée après les avoir émincées. Mettez-y de l'eau; cuisez à couvert jusqu'à ce qu'elles soient fondues. Versez-les alors, en même temps que le liquide, sur un ou plusieurs tamis dis: osés sur des terrines; passez ensuite le liquide à travers une serviette en la tordant à deux personnes; laissez-le déposer deux ou trois heures; décantez-le ensuite afin de l'obtenir aussi pur que possible. Pour chaque pinte de suc, ajoutez 1 livre de sucre.

CONFITURES DE FRAISES

Faites, cuire le même poids de sucre que vous avez de fruits: quand le sucre est à point, c'est-à-dire quand il est bien épais et qu'il forme de grosses bulles, mettez vos fraises, laissez bouillir dix minutes; écumez et mettez en pots.

CONFITURES DE GROSEILLES

Prenez de préférence de belles groseilles à gros grains; coupez ces dernières en leur laissant une petite queue au moyen d'un cure-dent; retirez-en les pépins en ménageant la peau. Pour 2 livres de groseilles, mettez 2½ de sucre; faites-le fondre sur le feu dans 1 chopine d'eau; clarifiez-le avec du blanc d'œuf battu dans un verre d'eau, que vous jetez dans la bassine; remuez bien; écumez et faites cuire votre sirop 30 minutes. Quand le sirop est à point, mettez-y vos groseilles et donnez-leur un seul bouillon. Retirez-les et mettez-les en pots.

CONFITURE DE RHUBARBE

Pelez des tiges de rhubarbe que vous coupez ensuite en morceaux d'un pouce et pesez-les. Mettez cuire avec un peu d'eau et après une demi-heure d'ébullition, ajoutez le sucre, environ les deux tiers du poids de rhubarbe. La cuisson doit durer environ une heure à bon feu. Pour savoir si la confiture est cuite, on en met une cuillerée dans une assiette et on incline cette dernière. La confiture ne doit pas couler.

MONT BLANC AUX FRAISES

Prenez une chopine environ de crème double, ajoutez deux blancs d'œufs en neige et battez bien jusqu'à ce que votre crème soit assez ferme pour se tenir en pyramide. Incorporez à cette crème des fraises des bois que vous aurez fait macérer quelque temps dans du sirop avec un peu de vanille; 1 livre de sucre en poudre, une petite pincée de poudre de vanille; divisez-la sur un compotier en la montant aussi haut que possible et décorez à votre goût d'une bordure de fraises.

BLISS NATIVE BALSAM

Many concerns who manufacture a remedy for coughs and colds have, because it contained opiates, been compelled to change the formula.

BLISS NATIVE BALSAM has never had to change its formula, it is free of opiates or any other habit forming drugs. It can be safely administered without danger of "having to keep taking it."

Its use will quickly relieve those troubles that affect the THROAT, BRONCHIAL TUBES or LUNGS which COUGHS, COLDS, HOARSENESS and BRONCHITIS attack and which many times, if allowed to continue, develops into Consumption.

GRIPPE and INFLUENZA often leave you with a dry hacking cough, to relieve this many people have used BLISS NATIVE BALSAM.

BLISS NATIVE BALSAM is put up in two sizes, a large size for 50c, a small size for 25c.

Remember that all of our preparations have been put upon the market only after a careful study has been made of results, and they are backed up and guaranteed by a firm which has been in business since 1888, whose marvelous success has been because they manufacture goods of MERIT.

BAUME INDIGÈNE DE BLISS

Beaucoup de compagnies qui manufacturent un remède pour la toux et le rhume ont, parce qu'il contenait des narcotiques, été obligé de changer leur formule.

Le BAUME INDIGÈNE de BLISS n'a jamais eu besoin d'être changé, il est exempt de narcotiques ou toutes autres drogues formant une habitude. Il peut être administré sans danger d'être obligé de continuer à en prendre.

Son usage soulagera rapidement les désordres qui affectent la GORGE, les TUBES BRONCHIQUES ou les POU-MONS avec la TOUX, RHUMES, ENROUEMENT et attaques de BRONCHITES et qui souvent, si on les laissent continuer, tournent en Consommation.

La GRIPPE et l'INFLUENZA vous laissent souvent avec une toux sèche, pour la soulager, beaucoup de gens ont employé le BAUME INDIGÈNE de BLISS.

Le BAUME INDIGÈNE de BLISS se vend en deux grandeurs, une grande bouteille pour 50c, une petite bouteille pour 25c.

Remarquez que toutes nos préparations ont été mises sur le marché qu'après qu'une étude soigneuse eut été faite des résultats, et elles sont recommandées et garanties par une maison qui a été en affaires depuis 1888, dont le merveilleux succès est parce qu'elle manufacture des marchandises de MÉRITE.

CLIP THIS COUPON

Write your name and address in full, return to The Alonzo O. Bliss Medical Co., Montreal, Can., and receive a free sample of Bliss Native Herbs.

Name.....

Street address or R. F. D.....

Post Office.....Prov.....

Be sure to write name and address plainly.

