集水活

老人食譜

司徒浩

上了年紀的人，對飲食之道，一般都比較講求適應老人的健康和消化能力，適合胃口也是重點之一。而配合季節安排菜式，更是老人菜譜設計者考慮之列。北京出版的《中國食品》雜誌，在今年第一期發表有關老年人的食譜，首先刊出春季菜式，引起老人們的注意。這些菜式雖是北方口味，但對南方老人也有參考價值。

這組食譜分：水產、家禽、肉類、蔬菜和湯羹四類。老年人最宜吃魚蝦、豆腐、蔬菜、蛋之類營養豐富容易消化的食物。不過，配搭得不好，或烹飪過於單調，老是吃幾種菜式，則易影響胃口，於是廚師們提出多種菜譜。

屬於水產類的：春韭炒蝦仁、蝦仁燒豆腐、燴蝦仁、乾燒大蝦、芙蓉魚、滑蛋炒魚片、清蒸魚、黃花魚羹、紅燒魚、豆腐煮魚、炒海蜇絲。

家禽、肉類：紅燒獅子頭、雞蔔牛肉、燴三絲、蒸鷄、鷄茸豌豆、蒸肉餅、蒸肉扒、蒸蛋、菠菜肉丸、炒鷄鴨丁、東坡肉、粉蒸肉、老少平安（鷄蛋、魚肉、豆腐共蒸）。

蔬菜類：蝦皮燒白菜、油豆腐煮白菜、香榕拌豆腐、炆冬菇、冬筍、紅燒豆腐、蝦子豆腐、肉子炆蘿蔔、薯仔餅、炒高筍、炒菠菜粉絲、韭菜炒豆乾絲、蝦米節瓜粉絲、煮藕餅、煮芋頭餅、炒藕絲、芹菜拌豆乾絲。

至於湯羹，廚師們提出的有：蝦皮蘿蔔絲湯、排骨湯、酸辣湯、蝦仁豆腐湯、肉丸青菜湯、鯽魚蘿蔔絲湯、菠菜豆腐湯、枸杞肉片湯。

按照廚師們的設計，這組春季食譜，以清淡為主，並無大魚大肉的菜式，油膩食物更少。都是適合老年人的胃口的家常菜。只是海產類的食物，在內地可能不怎樣矜貴，而在我們這個地方，就有點「吃不消」了。如清蒸海鮮和鮮蝦之類，都不是一般家庭所吃得起，不過，河鮮還是可以代替海鮮的，鯪魚、鯉魚、鯽魚都不是貴價品，一般人都吃得起呢。作為一個「老人」，我欣賞廚師們這項建議。

症化硬性發多上患
病疾勝戰人婦敢勇

一九七七年，美國一名多發性硬化症病者安妮·奧馬利，還需要拿着拐杖走路。不過，今日，她每月跑三哩半，當她四十歲時，她還跑越有卅三哩長的崎嶇內華達山脈徑，來慶祝生日呢！

安妮宣稱：「永遠不要放棄，要自己做個勝利者。我拒絕向多發性硬化症低頭！我決定過着一種正常、健康和勞動性的生活。」

這位來自加州也倫西亞的述人婦人說，運動與一種特別飲食餐，幫助她戰勝這種可怕疾病。這種病打擊病人的中樞神經系統。

安妮在十年前受到多發性硬化症困擾，當時她開始出現該病的典型病症：手脚失去控制和復視。她說：「我永遠不會忘記當我得悉自己患上這種病後的感覺，因我一向很活躍。不過，那時，我想：啊！我的主，這已完全過去，我的生命已完結。」

在一九七四年和一九七七年夏季前，她需要拿拐杖行路。安妮說：「我見到自己的生活每況愈下，不過，我永不放棄希望，我永不停止嘗試。」

她又說：「一個大突破來了，當時一位朋友給我一本健康雜誌，裏面有篇文章以『多發性硬化症病者的新希望』為題，談及一種由俄勒岡州波蘭特斯旺克醫生設計的特別食物餐。

生命扭轉是一個奇跡。它令我有希望，只要控制我的飲食，我便會好得多。長壽些甚至防止嚴重多發性硬化症打擊我。」

她說：「那種食物餐要求病者選食少脂肪、高纖維、無糖無鹽的食物。於是，我再不吃全脂乳酪品，除了乾凝乳芝士，牛羊肉、牛油和朱古力外。我開始用這種食物餐，數星期內，我感到好些，有更多體力，我可以步行耐些！」

