吃沙律也會增肥

拍靚

野外燒烤，享受歡樂夏日，十分暢快。唯一的是憂心吃過量燒烤肉類，不胖就怪了。

燒烤食物裏，生菜或椰菜薯仔沙律、薯片都含有大量卡路里，避免狂吃。喜歡吃沙律的，就選擇蔬菜，不要放進沙律醬。肉類方面，雞肉及魚都是理想食物，還有熱狗也不錯，每隻大約有二百六十卡路里。

燒烤醬含有太多熱量，大約每匙含二十五卡路里，少吃為佳。自備燒烤醬，可用上少量香酒、檸檬汁，味道很好。

胡允

「數學佬」

常春藤

梁之

幾個年輕人聚在一塊對弈和閒聊。

「聽說美國一些大企業機構也有聘請你們數學佬的，真的？」

「對，不僅有到企業機構任職的，而且美國軍部也常聘請數學佬。比如我的老闆（即指導教授），就曾兩次受聘於美國海軍部，薪給和任教授時一樣，而且更自由，不必到機構上班，隨便你住在哪裏都可以，只要按時有研究結果交去就行。」二十出頭的數論研究生說。

「嘩，這樣的工作到哪兒找！」

「不過我這位老闆可不簡單，他是目前研究數論中這一支的頂尖人物，名列全球前十位中之一，能有多少人像他！」

「現時搞純科學的，也不只限於呆在學院裏了，據我所知，外地一些大工廠也有物理佬任職，比如××菲林廠就是。」

這是一位「博士後」物理研究員，三十出頭。

「豈只是工廠，連天文台也有物理佬呢。」

坐在一旁聽他們閒談的長者忍不住插口說：「哎呀，聽你們「佬佬」聲的，說得多難聽！其實你們都是博士和準博士的專業人士，真正埋頭苦讀和鑽研學問的學者嘛。」

「世伯，我們雖是各有專業，那也沒什麼特別呀，水喉佬、泥水佬、電器佬也是專業人士嘛，只不過我們多讀了幾年書而已。」

「差距很大呢！從小學、大學、碩士、博士，大概總得經過二十年以上吧，要開通過嚴峻的博士考試，不容易呵！也許你們都是讀飽書的，能較平實、謙遜的處世。」

「世伯呀，書可是永遠讀不飽的，正如吃飯一樣，一日要吃數餐，今天吃飽了，明天又會餓。求知也如此，新的知識永遠等待着，使你無法上就積有一層由於有生抽、糖而產生的積物，用小刀刮去再炒，如此大約炒十五分鐘左右，觀察鷄翼的骨如已突出即熟，而子薑也炒到乾了一些水份。此時即可收慢火，將多餘的油瀝出，然後熄火，倒入蜜糖約兩茶匙，再用鑊鏟兜勻即可上碟。放蜜糖時一定要熄火，否則馬上就會燒焦了。

蜜味薑芽鷄翼

話廚

項華之

凍鷄翼，用鹽浸軟身再洗淨即可代替用滾水拖。然後以生抽、糖、胡椒粉撈醃。

子薑越嫩越好，刮皮後，切成每片約半厘米厚度備用。

起油鑊傾入子薑及鷄翼，用中火，鑊鏟不停地翻炒，如果鷄翼留在鑊很易變焦，不停的翻炒鑊鏟趁嫩子薑還未過造，快快做這個菜。孩子吃鷄翼，我們吃子薑，真是很好味的，子薑蘸了蜜汁，真像糖薑一樣。

鷄翼就買只有中段的急凍鷄翼，用鹽浸軟身再洗淨即可代替用滾水拖。然後以生抽、糖、胡椒粉撈醃。

子薑越嫩越好，刮皮後，切成每片約半厘米厚度備用。

味甜而香 仙人掌果

一位墨西哥教授說：「我的早餐，寧可吃六個仙人掌果實，而不願吃最好的牛扒。」由此可見，仙人掌果的美味。據說墨西哥人們最愛把成熟時呈紫紅色的仙人掌果搗爛，煮熟做成餅子，它不但味甜而香，還極富營養價值。可惜香港仙人掌所結的果很小，要採集製餅，那要多少才夠？（田）

