上海麵你知多少

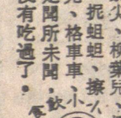
◀鼎 羅▶

中國常被稱為吃米的民族，因為中國人以吃飯為多，其實是錯了。小孩子念書的時候，就有，「南人吃米，北人吃麥」之說。北方是廣東人說的，凡是外省人，皆稱為北方人，近這幾十年，凡是外省人，又都被稱為「上海佬」。

麵，也不是外省人吃，廣東人亦有，因有廣東麵與上海麵之分。

廣東麵是我們所慣見，但上海麵常見的有白麵與拉麵，許多上海館子都吃得着，近年由國內來港的廚藝表演，往往也有以麵來露一手的，如削麵、龍鬚麵、貓耳朵，都使香港人為之大開眼界。

其實，麵在內地品種之多，相信不會有人數得一清二楚，就以山西來說，如剔尖、柳葉兒、撥魚、辮麵、河撈、扼蛆蛆、擦擦蛄蛄、拖葉兒、格車車、小飯片兒，都是聞所未聞，更不要說有沒有吃過了。



協助子女應付大考

愛莉週記

▲愛 莉

星期，孩子們就大考了。無論學校裏每年考三次，或者考四次，六月的下半月通常都是中小學考大考的時間，也是令家長們神經緊張的時刻。

我的學生之中，有些停了課，是因為「孩子考大考」；花會裏每月的經常性聚會，也有些會員因孩子們要考試的關係而缺席。與很多家長們閒談，大多數都認為這是個「非常時期」，非督促孩子們讀書不可。甚至電視也出現了各種補腦劑廣告，以吸引家長。

這個時刻真是如此緊張嗎？對一個學生來說，是的。這是一個檢查半年來讀書成績的時刻，當然不能放鬆，必須要溫好功課以便考得理想的成績。

事實上，所有的家長都曾經做過學生，大家心中有數，誰個平日在班裏成績好的，考試總不會差到哪裏。而平日成績差的，再加「開夜車」也不會好到那裏去。可是，輪到自己做家長了，為何又如此緊張？想逼自己的孩子去創造奇跡嗎？

我們都知道，臨急抱佛脚是起不了多大作用的。最重要的其實是每天的功課都要清，然後每星期都應將該週內的書本溫習一下，以便有不明白的可以馬上提出，弄到明白為止，才進入第二週。每次大小測驗都充分準備，若有時間再可閱讀一些有關的課外書。相信若照這個方法來讀書的，到了期考決然不會如此緊張的，因為這些同學皆已心中有數，勝券在握了。

做家長的，其實平日就應該督促及檢查孩子的功課，看看是否日日清，週週清，大人測驗成績如何，等等。到了臨到考期，做家長的只有兩件事要做。

●比平日更關心孩子的健康，穿舒適的衣服，不要被雨淋濕，並督促孩子早點睡，以便第二天夠精神考試。

●煮好吃美味但無細骨的食物。好食美味是希望孩子吃多一些，營養充足，但最好沒有骨頭，以減少孩子因心急吃飯，或情緒緊張而會骨梗在喉的麻煩。而且容易吃的晚飯可以吃快一些，輕鬆一些。

除了這兩件事之外，我看也沒有別的可以幫孩子忙的了。家長們心裏應該有數，孩子們的成績如何早就差不多定下來了，忙這麼幾天，孩子們看見父母緊張自己就更緊張，吃不安睡不穩的，怎能有好的成績？所以做父母的就算真的心急，也只能放在心裏，表面上笑嘻嘻只叫孩子盡力而為，這樣孩子們不會太緊張，考試才會較順利。

對了，家長們還有一件事可以做的，就是若果孩子真的有那一科成績稍差，需要補習的，就準備考完試暑期進補吧。在那個時候，才會真正入腦，而明年的考試就會成績好了。現在嘛，還是盡力而為就是了。