DECOUPEZ CE COUPON

Ecrivez votre nom et adresse, retournez-le à la Cie. Médicale Alonzo O. Bliss, Montreal, Can., et vous recevrez un échantillon gratis d'Herbes Indigènes de Bliss.

Ecrivez le nom et l'adresse lisiblement.

JELLIES, PRESERVES

APPLE, PEACH, CRABAPPLE OR QUINCE JELLY

Wash the fruit clean, put in a kettle, cover with water and boil until thoroughly cooked. Then pour it into a sieve and let it drain. Do not press through. For each pint of this juice allow one pound of sugar. Boil from twenty minutes to half an hour.

GOOSEBERRY JAM

To every eight pounds of red, ripe, rough gooseberries allow one quart of red currant juice, and five pounds of loaf sugar. Have the fruit gathered in dry weather and cut off the tops and tails. Prepare one quart of red currant juice, the same as for red currant jelly, put in a preserving pan with the sugar, and keep stirring until the latter is dissolved. Keep it boiling for about five minutes, skim well, then put in the gooseberries, and let them boil from one-half to three-quarters of an hour, then turn the whole into an earthen pan and let remain for two days. Boil the jam up again until it looks clear. Put into pots, and when cold cover with oiled paper, and over the jars put tissue paper brushed over on both sides with the white of an egg. Store away in dry place. Care must be taken in making this to keep the jam well stirred and skimmed to keep it from burning at the bottom of the pan and to have it very clear.

PRESERVED PEARS

To six pounds of pears, four pounds of sugar two coffee cups of water, the juice of two lemons, and the rind of one add a handful of whole ginger. Boil all together for twenty minutes, then put in your pears and boil till soft, say about a quarter of an hour. Take them out and boil your syrup a little longer. Then put back your fruit and give it a boil. Bottle while hot. Some people add a little cochineal to give them a nice color.

BLACK CURRANT JAM

Pick currants carefully, and take equal quantities of fruit and sugar. Pounded loaf sugar is the best. Dissolve it over or mix it with the currants. Put in a very little water or red currant juice. Boil and skim for twenty minutes.

LEMON MARMALADE

Make this and prepare the same as you would the orange, allowing a pound and a quarter of sugar to the fruit, and using but half of the grated peel.

CONFITURES ET MARMELADES

CONFITURES DE FIGUES

Avec une grosse aiguille, piquez des figues presque mûres, mais encore fermes et faites-les blanchir, en les mettant à l'eau froide. Lorsqu'elles sont attendries à point de pouvoir y enfoncer une paille retirez-les de l'eau et mettez-les à sécher sur un linge. Faites un sirop avec l'équivalent en sucre du poids des figues et un peu d'eau. Le sirop une fois cuit à point remettez-y les figues une à une et laissez-les cuire une demi-heure, à feu doux. Parfumez à la vanille ou bien au zeste de citron.

COMPOTE DE PRUNES

Mettez dans un chaudron en granit 2 livres de prunes sans noyaux, recouvrez d'eau tiède et laissez tremper pendant 2 heures. Ajoutez alors 1 livre de sucre et 1 verre de vin et faites cuire pendant une heure très doucement.

POUR CUIRE LES FRUITS SECS

Lavez les prunes et les abricots et laissez-les tremper dans de l'eau froide pendant vingt-quatre heures; puis placez la casserole contenant les fruits plongés dans l'eau sur le feu jusqu'à ébullition. Laissez bouillir pendant trois ou quatre heures et n'ajoutez le sucre qu'une demi-heure avant de servir. Le fruit formera presque une gelée, et mangé avec de la crème, il constitue un délicieux dessert.

COMPOTES DE POMMES

Coupez les pommes en quatre; pelez-les; ôtez les cœurs; mettez-les dans la casserole avec l'eau et le sucre. Au bout de vingt minutes, quand les pommes sont tendres, retirez-les; posez-les sur un plat; laissez encore le sirop pendant sept à huit minutes sur le feu pour le faire épaissir, puis versez-le sur les pommes.

CONFITURES TROP CUITES

Si vos confitures sont trop épaisses, prenez une demi-livre de fruits frais par livre de confiture, et pressez le jus de ces fruits. Faites-lui donner un bouillon et écumez, puis mélangez ce jus à vos confitures trop épaisses, et remettez-les sur le feu en opérant le mélange jusqu'à consistance voulue.

COMPOTES DE POIRES

Pelez les poires et laissez-les entières, sans enlever la queue; mettez-les dans une casserole avec ce qu'il faut d'eau pour les couvrir; ajoutez le sucre. Faites cuire pendant une heure ou deux en veillant à ce que les poires ne brûlent pas et restent bien entières.

BLISS

NATIVE



HERBS

TABLETS and POWDER

BLISS NATIVE OIL

BLISS NATIVE BALSAM

MANUFACTURED BY

ALONZO O. BLISS MEDICAL CO.,

124 St. Paul St., East, Montreal, Canada.

Bliss Building, Washington, D. C.

BRANCHES.

KANSAS CITY, MO.,
LONDON, ENGLAND,

SAN FRANCISCO, CAL.,
KADINA, SOUTH AUST.