# 食物儲存保鮮問題

## 小小提示供你參考

▲食物保鮮，需要注意的地方很多。

所謂病從口入，尤其在炎熱的夏天，飲食安全是健康要素，如何吃得新鮮食物？如何保持食物新鮮？都是每一位家庭主婦不可忽視的問題，這裏的提示可供每位主婦作爲參考——

●購買食物時應先看包裝上的有效日期，過期食品千萬別買。

●新鮮魚類一買回來便要當天吃掉，如果不能即日吃，買急凍魚好了，到吃時才解凍。

●片裝肉類如火腿、火鷄可放兩天，但一購回來立刻放進冰箱內。

●生肉應放在冰箱內，包裝的雞肉一旦開了可保鮮一周，但香腸類應在三天內吃掉，免治、肝及腰則宜一天內吃掉。

●未經煮熟的鷄、火鷄及其他家禽可貯藏於冰箱內兩天。

●未開啓的果醬可保持一年之久，但一經開啓便應雪藏。

●未開的罐頭番茄、豆及水果可存放兩年。

●餅乾如在密封罐子內，可保鮮三至十一個月。

●袋裝麵粉亦有限期，普通麵粉應可放一年，自發粉爲六個月。

●新鮮咖啡、茶葉及茶包如用密封罐子盛着，其鮮味可保一月，即溶咖啡則保持一年。

●開了的罐頭食物，千萬別留在罐內再雪藏（因食物吸收金屬），應用碗盛着，再用保鮮紙密封。

●雖然保鮮紙適合包裹大部分食物，但卻不宜脂肪食品，如芝士、牛油或煙肉。

●鷄蛋毋須一定要冷藏，放在廚房內陰涼處，把舊的先用，但是不宜貯存多過兩周。

●保鮮奶雖然不需冷藏亦可保存數月之久，但一旦開啓後，就有如一般鮮奶宜在四天內用掉。

此外，一般主婦認爲，只要將各種食物往雪櫃裏一放，即可保持新鮮，久藏不壞。其實各種食物都有其最適當的貯藏溫度，並非全部適合冷藏，如蕃茄、茄子、南瓜、香蕉等均不適合貯藏在雪櫃內。

某類食物，經過冷凍後會發生以下現象，故應多加注意：

●蔬果類不宜用冷凍方法來保存，因經過解凍後，組織被破壞，會變成爛泥狀。

●蛋類經過冷凍後，蛋白變質，會凝固，與鮮蛋不同，不能使用於攪打起泡的用途。牛奶經過冷凍後，不宜冷飲。

●以澱粉爲主成分的食品，如麵包、年糕、米飯、麥子等都不適合冷藏。這是因爲生澱粉經煮熟後，變成熟澱粉，具有彈性、黏度、易消化，如在低溫長時間貯藏，會再變回生澱粉，故非不得已還是不要放進雪櫃，食用時再烘烤一下，即可再變回熟澱粉。

美寶子

## 姚醫生特區

### 貼身內褲有礙衛生

是迫使睪丸貼身的，長時期的貼身會損害睪丸功能，而符合生理功能，能讓睪丸發展功能的內褲，是中國傳統的寬闊唐衫褲。

睪丸間質內有律細胞分泌雄激素，如果這些細胞失功能，後果是陽痿。另外一種名生精小管製造精子，如果生精管失功能，後果是不育，睪丸的外型似扁卵，兩睪丸並非左右排列，而是一隻稍高另一隻稍低。這種排列是避免互相擠壓的話，受壓時的睪丸組織會降低功能的，兩隻睪丸都有輸精管連接向後尿道，另一端的輸精管直接與副睪丸連接，睪丸生產的精子儲留在副睪內，成熟的精子才由輸向後尿道的精囊內備用。

險囊肌肉層的收縮與鬆弛的幅度大，內含的睪丸便跟着被拉下來與縮上去，睪丸的升降在生理上起着重要的作用：睪丸的生理是在較體溫低的環境下，才能發揮最大的功能，當它貼近身體，受體溫的影響便停止製造精子。當睪丸在製造精子的時候，睪丸必然下降，當它停止製造精子的時候，陰囊會自行收縮，睪丸便上升貼近身體。

