適當的廚房設備 倍功半事肥減令

要保持身材窈窕，除了節食和勤加運動之外，還有其他辦法嗎？

起碼還有一個，專家說，如果想減肥成功，家中廚房的設備和所貯存的食物，需要符合特別的要求，這樣減肥起來才能夠事半功倍。

為了幫助減肥，家中的廚房，首先要清除那些無營養和對減肥不利的零食，如蛋糕、雪糕、曲奇餅、薯片、魷魚絲……之類的零食，切勿存放在家中。

其次，就是利用一些廚房設備幫助減肥，清除一些容易令你致胖的廚房設備。

以下介紹一些能幫助減肥的廚房用具和可貯存的食物使用法：

△可以考慮買一個爆穀機放在家中，只要不用油煲，吃爆穀，是一種卡路里低，纖維質高的減肥零食。

△把那些存放曲奇餅、蛋糕的食物罐裏的糕餅雜食倒掉，改為存放一些乾菓，如葡萄乾、杞果乾、菠蘿乾、蘋果脯……等乾果作為口「痕」時的雜食。

△在廚房中，不妨存放多些蒜頭，它是一種低卡路里的最理想調味料，不但能使每碟餸菜增添味和香，它還有很高的殺菌作用，是一種對健康有益的調味料。

△不妨考慮增添一個電子瓦爐，因為最瘦的肉類，多數適宜用燉煲的方法烹調才有益。

△有一隻不黏底的易潔鍋，對減肥人士是很重要的，用這種不黏底的鍋，煲餸時只須用很少量的油，就可以了，令人不致因吃得油多致肥。

△瓦煲，多些使用瓦煲煲餸，好過經常用油來炸食物。

△蒸籠，可用不銹鋼或竹做的蒸籠，總之目的就是要多吃蒸的食物，少吃煎炒炸食物。

△食物攪拌和切磨的電器，幫助減肥人多吃素食，利用攪拌器做蔬果汁，利用切磨器把蔬菜大量切好和處理。

△煲蛋器亦可考慮，當然你亦可以用水加熱把蛋煲沸，總之就是要多吃焓蛋，不可常吃煎蛋。

△有人笑他的關刀領西裝，袁叔叔總有妙語：細佬，我發達得早啫！

△不妨考慮一個「焓」，電子瓦爐就是最理想煲瘦肉類的煲具。

許凱煒

調和配合

室內設計 卷念

有準備裝修或是重新粉飾舊居的打算嗎，從構思到完成，都能在其中找到一份樂趣，間或會感到瑣碎繁重，但如想到粉飾一番後的居所，舒適合意的環境，必又樂意投入，圖中一組多彩而富氣氛的佈設，前衛冷硬的玻璃面餐桌，配上老套但顏色鮮艷的坐椅，設計精心的意大利名牌燈具，再加上古樸的歐陸式餐具櫃，在掛畫、花瓶、植物等襯托下，使空間豐富又美觀。

常春籐

合作難

合資做生意，艱苦創業的時候，或者可以共患難，一旦生意上了軌道，有盈利之際，容或就會出現分裂、反面、鬧翻，甚而對簿公堂，合股人變成了大仇人。

蓮妮就有這切膚之痛，六年前與友人合組公司，她負責在外奔波接生意，合夥人專責打理一盤數，幾年努力後略有成績可見，有段時間蓮妮往外地搞移民，返港之後發覺公司幾乎要清盤，合夥人做假賬、吞公款……反面之後，尚且鬧上法庭，搞了大半年，蓮妮精神、金錢俱受到嚴重打擊，真是慘痛的教訓。

女人耳目 ▲韋之楓

運動鞋

小雨集

運動鞋，不單穿來做運動的。

從前穿 Ree bok，後來改穿Nike，只因有全黑設計。

Ree bok是否第一對 Fas hionable 跑鞋不清楚，但近一兩年間在歐、美、亞、非諸國親身經歷，確有甚多穿着 Ree bok 出現大小各類場合的羣衆，可見其國際歡迎程度。

妙在何處？

B說：輕巧舒適，猶似脚下無物。

S說：穿它運動最具保護感。

羅說：穿它做表演，輕巧活動能力夠，又不失台上光輝。

媽說：穿它晨運最舒服，走路沒重壓感。

仔仔說：穿它上課老師也不責罵。

▲雷聲大

每天我與Ree bok相改變配合。

夏天時的短褲，全蔴西褲，或同類鞋子為伍動褲，冬季穿絨褲甚至雪地上，普通晚飯、上班都穿運動鞋。

到了今天這個田地，除了這種運動鞋再不曉得有甚麼可以替代「服務」足下之物，穿這類鞋子另一好處是不用穿襪子，鞋本身的設計已有類似之物，只要穿上鞋子便可作一切日常操作，下一次參加大宴會，會考慮運動鞋出動。

