家有學步兒

金鈿

一周歲剛過，小波就離開大人的手，扶着沙發和矮几，自己行走，沒幾天，像醉酒佬似的，顫顫巍巍的自己走上幾步。現在，他已經可以在整間屋子裏到處走動，而且時常雙手拿着玩具，從這間屋子走到那間屋子了，有時還邁着快步呢。

看着他那矮托托的身子，在屋子裏轉來轉去，大人們都感到又得意又新鮮，一個本來總是要抱的BB，現在是居然可以獨立行動了，證明他已進入人了生的另一個階段。值得安慰和喜慶的。

可是，做父母和長輩的又得操另一分心了。

這個時候，最好不讓他離開你的視線！除非在一個小範圍內，保證他絕對的安全。

這個時期，他的好奇心是這麼大，對於拿得到的任何小件的東西，仍喜歡放進嘴裏。因此，你必須仔細的檢查屋子的各處，凡是有危險性的東西，都要收藏到BB拿不到的地方。也得防止他自己開櫃子拿東西玩。

昨天，我開酒櫃取傷風藥，小波很有興趣的走到我身邊，蹲下來快手的要拿一樽有金色樽蓋的清涼油，我說「是藥，不能玩，小波去玩小熊。」但他又伸手要拿別的藥盒。這使我警惕到這個位於下格的藥箱，外要加把鎖或者搬到高處不可了。要是誘他打開，拿起任何一種藥放進嘴裏，都會出事的。

我們家的清潔劑，一向是放在浴室和儲藏室的低處的。以後這些東西也非放到高處他拿不到的地方不可了。

此外，剪刀、菜刀，餐刀，叉子、菓刀，開罐頭的工具等等，舉凡一切利器，也都要放在安全的所在，以免萬一不覺，被小波拿到會造成傷害。

最傷腦筋的是電插梢，我們家的所有電插梢幾乎都安裝在牆腳，小波要是用手指伸進去玩，或者用東西插進去的話，也是不堪設想的。我要家人注意，在不用的時候，給電插梢套上「安全帽」。

對於學步的孩子，你既要小心注意，又不能給他下許多命令，只能夠提醒和解釋。當把熱辣辣的飯鍋端出來，我就對小波說：「好燙，小波碰了會痛！」這只是向他提示，但還不讓他走近熱鍋，防備他可能還要親自試試的。

一周歲的孩子，許多事他是不明白的，你可以向他說理，但必須事事預防。在做好防範的安全措施後，便任由他自己發揮，使他在享有充分自由中養成自信心。

常春藤

冰上行

漢之

本港一個旅遊團在長春淨月潭發生車禍中，六團員不幸身亡。消息傳來後，有人問，冰上究竟是否可以行車？畢竟我們這些久居香港的人，過慣亞熱帶的生活，對於冰雪十分陌生。

據承辦這次旅遊團的公司答覆稱，冰上行車在內地是許可的，按以往的情況，陷冰事件在四月融雪時才有危險性出現。

我國東北氣候嚴寒，冬日氣溫常在攝比零下二三十度，與南方正是桂子飄香天晴氣朗的秋日，那兒卻已不時飄雪了，那種銀裝素裹的潔白世界，會持續到翌年四月才開始解凍，五月才大地回春，新綠處處，而這時的香港，早已是開動冷氣機的時候了。

有一首抗戰時期的歌曲《松花江上》，迄今仍為許多人熟悉。在我的朋友中，恰巧就有一位家在松花江畔的人，她的祖祖輩輩都居住在哈爾濱，她在那裏度過童年，直到抗日戰爭爆發後兩年才進關東。而我們認識卻是在戰後的四十年代末期，彼此毗鄰而居，見面機會多，常聽她談及家鄉的情形。

自日本侵佔東三省後，她的兄長們都加入地下組織革命隊伍，和敵人週旋。他們要逃避敵人追捕，又要避開國民黨特務，經常在松花江兩岸來回的跑，冬天倒是最有利的，江上已經冰封了，夜間就是在冰上狂奔，敵人的子彈也未必打得中。

我問她，萬一冰給踏破掉了下去，豈不要凍死？她說，一般都不會。每到十一月左右，江上已冰封了相當時日，人們還是不敢貿然跑過江去的。有經驗的老鄉會告訴你，若有狐狸已朝江上走過去的話，那就絕無問題。據說，狐狸十分聰明，聽覺又敏銳，牠常在夜間徘徊江邊，諦聽冰下的水流聲，直到認為十分安全了，才施施然地走過對岸去。

有年已是三月底，她的大哥為敵人追捕，明知這時在江西跑十分危險，但情勢緊迫，只好冒險試試，總好過讓敵人逮住，結果真是掉進冰窖，幸而已近對岸，給人救了上去，才不至凍斃。

汽車在冰上行駛，當然得計算載重量，這也是重要的。

古惑老竇

一名生意佬的兒子畢業後回家告訴父親說：「我借了五百元給同學，他沒有還給我，我亦沒有他簽名的借據。」父親教他：「寫封信給他，叫他寄一千元匯票來。」兒子說：「只是五百元，不是一千。」父親解釋：「我知道，到時他寫信來澄清他只借了五百元，你就會得到他的簽名借據啦！」

