

多吃雞肉避免增肥



肉少，脂肪亦多，不防用
以多些雞肉來代替。

雞肉所含的卡路里，比紅肉少，脂肪亦多，不防用以多些雞肉來代替。這是一項對付肥胖的良方。以四份量，需要二十分鐘準備功夫。

材料包括：
二杯脫脂乳酪，一匙新鮮檸檬汁
二份一匙番椒粉，八份一匙蒜粉
四份一匙鹽，二杯半熟雞肉
四份三杯新鮮蔬菜片，半杯切片紅或青
把乳酪、檸檬汁、切碎的蔬菜沙律盆裏攪拌均勻，等一、二分鐘，讓味道發揮。另一大碗裏，放著雞肉、蒜粉、紅青椒。



等，到晚餐後等一、二小時。然後，把乳酪汁淋上雞肉，喜歡的話，再加點肉片。
胡允

公園宜設吸煙區

當全世界都大張旗鼓推行反吸煙運動之時，在下加拿大，公園宜設吸煙區，這聽起來似乎有些矛盾。然而，在公園裏吸煙，卻是一個現實問題。公園裏，是人們休閒、運動、散步的好去處。如果公園裏沒有吸煙區，那麼吸煙者就必須離開公園，這對於吸煙者來說是不方便的。因此，公園宜設吸煙區，這不僅是吸煙者的需要，也是公園管理者的需要。



藤春常

買鞋

買鞋的時候，看見一對母子在爭執。那兒，兒子挑了一雙運動鞋，母親卻挑了一雙皮鞋。兒子說：「這雙運動鞋很舒服，而且顏色也很好看。」母親卻說：「這雙皮鞋才適合你，它更耐用。」兒子不聽母親的話，硬是要買那雙運動鞋。母親無奈，只好買了那雙運動鞋。兒子穿上那雙運動鞋，高興地跳了起來。母親看著兒子，心裡卻有些擔憂。她知道，那雙運動鞋雖然舒服，但並不耐用。她希望兒子能聽她的話，買一雙皮鞋。

條紋薄絨外套裙

今年流行條紋外套裙，不但春夏天衣箱如此，連秋冬的條紋外套裙，也不例外。圖中這件條紋薄絨外套裙，顏色是紅、白、黑三色，款式簡單大方，穿著舒適。這件外套裙，是今年秋冬的流行款式，深受女性的喜愛。

豪華活動椅

意大利設計精巧可折疊的，三腳圓椅，圓椅直徑80CM，重四公斤，可折疊放入旅行箱，可折疊放入旅行箱，可折疊放入旅行箱。這是一把豪華的活動椅，設計精巧，可折疊，方便攜帶。它是由意大利設計的，品質優良，價格合理。這是一把適合戶外活動、旅行、野餐等的椅子。

泡紅蘿蔔

上星期到一家上海小食店吃點心，點心是紅蘿蔔絲湯。這道湯，是用紅蘿蔔絲、豆腐、雞蛋等食材熬製而成的。湯味鮮美，營養豐富。這是一道適合老人、小孩、病人食用的湯品。紅蘿蔔絲湯，不僅好喝，還具有滋陰補腎、健脾開胃的功效。



胡允

紅蘿蔔含有豐富的維他命，近年有人飲它的汁防癌。多吃些泡紅蘿蔔，料想也是很有益的。

納偉旅行社

love & white travel

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

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、李孺、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。

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證

溫哥華打東街八十八號二樓

電話：604-685-9366

安捷旅行社

EMPRESS TRAVEL

Suite 1-10E Pender St., Vancouver, B.C.

Tel: (604) 688-7866 (中華文化中心新樓二樓)

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，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

溫哥華華埠打東街125號

(604) 669-4165

農曆賀歲超值貢獻！

香港來回機票 \$898

加送 環港海上遊 (費用全免 天天出發)

出發日期：一月 17, 24, 25

- *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
- *溫哥華/上海來回特價 \$1198
- *溫哥華/香港來回特價 \$898

英華旅行社

GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.

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、曼谷十四日遊 FR \$1699
- *兩晚或三晚 EDMONTON MALL 遊 FR \$159
- *西雅圖一日遊、城多利一日遊、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
- *代辦各地簽證、代售各種旅行保險

達時旅遊中心

TECH TRAVEL SERVICE LTD.

536 MAIN ST. (溫哥華華埠) 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 全團十九天 \$2950
- 鴨遊：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
- 鴨遊：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
- *代理泰國、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 李孺 \$279起
- *榮獲中國領事館指定代辦簽證
- *中國、香港聖誕遊 \$1986
- 鴨遊上海、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
- 鴨遊上海、蘇州、無錫、南京、北京 (逢星期二出發)

中國遊 \$3199

全程21天

香港、廣州、桂林、上海、南京、北京、廣州

出發日期：八七年五月廿四日、九月六日

三峽遊 \$3399

全程22天

兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山

香港、廣州、桂林、宜昌、重慶、三峽、武漢、廣州

出發日期：八七年五月廿四日、九月六日

環球旅行社

WANKOW TOUR & TRAVEL

250 EAST PENDER ST. VANCOUVER B.C. CANADA

溫哥華打東街258號 電話 684-2341

6340 RD. 3 RD. RICHMOND, B.C. CANADA

列治文山三馬路6340號 電話 278-4401

主理 丘錦琛先生 (MR. FRED YAU)