食品節老費快朵頤

徐意

香港生活的人可真幸福！

在香港生活的人可真幸福！可不是嗎？衣、食、住、行，這些人生的四大基本需求，香港都供應充足，而且，選擇性之多，甚至已到了令人咋舌的程度。反正，你想得到的，幾乎都有得供應。最重要的，是你有「銀兩」可供花費。

單講吃吧！香港人在「吃」的選擇之多，其他大城市也難出其右。你可以只花兩、三元，在街上便可以「拮下拮下」，嘗一嘗那一串一串的魚蛋，或五、六元便可吃一碗粉絲「魚翅」，又或者花上一萬數千元，走到裝修美輪美奐，格調高雅的高級食肆，享受那荷包天九翅，甜品來一款椰汁燉官燕等各款山珍海錯。豐儉隨意，任君選擇。

香港雖是彈丸之地，但據統計，本港有超過八千家食肆，而且愈開愈多。由此，就可以知道香港飲食業的蓬勃情況。

在芸芸飲食業中，中菜自然是最受歡迎，且佔絕大部分，其餘包括西餐廳和亞洲菜如日本菜、韓國菜、泰國菜、越南菜、印尼菜等，林林總總，想一想都令人垂涎。

要嘗口腹之樂，固然可以留在家中親自下廚，或者前往酒樓食肆，甚至「拮」魚蛋。不過，除這些途徑之外，香港也有好些食品節，向市民介紹各款美食。

在過去幾年，每年定期舉辦的食品節包括美國食品節、加拿大食品節及香港食品節等，每次都吸引不少人參觀。

參觀者除可以選購或嘗到平日在餐館可以吃到的食品外，有時，還可一嘗一些平日難得見到的食品。

以數年前一家國貨公司舉辦的蘇州食品節為例，當時曾經在展覽中展銷的「松子糖」，據聞現在在蘇州、上海也不多見了。

這家公司最近還舉辦為期一個月的「泰國節」，筆者曾經前往參觀，那些椰子糖、榴槤糖、大樹菠蘿，以至名貴血燕等，應有盡有，老饕們可不要放過了。

常春籐

食而無味

●韋之楓

同枱吃飯，有人要減肥，實行節食，除湯水外，點滴食物都不入肚；有人則是食素，成枱食物，沒有一樣入得口，稍沾油氣的食物，都吃不下，要另外吩咐廚房煮碗齋麵以裹腹。

一圍枱有得幾個這樣的人，真覺沒趣，雖云節食與素食都是十分個人化的選擇。但同桌的其他人，肯定會受影響，食慾大減乃是必然，見得人家如此這般，頓覺自己大飲大食似乎是一種罪過，內心有愧呢！

還是與志同道合嗜吃者一起，來得痛快！

東家長西家短

自誇

●尤美

一些男人喜歡在大衆面前有意無意的造成自己是大情人的錯覺，暗示這個或那個女人，都是自己的舊相好；或是曾對他有意，甚至暗戀過他。

有男人更是刻意如此，只不過為了滿足那點點虛榮感覺。

其實他們的話又有多少人相信？就連那些熱衷種人就是滿足於說說而已，這樣已於表現自己是大情人的夠他們自我安慰的了。

男看女　女看男

弱者

●巫恙

女人說，做女人千萬不要在男人面前擺出弱者的姿態。

思，她們似乎認為在男人面前要擺出強大的姿態。

那麼，本身是不是真正強大呢？

而男人也並不是只得一類人，也許在相當的情況下，弱者還不會吃虧，裝腔作勢的人偏要倒霉。

其實，凡事都不應該講得太過絕對。

根據這些女人的意

小集雨

●雷聲大

蒼蠅

潘冰嫦小姐寫"化蝶"。親人去世後化為蝴蝶回來探親，是真是假？親人們安慰總算好事。

祖父離開我們很多年了。那時老人要求自己在假期回來探望，但始終放自己到其他旅程上，後來訂下歸期，祖父卻提前淡出，從此永別。

飯桌上，有隻大蒼蠅例必在家人齊集的聚會飛來飛去。母親說，祖父愛吃亦愛家人數衆圍繞，大蒼蠅可能是老人家化身，不予拍打。日久習慣，過年過節家人齊集，大蒼蠅出現沒有帶來煩躁倒叫家人安心下來，祖父回來跟我們一起。如若大蒼蠅不出現倒叫我們若有所失。大蒼蠅會否在多倫多家中餐會出現？這裡的機會已少了。