當安妮不斷進展時，她希望跑步，因這會使她更強壯。她說，本來越好，而她的丈夫是一名跑家，會幫忙和支持她。

安妮說：「我在一九七八年開始跑步，當時只跑少於四分一哩。我用了整整一年才可不停的跑一哩路，這是又艱難又痛苦的，但我決心要跑一哩。」其後，安妮再跑多一哩兩哩路，在八零年，她參加她首次的大賽——六哩半長賽跑。

她追述說，這是我生命中其中一件最艱苦的事。在頭三哩路，安妮還不覺甚麼，但在第四哩路時，她開始慢下來，雙脚發軟，跌倒三次，但她終於跑到終點。安妮說：「我跌倒過，但沒有退出，我完成有生以來跑得最長的路程。」她希望其他人跟隨她的勇敢事跡。

一九八三年十月，安妮再一次顯示她石一般硬的決心，她挑戰內華達山脈來慶祝自己的四十歲壽辰，而她果真跑完那卅三哩路程。

毋須教室和上課時間
美國開辦電子大學

美國有一間大學，學生成千上萬，導師超過一百人，但學生不需踏足班房和從來沒見過他們的老師一面。

它就是電子大學——世界第一間「電腦大學」，學生全靠通過他們家中的家庭電腦上課、與教師討論問題、甚至使用圖書館找資料。

這所電子大學所設的幾百個學科是由全國一千七百間學院制訂的，並設學分制，學生修滿某一學科，可獲參與該計劃的學院頒發學位。

所以時間和空間（地點）已不再是教育的障碍。總部設在舊金山的電子大學創造人兼校長哥頓說：「現在，你只需在你的家，用你的私人電腦，按你的學習進度來就讀任何一間學府的課程。我們相信我們將會在三年內成為全世界規模最大的一間私人教授學校。」

要修電子大學的課程，學子需置一副家庭電腦和一個通過電話線接駁其他電腦的儀盤。每一個學科收費為三十五美元至一百五十美元，另加電話費和各種雜費。供修讀的科目由生物學、外國語文、歷史和會計而至個人進修課如速讀和記憶訓練等。

學生報名攻讀時，會收到郵寄來的教科書讀書進度。（峯）

做完後，可將答案打入電腦內，儀器便會傳送給導師；此外，可利用電腦向老師發問疑難，通常會在四十八小時內收到回覆。

這家大學更附設「電子圖書館」，有關閱讀資料會通過你的電腦呈現在你眼前。

還有，你的老師會時不時用電腦告訴你的和有關該學科資料的電腦軟件——插入電腦內的磁碟。除電腦上課外，學生可藉着電腦和儀器與導師及其他同學參加「電子研討會」。

磁碟內附有家課，學生成績古克太太在一九二五年逝世時立下的遺囑，共有九萬五千九百四十字，計一千零六十六頁，裝訂成四冊，是世界上最長的遺囑。（廖）

最短與最長遺囑

英國有一個士兵在海中淹死，在他身份證明牌上潦草地寫着三個字「全歸母」，是世界上最短的遺囑。

倫敦富商遺孀古克太太在一九二五年逝世時立下的遺囑，共有九萬五千九百四十字，計一千零六十六頁，裝訂成四冊，是世界上最長的遺囑。（廖）

順風耳民族

非洲有一個民族，能在一百碼以外也可以聽見竊竊私語。

該民族是馬班族，可以聽到每秒鐘二萬千赫的聲音，而普通人只可聽到一萬赫。據說馬班族的驚人聽覺，主要是因為他們大量吃蔬菜，而且生活在一種沒有噪音的社會。（夫子）

英國老翁不必睡覺

經過一天工作的疲勞，夜裏總想睡覺，休息休息，以便恢復精神。要是沒有睡好，精神欠佳，就沒法應付工作量。

英國有一位老人，布爾納特，在他四十六歲那年，就開始過着沒有正式睡覺的日子，而且在三十多年的時間裏，根本沒有好好睡過覺。

可是，布爾納特不但精神和健康未受過影響，而且壽命長達八十多歲，像這樣的奇人，的確少見。（夫子）

英國有戒賭醫院
住院賭徒賭到厭

世界之大

英國有一間戒賭醫院，它開設在利物浦附近的「雨山醫院」內，是一間別開生面的醫療機構。

醫院內有數間病房，樓上灰色牆壁，牆上裝上擴音機，讓戒賭的賭徒下注，及聽到馬場內馬迷的歡呼聲；房內還有一大堆表格，讓賭徒任意填寫，此外，還貼着著名騎師的照片，及一張「賭徒之家」的標語。