基於睪丸有此功能特點，男人穿褲的款式值得商榷，田徑運動員的底褲一般都緊身，將睪丸的貼身度調得最高，這種底褲便於運動卻不符合睪丸生理衛生，近代的牛仔褲也

姚醫生

## 眞滋味

### 番茄薯仔會豬腩

呢個小菜，營養甚豐富，可說是西菜中食。在西菜中，多用牛腩的，牛腩體大，一次吃不完，家庭餸中，吃豬腩好了。做法如下：

用料：番茄八兩，黃肉薯仔一斤，豬腩一條，茄汁兩湯羹，洋葱一小個。做法：先行弄淨豬腩，下煲，加味先炆稔，取出，凍，切大片待用。番茄切件，薯仔去皮，切厚片，先行煮稔。洋葱起鑊，爆過番茄，下茄汁，酌量水，加埋薯仔，豬腩同煮片刻，試調適味，下粉獻，熟油，兜勻上碟。

友記

## 雅室

### 花盆盆身忽然粉碎

傢俬或傢具在最基本的層面來看，大部分都是安放物件；甚至是安放「人」好好的坐下來，躺下來的東西。簡單而傳統結構的傢具，人人都懂得如何面對、利用。

這座高達六英尺的木柱體，無論遠近觀看都不似是一座貯放鐘射唱片的櫃。這座裝飾味道濃厚的木柱，是Hanner Bauer的作品，純粹趣味性，不要問：「六呎咁高點擺CD呀？」

生活記

## 家居風水

其實銀行陳之家居，亦爲「座東北向西南」之座向。陸毅因今年此種座向「煞氣」較大，已囑咐其太太，此處放一件東西，那裏又放一件什麼，如此這般，爲其家居擺下一風水陣，陳太亦一一照辦妥當。

且說六月初，銀行陳之長子，於美國完成大學課程，舉行畢業典禮。

四月份，曾經在拙欄寫過爲銀行陳的家居觀風水之事，當日主要講爲其女兒布置文昌位之內容，而對於其他方面，陸毅沒有着力提及。

銀行陳雖掌管轄下十多間分行之事務，日理萬機，然愛子大學畢業，第一次戴上四方帽，內心興奮，自然流露。於是放下手中工作，五月尾即親自飛往彼邦，準備出席愛子的畢業典禮，並安排十天八天並陪長子到處玩一下。

陳太因女兒仍在會考，家中諸事亦需要自己照顧，所以便沒有跟隨銀行陳出門。

正所謂合該有事。這一日，陳太在家中拭抹家具，抹到陸毅特別囑咐放的一盆盆栽，也沒如何用力，卻只見好好的盆身，忽地全部粉碎……

陸毅

## 生活點滴

### 和然二人組

最近收到「和然二人組」的邀請卡，名爲「婚姻大事」。翻過背面，上書：「我們已於……舉行婚禮，並已成爲一合法組合。「我們現在誠意邀請閣下光臨我們的第一次演出。是次演出是我們在香港及世界之首演（包括香港版及國際版），只演一場，絕不加演、絕不重演、絕不發行影帶或影碟。

「如此天衣無縫、獨一無二之勁爆組合首次攜手演出，實在機會難逢，萬勿錯過。我們就是聞名中外宇宙的和然二人組！」

和然其實是馬才和跟嚴明然，他們從前都是香港芭蕾舞團的舞蹈員，一舞傾情，自此結下不解緣。

跟他們認識也是緣，因曾替舞團搞宣傳工作，因而碰過頭。後來和朋友搞話劇，再由友人介紹他們入局，才相識起來。

今年是結婚的好年，也是旺年，月中接到的紅色炸彈無數。

如此別出心裁的紫色邀請卡倒是首次見到。

就借此欄謹祝兩位新人舞出彩虹，舞影翻翻、與郎共舞……

敏宜

## 消費情報站

有人認爲，投資藝術品，是很好的保值方法。十月二十七日至二十九日，香港蘇富比假富麗華酒店舉行一連三天的大型秋季拍賣會，拍賣的包括中國瓷器、玉刻、首飾、名畫等。圖中就是其中一件拍賣品，是清乾隆年製的罕見粉彩花瓶，估價爲港幣三百萬至四百萬元。