傳步，難怪古人要慨嘆生也有涯，學無涯！」

豐富的人，也越顯得平易近人，又哪裏會計較什麼稱呼呢。

闊身裙配男裝鞋

婦女知識

這兩件新款夏天裙，特點在於鬆身而且隨便舒適，一黑一白，不論是絲質，綢布或麻質，都甚適合。但要配上似男裝的粗綫條鞋子，才顯得有特色。

丹丹

把白色的飾物，襯托在荷葉色的衣料上。

薰衣草

花蟲鳥魚

予青

薰衣草是唇形科多年生草本，莖立直，分枝多，高四十至八十厘米，全株被灰綠色星狀絨毛，它的披針形對生的綠葉，全綠而略為反捲。目前這時候開花，一直到下月又開第二次花。那輪狀排列的淡紫色或紫色的花朵，是提供香料的來源。

在歐洲，許多人插下薰衣草花枝保存衣物，驅避害蟲。他們將剪碎的花枝裝入一個小小的布袋裏，放在衣櫥中，就能起到保護衣服的作用。

薰衣草花期長，花穗密，顏色鮮艷，是很不錯的觀賞植物和蜜源植物，我國河南、陝西、新疆等地，已有種植。

「換季」的時候，人們都要在衣櫥衣箱中放入一些臭丸、樟腦，以保護衣服不被蟲蝕。假如你不喜歡這種氣味，可以改用薰衣草。

離家

話家常

某女友透露，暑假之後，她將會出外唸幾年書，現在已辦妥一切手續，很快就要起行了。

出外唸書，並非有何特別，尤其是在今天社會，越來越多人在工作幾年後出外留學，經濟方面較有保障也！

只是這女友已婚，並有一女，年紀尚小，正是最需要母愛的時候。而她竟然捨得離開丈夫女兒，孤身一人到外國，這份決心還真不容易下得定呢，再者，她真能熬得住那種思念？

女友表示，這是為了追求自己的理想，顧不得那麼多了，況且，她有丈夫的支持。如果連這次也下不了決心，以後就再難有機會了。

是否正確，那倒是見仁見智矣！

元豐公司 YUEN FORG COMPANY LIMITED 本週特價 七月十九至廿五日

750ml 珠江生抽王 每支78¢
一磅庄 象山冰糖 每包49¢
一磅庄 珠江黃片糖 每包49¢
8安士庄 富隆鷄嘜圓枝竹 每包$1·13
500張餐紙巾 每包$1·79
380g 泰國鹹酸菜 $0·65
三公升 SUN FRIES 菜油每罐 $2·99
8公升 MAZOLA 粟米油每罐 $16·50
各類出前一丁即食麵大平賣每合 $10·59

今週新貨介紹

大量泰國新鮮蔬果上市，如應時榴槤、龍眼、香茅、香蕉蕾、嫩椰子、大小辣椒，十數種

零沽批發，無任歡迎

總店：片打東街242—4號 683—6858—56
列治文分店：甘比夾第五路 278—4200

寶光珠寶金行 Po Kwong Jewellery Co. Ltd.

開業十二週年紀念酬賓大特價

所有 鑽石、玉器、紅藍寶石、養珠、金銀首飾： 一律半價 至七折（足金時價計算）

特別推薦以下特價品：

（形狀）	（鑽石）	（重量）	（專家估值）	（現售）	（形狀）	（鑽石）	（重量）	（專家估值）	（現售）
圓形	鑽石一粒	1.03 卡	3000.00	999.00	圓形	鑽石一粒	1.38 卡	7400.00	1980.00
圓形	鑽石一粒	1.01 卡	2900.00	999.00	圓形	鑽石一粒	1.51 卡	11,000.00	5480.00
圓形	鑽石一粒	1.01 卡	2900.00	999.00	圓形	鑽石一粒	2.00 卡		6800.00
圓形	鑽石一粒	0.72 卡	2000.00	899.00	圓形	鑽石一粒	3.01 卡		9950.00
圓形	鑽石一粒	0.94 卡	4400.00	1480.00	圓形	鑽石一粒	3.01 卡		12,400.00
圓形	鑽石一粒	1.01 卡	5800.00	1680.00	圓形	鑽石一粒	5.00 卡		55,000.00
圓形	鑽石一粒	1.16 卡	5800.00	1480.00					

