教你煎鹹魚

羅鼎

說是教你，當然是有所不敢。煎鹹魚，等閒事，有誰不識，有誰不曉，何須撓舌？

不過，我說我的，就算你是識，你是曉，也得看完了，看看有理沒理，大不了是一笑置之，甚至是嗤之以鼻，也何妨。

如今的鹹魚，不易有高水準的，更好的工夫去煎，吃起來還是過鹹的居多。所以，你最好是先蒸過，然後把碟中的水倒去不要，等到魚身晾乾了一點，然後再用慢火去煎。

為什麼要先蒸過才煎呢？道理非常簡單，蒸過的鹹魚，鹹味自然揮發了一點，而魚身也鬆了許多，再慢慢的煎，魚身就不會實，吃起來就香口許多，輕輕的用筷子一撬，就已可應手而開，比起用一塊生鹹魚去煎，肯定有不同吃法，你如喜歡吃鹹魚，不妨學我試試。

礦泉水妙用

李玉萍

當你早上起床後化粧上班，剛化好粧時，你會感覺自己面上的脂粉還未和你皮膚混合，化粧顯得木訥、没有光澤。（尤其乾性皮膚的人，或天氣乾燥時這現象更顯著）一般要兩三小時後，面上出了些面油後，化粧才顯得有光澤有生氣。如果你想加速這個變化，你可到藥房去買一瓶美容用的礦泉水，是法國出產的，瓶是粉紅色，有大、中、小瓶裝（小瓶可放在手袋裏，留作補粧時再用）。化好粧後，輕輕的把礦泉水噴在面上，讓皮膚吸收一些水分，然後用面紙把多餘的水吸去，就有容光煥發之感，同時也可令你的精神為之一振，這種礦泉水，就算不化粧的女士們，也可使用。待你把礦泉水噴在面上後，用手輕輕拍打，讓皮膚吸收得更好，效果更佳。

清水藥王石

子青

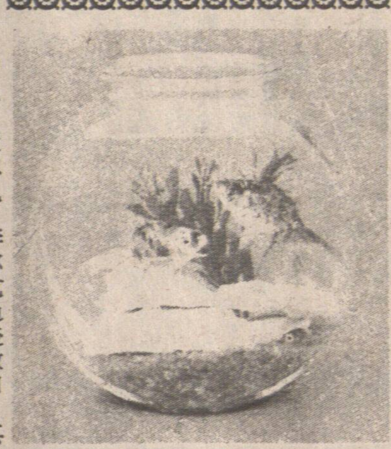
在魚缸過濾，使水質清澈，多數是使用活性炭及玻璃棉，過一段時期，活性炭則需要清洗及經加熱才能再用。

人們每易忽視就是魚也會排尿，糞是可以看見，而尿液則不能看出，可能水裏有大量的尿液殘存，但往往是人們未能發覺，當有問題時，再行補救就頗為麻煩了。

在《魚兒健康用品系列》裏，這種Z-Rock藥王石，不但可以擺放缸內作為裝飾品，最主要是可以中和水質，能把魚兒尿液中的亞摩尼亞分解，起有清潔水質的作用。

這是一種天然岩石，在四千多萬年前，經已在地球上存在了，它可謂是冰河時期的產物。

它主要是白色的，有些還有彩色斑點，微黃色的液體經過濾之後，水質也會變回清澈，最大好處是没有副作用。



清水藥王石

生活緊張不睡安寧

安眠有竅訣 毋須服藥物

疲勞可以致命！一切動物，包括人、獸、鳥甚至魚類，都需要睡眠，剝奪動物的睡眠，會令他虛弱致死。良好的睡眠也是消除壓力的方法，在美容觀點上，睡眠不足造成的損害，更是任何化粧品或護膚品所不能彌補的。不過都市繁忙的生活，常令人失眠或睡得不好。

多項研究報告一致指出，健康長壽的人都有固定時間和充足的睡眠。一般來說，八小時睡眠是合理而且必需的。不足八小時，人體未能充分的補充和休息。提供幾點追求安睡的竅門。

●每日睡覺的時間要固定，不要今天在十時睡，明天十二時還未上床。定時上床也是治療失眠的有效方法。起床也要定時，有些在職婦女平日工作忙，到了週來就睡懶覺到日上三竿，但專家指出，人睡過了九小時，循環系統開始放慢工作，會令肌肉和皮膚鬆弛，所以應盡量避免。

●上床前給自己充分時間放鬆，不要再想煩惱的事，這也是治療失眠的辦法之一。假使晚上有應酬，要計算好回家的時間，譬如說，你習慣於晚上十二時睡覺，就應於十時半左右回到家裏，洗個熱水浴，刷刷頭髮，看看電視，鬆弛一會兒才上床。千萬不要在臨睡前作劇烈運動，運動使血液運行，精神旺盛，反不容易入睡。

●不要空着肚上床。對血糖低的人來說，尤其重要。我們在晚上七、八點吃晚飯，到了半夜一兩點，剛好消化完了，胃裏空空如也，產生飢餓的感覺，也就是這個鐘點容易轉醒。所以上床前吃一兩塊餅乾，（不要吃太多！）有助於睡得穩。也不要吃甜的東西，除非你吃過後漱口。其實，吃消化餅和淮鹽餅最好。