新

## 佳節當前怎防飲醉

### 地天SIR會

逢少接近中秋佳節，一切送禮、酒席少不了名牌美酒，何況社交應酬、酒樓食肆宴敘，男士們都愛多灌幾杯，酩酊大醉幾乎十分普遍。

也曾接觸過好些青年朋友新婚酒宴被戚友灌酒之狼狽場面，也見過喜歡鬥酒之徒爛醉如泥醜態，好幾位相識的且探問有無方法能於飲酒之前可以預防醉倒，或降低烟民人數。反而，洋酒廣告驟增，必然酒類行業大有可爲，嗜酒人數一定有增無減。

早已實施禁在電視螢幕上播放香烟廣告，未知減少告白耗過度現象，倍感怠倦；末梢腦血管擴張，必然劇烈頭痛；隨着呼氣噴出酒精刺激口腔黏膜，覺得口渴異常……緊記切勿於酒後立即洗澡或進行什麼桑拿浴，這樣並不利於酒精分解，反而延緩醉後甦醒時刻。

倘若家中有人易飲醉，不妨存備一些紅柿或柿餅之類，因含豐富鞣酸及黏膠質，可干擾酒精在腸胃之吸收或酒後飲一杯加糖咖啡，酒前宜先喝點牛奶或蜜糖，有醉酒之效。如恐有被灌飲之虞，酒前宜先保護膜，豆漿也令肝臟多點蛋白質，較不易醉。

曾近榮

肚，最終在肝臟被分解成乙醛及醋酸鹽等物質，於是分別出現胃酸增多，胃收縮加劇而作悶作嘔，能量因氨基酸濃度低降而有消耗過度現象，倍感怠倦；末梢腦血管擴張，必然劇烈頭痛；隨着呼氣噴出酒精刺激口腔黏膜，覺得口渴異常……緊記切勿於酒後立即洗澡或進行什麼桑拿浴，這樣並不利於酒精分解，反而延緩醉後甦醒時刻。

倘若家中有人易飲醉，不妨存備一些紅柿或柿餅之類，因含豐富鞣酸及黏膠質，可干擾酒精在腸胃之吸收或酒後飲一杯加糖咖啡，酒前宜先喝點牛奶或蜜糖，有醉酒之效。如恐有被灌飲之虞，酒前宜先保護膜，豆漿也令肝臟多點蛋白質，較不易醉。

曾近榮

## 生活小談

### 維護面子

人之有時不能「從善如流」，常常又有一個原因，就是面子問題。

好多時，明知是錯了，人家說得對，是人家越是指出，就越是有被揭了瘡疤的感覺，自己不願瘡疤被揭，於是就來迴護，以維護自己的面子。

但又往往在越是這樣，就越沒有面子，因爲明是不對，明是瘡疤，那是掩不住的。

但是，如果能「從善如流」，卻往往可以挽回面子，甚至更有面子。

廣州話中，有一句很好的俗語，那是「面係人地畀，架係自己丟。」

有一個朋友常對我說，不要以爲自己很有面子，根本我們就沒有什麼所謂面子。

如果有面子的話，那是人家給的，是人家「賞」的「臉」，人家給的面子。

但爲了迴護自己的「面子」，卻往往會更「丟架」，架子都丟盡了，那時，還有什麼面子可言？

不少爲「擺架子」而終於「丟架」的事，有人自以爲有成就，地位，就「擺款」，其實世上一山還有一山高，「擺款」者有時自己落不了台，於是「丟架」，「架是自己丟」，於是，「面」也就「冇人畀」。

