鮮最味蛋炒肉蜆

◀鼎羅▶

蜆肉炒蛋，是家庭小菜之一。至於用什麼去炒，各有各的喜愛，最常在外邊館子所見，是用蝦仁，但在家中吃，蝦仁的價錢不便宜，炒一碟蛋又無須太多，買起來是有點不三不四。如今這時候，我則喜歡用蜆肉，如今街市有專開蜆肉賣的小販，很便宜，但炒起來的蛋，鮮美字二沒有什麼比得上。

蜆肉對香港人來說，是喜歡吃的人佔大多數，平素是在外邊吃的居多，極少有在家中做來吃，因為工夫雖不大，却有點麻煩，也不易做得好，但要做蜆肉炒蛋，不難，也不叫好。

五元蜆肉，四隻蛋，六個人吃也差不多。炒蛋你一定會，無須點撥，如今潮流怕食蛋，你若如此，大可把蛋黃取去，單用蛋白炒便是。不過，沒蛋黃的炒蛋就不香。一如本欄所價說，小小，那就不怕。

小人飲

日光浴後

◀李玉萍▶

美容貼士

日光浴後的皮膚護理。

日光浴後，先以棉球或海棉浸上溫和的洗面奶，在臉上打轉按摩，然後清洗。

每週也可兩次使用「磨沙膏」在臉上進行按摩，但不能太頻密。選用一隻含水份較高的面膜，每週使用兩次，可令皮膚恢復失去的天然分泌，回復嫩滑。千萬要記住，夏天進行戶外活動時，必須選用不含酒精的化妝品，否則容易引致雀斑及皮膚炎。

日光浴後，皮膚會受到灼傷。因此必須注意，日光浴不能過度。

即使適度的日光浴，也有可能使皮膚變得粗糙。

追求健康膚色的同時，應特別注意日光浴後的皮膚護理。

日光浴後，先以棉球或海棉浸上洗臉，都可以令人精神飽滿上班去。

●洗澡、洗髮最好用軟水，軟水令肥皂洗髮水產生豐富泡沫，清潔能力最高。香港的自來水屬於軟水。在這方面，香港人實在幸福。

●要身體健康，多吃蔬果之餘，也要多喝水，雖然蔬果含大量水份，但蔬果需要消化，水份才能為身體吸收。其他飲品也不若開水那樣可以由身體直接吸收。

●多喝水，皮膚也份外柔軟嬌嫩。

▲李文

◀日光浴後的皮膚貼士，請看《美容貼士》。

貝殼耳環

▲子青

只要有心思，平凡材料亦可製成精緻飾物。

貝殼有天然的光澤，在未雕琢之時，看來平平無奇，但一經加工，就鋒芒畢露了。

目前在紅磡廣場一家貝殼店，讓一些飾物吸引。那是一種貝殼耳環，如果不加說明的話，肯定會估道它是寶石，因為它跟蛋白石，俗稱閃山蠶者極為相似，在通透與反光而呈現的螢光方面，更似有過之而無不及。

它的原材料乃是鮑魚殼，陳列在一旁，閃耀着蔚藍而又悅目的光芒，據店主雷先生告訴我，此乃紐西蘭所產的鮑魚貝殼也。

因為它顏色特別艷麗悅目，常用作首飾之用，尤其適宜製成耳環，配上純銀扣子，就合女士的心意了。

那些去掉表皮的完整鮑魚殼，是很適合用作案頭擺設的，配個紅木架子，就完美無瑕了。

閒情雅趣

泳衣

▲雷聲大

二十世紀歐洲社會風氣日益開放。社會有階級流行兩種新活動，一就是喜愛旅行，影響到衣服愈來愈簡單，另一種時髦活動是游泳。

不是說二十世紀以前歐洲人不游泳，只是到了二十世紀二十年代，游泳成為時髦活動。對於女性而言，二十世紀前既不准露出雙脚，相信很難公開游泳。在那個時候，男性都是裸泳的。