他們在終點贏馬的情形，就不再賭，出院後從此收手。

在戒賭醫院內的患者，都是染上了賭博狂的人，無得下注就渾身不安，戒賭醫院就是針對這一點，所以可以任意狂賭，以滿足他們的賭博心理。

醫生就是用這一個「狂賭」的方法，使患者輸去數百萬，數千萬錢，直至他們覺得落注再賭，是一件厭惡的事，賭徒覺得這是一個賭博天堂，可是，再過不了多幾天，他們就覺得賭博是無聊的，發悶及空虛的。因為，一天廿四小時內，所聽所見都與賭博有關，一分一秒也不空着，又怎不令人產生厭惡呢！

這間戒賭醫院，由主任說：「我們設法使賭徒覺得賭錢是一件厭惡的事，我們的方法是不去說服他們不要賭，而是驅使他們拚命賭博，直至他們聽到馬場的消息，覺得吵耳為止。」

據說最初的兩天，賭徒覺得這是一個賭博主任說：「我們設法使賭徒覺得賭錢是一件厭惡的事，我們的方法是不去說服他們不要賭，而是驅使他們拚命賭博，直至他們聽到馬場的消息，覺得吵耳為止。」

據說最初的兩天，賭徒覺得這是一個賭博主任說：「我們設法使賭徒覺得賭錢是一件厭惡的事，我們的方法是不去說服他們不要賭，而是驅使他們拚命賭博，直至他們聽到馬場的消息，覺得吵耳為止。」

據說最初的兩天，賭徒覺得這是一個賭博

一支拐杖行路，但她現已是一名長跑家了。

通奸可能挽救面臨破裂婚姻

一名頑導性的婚姻輔導員說，通奸有時可帮助一對夫婦避免離婚。

琼·諾爾斯是英國全國婚姻輔導局的成員。她說：「一段秘密或不秘密的私情，可能很有用，它可以帮助恢復和加强一段婚姻。」

諾爾斯表示：「若然通奸是秘密行事，丈夫或妻子更能容忍這段婚姻，因為他們不感到煩悶，和傾向不理他們婚姻中的毛病。」

她說：「通奸使一個人有活力和給予他婚姻中無法得到的滿足感。這使他們願意與他們配偶生活，這是很重要的，尤其是他們有了孩子。」

諾爾斯又說，當與情人比較時，配偶通常獲得較好的稱許，諾爾斯在全國婚姻輔導局刊物中，撰寫了一篇有關通奸的文章。

她說：「甚至當一段私情被公開後，亦可帮助夫婦講出，而非忽略他們的困難。而且，他們會搞好他們的婚姻。」

諾爾斯是一名婚姻輔導專家，並訓練其他輔導員。她說：「這種自由態度可使許多婚姻免於破裂，而我們必要削減離婚率，因為離婚的受害者是那些無辜兒童。若果一對夫婦在婚姻中加點調味品，阻止了煩悶，他們實質上是挽復一段陷於危機的婚姻。」（月）

擲石示愛

厄瓜多爾哥羅拉杜的印第安男人，向戀人丟石頭是表示愛情。他們說，那塊石頭擊中女子身體越高的地方（除了頭部），越顯示愛的深厚。假如石子擊中後肩或頸後，則表示是真誠的愛慕。（穎）

這兩隻毛茸茸的大猩猩，也懂得行吻手禮。

馬迷當心

在一般情況下，向女人丟石頭可能要吃官司。但在南美洲的噢脸，就知是搵笨。

擄屍

德國一位愛克斯光專家，在美國工作時與一位十九歲美國少女發生愛情。後來少女死亡，那位醫生將其屍體擄去，七年來他不斷進行試驗，希望女屍重返陽間，與他談話，並說如果少女完全復甦，將與她結婚，永遠生活在一起。（廖）

