

渡假的益處

「渡假」是一個既浪漫又奢侈的名詞，近年在香港已普遍了，在大街小道上，茶樓食肆中，無不男女老少，話多集中在討論參加美加精華遊或皇馬泰觀光。這現象是可喜的，畢竟忙碌的香港人，也有放下俗務，渡假去玩。「渡假」是奢侈，並非指經濟而言，而是說「浪費」時間，很多香港人，忙得幾乎連睡覺的時間都沒有，却肯花幾千元去渡假，真不是一回簡單的事。以前的觀念，渡假是有錢人及有閒人士去玩，香港現有的旅行團，由於競爭大，收費便宜是有目共睹的，實際上，香使身心得以充分休息，一些身居高級的人，他人在忙碌的生活中，渡假完畢，更盡心盡力，們趁假期外出旅遊，在應該好好的渡假天假，「投入」工作，我會接觸過，欣賞異地風光名勝時，

談洗碗

面都有油膩，洗時就不容易弄乾淨了，寧可開開水放在洗槽旁，然後用一只碗盛水，用長柄刷沾着，用熱水沖洗，如有剩菜肉屑之類，另外用膠紙袋盛入，放在垃圾袋內。

此外尚有一項最要緊的條件，即是每人自己使用的碗碟，譬如放牛奶或咖啡，或者果凍及冰淇淋，最好各人養成習慣，隨用隨洗，每人自己洗，就不致使洗槽內常堆滿各種不同而未清洗的碗碟盆盥之類了，以上這些是各人家庭中的瑣事，願讀者們參考而已。

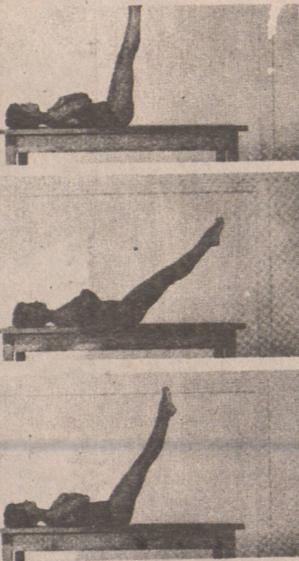
吃未熟食物其害無窮

廣東人嗜吃生食，很多外省人，多以為可以以吃辛辣的東西以制止肝吸蟲或其他寄生蟲肆虐，其生食等海產食物，西風東漸，實辣椒，芥末，甚至烈酒，都是調味的作用，而並非殺菌的。但可知生食肉有寄生蟲附生，如果吃了未經烹熟的肉，很容易感染寄生蟲。

吃不全熟的牛扒，容易感染條蟲，這些寄生蟲一旦進駐身體後，其害無窮，但總有辦法可以杜絕，另一種可怕的肝吸蟲，寄生在淡水魚上，你吃了魚生，它便轉到你的身體來，這種肝吸蟲為禍甚烈，感染後不能杜絕，便產生了。一項醫學報告顯示，很

枱上運動

這種枱上運動，可以收小腹部及美化腿部線條。可以用一張木枱，亦可以用硬床或在地板上。做法簡單，就是兩手交抱在乳下，平臥，把雙腿合併，舉高，慢慢放下而頭不要提起。假如不夠力放平腿子，就放鬆，停留五秒，再提起。如此做十次。



