聖誕派對是增肥陷阱
赴宴前作好心理備準

聖誕節參加派對故然是開心，但有沒有想過各個派對、宴會裏的美酒佳餚，會令妳在歡樂過後顯著增磅，到時不禁歎一句「有咁耐風流，有咁耐折墮」！所以，為免後悔，還是預早做好準備，為自己定下赴宴的規則。

△在出門口赴宴之前，先設想一下，這個派對是什麼性質的呢？是鷄尾酒會，還是晚宴？估計將會有什麼食物？你最喜歡吃的是什麼？有些什麼可以毫無顧慮的開懷大吃？在腦海裏列了一個清單，限制自己的飲食量。

△不要一心留空肚子餓至宴會時飽吃一頓，這樣到時會因為饑荒而毫無節制的吃過量，最安全是在未赴宴之前，在家裏先吃點小食，如半件三文治、小小蔬菜沙律、一碗菜湯或幾件生果等，總之是低卡路里的食物。

△把胃口留待一些精彩的食物。通常在派對或宴會裏，有很多諸如薯片、爆谷、餅乾、花生、果仁、麵包等小食大量供應，這些東西通常很容易吸引你隨手拿來放入口，但其實這是很不明智的，因為薯片、花生之類平日隨時可以吃到，是廉價的普通食物，讓它們填飽你的胃，不是很浪費嗎？聰明的做法是把你的卡路里限量留給來品嚐鮮蝦、龍蝦、焗蟹、燒牛肉之類的美食，那才減少吃過量的機會，總之是

△慢慢來，不要只顧埋頭大喝，應該放慢節奏來品嚐面前的美食，這樣既可令你更加享受及更有滿足感，亦讓你有機會與同伴共享歡樂時光。

△萬一真的在一次宴會裏失去節制吃得太多，毋須感到絕望，因為一餐吃得過量，並不會立即令你增磅，要一段時期裏保持大食習慣，才會令增肥效果顯著，所以，只要你在之後的日子裏適當的控制食量，便可抵銷上一次的「一時錯手」。

□娃

書寫角落

室內設計意念　許凱煒

有些人會喜歡在家中闢一個書寫角落。即使沒有空房或是寬敞的空間，也可以做一個書寫角落，而這個書寫角落可以隱蔽式的，亦可以利用櫃後做個小凹陷，作為書架，亦作為書枱，更且可以做個抽屜，使之更全面化，就成了一個不折不扣的書寫角落，如果不想在空間中過分突出，更可以在書寫空間側旁做一列櫃，與書寫空間並列，感覺就會更闊寬更整齊。

常春藤

如何避免產後肥胖

健康問顧　陳敏

讀者：產後為什麼會肥胖，如何避免？

產後肥胖，過去認為是不可避免，理由是產子後消耗了大量的體能，如果不進補，將來就會體虛，全身關節痛和不可道的「內傷」，也有人認為每次生產，就等於身體機能的大調整，進補得好，原來的體虛也消失了，這種論點古今中外都有。

有人告訴我，從姙娠末期到坐月，她一共吃了三百個鷄蛋，五十隻新鮮鷄，按照如此進補，加上日常的飲食，能量必然過多，出現肥胖了。所以肥胖的真正原因是進食過多，一般發胖的程度不等，有的體重增加百分之二十，甚至有的可達百分之五十。無論如何，生產必然是消耗一些能量，但機體能根據需求自動調節，主張合理的膳食，可以吃一些高蛋白和維生素的飲食，如牛奶、瘦肉、魚、蛋、豆製品和蔬菜。而豆製品和蔬菜可以增加些，其他不宜過多，不要吃肥肉，動物油，也不要過多的鷄蛋，上午一個鷄蛋已足夠。產後可吃紅糖水，但不宜天天服。食物也不宜過甜或過鹹。產後可做一些運動，如仰卧起坐、俯卧撐、健美操等，每天可做幾次，可使體型更健美。

肥胖出現後，就要適當運動，限制飲食，必要時配合藥物減肥。

香草

到泰國餐館晚膳，在餸菜上都有用香草作調味，廣東菜很少用香草。所以食落有一種新鮮感。

有朋友到泰國旅行，回來時送給我一包香草種子，我把它播在山邊，很粗生，很快長成一大片。

外國主婦亦有用香草作調味的，我到過好幾個外國朋友的家裏，廚房的窗旁都種有好幾盆出售，是外國運來的紙包裝種子。有好幾種的香草，買回來後，把種子播於盆中，很易發芽生長。

