玉米

敏顏

下午或傍晚，經過戲院門口，流動攤檔上熱氣騰騰的玉米，引得我垂涎欲滴。但「大人大姐」總不好買個玉米隨街吃，假如那麼湊巧，碰見了工作上的「關係戶」，你這個饞相留給人家一個什麼印象？

便想到在城市生活，「架子」這東西是不隨人們的主觀願望要不要的。有的朋友連街邊大牌檔也不敢坐，深怕遇見那些經理、董事的熟人，太丟人現世。但也有例外，一位億萬富翁的小姐，有一次卻跟小女一塊去吃街邊大牌檔，身穿名牌服裝，內行人一看便估到那身價幾何，何況熟人那麼多，分分鐘會被人發現，年輕人畢竟有「勇氣」，她喜歡那兒的「鍋氣」。

但擔着一根玉米隨街咬，卻是另外一回事。不信，你可留意街道上，有幾個衣着整齊的成年人，會這樣做？

那些在攤檔上買玉米的人，都是包了帶進戲院裏，在黑暗中去享受的。

煮玉米，現在最便宜也要兩元一支，大隻的糯玉米，有的賣到七八元一支，講給鄉下人聽，真把他們嚇壞。

在鄉間，玉米是最低廉的雜糧，年成不好，它也是主要的食糧。我在家鄉也種過玉米，只要那塊地不黏濕，它便可以生長。我們家是種來作口果的，選種的是糯玉米，結實之後穗兒粗壯，顆粒肥大而色澤金黃，顆顆像黃珍珠。連苞把它摘下，放在鍋裏煮熟了立即食，有一股自然的清香。入口清甜而糯，嚼來津津有味。比起現在香港街頭的煮玉米——加點兒糖的，另是一種滋味。

新鮮玉米，剝下來，清炒，加點兒蔥花，便是一味很可口的素菜。

但不是所有的玉米都適宜做菜餡的。有點秕玉米，個兒小，顆粒細，質硬而老，那只能做飼料了。要不，也只好把它磨成粉，用來做玉米粑粑。

香港街頭的玉米檔，是選用優質的玉米來蒸煮的。多數酒了糖才有足夠的甜味。但在物以稀為貴的情況下，人們吃多了肉食，偶然來一支「野味」，便感到很美了。因此即使賣的價錢較高，也一樣有客路。

玉米是世界性的食物，全世界有得種，全世界都食它，還是常識，大家可能已經這樣做，不過，下面的情形，大家可能忽略了，因而招致不必要的傷損。過年過節，家務特別多，尤需注意。

滿手油污、菜汁，一碗熱湯或者一碟熱餡，很易從手上滑脫，如果脫手的是鋒利的菜刀，後果更不堪設想了。

替火水爐添火水時，那些燃料很易瀉在手上，如果沒有把手上的火水洗淨便點火，那隻手可能變成火把。

使用漂白水、洗潔精之類液體用品之後，沒有把手洗乾淨，便用手揉眼睛（這是一種不自覺的舉動），結果，眼睛可能受到傷損。

（潤）

鐵製煮食用具增加食物鐵質

營養專家指出，任何人都不妨以此煮食方法吸收額外的鐵質，但如果患上血色素沉着症則例外，因為患此病者身體內的礦物質已出現過多情況。

未知此消息會否令鐵製煮食用具銷量急升？

□莎

原來煮餡所用的工具，也會影響食物所含的營養成份。

德州科技大學研究員最近作過一次實驗，他們將二十種食物，分別放入鐵製與非鐵製的煲或鑊內煮熟，發覺百分之九十用鐵煲或鑊煮熟的食物，所含鐵質比較高，平均多出二倍半有多，差別非常顯著。

後有來者

一船於最潮漲時泊碼頭，下船之跳板乃甚斜，乘客須逐一而下。

衆人目覩一七十老婦小心翼翼而下，見其安全抵碼頭，始鬆一口氣。老婦回頭呼曰：「阿媽，落得嘿啦！唔係好難啫！」

常春藤

北菇香液鷄

參蓮

周末或周日，弄一個北菇香液鷄，請親友或自奉，都是個很像樣的菜餚。

可買一斤半到兩斤重的光鷄項一隻，洗淨，脫去嘴殼、脚皮，在鷄股劃開，取出內臟，再清洗乾淨，肝、腎切片備用。

另買肥豚肉六兩，鮮蝦半斤，北菇一兩，火腿一兩、菜膽半斤。

先煲好一鍋北菇上湯，將鷄用上湯浸熱——要恰到好處，過生過熟都不好吃。

將肥豚肉、鮮蝦琢爛炸，加鹽與胡椒粉、味精、少許鷹粟粉漿拌勻，炸成蝦丸。豬肝、腎等用調味品醃好，和菜膽、火腿一起燙熟，放在鷄的兩旁，用鮮奶、上湯、鷹粟粉打獻，淋在上面。上桌時是一隻完整的鷄伴以一羣蝦丸，鷄嫩汁鮮清無比。