●晚上不要喝刺激的飲品如酒、咖啡、濃茶等，一般來說，踏入黃昏就不宜飲用這一類飲料，因為咖啡濃茶等含有令人興奮的成分，這些成分在三兩個鐘頭後發生作用。吃晚飯時喝過濃茶或咖啡，會到十時十一時左右覺得倦意全消，正是這個道理，至於酒精，雖然有人喝了酒會沉沉大睡，但酒精影響你睡眠的固定模式。吃一小杯甜酒或紅酒則無妨。

最後，忌吃安眠藥，安眠藥和鎮靜劑等强迫身體放鬆，會造成其他器官運作放緩，且這類藥物有很多副作用，藥性過後使人容易煩躁緊張，對健康害多於利。

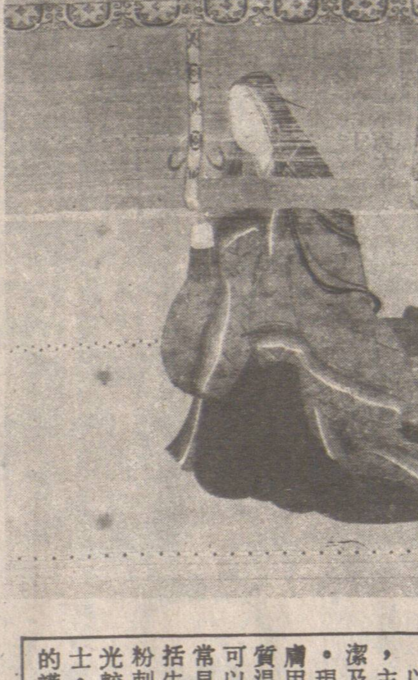
小雨集

我愛和服——留戀逝去的繁華

雷聲大

看了「胭脂譜」第二次。因為在日本電影節看第一次時，印象深刻。看第二次為了再看京都風貌及和服之美，但被油麻地那所戲院騙了。他們還造作地在戲院大堂內貼上和服的海報，以標榜戲內的和服大陣仗。這本是事實，可借影片中有關的片段却都被剪去。因看了第一次，筆者可作比較。真不明白，消費者委員會為何不在這方面檢查，一面看戲，一面不斷地感到剪刀飛來飛去。另一方面也不明白這所以往專映「黃色電影」的影院，一面努力改變形象大放日本電影，另一方面却東剪西剪，影片給剪得支離破碎，看得心也實了。

和服是美的，看《細雪》時，吉永小百合準備嫁衣，那一片燦爛彩雲似的和服，層出不窮。看《武則天》，（部分外景在京都及奈良拍攝）唐朝衣服（即和服之前身）也是集繁華與優雅於一身。唐朝是中國歷史上最燦爛的一段日子。唐服的華美傳給日本的和服，有若四脚蛇傳自恐龍，總有幾分形似神似。若說愛上和服，或許可說是對逝去的文明及繁華的一點留戀而已。



◀江戶時代的和服。

以往的護膚用品主要作用在於清潔，及保護美化皮膚。現時新系列的護膚用品，保持了性質溫和的特點，還可以用來治療某些常見的皮膚病，包括牛皮癬、濕疹及粉刺等。生活在陽光較猛烈地區的人士，應購備此類型的護膚用品。

中英洗地毯

新機器洗地氈梳化椅

即洗即用不褪色不縮水或變樣，假日晚照服務，專洗餐館烟囪爐頭工商業住宅清潔打臘八折優待。

晚 253·5710

清潔打臘

健良清潔公司

電話：876・3854

傳呼機：645・7001

標記洗地毡

專潔洗各種地毡．洗窗門

洗梳化．洗石米牆．

價格特平．

晚六時後．

電話：二五三．五六七二

開心旅遊團

由溫哥華出發專業華人領隊

旅行團遍達…

中國之旅 CHINA TOURS

日本台灣 JAPAN, TAIWAN TOURS

歐洲之旅 EUROPE TOURS

美加東岸 CANADA/USA EAST COAST

亞省洛磯山脈 ALBERTA ROCKIES

卑詩城多利遊 VICTORIA TOUR

夏威夷之旅 HONOLULU TOUR

每月均有團出發

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証

溫哥華片打東街八十八號二樓

電話：604-685-9366

開心旅遊

HAPPY TIMES TRAVEL

英華旅行社

GALAXY TRAVEL AGENCY LTD·

片打東街150號

電話：(604)669-6412 681-3816

春季假日旅行團

①廸士尼·三藩市。賭城飛機團七日遊·三月十六日出發　由$689起

②廸士尼。三藩市。賭城巴士團十日遊。三月十四日出發　由$569起

③日本六日遊·每月出發·由$1538起

④東京。台灣。香港九日遊三月十二日由$1599起

⑤漢城·台灣。香港九日遊三月二十一日由1368起

⑥香港廣東十一日遊三月十四日　由$1588起

⑦中國遊16日三月十四日　由$2650起

⑧香港。星·馬。泰·十一日遊　由$1888起 每月出發·

⑨香港六晚酒店·早餐·接送·觀光由$1349起

一日遊：西雅圖。域多利·大溫哥華。

特價機票來回：

香港或台灣由$838起

卡加利　由$129起　點慢頓山$139起

沙省　由$169起　雷振起由$181起

溫尼辟　由$230起　多倫多由$299起

滿地可　由$339起　渥太華由$319起

檀香山　由$379起　倫敦由$599起

代辦各地簽証。代售各種旅行保險

達時旅運中心

TECH TRAVEL SERVICE LTD.