祖父那時也真愛吃，二百多磅的身形，看一年四季轉變的各類飲食，清的濃的俗的川流不息，今天我們兄弟近十人，在下較好運，身體形態仍未破產，但其他的大都身高六呎身重二百磅以上，大家談笑都將責任放到祖父吃的風格遺產上。但父親說他的伯祖才真愛吃，地主年代，每次出門例必帶同廚子一名、傭人一名挑擔食物輔料及爐灶，"去到邊食到邊"更兼收取隨地野味供即時煮食。

今天時代不同，吃要吃得精吃得少，大概一天一小餐另加一大餐即一餐半即夠，多者自誤。

成功的秘訣在興趣

心理學認為，興趣是獲得知識、擴闊視野、活躍智力、從事創造性活動的內在推動力。據研究，一個人如果對某項活動有興趣，積極性就高，故能夠發揮他的全部才能的八至九成；反之，只能發揮他的全部才能的二至三成。要說興趣，誰人沒有。優良的興趣應有以下四特徵。

一、廣泛性。廣泛的興趣能使人眼界拓寬，獲得多方面的知識和信息。許多有卓越成就的大人物就多具有廣泛的興趣。二、中心興趣。人的興趣如若廣泛而無中心，只會是「周身刀有張利」，一生碌碌無為，有成就的人，除具廣泛興趣外，他很會以中心興趣來統馭其他興趣。三、持久性。這是指某人對某事物認識傾向所持續時間的長短。有些人對各樣事物均有興趣，但老是浮動易變，不能持久，這對於實際活動的推動作用不大。而只有對所從事的活動「此志不移」，才能在某項活動上取得成績。四、興趣效能。興趣活動使人的行動對社會和個人身心發展是否具有意義來衡量。凡是起積極作用的就是積極效能的興趣，反之則是消極效能的興趣。

培養自己既廣泛又專一的興趣，是邁向事業成功的重要推動力。

·羅旭強

健美養生學

防癌法

●米施洛

患癌的真正原因，尚無人知。但，由於患癌是因與致癌物質接觸所起的，而這些致癌物質都存於我們的居住環境中，所以，減低與致癌物質接觸，相信就是防癌的一個最有效方法。

透過正確的生活和飲食習慣，患癌的機會會減五至八成。

首先是戒煙。三分一的癌病是來自吸煙的，八成的肺癌患者，都是煙民。本身吸煙及吸人家噴出來的煙，同樣是在接觸「致癌物質」。

太肥或過瘦的人，尤其是痴肥者，都易生癌。所以永遠要保持適中的體重。

約有卅五巴仙的癌病，是與飲食有關。當中，最司空見慣的，是高脂飲食與大腸與乳癌之病例。飲食中，脂肪量該佔總熱量低於三成。

反之，增加纖維素卻有助防癌，特別是各式的腸道癌。因此，每日該吃約二十至四十克的纖維素，一碗菠菜，約有七克纖維。

（上）

康寧庫寶

定時炸彈

●康妮

另一類型的父母，對孩子的發展安排得妥當非常，一星期內除了上課時間外，餘下的就編排學習電腦課程、外文（是除了英文外的第三種語文）、音樂、游泳、空手道或跆拳道等，女孩子就學習芭蕾舞，還有童軍活動；以上的一切活動，說實在對孩子來說是有點負荷過重了，孩子就生長在父母的幻想中，正正經經的坐着享受晚飯的機會也少，只見的是麥飽往咀裡塞，耳朵是否真在聽補習老師的說話，卻成了筆者的疑問？又是可憐的孩子。

