注意孩子的飲食

均衡和定時定量是主要原則

兒童的飲食習慣是一件不容忽略的項目，同時，每一個兒童都有自已的生長模式，攝取食物的需要也各異。因此，身爲家長的，應該小心留意，切勿姑息任由偏食。

在還沒有一個完整的中式飲食資料之前，加上我們在加拿大的環境裡，以下的介紹，大致是偏就於本地飲食習慣；中國人脫離不了吃飯的習慣，其實有時是可以改變的。

兒童飲食之中，也如成人一樣，早餐非常重要，是動力的始源，而且每一份早餐也應包括下列四類正食中之三項爲要。

正常飲食必備之食物類主要的是四種：㈠水果及蔬菜，㈡牛奶及奶製品，㈢肉類和四麵包或米飯。

㈠水果蔬菜

（每天至少四份量）—每份六十毫升（即四分之一杯）水果汁或蔬菜汁。

—每份六十毫升（即四分之一杯）的生蔬或煮熟蔬菜。

—每分半隻的蘋果、橙、香蕉、番茄或甘筍。

含豐富維他命C的蔬果盡量多吃，例如草莓，青椒和西蘭花。調換口味是增進食欲的好辦法，合成飲料是不能代替新鮮蔬果的。

㈡牛奶及奶製品（每天四至六份）

—每份一二五毫升（半杯）牛奶，酸奶或白芝士。

—每份十五克（半安士）芝士。

牛奶及製品含鈣質、蛋白質、維他命A和維他命B，對骨骼牙齒及身體某些部份很重要。如果孩子們不喜歡牛奶及製品，可以用奶粉加入湯中或稀糊中。

㈢肉類（每日三至四份）

—每份三十克（一安士）肉、魚、鷄或肝。

—每份一隻鷄蛋。

—每份三十毫升（二湯匙）幼滑花生醬。

—每份一二五毫升（半杯）煮熟的豆。

此類食物含鐵質，是造血之必需；而蛋白質及維他命B係身體必要的養份；至於要特別注意的，是千萬不要給小孩子吃原粒的花生，因會導致梗塞。

㈣麵包或米飯（每日四份以上）

—每份半片麵包。

—每份半個餐包或小蛋糕。

—每份半杯谷物炸片。

—每份六十毫升米飯，通心粉或意大利粉。

穀物澱粉以糙米類含維他命及礦物質較多，所含的維他命B，鐵質，蛋白和纖維是身體必需。糖衣谷物的營養價值低，不宜用或並用，使兒童擇食方面不致過份偏好，才是健康之道，不防活用。

（劍）

你的體重是否合乎標準，看看表格便知端詳。

過瘦，過肥，都不是健康現象。下面兩表，乃根據一九七五年國民經濟平均年齡，高度及體重，由一組統計學者推算出，常人一般體重的標準。所列的磅重數字，是以穿着室內衣服爲原則。

Women 女

高度 HEIGHT ft in 呎吋	cm 公分	20-24歲 lb 磅	kg 公斤	25-29歲 lb 磅	kg 公斤	30-39歲 lb 磅	kg 公斤	40-49歲 lb 磅	kg 公斤	50-59歲 lb 磅	kg 公斤
4'10"	147	102	46	107	49	115	52	122	55	125	57
4'11"	150	105	48	110	50	117	53	124	56	127	58
5'0"	152	108	49	113	51	120	54	127	58	130	59
5'1"	155	112	51	116	53	123	56	130	59	133	60
5'2"	157	115	52	119	54	126	57	133	60	136	62
5'3"	160	118	54	122	55	129	59	136	62	140	63
5'4"	163	121	55	125	57	132	60	140	63	144	65
5'5"	165	125	57	129	59	135	61	143	65	148	67
5'6"	168	129	59	133	60	139	63	147	67	152	69
5'7"	170	132	60	136	62	142	64	151	68	156	71
5'8"	173	136	62	140	63	146	66	155	70	160	73
5'9"	175	140	63	144	66	150	68	159	72	164	74
5'10"	178	144	65	148	67	154	70	164	74	169	77
5'11"	180	149	68	153	69	159	72	169	77	174	79
6'0"	183	154	70	158	72	164	74	174	79	180	82

Men 男

高度 HEIGHT ft in 呎吋	cm 公分	20-24歲 lb 磅	kg 公斤	25-29歲 lb 磅	kg 公斤	30-39歲 lb 磅	kg 公斤	40-49歲 lb 磅	kg 公斤	50-59歲 lb 磅	kg 公斤
5'1"	155	125	57	131	59	134	61	137	62	139	63
5'2"	158	128	58	134	61	137	62	140	63	142	64
5'3"	160	132	60	138	63	141	64	144	65	145	66
5'4"	163	136	62	141	64	145	66	148	67	149	68
5'5"	165	139	63	144	65	149	68	152	69	153	69
5'6"	168	142	64	148	67	153	69	156	71	157	71
5'7"	170	145	66	151	68	157	71	161	73	162	73
5'8"	173	149	68	155	70	161	73	165	75	166	75
5'9"	175	153	69	159	72	165	75	169	77	170	77
5'10"	178	157	71	163	74	170	77	174	79	175	79
5'11"	180	161	73	167	76	174	79	178	81	180	82
6'0"	183	166	75	172	78	179	81	183	83	185	84
6'1"	185	170	77	177	80	183	83	187	85	189	86
6'2"	188	174	79	182	83	188	85	192	87	194	88
6'3"	191	178	81	186	84	193	88	197	89	199	90
6'4"	193	181	82	190	86	199	90	203	92	205	93