香草的生長需要充足的陽光，但在半日照的窗外花架亦一樣生長正常，每日施肥一次，即能生長旺盛。

春花秋葉　□正國居士

香草，造餸時便隨後摘一些葉子作調味。

香港要找香草的種子不難，有許多花店都有

減肥要訣

健美營養學　米施洛

以飲食治療來減肥時，選擇正確和有營養的食物，只是成功的一半；另一個減肥成功與否的因素是：是否烹調得法。

單以烹調肉類為例，各位可有依照以下幾點方法呢？

一、以清蒸、焯、焗為主，避免炸、炒的方法。

二、把任何肉眼看得到的油切去，譬如鷄皮、牛肉邊的油。

三、選擇熱能較低的肉。譬如以牛肉代豬肉。

四、吃罐頭肉食時，一定要把當中的汁料盡去。罐頭魚分油浸和水浸兩種，選後者。

五、善用易潔鑊，因它替你省了許多油份。外國有種高壓在罐裏的食油（像噴髮膠般儲在樽裏），用时只要在易潔鑊上噴二下便成，非常省油。

六、在進食時，不妨先以厚紙巾在肉面「索」幾次，讓紙巾把油和汁料吸去。這方法雖稍為誇張，不過的確可以有效地控制油份

前恭後倨

宴酒常出席一晚高級，並不乃一間地點，吃的是有地方色彩的菜色，吃，多少有些新鮮的感覺。

主人是大公司老細，座中亦是各間公司的部門主管，席間少不免互相吹捧和奉承，衆賓客一再的讚賞主人家了這麼一間別具風格、選肆，好讓他們大開眼界，菜色別致的食大快朵頤。

杯盤狼藉，握手言謝，才剛踏出門口，幾個人就大彈特彈，說是整晚的菜色，沒有一款是值錢的，主人家不識貨，言下之意，雖在多。可見得請客者實在多處。

東家長西家短　韋之楓

同不各菜飯菜酒

羅鼎

中國人飲食，有自已的文化。飲酒的有酒菜，吃飯的有飯菜。此中雖然沒有明文限制，但負責點菜之人，心下都有主意。

比如說，酒菜都是不怕冷却的食物，因為一杯在手，往往不知飲到什麼時候。雖然說飲酒之人以酒為主，却也不可以全飲酒而不吃東西的，易醉是原因之一，也要耐吃，一般是以有骨為佳。

不喝酒而只吃飯之人，二者如同在一起吃，氣氛一定不融洽，古人說「酒逢知已千杯少」，就已把不飲酒的視為並非知已。

吃飯的菜，必求熱，但必須有多少鹹味的菜，一口飯，一口菜，是不停的，不似如飲酒一樣的慢慢來，兩者之間，大有不同，一般來說，在家吃，是吃飯為主，如在外邊，不多不少總會喝多少酒，在這時候點菜，那就不能有輕有重了。

COMMITTED TO EXCELLENCE
CARTER HONDA 736-2821
HONDA－NISSAN－G.M.－VOLVO－ALFAROMEO－ROLLSROYCE
2390 BURRARD STREET, VANCOUVER, B.C. V6J 3J1
C.T. KIING 龔招同 華人營業經理
特惠價錢 優待華人
89年新車

Harry James Agencies Ltd.
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
汽車保險・房屋樓宇商業等各項燕梳代理
公平妥當 專人指導 歡迎垂詢

註冊 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：715 Victoria Dr Van.
報名電話：二五五・四二五一

NL
THE PROFESSIONAL LEASE PEOPLE
VIC R. MANUZON
Sales Representative
若果你想擁有一輛性能一流的車，
NATIONAL AUTO SALES 樂意為你效勞・
★1987年全新標域 (BUICK) GNX.
全國獨一無二・
請親臨本公司睇車，與 VIC R. MANUZON 洽
NATIONAL LEASING
NATIONAL AUTO SALES
13805 104th AVENUE, SURREY, B.C. V3T 1W7 (604) 583-2339
FAX: (604) 583-1023

恒城裝修
4大小工程免費估價
30。土修理水喉浴室廁所
32庫廚房裝修櫃格
2C

屋頂維修
舖設 DOUROID 瓦面
35年經驗
晚六時後電 291-1866 KARL

余景煇會計師
會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮商・
填報入息稅
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

金記
土內外油漆
屋頂瓦仔
工精價廉
874・0009

RICHARDS BUELL SUTTON
法律事務所
榮聘
黃文威律師
WALLACE M. WONG
BARRISTER & SOLICITOR
加入本事務所，黃律師精通國語，粵語・
承辦：移民　地產　商務
RICHARDS BUELL SUTTON
300 - 1111 MELVILLE STREET
VANCOUVER, B.C.
V6E 4H7
電話：(604) 682・3664
圖文傳真：(604) 688・3830

成功車行
3810, MAIN ST., & 22ND AVE.,
TEL.: 875-0077
大批銀行車以批發價錢出售
成功車行是專為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

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
ED CHANG
○ 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

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
華人代表
EDWARD CHAN　FRED CHAN

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

PERFECTION
王志龍駕駛學校
7229 MAIN STREET 近57街
本校用89年小型房車教授舒適易學
・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

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

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？
您為學車而煩惱嗎？
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
為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
會慶芳 322・6331　JACQUELINE TANG

聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL (1977)
地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）
假日照常服務　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　效果保證最好
全程130元並設中英文筆試班
＊唐人埠及PNE特價8小時149元
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
吳志强　872-8717　全程130元

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120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