同時這些父母又很難理解孩子的感受，儘管孩子是進了名校，這是父母認為是光榮的事，孩子是否有同感？絕對不是，在他們而言，這並非是要炫耀的，名校也都是學校，難道不用做功課可升班？這是他們的疑問。

父母經常會喜歡在親友前，要求孩子表演一番他們所學的課外習藝，這真是令他們最抗拒的事，父母這種又是要追求幻想中的滿足感，令孩子的自卑在親友前表露無遺！

這些無形的壓力是父母強加諸在他們身上，小心隨時會爆炸的。

武術探源

意拳源起

●趙從武

有關形意、心意的源流，大醫生尚有以下識見：「心意於回族之一支（馬學禮）仍與古名流傳，然其名較之前者，南方較少知，至近期，則王薌齋習其精粹，參之他派，去其末流名之曰『意拳』，乃取其特色在『意』之義。

「其拳之練法，如站樁、試力、試聲、推手、實戰，確為傑出，在下當年初接觸，頗為驚嘆，因為近世傳形意，分別頗大，反而與太極，雷同甚多，但所傳不少要點，在下見於師傅，而從未見諸任何本去其末流，而後始得定名為「意拳」。是亦不妨視作心意拳之另一高峰，或可目為另闢蹊徑。

東寫九零

家庭計劃

●竹君

「一個嬌、兩個妙、三個斷擔挑。」家計會這推行節育的宣傳句語，經已很久沒有在電視電台和報章刊物上出現了。

香港人現時普遍以小家庭為主，年輕夫婦生兒育女，大都一個起兩個止，有些甚至堅決不生育，樂於享受二人世界，這現象使到家計會亦不必再推行什麼節育計劃了。

可是，在我認識的人當中，有一個家庭，卻是生育主義派。「外派之文字，其於『意』『聲』之演繹，亦可收內家拳之特色。

「李小龍當年想亦未接觸此類理論，若然則其著作必另有一番面目矣。」大醫生涉獵極廣，識見既多，所論必有根據，即意拳大師王氏，原本習心意拳，且參之他派，再

奉行者，大概由於那三兄妹之中的老大，結婚多年仍未能育得一男半女，其餘兩個兄妹，既有生育能力，就努力不斷地生產，並且像是在進行競賽，大有看誰生得最多之做法。

身為兄長的，已育有三女一子，在幼女滿月那天，還向親友宣稱，他要再接再厲，繼續生育下去，起碼要有一打以上的孩子。做妹妹的，本身亦已有兩子一女，她也不甘示弱，表示仍未有絕育之想。

有人認為，這個家庭環境比較富裕，想必是覺得那偌大家財，應該有衆多兒女去分享，並且要把家族生意擴展下去，因而盡量多生幾個子女，這是另一種「家庭計劃」。

加拿大中文電視
人傑地靈 節目主持人
香港亞洲電視節目主持人
字字玄機 測字
十九區風水 風水
神機妙眼 掌相
905接觸 玄學
葉榮光風水學會
JOSEPH IP ASTROLOGY CONSULTANT
新址：奇化街237號3樓318室
ROOM 318-237 KEEFER ST.
VANCOUVER B.C. V6A 1X6
預約電話：688-8946 657-7619
遷
葉榮光院長 JOSEPH IP
"風水命名" "掌相命理" "擇日開光" "氣色卜易"

SHARP Facsimile
瘋狂大平賣
備有FO-220 1230 99.9%功能
• HIGH SPEED •
• FULL FEATURE •
• AUTO DIAL •
UX-180 備有FO-220/230 * $995.00
UX-190 取代FO-420 取代FO-420 99.9%功能 自動切紙 * $1295.00
60 UNITS AVAILABLE ONLY AT THAT PRICE
COPYPRO BUSINESS SYSTEMS LTD.
222 WEST BROADWAY, VANCOUVER, B.C. V5Y 1P6
(604) 876-4141
Please Call S. Tan Chow For More Info.