主婦經驗談

久存的茶葉如發霉，發出臭味，可放入鍋中乾炒數分鐘，然後取出，則其味清香。

切過蔥或蒜的刀，往往留有臭味，不易洗去，如將刀沖入水中數分鐘，取出洗淨，臭味就會消失。如果切過魚的刀有腥味，可用生薑擦之，腥味即除。

蘋果或蔬菜的切口，很容易變成褐色，如果切開後馬上浸在鹽水中，或抹上檸檬汁就不會變色了。

空氣潮濕的季節，腐竹不易燻，要避開這些潮濕的季節，燻腐竹，可先將腐竹在爐邊烘乾，然後再燻。

煎魚時，先在鍋上撒些生薑，再加生油，如果煎魚時魚身不粘鍋，一點醋，也有同樣效果。

煮肉乾難煮爛，可以加入醋少許，就容易加入。

黃馬鈴薯時，放一點醋，可免發酸。

煮飯的時候，放少許檸檬汁在米裡，煮成的飯就白又鬆軟。

把蛋黃和蛋白分開，可用一個小漏斗流入杯中，則蛋黃在漏斗上，便很容易分開。

想要用快捷的方法，拔去雞鴨的細絨毛，可將溶化的白糖注一點，然後把它浸在冷水中，雞鴨的絨毛就容易剝掉，不必一根一根地拔。不過糖的份量和溫度都需要注意，不要損傷雞鴨的皮肉。

用麵粉和砂糖開水的時候，最好先把糖和麵粉攪勻，再倒水進去，因為麵粉開得均勻，不致弄成一團團。

本拿比電器修理公司
524-2440 (廿四小時服務)

政府合法牌照，經驗豐富，技術精湛，各式大小電器，電風扇，洗衣機，乾衣機，冷氣機，微波爐，WAVE OVER，特快服務，九折優待，保證滿意。

宏海裝修

承接：土庫、廚房、浴室、廁所、內外油漆、專業補漏、精工換瓦、免費估價、電話：二九一、九八六一

Edmond Construction Ltd.
電話：255-8492

承接：土庫、廚房、浴室、廁所、內外油漆、專業補漏、精工換瓦、免費估價、電話：二九一、九八六一

標準裝修公司

承接：土庫、廚房、浴室、廁所、內外油漆、專業補漏、精工換瓦、免費估價、電話：二九一、九八六一

HILLCREST PLUMBING

承接：土庫、廚房、浴室、廁所、內外油漆、專業補漏、精工換瓦、免費估價、電話：二九一、九八六一

文華花店
Mandarin Florist

承接：土庫、廚房、浴室、廁所、內外油漆、專業補漏、精工換瓦、免費估價、電話：二九一、九八六一

明

承接：土庫、廚房、浴室、廁所、內外油漆、專業補漏、精工換瓦、免費估價、電話：二九一、九八六一

電腦傳呼 留電即覆
朝九晚十 整日服務
精通省台 京滬方言

何仲生
JOHNSON HO
住家電話：464-7602
緊急電話傳呼：667-7393

CENTENNIAL REALTY (1978) LTD
滿堂紅 專業裝修公司
2547 KINGSWAY VAN.B.C V5R 6H3

伍仁達
ALAN ENG
住家：327-2000
公司：438-1455
321-4744
緊急電話傳呼：667-7419

燕梳全科

專門代理人壽汽車房屋等各類業務，服務快捷，保費特平，服務週到。

Block Bros. Realty Ltd.
公司電話：435-1471

GRACE LI 李蘭芳
住家電話：464-1091

▲非沙街，近士嘉堡大街，小型舖位，樓上柏文兩組，取價十九萬，投資保值好機會。

▲東區旺街，六舖位商業中心，僅數年新，全部租出，取價百另五萬，歡迎垂詢。

▲士嘉堡，近士嘉堡大街，小型舖位，樓上柏文兩組，取價十九萬，投資保值好機會。

B B 公司
TEL: 435-1471

STAN HAN 韓統光 438-6597
FRANK LEE 李經緯 879-3296
667-7680

▲甘餘年新，千餘尺，大地，土庫完成，共五睡房，近雲區，九萬九千，本那比，屋大地大，甘餘年新，千多尺，上三房一廳，土庫完成，開價九萬二。

▲雲東大街，有小花園，六百五十五尺，四房四廳，土庫完成，開價九萬二。

▲新屋，五房三廳，土庫完成，開價九萬二。

▲雲東大街，土庫完成，上下三房，地庫完成，銀期供業主，十萬有交易。

A.E. LePAGE
梁君 PAT LEUNG (梁兆明)

