漫談健康食品——香菇

常春籐

我國是食用香菇和人工栽培香菇最早的國家，宋人陳仁玉八百多年前寫下的《菌譜》就記述了「磨菇罩」的培植方法。

香菇屬菌類植物，盛產於我國廣東、廣西、江西及福建等地，但以廣東北部的南雄、始興和江西的大庾縣所產者為最佳。由於出菇時氣候條件不同，香菇一般分為花菇、冬菇、香信（薄菇）三種。肉薄片大沒有卷邊者為香信，肉厚卷邊者為冬菇，肉厚卷邊、背有凹凸花紋者為花菇。冬菇和花菇多數在攝氏十度左右的低溫條件下出菇，所以有「冬菇」之稱。如晝夜溫差較大，引起菇背破裂，就可形成花菇。如果天氣較暖，氣溫正常，則多出香信。

花菇以身乾、肉厚、個頭均勻、菇蓋有褐黑色卷邊、底部黃白色紋清晰、腳短、無霉變蟲口、無泥沙雜質、菇味香濃者為上品。冬菇又稱厚菇，挑選方法與花菇相似。香信，有人叫薄菇或平菇，它菇身肉薄，香味較淡，是香菇中的下品，但它價格較低，仍受人們的歡迎。

香菇以新出者為好，存放時間長的香菇，因香味揮發，食之味淡。鑒別是否新菇的方法是：將香菇數只放在碗中，用清水浸泡約二十分鐘，用手摘去菇蒂，如傷口嗅到香菇味即為新菇，如無味則為舊菇。

香菇既可素食，也可與葷類食物配合做菜，向有「廚中之珍」的美稱。香菇含有豐富的營養成份，除含有蛋白質、脂肪、碳水化合物與礦物質外，還含有維生素D、B1、B2和八種人體所必需的氨基酸，同時，它本身特有的「香菇素」，對增強人體抗病能力、調節人體新陳代謝、幫助消化、降低血壓等均有一定的藥用價值，因而在國外又有「健康食品」的美譽。

陳平、光華

鯉中惡者——鋸魚

萬輝

在美國亞馬遜河流域有一種名叫「鋸魚」的鱷魚，其嘴特別長，而且十分堅硬，兩邊長有銳利的鋸齒。當它碰到魚群時，揮舞其「長鋸」，一般魚都逃不脫它的進攻，就連鯊魚都不易戰勝的章魚也難逃厄運。它甚至把涉水的牛、馬撕成碎片吃掉，認真銳利無比。

買樓心態

速寫九君

●竹

經過一間地產公司，看見外邊擠滿了人，當中幾個拿着筆和紙，將出售單位的面積與價錢一有熱鬧，少不了我的份兒。擠在人群中看個究竟。是什麼吸引着他們買樓的興趣呢？

一位太太對她的同伴說：「現今這世界，最好什麼都買，你看「國商」那批存戶多慘！……倒不如向銀行借錢買樓。寧願銀行信我，好過我要信佢！」

她這番話，換來週圍那些聽衆的同意。

一位男子搭咀說：利息追不上通脹，先使未來錢最着數，管他要供十年廿年，始終手上有物業最安全。

新機場達成協議之後，我家附近的這間地產代理門外，經常都有一批人在聚集，有幾位尚且是街坊，他們每天都在那裡交換「情報」，希望從中找到發財保值的好主意。

突然之間，九七問題似乎從人們的腦海中消失了，他們關心的，是如何能夠在這時候，令財富不致隨通脹而逐漸消失。其實，香港人都很精打細算，現在出現的局面，只不過令他們覺得有挑戰，更刺激而已。