人常常要自量，自己衡量自己有多少斤兩，而且不要「稱先」，反而要「稱慢」一點，也就是說，實際一點，低調一點，而又何必「擺款」呢？

人有缺點，等於面上有污，揩乾淨，就不污了，但有污仍硬說自己面上乾淨，人家仍是看見有污的，那又何必自欺欺人，因而爲了面子，實在是不智的做法。

陳再紅

## 星日星座

白羊座：運程比昨天好，留意各個方面，或有奇妙事發生。

金牛座：有小財運，把握時機最重要，猶豫不決徒令自己後悔。

雙子座：會有剎那間的惆悵和笨拙，幸好很快就過去了。

巨蟹座：極想增加收入，然而忌亂投資，否則未賺錢先破財。

獅子座：風平浪靜，無驚無險，你大可乘機抖擻精神。

處女座：獲幸運之神眷顧，助你解決許多重要事務與難題。

天秤座：與常見之親戚或會有衝突，閉門一家親很快和好如初。

天蠍座：心情低落，鬱鬱寡歡，希望伴侶的勸慰使你振作起來。

人馬座：今天你似乎會忌諱「水」，海邊自不敢去，亦不想沾上經濟上的「水」。

山羊座：家庭與事業發生衝突，不過親人都支持你，放心去幹吧。

水瓶座：如家中養有小寵物，牠們的健康或會出現問題，需小心照料。

雙魚座：運勢雖持平，你仍可穩步地向既定的目標前進。

福

就算衣飾如何漂亮好看，還需要一個出色的髮型來配襯。現在介紹一個適宜於赴宴之髮型，①將頭髮全部用髮卷捲起約三小時後除下，②除了額前一撮頭髮外，全部束起在頂後，③將前面之劉海分三撮扭繩再用髮夾夾在髮頂，兩耳旁各留一小撮作點綴，④頭頂之卷髮用定劑沫處理。

蘭姬

## 媽媽茶座

### 捨不得荔園

從刊物中知道荔園面臨迫遷，心裡不覺也有點兒捨不得，很自然地說出了口，卻被反斗星駁道說易雲「老土」！

「果度地方又窄，又唔係好乾淨，啲機械有啲都舊咯！有乜叫捨唔得啫？的遊客去過海洋公園呀，都唔會有興趣去荔園啦！唔知你做乜咁唔捨得，我知勒！你同老豆響果度拖手仔吖嘛，咁有紀念價值就眞係唔捨得囉！」

「係有拖手仔，不過唔係同老豆……」易雲還未說完這句，已被反斗星圍住像審犯般！

「唔係老豆？咁係邊個！快講！」

「咪係你地囉！你地細個果陣，我同老豆都帶過你地去玩啦！睇番啲相，你地幾開心呀！笑到見牙唔見眼，拉住我玩完呢樣又要玩果樣，跑到我氣咳。你地就開心勒！我同老豆就辛苦咯！依家有海洋公園去，就話荔園唔好玩，貪新忘舊，忘本呀！荔園响當時眞係俾到我地開心快樂喫！值得回味吖！」易雲。

荔園的確爲港人帶來不少歡樂時光，最興旺時不用說，在社會動盪不前時，也給市民有個調劑緊張或沉悶生活的活動場所。而且有部分當紅的藝員歌手都在它懷抱出身的，亦有不少電影都以它爲實景拍攝，它曾給許多人帶來不可磨滅的歡樂回憶。

如邱先生的理想一樣，易雲也希望保留這片可供市民歡樂的地方，但實際上面臨迫遷問題，這理想能否實現，相信有許多因素與困難在內，以邱先生的魄力，會盡力去爭取，就算不成功，易雲仍是支持他的！