廚話 雪花蒸雞

胡啟

買雞項或嫩肥光雞一隻，約一斤半左右重較合適，如果人多吃，可買兩斤來重的。

雞劏好後，去除內臟（另作處理），洗淨裏裏外外，斬去頭、翅和腳，切成四大塊，隨即剔去所有骨頭，用刀在雞肉面上鎅上一分寬斜的十字花刀，再切成八分寬的方塊。用白酒和細鹽裏外塗抹，讓它五六分鐘。

打雞蛋兩隻，去黃留白——也可用鴨蛋清代替，在蛋清中加入鷹栗粉，用筷攪勻，調成蛋糊狀備用。

另買靚大糯米半斤，洗淨後，用水浸兩小時，如趕時間，可用熱水或滾水浸泡，浸透之後，撈起放在篩中，瀝去水分。

待糯米瀝乾水，把它鋪在大盤中，用筷夾住雞塊在蛋糊裏中一浸，再放在糯米中上下都滾上米粒。

這時可用一個盤子，在盤中抹上一層較厚的油，以豬油最好，如沒有豬油，抹花生油也行，目的是放入滾了糯米的雞塊不使黐住盤子。所有雞塊滾上糯米放入盤中，便放在蒸籠中，用旺火蒸約四十分鐘。

雞蒸熟，糯米也熟透。這便成了白色的雪花裹住雞塊。取出，小心夾入碟中，將雞汁和熱雞油淋在上面，即可上桌。

這個菜，清潤軟糯，可送飯也可當點心吃。

食水果的益處

孫碩

古人說：「日啖百果能成仙」。這句話雖然有些誇張，但事實上，若果每天能吃些瓜果，的確能使我們開胃健脾，營養身體。所以講究養生之道的人，每天總會選吃些水果。提起水果來，可以說，不論男女老幼，誰都喜愛。

在營養方面，水果究竟有哪些特點呢？

（一）供給人體維他命C。所有的水果都或多或少含有維他命C，而且水果一般都是生食，它所含的維他命C不致因烹調而遭受破壞。含維他命C比較多的水果有柑桔、橙柚、山楂、檸檬、草莓等，至於蘋果、梨、桃、杏，葡萄等，含的維他命C並不算多。

（二）水果能助消化。水果除了它所具備的色、香、味能促進食慾之外，還含有多種有機酸如檸檬酸、蘋果酸，酒石酸等。這些有機酸能刺激消化液的分泌，因此，飯後選吃點鮮果，有助於消化。

（三）水果有良好的醫療性能。如蘋果含有鞣酸，有止瀉作用，可以給腹瀉病人吃；新鮮的葡萄，德國人常用來治療胃腸病；桃、杏、李子等，有促進血紅蛋白再生的作用，適用於患貧血的人食用。

（四）水果是很好的輕瀉劑。水果含有纖維素、半纖維素和果膠，它們能促進腸蠕動，尤其是果膠在腸裏吸水膨脹，增加糞便體積，使之軟化，利於大便的通暢。

（五）水果裏的糖容易被人體消化吸收。水果為什麼比較甜呢？這是因為它含果糖較多的緣故。

（六）水果能幫助維持體液的酸鹼平衡。

在我國遼闊的土地上，一年四季盛產着各種各樣的熱帶，亞熱帶和溫帶的瓜果，使我們口福無窮，但是，過多攝食，它們極易變成中性脂肪而促進肥胖，故只能適當地吃。

每日一詩

少年行

（唐）令狐楚

家本清河住五城，
須憑弓箭得功名。
等閒飛鞚秋原上，
獨向寒雲試射聲。

「少年行」樂府《雜曲歌辭》。「清河」漢郡名，今河北清河縣。「五城」所指不一，這裏泛指邊塞。「等閒」隨意。「飛鞚」馳馬。鞚，馬勒，此指馬。「試射聲」意即試驗射技。

詩寫邊地少年英勇尚武的精神，矜負神情，躍然紙上。

（葛杰 倉陽卿注釋）

汪記 火焗海鮮 食家
上湯火鍋 牛奶火鍋 沙爹火鍋 豉汁火鍋 魚香火鍋
溫哥華天氣 最好食火鍋
馳名
● 牛肉魚蛋鍋
● 經濟雜錦鍋
● 豪華海鮮鍋
獨家採用高壓電爐
安全清潔又衛生
● 中午快餐 ● 晚飯宵夜
● 精美小菜 ● 粥粉麵飯
七天營業 假期照常
上午十時半至凌晨三時
溫哥華百老滙東街105號
夾博覽會正門古壁街角
免費車場 873-1711

家家樂食品公司 251-9633
地址：喜士定東街756號
七天營業 上午九時至晚上九時 店後免費停車場
精工製作南北美點 零沽批發無任歡迎
恭喜發財 萬事如意
購買五十元以上，九折優待・購貨三十元以上，免費送到・