▲大考了，不要過分壓迫子女。

常春藤

夏日的吃

小雨集

▲雷聲大

夏日炎炎，不宜吃。上面的論調是健康的，但人不吃不得，只好找尋宜夏之吃。

香港是「萬能」的，數得出的食品也有供應。雖然有些泊來品價錢着實貴了一點。

我自己的夏日首選是水果，夏天宜吃水果是人人皆知的了。第二是芝士，最好法國味道甚濃的藍芝士，在炎炎夏日吃藍芝士，有醒腦提神的豐，更可幫助夏天出汗量多的補充。

想想，在炎炎之夏，冷氣之間，吃青提子，藍芝士及冰凍的白酒是怎樣的一番享受，尤其愜意的是，上述食物不用費時費力張羅呢！

孕婦護膚

美容貼士

◀李玉萍▶

與幾位朋友茶敍，大家不約而同的在探討這個問題。既然皮膚的好與壞，是先天的關係。那麼懷孕的母親如注意營養，護理等問題，會不會令即將出生的嬰兒的皮膚奠定好的基礎呢？朋友很肯定的回答：一定會。她就舉了她女兒作例子。

朋友平時的皮膚是很好的，只是膚色較黑。當她在懷孕時，每天早上飲一杯熱鮮奶加雞蛋作早餐，平時經常飲紅蘿蔔煲雞湯，另多吃蓉生提示的適量營養食物，保持愉快的情緒，對皮膚的護理更注意。（因為她懷孕初期，感覺皮膚特別乾燥）每星期做面部護理一次，早晚護膚。到嬰兒出生時，果然皮膚特別白嫩。幾個月大時像個小紅蘋果。人見人愛。

放生

▲子 青

日前有這樣的一則消息，一名中了六合彩幸運兒，為酬神恩贖了兩千隻雀鳥放生，結果使防止虐畜會忙個夠，而絕大部分的雀鳥所遭遇到的，是難逃一死的命運。

有謂上天有好生之德，如果在並不合適的環境放生，則無異是加速它們的死亡而已。

這次放生在西貢舉行，又遇大雨，雀鳥羽毛被淋濕，在飢寒交迫之下，又何來活路呢？

不少就跌落附近的海面溺死，就算有倖生存者，也未必能合適再次生活於郊野。

筆者在大霧山腰曾親眼目睹放生雀鳥，鳥兒雖經放出，多數飛不起來，只是在附近「逃竄」，引得躲在附近的一些小動物和猛禽出來撲食，也有部份路過者，下車來捉那些並不靈活的鳥兒，但往往會在尚未抵家門之前，鳥兒會在缺水缺食之下死去。

閒情雅趣

小貼士

失眠者，睡覺前倒一杯冷開水，加一湯匙醋，喝完後片刻即可入睡。

打嗝時，飲醋一小杯，一口氣喝下去，即可消除。□

本報廣告效力宏大

清貨大減價
有 SEARS 存貨出售•各類商店裝置櫥列箱•絡質及玻璃陳列•旋轉、圓型、組合衣架•等等•
256 E.2ND AVE,•頂樓•英語電：874•1371或437•7491

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年創辦)
258 East Pender St., Vancouver, B.C. Canada
加拿大溫哥華片打東街258號 電話：(604) 684-2341

中國遊 全程廿一天 $2,999
暢遊：香港(2)廣州(2)桂林(2)杭州(2)上海(2)蘇州(1)無錫(1)南京(2)北京(4)廣州(1)
出發日期：八七年5月31日、7月5日、8月2日、9月13日、10月11日、11月8日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

三峽遊 全程廿二天 $3,399
暢遊：香港(2)廣州(2)石林(1)昆明(1)西安(2)成都(2)大足(2)重慶(2)三峽(4)武漢(1)廣州(1)
出發日期：八七年9月6日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

回港曼谷芭堤雅遊七天 $1,499
暢遊：曼谷市區，金佛寺，雲石寺，卧佛寺，大皇宮，水上市場，鄭皇廟，四面佛，鱷魚潭，芭堤雅海灘，人妖，珊瑚島，觀賞泰國舞。
出發日期：八七年10月17日、11月21日、12月19日
八八年2月6日、3月12日、4月23日