易雲

李英豪

## 一家大小宜遊桂林

一家大小宜往廣西桂林遊玩，那裏風景秀麗，多姿多采，幽美奇觀，保證不會使人失望。

香港有直接的七三七班機飛往桂林。我們亦可先遊廣州，再從廣州飛到桂林去（約花一小時）。所選路綫，悉隨尊便。

桂林始於秦代桂林郡，當年因爲多長桂樹，文人雅士便習稱爲桂林。

其氣候溫和，屬亞熱帶地區，雨量充沛。故有人稱爲「中國三絕」，乃指夜上海、霧重慶和雨桂林。

桂林一帶的景點極多，所以最好預定十天八天的時間暢遊，不少匆匆如走馬看花；只遊兩三天便沒有多大意思，如入寶山空手回而已！我們曾試過在桂林住上近一個月，流連忘返，依依不捨。

「桂林山水甲天下」，此語非虛。那兒多山、多岩、多洞窟，也特別多歷代遺留下來的摩崖洞府石刻，碑文亦不少；愛好藝術、古物和大自然的朋友不容錯過。

桂林是個多山之城，但不是山城；市區和四周，聳峙着數算不清的大大小小石山。

疊彩山、伏波山、象鼻山、獨秀峰等平地拔起，儀態萬千，加上波光水影，明媚誘人。很多景觀，非三言兩語可說完。


固腎內功

又名壯陽氣功是秘傳而不公開對補腎壯陽保健健延年有明顯作用治療腎虛體弱早洩陽萎等最適合體弱者或老年人也可治療內藏各種慢性疾病如能持之以恒則可健腎壯陽能力尤勝青春簡便易行療效確實函授或面授索查付郵票信封

Box 88117 Chinatown Postal Outlet
523 Main St., Vancouver, B.C. V6A 4A4 羊伯

譚公廟

域多利唐人街頂樓1713半(HALF)
GOVERNMENT ST. VICTORIA, BC.
每日上午九時半至下午四時開放，逢星期一下午休息。

絕症救星特效藥

專醫

花粉症　白帶　痔瘡　胃痛　奇難症　無名腫毒　漏痛　風濕骨痛　男女性冷感　性無能　麻瘋　愛滋　癌症　糖尿　初期　至　中期

早6時至8時晚6時至12　冯生
電話(604)253-7192

ELITE DRIVING SCHOOL
高級駕駛學校
B1-111 W. BROADWAY
※有女師傅教車　※初學 或 重溫
※日班 或 夜班　※備有路試用車
電話：872-8717（吳師傅）

信心駕駛學校
RELIABLE DRIVING SCHOOL
#8-4424 MAIN ST. VAN. B.C.
經驗導師　耐心教導　安全實用
價錢公道　筆試路試　成功有效
區顯達
周錫良
周錫强
☎ 253-0402
服務 溫哥華、本拿比、列治文、高貴林
速成筆試班
陪同翻譯特價收費

聯合駕駛學校
#5-2910 COMMERCIAL DRIVE UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888
歷史悠久　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　易學速成　合格率高
10小時只收$270.元
唐人埠並有特價
*聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名*

卑詩駕駛學院
211-175 E. BROADWAY VANCOUVER, B.C.
TEL: 644-7890
師資優良　耐心教授　易學速成
考期最快　筆試路試　成功率高
WAYNE FUNG 433-4082　BANG LAU 劉兆鵬 657-2823
專人陪同 翻譯筆試 251-5750 郭

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL:689-7324
本公司經營業務：
進出口貨　燒腊金猪
鮮明肉食　新鮮瓜菜
京菓海味　罐頭食品
油糖米麵　貨眞價實
零售批發　歡迎選購

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET · VANCOUVER, B.C. V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028
新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E. Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
龍泉青瓷
貝雕鏡畫
江西瓷器
宜興茶具
685-9743

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C.
經驗豐富　國粵教授
路試筆試　初學補鐘
安全易學　歡迎查詢
電話 436-3268

城市駕駛學校
City Driving School
NO.5-2414 MAIN ST.
VANCOUVER, B.C.
電話 874-4544
蘇偉勝
師質優良　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　精通國粵　客英馬語
收費公平　忠誠服務