我唔想打架住，我返到屋企，已有人等我開片。

偵探公事包

馬是十分蠻惡的畜生，牠們識踭火」，冷門爆出，你看看牠們爆冷贏錢後笑呵呵的嘴脸，就知是搵笨。（聰）

花上一千二百英鎊，便可以買到一個外表正常，但裏面却裝有錄音器的公事包。此種公事包可以隨便放在寢室床頭附近，甚至床底下，用來察破不忠太太的姦情。（夫子）

華僑金行 WAH KIU
本行增設鐘錶部
● 代理名廠鐘錶 ● 精工修理
專營：● 黃白金飾 ● 鑽石玉器 ● 紅藍寶石 ● 結婚金牌 ● 賀壽金座 ● 專人主理 ● 名師設計 ● 款式新穎 ● 價錢特平
正價收買金銀首飾鑽石玉器
WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET 華埠VANCOUVER
電話669—3247

新新 SUN SUN
新新珠寶金行
溫哥華緬街547號
TEL:(604)683-1920
SUN SUN JEWELLERY & ART CO.LTD.
547 MAIN STREET VANCOUVER B.C.
珠寶翠鑽 千足黃金
各國金幣 純正白金
貨真價實 歡迎選購

EVANS, GOLDSTEIN & CO.
Barristers & Solicitors,
伊雲士暨高仕登律師樓
金證顧問公司
專業協辦工商投資、移民．
歷年成績佔全省同業首位．
兼辦買賣契約、家庭糾紛、
個人傷亡賠償及刑事案件．
歡迎各界諮詢．
HONG KONG OFFICE:
RM.907 SUMMIT INS. BLDG.
789,NATHAN ROAD,
KOWLOON,HONG KONG.
TEL:3-813061
TELEX:52629 HCBSC-HX
204-10 EAST PENDER STREET
VANCOUVER B.C.V6A 1T1
PHONE:(604) 683-3363
TELEX: 04-54654

信乃業之基
德信參茸國藥行
TECK SHUN TRADING CO. LTD.
溫哥華緬街327號 電話：687—6977
由陳奕能中醫師主理
統辦
參茸補品 地道藥材 京果海味 成藥酒 唐山雜貨 貨品齊全
德為醫所本
本店位於嘉禾戲院右隣交通方便

隆華有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B. C.
電話：255-6010, 255-6571, 255-6572
源源運到，大量供應
中國去頭有殼各西士白蝦，及去殼蝦肉
中國AAA牌去頭有殼養蝦，及去殼蝦肉
緬甸去頭有殼各西士白蝦，及去殼蝦肉
越產去頭有殼各西士白蝦及去殼蝦肉
香港澳門各西士白蝦肉，及IQF蝦肉
中國各類有頭養蝦，青島大對蝦
大小西士龍蝦尾，大小西士扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚，去衣鮮魷筒
常備各種魚類
紅衫魚，紅鮋魚
黃花魚，白鱠魚
牙帶魚，生魚 供應
獅子魚，墨魚
香味實肉 三牙或咸魚
總經銷金冠牌
歡迎遠近採購
寄送貨快捷

新到大批
特價急凍蟹肉
澳洲新鮮帶子
中國對蝦
青島銀白鱠魚
各類鮮明蝦球
中國游水生魚
游水新鮮海鮮
應有盡有
利昌海產公司
片打街東式陸零號
電話：六六九—六一六零

WM Rice 大西方米廠
WESTERN RICE MILL LTD.
專營米業
分銷批發 歡迎比較
泰國美女牌香米皇
金龍牌最高級香米
苗米品級繁多齊全
廉價實惠忠誠服務
久負盛譽名牌：
AA牌 嘉禾牌 古塔牌
玉蘭牌 蓮花牌 五羊牌
國寶牌 花喽糯 雄風牌
澳、美、泰、秘等國綠豆
嘉禾咸脆、蒜蓉、花生
嘉禾魚鬆、銀耳等
地址：1000 PARKER ST. VANCOUVER, B. C. V6A2H2
電話：(604) 251-6341, 251-6342 CABLE: WESTRICE