到了第一次大戰後，女性衣着趨向暴露（有限度的暴露），雙脚可以見天日，因此便可以穿上裙子游泳，男性那時則穿背心，短褲，也有些男性繼續裸泳。

二十年代布料相已有改進，但仍不能如今日的泳衣衣料相提並論。從二十年代開始，泳裝用布愈來愈少——切合實際需求。

附圖為一九二五年的泳裝圖片，一男一女，還有一位男性裸泳完畢上岸。這插圖日本會風甚濃。

▲一九二五年的泳裝。

雨集

最佳運動飲品

市面有很多供人運動後飲的飲品，而且銷量甚佳，這些飲品雖然含有很多礦物質，不過一般人運動時間不長根本不需要飲用這些飲品，吸收其中的物質。這些飲品含有百分之五至七點五碳水化合物，很易吸收，但除非運動超過九十分鐘，否則飲用這些飲品不會令人體力維持得更久或者減少疲勞。

汽水亦很容易吸收，但因含有大量糖分，可能令人在運動時胃部「抽筋」。不含糖的汽水、凍茶、凍咖啡等雖然不含糖，但却是利尿劑，飲這些飲品補充水份不很有效。

其實，對一般人，運動後最佳飲品是清水。

▲馬有恒

◀忘記帶開瓶器？可以用鎖匙代替。

要找最廉價的健康食品飲品，非水莫屬。水不單能解渴，也對健康和美容有莫大裨益。很多人雖然知道喝水的重要，但却仍未充分領略水的好處。現簡略介紹水如下：

●每日應該喝八至十水杯的水。節食期內更加要喝充足的水，因為節食時身體要分解體內脂肪，產生很多廢物，這些廢物要排洩出體外。如果喝水不足，身體便會脫水，引起疲倦、頭痛、暴躁。

●節食減肥的人，應該在餐前喝一兩杯水，這樣能助你吃得更少。

●運動前喝一兩杯水，能令體內的水分充足，更易排出廢物。夏天長時間運動時，每一刻鐘應喝一杯冷開水，補充水分。運動完畢，更應大量喝水，可以令體溫下降，而且補充失去水分。如果運動後喝水不足，身體要經幾日後才能恢復體內水分平衡。

●暖水是種很好的鎮靜劑，能令緊張的肌肉放鬆，減輕運動引起的肌肉疼痛。不過，溫度比體溫高出太多的熱水浴維時不宜太長。

●冷水能令人精神為之一振，晨早洗個冷水浴，也用冷水洗臉，都可以令人精神飽滿上班去。

●洗澡、洗髮最好用軟水，軟水令肥皂洗髮水產生豐富泡沫，清潔能力最高。香港的自來水屬於軟水。在這方面，香港人實在幸福。

●要身體健康，多吃蔬果之餘，也要多喝水，雖然蔬果含大量水份，但蔬果需要消化，水份才能為身體吸收。其他飲品也不若開水那樣可以由身體直接吸收。

●多喝水，皮膚也份外柔軟嬌嫩。

▲李文

◀日光浴後的皮膚貼士，請看《美容貼士》。

常春藤

余景輝會計師
填報入息稅
會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮商。
地址：雲哥華片打東街二百號二〇三室（緬街夾片打街）
辦公時間：
星期一至五上午十時至下午五時半星期六十二時至四時
電話：669-4406

BATH
周愛權 視光博士
周慶偉 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.