大師傅

林欣

訪問張湘憑功夫搵金

埋獻最講功夫

晚上九時多，走進金天鵝菜館，仍然見到人頭擁擁。侍者走來問有幾位，告訴他與大師傅有約。

開了一壺菊普，坐在大堂一角，可以慢慢欣賞擴充裝修後的金天鵝面貌。以前只得一個舖位，現在是三個單位打通，燈光，椅椅，顯然經過一番設計：入門處有小小緩衝區，頗見雅緻。據說全廳可開三十圍，果然比以前寬敞得多。

不久，張湘師傅一邊抹手一邊從廚房行來，連稱對不起。其實見到他忙，即表示生意好，出菜要緊，廚房工作又怎能隨時叫停呢！

金天鵝的客人，來自各區，據講北温哥華及U.B.C.亦有人只爲買炸子鷄專程而來。張師傅對調味及炸鷄技巧掌握得好，全是個人經驗，不能憑三兩句話便可了解；但他指出，炸子鷄的鷄種，不宜太大，四磅以下的，肉質嫩滑，最爲理想；炸起時，外皮香脆，內邊軟滑，便是佳作。

又例如薰鯖，張師傅說猪手去骨，煲熟，沖水，都是一般功夫；要分別水準高下，在乎切時的刀章，與及「汁」的調製。

幾十年廚師生涯，張師傅對各種材料的配搭和掌握，當然瞭如指掌。順手拈來的有：蒸烏頭魚一定要用唐人檸檬；煲羊肉最好加蔗，馬蹄，陳皮；食水魚陳皮老薑不可少；如果洗猪大腸，便得加鹽，醋，或者番石榴葉。

張湘承認十九年前離開香港，初到加拿大，雖然工作無憂；不過，當時實在有一段不快的日子。因爲掛念一大班好朋友，和多姿多采的探班生活。如今適應下來，倒欣賞這裡的寧靜純樸了。

張師傅辦得有聲有色的幾間餐館，名稱都有「金」字，相信不會是偶然巧合。

「飄洋過海，日做夜做，無非爲錢勞碌。做生意的人，都望賺錢，所以我喜歡用「金」字做店舖的名字。」張師傅倒真是快人快語，坦白得很。

四和菜

三姐

幾下，再用白汁及埋獻，即可上碟。

四節瓜滾牛肉湯。

燒猛鍵，先下生薑片兩塊，再下節瓜爆勻，加水滾淋，放入已醃味之牛肉略滾，調味後便可飲。

吃苦瓜的笑話

周之貞是廣東人，第二次大戰前樂到香港居住。他偏用的都是特級廚師羅着。周之貞肚子餓得很，便叫傭人去催促。不久，傭人回報說：「師傅正忙着雕刻『鸞九』，就快完成了」。

一位很有名的食家，嘉餚美饌，供周府各人享用。所以能經常撚些苦瓜，於是命廚師做一味釀苦瓜，而且吩咐苦瓜要切成「天九牌形」。那知過了開飯時間，廚房仍在張望着。周之貞肚子餓得很，便叫傭人去催促。不久，傭人回報說：「師傅正忙着雕刻『鸞九』，就快完成了」。

（洲）

廚中得

食齋

巧婦

那天觀音寺開光大典，和幾位朋友一起去參加，吃完午齋，大家都感意猶未盡，說好來一次豐富的齋筵，每家煮一味齋菜，湊合成事。

說做便做，幾天之後，果然齊集李太家中，POT LUCK DINNER。有涼拌四起，蒜茸莧菜，羅漢齋，椒鹽薯片，素火腿，齊燒鵝，苡米糊，豆腐海帶湯……幾位太太，各動心思，把餐桌堆滿大盆小碟，美不勝收，而且味道都好，大家都笑說要合資開齋菜館。

美莉帶了她的母親一起來，伯母是吃長齋的，所以懂得很多煮齋的方法。好像素蝦仁，原來是用鷄蛋拌和糯米粉，加些鹽、味精、胡椒粉，揉和捏成團。在揉粉過程中加適量的紅色素便成蝦紅色；蝦仁狀，放入滾水鍋中煮熟，撈起後，用清水漂清，便好像真正的蝦仁了。

女士們一面清理碗碟，一面交換家務心得，親切得很。十時多了，才想起那班男人，不知躲到那裡去了？

一入康樂室，只見幾位男士，一人一杯，檯上有薯片、花生、燒腸、鷄翼……。男主人李先生笑着說：「我們是早有預謀的，齋菜雖然好味，不過，我們這批酒肉朋友，還是六根未淨。罪過，罪過。」