BUY & SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

廖盛炤 窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW Window Covering Specialists S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

總經理PAUL FONG(方)
粵、台山語 FRANK DONG(鄧) 公司：873-0211 手提：649-8558
粵、台山語 JOE TAM(譚) 公司：873-0211 傳呼：686-8555
國、粵語 JONATHAN WANG(王) 公司：873-0211 住宅：261-7322
國、粵、閩語 LEO KING(龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
修理部：華人代表，忠誠爲閣下服務
MICHAEL WONG(黃) 公司：873-0211
營業部：多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
CHRYSLER清貨大減價
A. 1990 DODGE SPIRIT OR PLYMOUTH ACCLAIM 16 TO CHOOSE FROM 自動波，4門，風油軚及迫力，定速控制，免費冷氣。 WOW ONLY $207 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $9998 CASH
B. CHRYSLER DYNASTY — 1990 14 TO CHOOSE FROM 全部豪華設備，免費冷氣。 WOW ONLY $269 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $11,998 CASH
C. 1990 DODGE GRAND CARAVAN SE 包括豪華設備、冷氣、定速。 Stock #80-9960 WOW ONLY $363 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $16,998 CASH
D. 1990 CHRYSLER NEW YORKER 4 TO CHOOSE FROM 絕頂豪華設備。 ALL POWER EQUIPPED WOW ONLY $389 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $17,998 CASH
E. 1991 DODGE COLT 200E 1.5 LT/E.F.I. AUTOMATIC 自動波 Stk. # 156722 NEW WOW $189 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $9288 CASH
F. 1991 PLYMOUTH LASER 自動波 Stk. # 266789 NEW WOW $309 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $14,888 CASH
G. 1991 DODGE RAM 50/SE PICKUP 5前速，2.4L Stk. # B26763 NEW WOW $207 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $9988 CASH
H. 1991 PLYMOUTH ACCLAIM 冷氣，定速，音響，安全氣袋 Stk. # 226869 NEW WOW $311 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $13,988 CASH
I. 1991 CHRYSLER DYNASTY Automatic, PS, PB and more. 自動波 Stk. # 246872 NEW WOW $309 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $14,888 CASH
J. NEW DODGE CLUB CAB 4x4 V/8 auto. and more. V8引擎，自動波 Stk. # 316368 NEW WOW $329 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $15,688 CASH
我們的價錢一定比其他車行的價錢更理想……這是我們對顧客一貫的宗旨。
O.A.C. ALL PRICES NET OF REBATES GST AND PST ARE REQUIRED IN THE DOWN PAYMENT. CASH OR EQUIVALENT TRADE VALUE IS ACCEPTABLE AS DOWN PAYMENT. ADDITIONAL DOWN PAYMENTS REQUIRED ARE AS FOLLOWS. TWO THOUSAND DOLLARS FOR VEHICLES IN BOXES A, B, E, G, H; THREE THOUSAND DOLLARS DOWN IS REQUIRED IN BOXES C, D, F, I, J. TOTAL PRICE IS PAID OVER FORTY EIGHT MONTHS IN BOXES A & G; THIRTEEN THOUSAND TWO HUNDRED AND THIRTY FOUR BOX B; SIXTEEN THOUSAND TWO HUNDRED AND THREE DOLLARS BOX C; TWENTY TWO THOUSAND SIX HUNDRED AND THIRTY TWO DOLLARS BOX D; TWENTY FOUR THOUSAND AND TEN DOLLARS; BOX E; TWELVE THOUSAND TWO HUNDRED AND SEVENTY NINE; BOX F, I, NINETEEN THOUSAND SEVEN HUNDRED AND SIXTY SEVEN DOLLARS; BOX H EIGHTEEN THOUSAND SEVEN HUNDRED AND FORTY SIX; BOX J TWENTY THOUSAND EIGHT HUNDRED AND THIRTY ONE DOLLARS. A SUBSTANTIAL SAVINGS COULD OCCUR ON PREPAYMENT OF ACCOUNTS.
#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
MON.-FRI. 9-9 p.m. SATURDAY 9-6, SUNDAY 11-6
YOUR DOWNTOWN CHRYSLER CONNECTION
873-0211
D5212