瑪利說：顏色多樣化，看心情環境互相改變配合。

精神差按肩膀

家庭按摩術

譚偉華

□玉

中精集神工作時，常會不自覺地提起肩膀，你也有這種壞習慣嗎？這是很自然的，肩膀的確與頭腦有關。

介紹三焦點，由第四隻手指的「關冲」起，今天就到肩膀後。肩膀痛與頭痛，關係密切。以後，治頭痛就不必只按頭！

由手肘的「天井」向上行，由手骨的外側，一路按上去，順着骨轉上就會摸到肩膀後骨下有少許凹陷處（見圖）。精神不足，肩膊酸軟的時候，按下去會有陣小許痛的感覺，多按但勿太大力，可免傷氣。

這位置叫做「肩膀」，摸的時候，手掌肉貼着肩上大骨，手指就剛好按在凹處「肩膀」位。

男看女 女看男

瀑布

▲巫　恙

有些測驗不知有無根據？譬如，被問心目當中認為怎麼樣的有水的圖畫最好。

有人答喜歡平靜的湖，有人答流動的溪澗，有人答海浪輕輕拍岸。

有小姐答喜歡有如萬馬奔騰的瀑布。

原來，這個測驗是觀察被問者對性方面的要求。

結果，瀑布的答案令人笑得好厲害。

新衣

▲尤　美

袁叔叔衣着講究，等挺西裝、鮮艷襯衣加花領呔，雖然款式不合潮流，但看來仍然是身光頸靚，威風凜凜。

年青一輩問，何以造新衣服時按舊款式？袁叔叔答曰，此乃幾十年前的舊時裝了，只因保存方法顏佳，看來仍然新淨。

每次有人笑他的關刀領西裝，袁叔叔總有妙語：細佬，我發達得早啫！

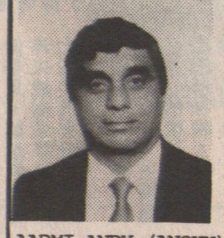
唇膏測情

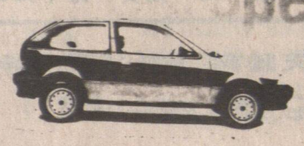
荷蘭出了一種唇膏，可測驗出一個女士是否被一位男士所吸引。最初塗上唇膏時是粉紅色，但如果見到一個男士而內心有所反應時，口唇顏色便會轉為深紅色，原因是唇膏含有一種化學成分，受皮膚因緊張產生的酸性所影響而轉色。

專門修理 家庭電器，五時後請電話873。或電2551134 特平担保滿意。收費

免費拖走舊爛車
電話：437·5472
星期一至五，六時后，週末假期全日。

成功車行
3810, MAIN ST., & 22ND AVE.,
TEL.: 875-0077
大批銀行車以批發價錢出售
成功車行是專爲華人而設的二手車行
代辦新移民、留學生及兼職人士分期付款買車，手續快捷．十分鐘即可出車，何必買貴車？請來比較吓啦！所有車輪均經過本公司技師嚴格檢查，始行出售，並有一年保養．
BUSINESS HOUR: 10:30am to 8:00pm


AADMI ANDY (ANOKH)
爭取民主權利與公平强大的呼聲
請於1988年11月19日
投市參事候選人
ANDY (ANOKH) AADMI
神聖一票
· 1955—1971服役於印度軍隊，爲電子機械工程服務軍官
· 在溫哥華實業局五千六百名會員中，是首十名地產家之一
· A&A建築公司東主
· 如獲選將以全數市參事薪金捐予糧食銀行或其他聯合公益金屬下的慈善機關
· 支持將土庫套房合法化
· 反對八八年三月廿四日城市建築條例中反對溫哥華特式屋的條例，支持由每區居民對此問題作出自決
· 改善溫哥華市財政管理，尤其有關工程，建築及城市規劃
· 支持維持現時地稅幅度，不再增加
AADMI ANDY (ANOKH)
詳細資料請英語電3247048 3270200 或傳呼6800199

列治文鈴木汽車公司
RICHMOND SUZUKI
3691 no.3 RD. RICHMOND. TEL:273-0331
Speed.