如果你嫌上桌時難於挾鷄，可將浸熟的鷄先斬件，排列整齊的在碟中，再伴以其他材料，最後澆上獻汁，也一樣可口。

節食不怕吃芝士

芝士，似乎含脂肪易肥，實是健康食品。這裏介紹生菜芝士沙律，味道頗新，不妨作為節食期間充饑。

準備一切材料後，只需十五分鐘就可上碟。每杯約四百七十卡路里，以四人份量為主。

十六安士低脂芝士，一杯四安士硬芝士混合西蘭花菜；

二杯無核青提子，二杯西瓜粒；

二杯新鮮菠蘿薄片，二杯低脂雲哩拿乳酪，

把芝士切薄片及碎粒放在一起，再放上提子、蘋果、西瓜粒、菠蘿等一切生菜；最後是將乳酪淋上作為調味。

乳酪有助腸胃消化，喜歡其美味的定感吃得暢快。

胡兒

可供裝飾溫度表

程恩

塑膠製像座枱鬧鐘般的溫度計，有文字盤可表現零下10度以至50度的溫度變化攝氏溫度表，非常準確，不用時可像盒裝般收藏，和作為枱上裝飾品，尺碼是50×50×60MM，有紅、白從、黑三色任選擇。

置家集

《洗》《淨》《你》《的》《手》（意）（外）（少）（臨）（頭）

切菜、煮飯、炒餸之前，把手洗淨，經這樣做，不過，下面的情形，大家可能忽略了，因而招致不必要的傷損。過年過節，家務特別多，尤需注意。

滿手油污、菜汁，一碗熱湯或者一碟熱餡，很易從手上滑脫，如果脫手的是鋒利的菜刀，後果更不堪設想了。

替火水爐添火水時，那些燃料很易瀉在手上，如果沒有把手上的火水洗淨便點火，那隻手可能變成火把。

使用漂白水、洗潔精之類液體用品之後，沒有把手洗乾淨，便用手揉眼睛（這是一種不自覺的舉動），結果，眼睛可能受到傷損。

（潤）

公平

常家話

阿怡

平這一回事的，我的小兒子，就常常因為自己屈居次席，沒法做哥哥而大嚷不公平。但這又是無法改變的事實了。

小兒子口中的不公平事實在太多，起因皆是他在家中居最幼，雖則受到衆多長輩的疼愛，但小心靈中，總覺得自己的地位不夠重要，很多是哥哥以前所享有的玩意，都沒有他的份兒，比如說，沒那麼多機會出外旅遊，沒有機會養寵物……在他看來，都是不公平的。

為了爭取公平，小傢伙就刻意地和哥哥過不去，藉以發洩心中的不滿。這一來，只是難為了做父母的。

未來女人世界

在未來的二十一世紀裏，由於電腦的應用及普遍，一些具創作力、運輯思維和感情豐富的人將有更出色表現，又由於在調查中，發現女性具上述潛能的人比男性多三倍，因此，未來的世紀極有可能是女人世界。