投資買賣 房屋按揭 物業管理 免費估價 服務週到 零合唔同

▲士嘉堡，近士嘉堡大街，小型舖位，樓上柏文兩組，取價十九萬，投資保值好機會。

▲東區旺街，六舖位商業中心，僅數年新，全部租出，取價百另五萬，歡迎垂詢。

▲士嘉堡，近士嘉堡大街，小型舖位，樓上柏文兩組，取價十九萬，投資保值好機會。

CENTENNIAL REALTY (1978) LTD
滿堂紅 專業裝修公司
2547 KINGSWAY VAN.B.C V5R 6H3

公司電話：438-1455
STELLA LEE 李兆梅
住家電話：525-6983

▲士嘉堡，近士嘉堡大街，小型舖位，樓上柏文兩組，取價十九萬，投資保值好機會。

▲東區旺街，六舖位商業中心，僅數年新，全部租出，取價百另五萬，歡迎垂詢。

▲士嘉堡，近士嘉堡大街，小型舖位，樓上柏文兩組，取價十九萬，投資保值好機會。

Block Bros. Realty Ltd.
公司電話：435-1471

GRACE LI 李蘭芳
住家電話：464-1091

▲非沙街，近士嘉堡大街，小型舖位，樓上柏文兩組，取價十九萬，投資保值好機會。

▲東區旺街，六舖位商業中心，僅數年新，全部租出，取價百另五萬，歡迎垂詢。

▲士嘉堡，近士嘉堡大街，小型舖位，樓上柏文兩組，取價十九萬，投資保值好機會。

B B 公司
TEL: 435-1471

STAN HAN 韓統光 438-6597
FRANK LEE 李經緯 879-3296
667-7680

▲甘餘年新，千餘尺，大地，土庫完成，共五睡房，近雲區，九萬九千，本那比，屋大地大，甘餘年新，千多尺，上三房一廳，土庫完成，開價九萬二。

▲雲東大街，有小花園，六百五十五尺，四房四廳，土庫完成，開價九萬二。

▲新屋，五房三廳，土庫完成，開價九萬二。

▲雲東大街，土庫完成，上下三房，地庫完成，銀期供業主，十萬有交易。

A.E. LePAGE
梁君 PAT LEUNG (梁兆明)

投資買賣 房屋按揭 物業管理 免費估價 服務週到 零合唔同

▲士嘉堡，近士嘉堡大街，小型舖位，樓上柏文兩組，取價十九萬，投資保值好機會。

▲東區旺街，六舖位商業中心，僅數年新，全部租出，取價百另五萬，歡迎垂詢。

▲士嘉堡，近士嘉堡大街，小型舖位，樓上柏文兩組，取價十九萬，投資保值好機會。

CENTENNIAL REALTY (1978) LTD
滿堂紅 專業裝修公司
2547 KINGSWAY VAN.B.C V5R 6H3

公司電話：438-1455
STELLA LEE 李兆梅
住家電話：525-6983

▲士嘉堡，近士嘉堡大街，小型舖位，樓上柏文兩組，取價十九萬，投資保值好機會。

▲東區旺街，六舖位商業中心，僅數年新，全部租出，取價百另五萬，歡迎垂詢。

▲士嘉堡，近士嘉堡大街，小型舖位，樓上柏文兩組，取價十九萬，投資保值好機會。

歐文斯 GORDON OWENS
435-1471 669-5706

BLOCK BROS REALTY LTD.
522-3907 Page 7354169

代理買賣一切地產及物業 免費估價忠誠服務 十萬元以下屋十多間

▲八個單位，二層房柏文大廈，位於本拿比中心，近SARS，只需五萬元首期，其餘業主可以接洽。

▲八十七個單位柏文大廈，本拿比南邊，祇需少許首期，有商量，最佳投資好機會。

▲士嘉堡，近士嘉堡大街，小型舖位，樓上柏文兩組，取價十九萬，投資保值好機會。

▲東區旺街，六舖位商業中心，僅數年新，全部租出，取價百另五萬，歡迎垂詢。

▲士嘉堡，近士嘉堡大街，小型舖位，樓上柏文兩組，取價十九萬，投資保值好機會。