情海波濤

東家長西家短

●章之楓

現代人的愛情，來得快，也去得快，絕對配合和適應現代緊張的節奏。

愛情來得快，一開始便已是愛得要生要死，容不得半點的勳阻和干預，更容不得愛情滲入其他的雜質，絕對的個人私有化。

愛情去得快，沒有基礎的愛火淡然，熄滅得也快，一就是第三者介入，情海輕波；一就是性格不合，嗚呼哀哉，立即分手。

失戀快復元也快，後生仔女談戀愛，勝在生命力強，受傷不要緊，而且持有堅定的信念，永遠有更佳的選擇。

不婚

女看男　男看女

●尤美　●巫恙

露莎近日情緒低落，皆因前度男友宣布，將與某女子攜手步入教堂，共諧連理。

既然大家早已分開了，何必還要為此事傷心？

但知情者十分理解露莎心情。當日分手是因為露莎向同居男友提出結婚要求而遭拒絕，男友擺出懶洋洋的態度說：我是個不會結婚的人。

轉瞬間，不到一年，他即與另一女子結婚。露莎傷心之餘又想不通，甚至懷疑自己當初是否受騙？

小姐買車，要威水的，最好是日本新車。

較便宜貨色，十萬左右，但款式十分動人，同過百萬的歐洲貨好似差不多。

其實當然差得遠。

有人提議她，不如買一部名貴一點的二手車，因為今日幾多錢買入，將來也可以幾多錢賣出，算是保值。

她有她的想法，就像時裝一樣要惹人注目，當然是新款起眼，那管什麼保值。

威水

武術源探

●趙從武

槍法，若論根本，不外拿攔扎，是為大端，百個變化，均由是而生，法雖簡而技則繁，枝葉之術，亦非無用。

學槍由拿攔扎始，而後兼習旁枝，最終又回復本來天地。

但有一點頗為重要，好的槍法，後手必不過腰後，此術須短槍（不逾一丈者）方能之，長槍後手不過腰後則無可能，槍棍之別，此亦其中一端。

吳及又云：「諸法皆枝葉耳，學槍者，只是封閉連環，須二年苦功，方是峨嵋種草，不然只是少林耳。

「長竿腰軟，根尖不相應，封閉後手反上而方能開彼槍。

「槍家有自考之法，封閉連環，日日不缺，滿足二年，縱不知諸法亦必不敗，不爾遇峨嵋必破。」

吳及論革共有十法，但只看重封閉，亦即拿攔，餘均枝葉，此言甚是，其餘革法不外變自封閉而已。

若能封閉，則百法皆有。

法簡技繁

糖尿病人不宜運動嗎？

康寧庫

●康妮

多數糖尿病人易累，所以很多人以為糖尿病患者不宜運動，這是錯誤的觀念。糖尿病人可以運動，跳健康舞，甚至游泳，但要注意血糖突然過低。

在家裡做運動體操前，最好先吃多一些碳水化合物——麵包、米飯之類，或減少胰島素的劑量，才開始運動，平常沒有運動的人，記緊要循序漸進，運動量和時間慢慢逐個星期增加，以免筋骨受傷。

大多數的體育活動對糖尿病人來說那是安全的，只是病人有時會血糖驟降，容易引致危險。譬如游泳，事前一定要做好預防措施，這包括一、千萬不可獨自游泳，二、跟同泳的人說清楚你有糖尿病，如果發現你突然有異樣或困難，馬上拖你回岸，三、在泳池旁置放一些葡萄糖片，以便需要時馬上服用，四、一發覺有血糖下降跡象，馬上游回岸邊。

其他如賽車、潛水則肯定不宜糖尿病人參與。

美國印地安納大學的糖尿病研究中心出版了一份糖尿病人運動指引，提供各項運動的安全守則。

丁琛

酒之遺害

酒精即乙醇，它是麻醉藥製劑之一，在醫生適當給藥，是對人體沒有損害的。但在短期、過量的飲酒就會引起急性酒精中毒現象，令大腦先興奮，後抑制，嚴重者可昏迷致死。長期喝酒引起的酒精中毒，延害極深，在身體、精神、工作、家庭甚至朋友間都有不良影響。

酗酒，除了引起肝硬化外，中樞神經受酒精的破壞而引致神經炎，足下垂患者的足尖更不能蹺起，腳步虛浮；甚至容易患上腦病，令神經錯亂，眼部的肌肉也呈癱瘓。

胃炎是酒徒常見的疾病。酒精的侵害令胃部發生潰瘍穿孔，很多酒徒都可能因胃出血而做了胃次全切除手術，其他的消化道疾病，如胰腺炎也是常發生的。長期的酗酒會出現貧血，血液中的血小板也較常人為少，缺少血小板，血液就不能如常般凝固，容易發生流血不止的現象。而且酒精對肝細胞的破壞而引起肝硬化，這就妨礙了正常的血液循環，難以由肝臟回流至心臟，血流就另尋出路。結果出現了食道靜脈曲張、嘔血、直腸及痔瘡出血等症狀。施行外科手術也會有生命危險。

成功在望

健美學養營

●米施洛

明白和承認肥胖之所有壞處。明白減肥雖難，但並非「不能為」。

找十個減肥原因，將之貼於當眼地方。

減少與肥人、減肥失敗的人、恥笑或不接受減肥的人為伍。

練成將吃膩食物棄之亦不心痛。

將減肥願望，公之於世，尤其是同居的人。

將減肥後之一切設想，列一清單，每三分鐘一讀。

要有萬水千山只等閒的態度，肯克服減肥期間之一切食慾、肚餓和苦楚。

如不是有恆心減肥的人，可先減肥兩星期，歇一星期（期間吃較多食物，但仍不能過量），再減數星期。

倘若失敗，仍要再接再厲。真正減肥失敗，是那些從此對減肥死心的人！

不要對自己期望過高或過低，總之盡力而為。並非人人都可一星期減數磅的。

網

小雨集

●雷聖大

想來想去，那九月快來的時裝表演還是沒有頭緒。

本來構思了藍色天使，但又害怕那翼難展，天使變了落湯雞不重要，又怕不賣錢。思想變了，從前也不太在乎系列是否賣出，但始終是衣服，還是讓人穿的好，縱使不愁它會賣個十萬九千件滿堂紅。一件吧？大概總有那麼一個半個客可以容納一點精心苦心炮製的作品吧？沒有就是沒有。久而久之，你開始問自己難道只要求賣出一件也如此困難？沒有人穿的衣服猶如準備豐盛的晚宴竟然乾點蠟燭，香檳白開，反正只有你一人獨自喝。