回港韓國台灣遊九天 $1,288
暢遊：韓國之漢城市內名勝，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣之小人國（全中國之縮影）。
出發日期：八七年5月23日、6月27日、7月25日、8月15日、9月5日、10月3日、10月31日、11月28日、12月19日

回港日本台灣遊十天 $1,588
暢遊：日本之東京，富士五湖地區，富士山，大石寺，箱根，平和公園，大涌谷，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣全中國縮影之小人國
出發日期：八七年5月28日、6月16日、7月19日、8月13日、9月10日、10月6日、11月12日、12月10日

廸士尼樂園航空團七天 $525・$633
暢遊：三藩市區，李糯，拉斯維加斯，環球片場，羅省市區，駱氏葉園遊樂場，廸士尼樂園，北歐風味之蘇雲，三藩市之海陸動物世界
出發日期：逢星期日（六月廿一至八月卅日）

美加兩地巴士旅行團
廸士尼樂園、三藩市十日遊 $429—$579
暢遊：李糯，拉斯維加斯，羅省，環球片場，廸士尼樂園，聖地牙哥海洋公園，蘇雲，三藩市
出發日期：逢星期日（6月28日至9月13日止）
加拿大西部及愛明頓六日遊 $319・$399
暢遊：內陸地區，班芙，哥倫比亞冰河，路易斯湖，卡技利，世界最大之愛明頓室內購物中心
出發日期：逢星期六（6月6日至9月12日止）
域多利 一日遊$60－逢星期四、日
西雅圖 一日遊$37－逢星期三、六
溫哥華 一日遊$38－逢星期二、四

明德託兒所
（特設託兒補助金）
可申請政府免費或津貼及接受本所補助。負責接送幼稚園兒童
所址 530 Heatley Ave. Van. 715 Victoria Dr. Van.
報名電話：二五五－四二五一

周愛權 周慶偉 視光博士
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
JACK K. CHOW O.D.
RAYMOND S. CHOW O.D.
OPTOMETRIST
TEL: 685-8231
518 MAIN ST. VAN.B.C.

Harry James Agencies Ltd.
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理 汽車保險・房屋樓宇商業等各項燕梳
公平妥當 專人指導 歡迎垂詢

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
喬遷啓事
於五月二十七日遷往
101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9
電話：669-6412, 681-3816
如有查詢，請移玉步於上址。
◈漢城、台灣、香港九日遊 $1288起
◈東京、台灣、香港遊 $1499起
◈香港、星馬泰十一日遊 $1888起
◈香港機票來回，六晚酒店，早餐，接送，觀光 $1349起
◈中國十六日遊 $2650起
◈廸士尼、三藩市、賭城 飛機團 $663起 巴士團 $575起
◈美國黃石公園西部遊 $699起
◈美加東岸遊 $1299起
◈美國西北岸三日遊 $199起
◈B.C.內陸三日遊 $199起
◈加拿大西岸Banff遊 $399起
◈Edmonton Mall三日遊 $199起
◈一日遊：大溫哥華。域多利。西雅圖。
代售特價機票來回：香港、台灣、星、馬、泰及國內各大航空公司之廉價機票。
歡迎查詢
代售旅行保險 代辦旅遊証件

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel:(604)688 7886（中華文化中心新廈二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO
19 E. Pender St.，中華文化中心對面
電話：(604)688-2933, 681-5848.
樓上影院，特設各類佈景拍攝結婚、家庭、學生、藝術人像貨辦、廣告等相・別俱風格，新款婚紗免費借用，專家化裝又平又靚・
三人以上 入籍相（黑白）4張7・20 護照相（彩色）4張8・80
護照快相，即影即有
（逢星期三休息）
主理人 何桐 英國皇家攝影學會會士 B.C.省國際沙龍評判員 曾榮獲B.C.省冠軍獎・