SUZUKI SWIFT $7,995
全新89年新車經已抵達溫市歡迎試車及選購88年新車瘋狂大平賣！

SUZUKI SIDEKICK $11,995

EDWARD CHAN
華人代表

FRED CHAN

清倉大減價
88年MAZDA 323

例如：
88年 MAZDA 323 4門房車
原價$10,910·00
SUMMIT 車行特價 $9770.00
同時平價推出
MX6·RX7·929
1989年新款MAZDA MPV客貨車
經已運到，歡迎試車參觀
SUMMIT MAZDA
1606 EAST HASTINGS STREET, VANCOUVER.B.C.
253·4221

幸運新娘
喜喜 喜喜
全新香港運到新娘白紗禮服、中國裙褂旗袍、伴娘禮服出租，款式新，尺碼齊，租金相宜．預約電 298-3977
#303, 223 Keefer Street Vancouver, B.C.

學 PERFECTION 王志龍駕駛學校
7229 MAIN STREET 近57街
· 經驗豐富 · 耐心教導
· 初學補鐘 · 合格率高
· 歷史悠久 · 易學速成
· 專人指導 · 考取筆試
胡洪星 324·6892

LOYAL DRIVING SCHOOL
NO.104-1093 W.BROADWAY, VAN.B.C.
安全駕駛學校
安全！速成！
經驗教師．快捷速成
筆試速成班．四、五級路試全程一百三十元．
晚間電話 438·7470 梁小姐 327·8602

BROWN BROS. FORD
本公司營業部總經理 GRANT LOUIE 鄭重宣佈，HOWARD LEE 已加盟本公司爲營業員．

HOWARD LEE
HOWARD 在本地華人社會中頗具盛名，他誠意邀請各界人士光臨，選購最合您意的汽車．
BROWN BROS FORD 出售及出租各款福特牌汽車及貨車，主要車款包括 PROBE, MUSTANG, THUNDERBIRD 及 TAURUS
Main & Marine
321-5100
BROWN BROS. FORD

ED CHANG
本田雅廊
加拿大超越羣倫的汽車
HAPPY HONDA
本拿比手屈一指的車行
○ 款式之多居首位
○ 服務顧客居首位
○ 價格相宜居首位
89年新款靚車現已在本車行出售
請致電 294·2111
HAPPY HONDA
與 ED CHANG 聯絡
尚有若干88年款汽車供顧客選購

優良駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
TEL: 433-2888
由 RAYMOND TONG 唐達良主理
名符其實．師質優良．經驗豐富．收費公道
本校採用88年小型房車教授舒適易學
合格率高．歡迎查詢

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

京士威駕駛學校
KINGSWAY DRIVING SCHOOL
3355 KINGSWAY VANCOUVER B.C.
歷史悠久　經驗豐富
522·3372（廿四小時）
另設特別班爲不懂英語的僑胞
教師黎美英 MAY LAI
教師楊少棠 SHAO TANG YANG
全程130元 並指導筆試

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗教師：何津祺 三二二－六八八八
黃健明 六八九－五五七六
馮紹明 三二二－五五五五
協助主理溫市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。
嘉華駕駛學校校長 馮坤威 四三二－七〇〇一 二九四－一六一一

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
香港駕駛學校
地址：域多利街5869號
電話：321－3722
考取筆試 專人指導 免費接送 收費公平 經驗豐富 師資優良
全程130元
校長：方勵强夫人　電話：321－3722
教師：吳栢霖　住家電話：435·2381　傳呼機：686·8597

您想得到一張卑詩省駕駛執照嗎？
您爲學車而煩惱嗎？
我們的中、英、法、越、華語教練會指導您．從最安全的習慣中得到您想要的駕駛技術．協助您很容易通過筆試及路試
爲不識英語學員代約考試日期並負責免費接送
請速聯絡
卑詩駕駛學院
4-224 EAST BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1W3
電話：644·7890
馮尚榮 433·1504 WAYNE FUNG
曾慶芳 322·6331 JACQUELINE TANG

聯合 聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL (1977)
地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）
歷史悠久　經驗豐富　講解詳細　捷法速成
耐心教授　免費接送　日日考取　筆試路試
假日照常服務　效果保證最好
＊唐人埠及PNE特價8小時149元
全程130元並設中英文筆試班
電話：253·6888 253·1333
＊聘請男女教車師傅多名＊

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
學自動級棍波車
全程130元
吳志强
872-8717

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
NO.1-114 W. BROADWAY VANCOUVER B.C.
經驗豐富　教法詳盡
路試筆試　初學補鐘
安全易學　免費接送
收費特平　歡迎查詢
電話：8742524 4379617
全程只收114元

萬國駕駛學校
地址：206東六街及緬街223室
電話：327－9174 872－0058
校長：楊友權
教導經驗豐富　學技容易快捷
全埠收費最平　效果保證最好
十足把握筆試　免費車接送