冬瓜煲鴨最合時

◀羅鼎▶

大熱之時，湯水為重，有碗靚湯，比起一碟好菜好得多，而且最為合用。以我來說，有時胃口不佳，索性就喝碗湯，來作為一餐。

此湯，本來並不小小人多，則不嫌其大，如若人少，則不妨一次煲好，分開受用，要多則多，要少則少，亦無不可。做人要靈活，煲湯又何不是如此。

一隻鴨，最好自然是老鴨最好，但老鴨不容易買得到，那就米鴨亦不緊要，若是煲起來肥油太多，撇之可也，不飲浮於湯面上的油層可也。冬瓜，不妨多一點，蓮子洋苡米，荷葉多少隨意，再加上三幾粒江瑤柱，煲上數小時，夠火路便成，就是那樣的簡單。此湯可熱飲，亦可冷飲，淘下去一碗熱飯固可，一塊鴨肉，幾塊冬瓜，也已可頂肚。藏諸於雪櫃之內，隨時都可派用場。

死趕生趕晨早日日
驗經乏缺咪媽青年

相信每一位出外工作的年青母親，都遭遇同一最大難題——早上起床後既要趕着上班，又要安排年幼子女的一切事務，如何在和平的氣氛及有效率的情況下渡過清晨這段「衝刺」時間，真是一個大考驗。以下這些意見，值得各位年青媽咪參考。

△早上如此趕急，還哪有時間讓妳思考，所以應該盡可能在前一晚預先準備好一切，包括自己的衣裝服飾，工作上的文件、用品（放在門口當眼處），還有最好甚至把吃早餐的餐具也擺置好。

△最好在小孩醒來前一小時便起床，聽起來好像很辛苦，但只要慢慢成為習慣，妳會感受到那自由的一小時的寶貴——在沒有小朋友在妳身邊煩擾下完成早上的工夫，甚至可抽幾分鐘時間歎杯咖啡或閱讀報章。在精神鬆弛的狀態下料理小孩醒來後的事務，會倍感輕鬆、容易。

△要了解小孩子的心理，他們通常都不愛被大人指使，喜歡感到有自主權。所以，想他們與你合作，不妨投其所好，在可能範圍內讓他們自行選擇——譬如，穿哪一對襪子，吃哪一口味或牌子的麥片之類。這樣會減少無謂的爭論，就算孩子選了一套不襯色的衫與褲，這些無關重要的小問題，應該在可容忍範圍之內。

△小孩子是最能習慣成自然，只要妳保持每天早上的程序一樣，那孩子很快便會熟習程序，效率自然提高。為了令孩子不會因捨不得妳離家上班而苦纏妳，可創造一個夠鐘上班的訊號，如每當媽咪喝完咖啡的時候，或當廚房裏的鬧鐘響號，只要堅持天天如此，很快便會訓練到小孩子成為習慣而完全接受。

多才多藝

▲雷聲大

木基利爾Thierry Mugler，巴黎名師，素以大膽著稱，自七九、八零年開始已自成一派。除了設計服裝，他自幼已是國家訓練的舞蹈人材，假若一天他厭倦了時裝界的是非，他可成為舞蹈明星。因為他仍保持最佳狀態，天天在家中的舞蹈室練上四小時才回設計間工作。

他的另一興趣及才能為攝影，此圖即為其作品。多年來他自行拍攝自己作品的照片，最愛以大自然自然的推崇及愛好，人與衣服只是自然中一物，但不表示他們不重要，人腦與人手配合人身及自然才成為更美滿的大自然。

木基利爾的攝影作品頗多，大約在今年或明年便推出攝影集了。

小雨集

常春藤

微波爐有妙用

微波爐不單止用來煮菜，在日常生活中內，還可給我們帶來其百分之一百熱，時間二十至四十秒。那麼，他的方便。只要你慢慢發掘微波爐的潛力，甚難弄出。只要你，相信會有意想不到的收穫。以下先為你提供五項微波爐的妙用：