保健與食補（五）

周日如

生菜

生菜本名白苣，爲菜類萵苣屬之一種，頭部有緊緊之分，有長如木棍。葉分裂或狹窄，筆直或彎曲，淺綠色，或深綠色，種類不一。色紫名紫苣，味苦名苦苣，亦可供葯用。

性質苦寒。含維生素A.B.B2，C而E種尤多。無機鹽類有銅、鐵、鋅及碘等。如果維生素E缺乏，發生不育症，早產，乳汁不足，性無能。

食療本草曰：「補筋骨，利五臟，通經脈；；令人齒白，聰明；；」有清熱止渴，利大小腸之功。孕婦在孕期中，覺口苦作渴，消化不良，便秘。常食兼有安胎之效。至於暗瘡，或酒醉亦宜食，但腸胃虛弱，易患泄瀉，忌食。

知味 TASTE

美華眼鏡公司
隱形眼鏡中心
NEW VISION OPTICAL LTD. CONTACT LENS CENTRE
喜士定東街328號 電話：681-0305
由香港資深眼鏡師
加國隱形鏡學專科 主理
BC省配鏡學會員
專做超薄鏡片 不反光
鏡薄架靚姿容美
美華爲你配好鏡
眼鏡架連鏡片 每對$38.88
UP TO ± 五百度
軟性隱形眼鏡 $69.88
特別介紹 名店鏡架：
PLAYBOY. Christian Dior CARRERA Silhouette

加拿大 溫哥華
華安旅遊服務社
Van-China Travel Services Inc.
223 KEEFER STREET VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 1X6
TEL:(604)681-8531
Cable:"WAHONCO"
北京中國旅行總社批准主辦
。。祖國觀光遊
一。華東綫：中國旅程廿二天。費用：二千八百九十五元。
出發日期：九月十八日。入中國日期：九月廿二日。
暢遊：廣州。桂林。杭州。上海。蘇州。無錫。南京。濟南。烟台。青島。北京。廣州。
二。長江三峽綫：中國旅程十八天。費用：二千八百九十五元。
出發日期：十月十四日。入中國日期：十月十八日。
暢遊：廣州。桂林。昆明。成都。重慶。宜昌。武漢。北京。廣州。
三。華東綫：中國旅程廿一天。費用：二千八百五十元。
出發日期：十月十九日。入中國日期：十月廿三日。
暢遊：廣州。北京。天津。南京。無錫。蘇州。杭州。上海。福州。廈門。廣州。
贈品：參加者獲贈「中國旅遊」畫報一本。
兩人以上加贈兩用「行李袴。車」一架。
報名即日起。歡迎查詢。電話：（六〇四）六八一。八五三一。

基立印務有限公司
CALEB PRINTING CO. LTD.
1925 Kingsway, Vancouver, B.C. V5N 2T1
電話：873－2722
柯式精印
一切大小中西文件

鋼琴老師
經驗豐富耐心教導學生並保送至家鋼琴考試及比賽歡迎各級學生詢問請電 298-3977

教授英語
經驗英語教授。可到府上作個別教導。可任何時間英語。電話：738-2324

專辦留學生入政府中學。詳情請查詢：電VLI 984-0597

王希賢芭蕾舞學院
搬遊新址擴大招生
芭蕾舞：幼兒班（4至6歲）
兒童班（7至12歲）
成人班
中國古典舞。民族舞。民間舞。
舞蹈成品課。
幼兒班。兒童班。成人班。
本學院由富有豐富經驗的專業編導教師王希賢。王琪教授。
地址1774 E. HASTINGS ST, VAN. B.C.
電話：254-9585 276-8749

思維裝修
五二二九一六〇生意移民投資顧問
鋪宅栢文大小工程
油漆水電清潔代理
機票各種燕梳保險

強華公司
KENWARD CO.
1685 E. 60TH. VAN. B.C. V5P 2H5 TEL: 325-0909
修理各種電器，煤氣水喉，承接大小工程，服務妥當。
價格克己 保證滿意

昌記裝修油漆公司
承接泥水木工傢具等各大小工程忠誠爲僑胞服務工作快捷妥當。
電話 二五四—七五〇三 六八七—四〇九四

專印喜帖餐紙
685-8575

新到大批
特價急凍蟹肉
澳洲新鮮帶子
中國 對 蝦
青島 銀白鱠魚
各類鮮明蝦球
中國游水生魚
游水新鮮海鮮
應有盡有
利昌海產公司
片打街東式陸零號
電話：六六九—六一六零

余正木工泥水
電話：251-6248
政府牌照
牆身批盪
廚廁磁磚
水泥路面
磚石砌結
水喉修理
屋頂瓦仔
油漆粉刷
改建加建
各項裝修

BING PLUMBING
1976 炳記 HEATING PLUMBER GAS Sales and Service
428 Salsbury DR. Van. 電話 254-4935
接駁政府大渠
安裝砂井
地下水管
修理土庫漏水 電動通渠
SEWER SEPARATION; SUMP TO CITY SEWER;