如果你要求的不是神仙故事，何患無人共醉，如果要求只是塵世美衣服，何患無人穿之，至高境界也只不過是瑩瑩肉體而已。至困難的衣服大概也可以有人穿上吧！

轉了如此大圈小圈，竟然關心生意成敗得失起來，猶如掉進那張從前先人的網裡。

網中人，就做網的衣服吧（抽紗也是一種），天使肯定被拆翼了。

加拿大中文電視
人傑地靈節目主持人
香港亞洲電視節目主持人
字字玄機測字
十九區風水風水
神機妙眼掌相
905接觸玄學
葉榮光院長
JOSEPH IP
葉榮光風水學會
JOSEPH IP ASTROLOGY CONSULTANT
新址：奇化街237號3樓318室
ROOM 318-237 KEEFER ST.
VANCOUVER B.C. V6A 1X6
預約電話：688-8946 657-7619
遷
"風水命名" "掌相命理" "擇日開光" "氣色卜易"

SHARP Facsimile
瘋狂大平賣
UX-180 備有FO-220/230
備有FO-220 1230 99.9%功能
• HIGH SPEED •
• FULL FEATURE •
• AUTO DIAL •
*$995.00
UX-190 取代FO-420
取代FO-420 99.9%功能 自動切紙
*$1295.00
60 UNITS AVAILABLE ONLY AT THAT PRICE
COPYPRO BUSINESS SYSTEMS LTD.
222 WEST BROADWAY, VANCOUVER, B.C. V5Y 1P6
(604) 876-4141
Please Call S. Tan Chow For More Info.

BUY:SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

修理部：華人代表，忠誠爲閣下服務
營業部：多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
MICHAEL WONG(黃) 公司：873-0211
國、粵、閩語 LEO KING(龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
VINCENT LAU(劉) 公司：873-0211 手提：328-9138
粵、台山語 JOE TAM(譚) 公司：873-0211 傳呼：686-8555
粵、台山語 FRANK DONG(鄧) 公司：873-0211 手提：649-8558
總經理PAUL FONG(方)
ADVANTAGE: LAWSON OATES
CHRYSLER'S清貨中心

WOW 7.9% or $1000 REBATE
NEW '91 DODGE CARAVAN
V6, automatic, stereo, and more.
Stock #387241
V6，自動波，立體聲音響
WOW $14,988 CASH OR WOW $290 mth

WOW 7.9% or $1000 REBATE
1991 LeBARON CONV.
Equipped not stripped
Stock #186416. Demo.
WOW $17,888 CASH OR WOW $326 mth

WOW 7.9% or $750 REBATE
NEW '91 PLYM. COLT
POWER STEERING
Stock #10-7085
風油軚
WOW $7488 CASH OR WOW $150 mth

WOW 7.9% or $1000 REBATE
NEW '91 PLYMOUTH VOYAGER LX
ALL WHEEL DRIVE
Stock #376882. Loaded.
WOW $22,888 CASH OR WOW $436 mth

WOW 7.9% FOR 48 MONTHS
NEW 1991 STEALTH
Equipped. A car most people dream about
Stock #177299.
WOW $24,888 CASH OR WOW $454 mth

WOW 5.9% or $1500 REBATE
NEW 1991 DODGE SHADOW
Air cond., automatic, 4 door & more.
冷氣，自動波，四門
Stock #127380.
WOW $10,588 CASH OR WOW $186 mth

WOW 7.9% or $1500 REBATE
NEW 1991 PLYMOUTH ACCLAIM
Air cond., tilt, cruise, stereo and more.
冷氣，定速，立體聲音響
Stock #226870
WOW $12,888 CASH OR WOW $235 mth

WOW 7.9% or $1000 REBATE
NEW 1991 CUMINS DIESEL 4x4 PICKUP
Need we say more. A "Real" truck.
Stock #316829.
WOW $20,888 CASH OR WOW $381 mth

All cash prices are net of rebates. OAC. All monthly payments are for 48 months and are based on a cash price plus applicable rebates. Plus twenty five percent down plus GST and PST cash or equivalent trade value is required to effect the payments advertised. The total vehicle price if financed are as follows. Box A: Seventyseven thousand nine hundred & seventeen. Box B: Twenty thousand one hundred and twenty. Box C: Nine thousand and seventy two. Box D: Twenty six thousand six hundred and fifty. Box E: Twenty eight thousand and fourteen dollars. Box F: Eleven thousand five hundred and seventy five. Box G: Fourteen thousand five hundred and two. Box H: Twenty three thousand five hundred and ten dollars.

#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
MON.-FRI. 9-9 p.m. SATURDAY 9-6, SUNDAY 11-6
YOUR DOWNTOWN CHRYSLER CONNECTION
873-0211
D5212

廖盛炤窗飾公司
酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW Window Covering Specialists
S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY., COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910