14k黃金鑲鑽石耳環 原價每對$240 特價每對$99
14k黃金鑲靚玉花件 原價每對$168 特價每對$84
14k黃金鑲養珠介子 原價每只$150 特價每只$75
14k黃金鑲紅藍寶石介子 原價每只$268 特價每只$134

地址：華埠片打東街129號 電話：681—0334

HIGH TOWER 海濤海鮮酒家 HIGH TOWER CHINESE RESTAURANT

地址：635 EAST BROADWAY, VAN., B.C. V5T 1X7 TEL: 872-6688

天天茶市·晚飯宵夜·茶市點心壹元貳角起

六至八人超級抵食套餐 大特價$88.80
原個蒸游水斑或黑魚 清蒸蘆筍炒飯 玉蘭炒帶子 百花沉龍卷 龍蝦奶油會 泰式象拔蚌 海濤拼盤

海濤新派特價套餐席 $138
海濤豪華拼盤 干燒大明蝦 百花沉龍卷 鴨掌扒四蔬 雙寶燕窩羹 荔茸香酥鴨 雙菇扒蘭遠 龍蝦會奶油 清蒸游水斑 荔茸香酥鴨 鮮蝦荷葉飯 合時鮮果 精美甜品

四人特價餐 $38.80
鮮魚露香鷄 鼓汁蒸黑魚

四人特價套餐 $48.80
八寶瓜粒湯 白灼鮮蝦拔 蘭遠炒牛肉 鷄茸燕窩羹 薑葱焗肉蟹 清炒芥蘭遠 葡汁海鮮煲 鐵板沙爹牛肉

五人超值套餐 $68.80
蟹肉燕窩羹 干燒大明蝦 鴨掌扒四蔬 荔茸香酥鴨 沙爹串燒牛柳 清蒸游水斑

筵開三十·婚宴小酌·堂食外賣·一律歡迎·舖後有闊大停車場
營業時間：星期一至五早上十一時至凌晨四時
星期六、日及公衆假期早上十時至凌晨四時

六福食品 統一飲品 最受歡迎

●統一飲料系列●

統一麵，面面俱全

肉臊麵 牛肉麵 鮮蝦麵
炸醬麵 牛肉米粉 冬菜粉絲
香菇麵 香菇粉絲 統一豆奶

六福公司代理可口餅乾，可口奶滋，珍珍尤魚絲
六福高級密餞，碗麵，陽春麵，各種台灣土產，罐頭，
日本食品，泰國食品，菲律賓食品·一應俱全，歡迎批發·

CANDA ENTERPRISES CO., LTD.
1445 POWELL ST
VANCOUVER. B. C. V5L 1G8

六福食品公司
電話：PHONE (604) 2548100
TELEX: 0455559 CANDA VCR

中國觀光團

全程：22天
價格：$2900（加元）

領隊：劉燦星 DANNY LOWE
·擁有十多年帶團經驗尤其是領導中國團，更是經驗豐富異常
·精通英語及粵語
·對顧客服務，保證絕對滿意
·未去過大陸者，請前來見本人，樂意提供任何意見作爲參考

觀光城市：香港、廣州、桂林、杭州、上海、蘇州、無錫、南京、北京·
出發日期：九月十三日、十月十一日
*酒店：香港—新世界、廣州—中國酒店 北京—麗都酒店
*香港每日包兩餐、中國每日包三餐
*出發前有聚餐、講解大陸之情形·
*代辦大陸簽證
*機票一年期有效
*乘搭加拿大太平洋航空公司班機

亞洲旅遊 406 Dunlevy Ave. Van. B.C. ASIA EXPRESS TOURS TEL:(604)255-3322
簡業存旅遊社 438 Main ST. Van. B.C. GUNN'S TRAVEL LTD. TEL:(604)685-2235