1、在榨檸檬汁、橙汁、西柚汁前，先將生果放入微波爐內，熱度校百分之一百，時間校三十秒。那麼，你將可榨出雙倍的果汁。

2、廚房的食鹽，經常會變得濕而硬，只要你將鹽擺在一碗內，放進微波爐，校百分之一百熱，時間二十至四十秒。那麼，鹽便會回復乾爽。

3、結了塊的蜜糖，把蜜糖放入微波爐內，校百分之五十熱，二十至六十秒，蜜糖便回復流體狀態。

4、做蛋糕前，若把要用的牛油及糖先放在微波爐內焗數秒，然後才攪拌，那麼做出來的蛋糕會更輕軟。

5、吃桃剝皮需費時。若是將桃放在微波爐內，校百分之一百熱，焗十五至二十秒，然後拿出來，攤凍一分鐘，那麼，桃皮就很容易剝。

□珍

茶藝

▲子青

飲茶又稱品茗，而品嘗茶的滋味，也是我國的固有文化，「茶藝」被列為中國傳統優美文化中的一環，我國也是最早懂得品茶的民族，已有二千多年歷史的了。

如想對茶藝的發展概況知多一點的話，請移玉步到中區的茶具文物館吧，那兒圖文並茂的介紹，並且可以購到一些精緻有關的紀念品，三兩好友同遊，大可盤桓半天。

飲茶，最早是取其藥用價值，經歷了漫長的歲月，發展成為日常的陸羽《茶經》傳世後，皇上賜茶，我國也有飛騎寵。每年春天，名茶產地都有飛騎入貢，獻上上好的春茶。上有好者，下必有甚焉，文人雅士傳世的茶詩、茶話也留下了不少！

雅趣閒情

中藥除斑

◀阿韻▶

夏日，最令人羨慕的莫如一身古銅色的健康膚色，因此，很多女士都喜歡到海灘進行日光浴，以求晒得皮膚棕黑，散發其青春迫人的魅力。

但進行日光浴時卻要注意保護皮膚，偶一不慎，便後悔莫及，因為紫外光直接照射，很容易會導致雀斑的出現，破壞面部的美感。

但如果你不幸地已出現雀斑的話，也無需因此而影響心情，因為市面上有許多去斑產品，大可選擇適合的使用。若要徹底治療，不妨參考以下中藥配方：生地四錢、米炒北芪四錢、浮萍三錢、白疾藜三錢、赤芍三錢、白术三錢、粉甘草三錢，五碗水煎至一碗水內服，一星期服三劑，連服二個月。

在內外夾攻之下，雀斑很快便會消失。

美容貼士

小貼士

用剩的小塊香皂儲起來，到足夠份量時就切成碎片，然後放入一個用舊毛巾做的四方吋袋子裏，把袋口縫好。那麼，你冲涼時便有一個香皂海綿來刷身子！（如）

雞蛋的營養

究竟一隻大雞蛋含有幾多營養與熱能？答案是：六克蛋白質，六克脂肪及八十卡路里，而其中三分一的脂肪屬於飽和性質，會增加血液內的胆固醇水平，所以最安全是一星期不要吃多過兩隻雞蛋。＊

本報廣告效力宏大

會計部記管理
本公司精通各類會計，物業管理，財物諮詢，大小生意年結月結，收費低廉，懂國粵語。電話：681 8685

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，駱氏菓園遊樂場，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

註冊 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 $1038
包兩晚酒店（雙人房）每月有團出發。
＊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
夏季機票大特價！
三藩市 $199起
夏威夷 $329起
羅省 $279起
愛民頓 $149起
卡加利 $139起
多倫多 $399起
＊夏威夷五晚酒店 $429起
夏威夷－香港 探親超值遊$1018
（包一年期機票。夏威夷兩晚住宿）每月有團。
香港歡樂遊$968 來回機票。環島半日遊。
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）

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.（植爽奇化街）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，專人為您悉心妥當安排。
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・