由溫哥華出發專業華人領隊旅行團
日本之旅 $1,388（特價）連香港來回機票
出發日期：6月27日，7月6日（加班）7月18日、10月4日、11月1日、12月13日、
行程：東京、新宿、鐵塔、皇宮電力科學館、珍珠養殖場、銀座、富士山、箱根、平和公園、大涌谷、五合目、山中湖。
中國之旅 暑期渡假，必然擠擁 請早定位，以免向隅
①長江三峽遊（包括大小三峽）十九天$2,888
行程：廣州、成都、昆明、重慶、宜昌、武漢
②中國名勝遊 十七天$2,688
（六月廿七出發餘額有限）
行程：廣州、北京、南京、上海、杭州、桂林
③古都華東遊 二十二天$2,988
行程：廣州、北京、西安、南京、上海、蘇州、杭州、桂林。
機票部：電腦訂位。直接出票。方便快捷。
溫哥華片打東街八十八號二樓 電話：604-685-9366
開心旅遊
HAPPY TIMES TRAVEL

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669・4165
溫哥華～香港來回 $1070.
包三晚酒店住宿（雙人房）包機場接送・天天出發・
溫哥華～香港 特價$865
＊代訂香港中國旅行社各類長短線旅行團。
歐洲華人精選團
歐洲九天精選團（暢遊五國七大城市）$1050（機票另計）
歐洲十六天優惠團（暢遊九國十九大城市）$1999（機票另計）
以上兩團每月均有團出發，華人領隊。
夏威夷～香港 探親超值遊$1118.
暢遊：市內觀光、珍珠港、巴里大風坳、漁人碼頭、菠蘿廠、鑽石頭山、波里亞文化中心及乘坐玻璃底船作海上暢遊
（包一年期有效機票，夏威夷觀光及膳宿，華人領隊）
出發日期：每月有團出發・
溫哥華～香港來回 $1050.
可免費停留三藩市，夏威夷，日本，韓國，及台北
✦溫哥華～倫敦～香港～溫哥華來回$1728

安亞旅行社 EXECUTIVE TRAVEL Pan-Pacific Travel
總行：片打西街1050號1670室
華埠分行：片打東街127號商場3室
電話688-2311
①東京台灣團（包一年期來回香港機票）$1599起
暢遊東京 淺草。皇宮。富士山。大石寺。音止瀑布
台灣 台北。陽明山。日月潭。高雄
出發日期：（六月卅日）
②香港。澳門。中山。佛山。廣州遊 $1288
（全程七天。包括來回機票。酒店住宿。三餐膳食。遊覽等）
六月廿日。七月四日
③香港購物渡假遊（全程八天）$1160起
包括來回機票。六晚酒店住宿（雙人房計。港島半日遊機場接送）
出發日期：逢週六出發
④香港廣東遊（全程十一天）
暢遊：香港。深圳。廣州。佛山。開平。新會。台山。恩平。
出發日期：七月十一日。九月廿六日
四十五天前付款 特價$1538
⑤中國逍遙遊（全程十九天）
暢遊香港。廣州。桂林。杭州。上海。蘇州。北京
出發日期：六月六日。七月四日
★代理香港中國旅行社華僑旅行團。以港幣價計算。天天有團出發。
榮獲中國領事館指定代辦簽証
★代理國泰。日航。加航。大韓。聯合。西北各大航空公司機票前往東南亞各地。

達勝旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（福來奇化街）VANCOUVER B.C. V6A 2T9
電話：(604)685-5263
＊代理各大航空公司機票往世界各地。
美加內陸特價票，港、台、星馬團體票，歐陸包機等
＊代訂各地旅行團，如賭城，夏威夷迪士尼樂園等 PACKAGE TOUR
＊無論移民探親，假期消遣，商務，旅遊，
專人爲您悉心妥當安排。
營業時間：週一至週五：早上九時至五時半・週六：早上十時至二時・