品名	每件	品名	每件	品名	每件
蝦餃	$0.20	鹹水角	$0.23	春卷	$0.25
香菇餃	$0.20	煎堆仔	$0.23	蟹殼黃(鹹・甜)	$0.25
魚翅餃	$0.20	叉燒飽	$0.45	排骨(壹磅)	$3.20
牛肉燒賣	$0.20	蓮蓉飽	$0.40	冬菇雞飽	$0.45
豬肉燒賣	$0.20	豆沙飽	$0.40	來肉飽	$0.45
粉果	$0.25	小籠飽	$0.20	鳳爪(壹磅)	$1.00
糯米雞	$1.10	鍋貼	$0.18	銀針粉(壹磅)	$1.20
芋角	$0.23	鹹肉粽	$0.95	牛肉丸(壹磅)	$3.00
				芝麻湯丸	$0.15

金寶貝 一小時冲印
為你保留好時光
專業保證：
冲晒服務絕對令你滿意
新春新年大特價
凡冲晒菲林
送5"×7"一張
多晒一套 24張 只收一元 36張 只收二元
溫哥華 唐人街 NOVA SCOTIA BANK 隔鄰
433 COLUMBIA ST. Van. B.C.
電話：688-8148
（國泰用戶，另有特價優待）

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD. 花旗麪廠
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C. PHONE 684-9820
幸運餅 新鮮蛋餅 鮮春捲 鮮雲吞 燕氣鮮皮 蒸氣炸皮 花旗炸麪 雲吞乾麪 花旗乾麪 五磅十札
零沽批發 歡迎惠顧

學習英語
本校設小型班級・個別教授
為你補習英文・以HUBBARD TM.
方式授課。九時至四時電：
734-1181 1619 W. 10TH AVE, VAN.

配眼鏡嗎
美國AO鏡質量優良・眼鏡・價錢平・包男女・晚六時後上電話：254-5846

清雅餐廳 好消息
THANH BACH VIETNAMESE RESTAURANT
960 Kingsway, Vancouver, B.C. ☎877-1377
一九八七年二月十二日 新張營業
正宗越南各式小食 每日推出精美越南小菜
特別介紹 全加第一 獨二 火車巨型牛肉粉
惠顧十元以上
八折優待 20% OFF 嘩
新張期間 贈送6/49彩票一張
特別優待三天 免費贈飲各類汽水及咖啡
七天營業 上午十時半至晚上十時半
店後有免費寬大停車場

漢宮大酒樓
KINGSLAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street Vancouver, B.C. Tel: 687-6675
超值貴賓席 鮮龍蝦大沙律 貳大熱葷：金銀鮮麻鮑甫 玉掌美人魚 濃燉雞鮑翅 雙鳳朝陽 紅燒雙乳鴿 鴛鴦玉麒麟 腿汁鮮露筍 奶油焗海鮮飯 冰花木瓜燉雪耳 四式美點 $328.00
$128.00
特價喜宴席 $148.00

專辦理留學生入政府中學・詳情請英語電VL I查詢：984-0597

B.C. Royal Cafe
119 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C.
Phone: 681-3953
住在大溫哥華 食在秘書資路
天上人間
雲秘書資路緣根植立正
四時有不謝之花 五節有長春之草
逢星期二休息

桃園餐館 HO INN CHOP SUEY
七十九號片打街東
79 East Pender Street Vancouver, B.C.
684-3743 684-4822
晚飯宵夜 豐儉隨意 倩肥光顧 無任歡迎

雙喜食品廠 Double Happiness Foods Ltd. 427 Powell St., Vancouver Phone: 2534424
新鮮河粉 全蛋生麪 上海麵類 雲吞皮 春卷皮
正宗香港式食品

北園 NORTH PARK RESTAURANT
擴張營業 全新裝修 喜慶讌會
瑭璜禮堂 筵開卅席
酬賓席 $148.
北園大拼盤 奶油焗龍蝦 蟹肉燕窩湯 北京片皮鴨 鴨鬆生菜包 玉蘭炒鮮魷 串燒鴛鴦扒 當紅炸子雞 清蒸游水斑 鴛鴦炒飯 合時甜品 鮮生菓盤
993 GRANVILLE STREET VANCOUVER B.C V6Z 1L3
PHONE: (604) 688-8828

金馬茶餐廳 餅店
GOLDEN HORSE Bakery & Restaurant Ltd.
溫哥華緬街416號
416 Main St. Vancouver B.C. V6A 2T4 Canada Phone 683-7262
麵飽西餅 結婚禮餅
生日蛋糕 精美餅券
冷熱飲品 香滑雪糕

紅寶食品公司
精制南北美點・品精價平
無任歡迎 出品 零沽批發
新張期間 燒賣蝦餃 每籠只售八毫
地址：喜士定東街2614號・倫敦藥房斜對面
2614 E.HASTINGS VAN, B.C. V5K 1Z6
電話：(604) 255-6714
（歡迎來電選購）