專辦理留學生入政府中學・詳情請英語電VLI 984・0597查詢：

會計部記管理

本公司精通各類會計，物業管理，財物諸詢，大小生意年結月結，收費低廉，懂國粵語。電話：八七六・八六八一

納偉旅行社 加拿大 溫哥華 love & white travel

來回港台及東南亞 接辦移民特價機票

特價機票歡迎垂詢 國內外及世界各地

#110 - 539 Main Street, Vancouver, B.C. Canada V6A 2V1

緬街夾奇化街 五三九號110室

電話：(604) 689・0501

十五週年紀念特價

・溫哥華來回香港機票 $888・起

・首創・迪士尼樂園三藩市、洛杉磯、李糯、拉斯維加斯六日聖誕航空歡樂團

出發日期：十二月廿日及十二月廿五日

乘坐七四七往三藩市 費用：$532・起（四人房計）

回程續留三藩市或隨團返溫哥華

・1986年至87年韓、港、台旅行團 $1288・起

出發日期：十一月十四日、十二月廿日 87年一月十七日

特價機票來回溫哥華、上海、香港 $1200・起

開心旅遊 HAPPY TIMES TRAVEL

開心旅遊送保險・旅遊安心更開心

中國之旅 $2788 廿一天行程

暢遊：香港・廣州。北京・南京。無錫。蘇州。上海。杭州。桂林。廣州。香港。

名額有限報名從速

聖誕回港 十二月十三日出發 農曆年一月十七日出發 日本之旅 $1438 東京回港五天團

暢遊：東京。富士山・箱根。大涌谷。和平公園。五合目・山中湖。銀座等。

機票部：電腦訂位。直接出票。方便快捷。

駐溫哥華中國總領事館特許代辦簽証

溫哥華片打東街八十八號二樓

電話：604-685-9366

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

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669・4165

＊聖誕回港探親遊＊ 機票加三晚酒店（雙人房） $1110

出發日期：一九八七年一月十七日及一月廿四日・

＊溫哥華／上海來回特價 $1198

＊溫哥華／香港來回特價 $898

聖誕大貢獻！ 香港來回機票加五晚一流酒店（雙人房） 加幣 $1333

加送韓國三天遊（費用全免）

住宿全程將用豪華大酒店，專車接送，包括觀光費用。

出發日期：十一月廿三日，十二月十九日

＊溫哥華／香港來回 超值機票 $1050（可免費停留三藩市，夏威夷，東京及台北）

＊溫哥華／北京來回特價 $1248

＊西雅圖／香港來回 $835

英華旅行社 GALAXY TRAVEL AGENCY LTD・

片打東街150號

電話：(604)669-6412 681-3816

✤東京。台灣・香港十日遊FR $1599 出發日期：十二月十一日

✤漢城。台灣・香港八日遊FR $1288 出發日期：十二月二十日

✤上海。北京。廣州。香港十八日遊FR $2186 出發日期：十二月十六日

✤香港六晚FR $1349 包一流酒店・接送早餐及觀光・

✤香港。星・馬。泰十八日遊FR$2199

✤香港。曼谷芭提雅十四日遊FR$1699

✤兩晚或三晚 EDMONTON MALL 遊 FR$159

✤西雅圖一日遊・域多利一日遊。大溫哥華一日遊

✤賭城逢星期四或日出發

✤特價機票來回：

香港FR$898。倫敦FR$594

多倫多FR$299・滿地可FR$329

卡加利FR$138。點慢頓FR$148

三藩市FR$215・羅 省FR$229

檀香山FR$329。紐 約FR$398

✤代辦各地簽証。代售各種旅行保險

達時旅運中心 TECH TRAVEL SERVICE LTD. IATA

536 MAIN ST.（緬夾奇化街）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・

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

中國 直接中國批准華人領隊

★ 華東。北京。桂林遊 全程十九天 $2950

暢遊：香港。廣州・北京・南京・蘇州・上海。杭州。桂林・

出發日期：十月十一日・十一月八日

★ 長江三峽遊 $3380

暢遊：香港・廣州・桂林。昆明。成都。重慶。三峽。武漢。北京。廣州・

出發日期：十一月十五日

★香港來回機票大特價 溫哥華出發 $865起

★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。

東南亞

★東京。台灣・香港十天遊 $1599

出發日期：十一月十五日 十二月十三日

★泰國曼谷芭提雅十四天 $1599

★曼谷。星架坡。香港 $1999

★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。

★夏威夷機票 $329 七天遊團 $469

★賭城 拉斯維加斯 旅行團 李糯 $279起

榮獲中國領事館指定代辦簽証

★中國・香港聖誕遊$1986 暢遊上海。北京。廣州。香港（十七天）

出發：十二月十六日

★上 海來回直航大特價 $999起

★華東運河遊 $1999起 暢遊上海。蘇州。無錫。南京。北京（逢星期二出發）

中國遊 $3150 全程21天

····不到長城非好漢····

香港②廣州②桂林②杭州②上海②蘇州②南京②北京④廣州①

出發日期：八七年4月26日、5月31日、7月5日、8月2日、9月13日、10月11日、11月8日

三峽遊 $3399 全程23天

兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山

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5月24日、9月6日

●由經驗領隊丘錫琛先生 FRED YAU 主理 ●全部一流酒店：香港－富豪、廣州－中國、南京－金陵、北京－香山 ●每日包三餐膳食 ●在香港部份亦包旅遊節目 ●出發前有晚餐聚會講解 ●代辦手續並代申請旅遊完畢後之延期停留 ●機票有效期為一年，可提前出發，可延期回程。

環球旅行社 WANKOW TOUR & TRAVEL

258 EAST PENDER ST. VANCOUVER B.C. CANADA 溫哥華片打東街258號 電話 684-2341

6340 NO. 3 RD. RICHMOND, B.C. CANADA 列治文第三路6340號 電話 278-4401

主理 丘錫琛先生 (MR. FRED YAU)