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

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

'87 Camp Locations Kaiping（開平）
華裔青年、學生中國夏令營
China Summer Camp '87
for Students and Youths
of Chinese Descent
廣東省華僑、華裔青年
學生公費夏令營
地點：廣東省開平縣（廣州二天。開平十五天。公費招待）。
參加資格：華裔青年十七至廿八歲。
日期：七月一日從溫哥華出發。
活動：學習漢語、語文、歷史、地理、書法、美術、烹調、針灸、武術、音樂、舞蹈、參觀工廠、學校、農村、名勝古跡、尋根問祖等。
費用：加幣一千六百九十五元。包括來回香港機票。香港及一切費用。
附帶旅遊：夏令營閉營後前往桂林、杭州、黃山、蘇州、上海、西安、北京等地旅遊、時間十九天。費用加幣一千元。
全程三十九天。全部費用加幣二千六百九十五元（包括香港食住。來回香港機票。國內旅遊費用等）。
加拿大報名處：華安旅遊服務社
223 KEEFER STREET, VANCOUVER B.C.
電話：（六〇四）六八一。八五三一

HongkongBank
滙豐銀行
為你提供・房屋貸款
辦法簡單・決斷快捷
可定利率或浮動利率
歡迎非本地居民或新移民・詳情請駕臨本行貸款部接洽・
地址：華埠緬街五三〇號
電話：六八三・九六一壹

太平洋旅行社
片打東街七十一號
T.P.Y. Travel Service
71 Pender Street East
Vancouver E.B.C.
V6A 1S9
PHONE: 683-5656
Agents for Orient & Pacific Lince
歡迎光臨詢問
代理各大航空公司，船公司，火車客票，代訂各地旅館，快捷妥當・

黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
IATA Since 1949
公證人黃立錚專辦
產業契據
授權文件
文件認證
誓詞
遺囑
NEMBER
Autoplan
本公司希望提醒閣下，凡在1987年3月滿期的車牌燕梳，請在1987年4月1號前續期，註册車主必需要有本人之簽名，其包括汽車燕梳續期、更改、取消、更換車主及新車註册。如簽名者不是車主本人，但有車主的授權書，亦可被本公司承認。
Beautiful British Columbia
RENEW HERE
NOW 87

中國遊 $3199 $2999
……不到長城非好漢……
全程21天（雙人房）
香港②廣州②桂林②杭州②上海②蘇州②無錫①南京②北京④廣州①
出發日期：八七年4月5日、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（雙人房）
全程22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
●保證有專人領隊由溫哥華陪同出發沿途照料至旅遊完畢為止。
●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。
DOUBLE YAU
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)

司公食肉昌元
DOLLAR MEAT STORE LTD.
266 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C.
PHONE: 681-1052 七天營業
大特價酬賓
特製風乾鴨 特瘦白油腸 肝腸
450g（大包裝）每包 $3.70
375g（細包裝）每包 $3.10
探親攜帶手信 送禮自奉佳品
承接金豬 鮮明肉類 鮮蝦肉腸，臘梅肉，臘鴨餅。
美味桂花腸 干腸，油王臘鷄
爽嫩白切鷄 瘦白油腸，鮮鴨
脆皮大乳鴿 特製白油腸及特
掛爐鴨 設備一流新工場
馳名琵琶鴨 本公司自置
本埠各零售商同價發售
歡迎僑胞駕臨選購

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
4091 McCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL: (604) 420-8022
一律歡迎批發 零沽快捷妥當 外埠訂購 時菜鮮菓 豉油醬料 唐山雜貨 本號統辦
Kam Yen Jan
CHINESE SAUAGE
金然棧 腊味廠
美加風行 風味特佳 肉質鮮美 皮衣薄脆 材料純正 不含味精
送禮名貴 自用實惠

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

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324
燒臘肉食 燃手鹵味
園口新鮮瓜菜生菓
冰凍魚蝦 中西什貨
代理台灣頂好公司
新運到：
冷凍包點 梅菜扣肉
鹵水牛什 上海雲吞
蝦餃燒賣 木須餅 毛豈
即蒸即食 老少咸宜
門市批發・無任歡迎
地址：五三五哥亞街
電話：六八九 七三二四

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
75 E. Pender St. Van B.C. V6A 1S9
Tel. 685-9743
新辦到
青島大花生肉
上海花粉琼漿
零售批發
一律歡迎