536 MAIN ST.（緬街奇化街）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，專人爲您悉心妥當安排。

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·

跌打風濕

周頌堯教授白鶴內外功拳

神效按摩自療。哮喘．鼻敏感．胃。

頭頸 肩腰背膝 關節諸傷痛 免費洽

東15街 649號

電：872－8720

配眼鏡嗎

美國AO鏡質量優良．眼鏡男女裝連架包鏡．價錢略平．晚上六時後電：254・5846

安捷旅行社

EMPRESS TRAVEL

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

Tel:(604)688 7886（中華文化中心新廈二樓）

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，代理中國及世界各地旅遊觀光團。

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：六八八一七八八六

快意旅遊公司

溫哥華華埠片打東街125號

(604)669·4165

香港桂林五天航空團

$1298

（每月有團出發）

暢遊：桂林、陽朔、漓江、七星岩、蘆笛岩、象鼻山、疊采山。

＊溫哥華 香港來回特價

$838

＊代訂香港中國旅行社各類長短線旅行團。天天出發。

東京回港精選遊

$1500

（三月廿八、四月十七、五月十五）

暢遊：東京迪士尼、箱根、平和公園、富士山、山中湖、鐵塔、電力科學館、及銀座購物。（華人領隊、一年有效機票）

＊溫哥華 香港來回

$1050

（可免費停留三藩市，夏威夷，東京及台北）

夏威夷香港探親超值遊

$1118

暢遊：市內觀光、珍珠港、巴里大風坳漁人碼頭、菠蘿廠、鑽石頭山、波里亞文化中心、及乘坐玻璃底船、作海上暢遊。

（包一年期有效機票、夏威夷觀光及膳宿、華人領隊）

出發日期：每月有團出發·

＊香港歡樂遊 $958

機票加三晚酒店（雙人房）

出發日期：三月份逢六、日

（回程可免費停夏威夷）

安亞旅行社

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

EXECUTIVE TRAVEL　Pan-Pacific Travel

①東京台灣團（包一年期來回香港機票）$1599起

暢遊東京一淺草。皇宮。富士山。大石寺。音止瀑布

台灣一台北。陽明山。日月潭。高雄

出發日期：一月十三日

②香港。澳門。中山。佛山。廣州遊 $1288

（全程七天。包括來回機票。酒店住宿·三餐膳食。遊覽等）

三月廿一日。四月十八日。

③香港購物渡假遊（全程八天） $1100起

包括來回機票。六晚酒店住宿（雙人房計。港島半日遊機場接送）

出發日期：逢週六出發

④香港廣東遊（全程十一天） $1588

暢遊：香港。深圳。廣州。佛山。開平。新會。台山。恩平。

出發日期：三月十四日

四十五天前付款　特價$1538

⑤中國逍遙遊（全程十六天） $2650

暢遊香港。廣州。桂林。杭州。上海。蘇州。北京

出發日期：三月十四日

一月卅一日前訂位。特價優待·

★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。

榮獲中國領事館指定代辦簽証

★代理國泰。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。

美景旅行社

MY-KING TRAVEL LTD.

204 - 10 East Pender Street

Vancouver, B.C. V6A 1T1

Telephone: 681-0611

精選亞洲九天遊

韓國漢城。台灣環島。香港 包三餐及一流酒店。經驗華人領隊。 $1288

香港。中國 十七天豪華團

乘搭中途不停站豪華客機。包三餐及一流酒店·華人領隊 香港。廣州·杭州·上海。北京。桂林·廣州。$2488

韓國。台灣·中國精華遊 香港·

全程廿四天包三餐及一流酒店。華人領隊 特價 $2988

（每月均有團出發）

來回溫埠·香港 大特價 $875 包六晚酒店 $1050

代理國內各旅行團·及酒店。與香港價錢相同。保証滿意！

駐溫哥華領事館委託。代辦中國簽證。　加拿大。美國特平機票。

★香港中旅正式委任爲加西總代理"在外售券·境內取貨"業務。

爲方便海外華僑。外籍華人。留學生。訪問學者·出國公務員·出國探親公民在回國時携帶各種物品起見經中旅社委任代理在加拿大購券。中國境內取貨業務。

代售進口原裝電視機。錄像機。電冰箱·洗衣機·收錄音機。音響組合·摩托車。微波爐。電風扇。電飯鍋。電動衣車·自行車·各種客貨車等供您選擇·提貨地點分別爲廣州·北京·上海·福州·泉州·廈門·汕頭。海口·開平。梅縣·流沙。拱北·深圳等地中旅社·詳情請來電查詢·