染髮風氣日益流行

型意念髮　余淑芬

隨着先進科技的不斷發展，頭髮的處理方法亦不斷有突破，可利用電燙及漂染技術，使頭髮更豐滿、色彩更光鮮，令自己更充滿時代感。

現在，局部電髮已非常流行，你只須把需要鬆厚的部分加以電燙，又或只電髮根部位，頭髮在豐厚之餘，又不影響其他部分的頭髮。現時的電髮藥水甚至已含有護髮成分，電髮再不會令你的秀髮失去光澤或受損。

染髮已成為髮型設計的一部分。我們可把近面部的頭髮染成淺色，又或只把髮梢的顏色變淡，使頭髮更有光澤，便能為你的頭髮增添不少光彩和魅力。

若是運用得宜，頭髮的色素更能把別人的注意力從我們臉上的缺點移開，例如：把面部兩邊的頭髮色調加深，再把頂部的頭髮色素變淡，便能使一張過寬的臉變得修長。

除此之外，我們更可在頭髮表面染上一層半透明的光澤劑，令原來缺乏光澤的頭髮回復光彩。

如果試過各種髮型，都沒有理想效果，不妨請髮型師運用一下染髮來創造新形象。

文：專業美髮師協會

婦女理財

理財大忌

▲梁鳳儀

我們不能在工作與理財上猶疑不決。

年青人因為經驗之不足，人之薄弱等等因素，往往使他們信心不足，而致影響他們在很多事上猶疑不決。

我們必須明白，自立的成年人在日常生活上，必須鍛鍊自己有決斷英明的勇氣。

連家庭主婦上菜市場，都要練習如何去決定菜式，達到好睇好食又慳錢的目的。如在街市內走來走去，不知如何下手，既浪費時間，又易為別人捷足先登。結果，有可能出多了錢，而得出的效果更差。

「決定」下一定能跟「行得通」劃上相等符號。但我們必須對自己的知識與感覺投信任之一票，如不努力實習下果敢的決定，日子有功，性格自然趨向怯懦。請記得，商場上與投資環境內，從沒有優柔寡斷的人而得到輝煌的成就。終於打電話來問這個價位是否出貨，你會遲一分鐘，已經掉了一個機會。拍賣地王的場上，手舉遲一秒，就已名花有主，怎輪到你猶疑呢？

用粟米仔係糖水

我曾經話過，今時今日的粟米仔，已是一如當年的「王謝堂前燕，飛入尋常百姓家」了，因為當年的粟米仔，可說是最早坐飛機而來的蔬菜貴賓，成為酒樓飯店的高級名菜，炒蝦球，炒鷄球，炒斑球，甚至炒龍蝦球，座上其他的客人見了，都側目而視，因為有許多人見也未見過，不時聽人問起：那是什麼東西？

如今，街市上所見的一包包粟米仔，便宜得令人難以相信，其實，這亦天然食物之一種，營養價值亦高，何以少人吃呢？

有一種吃法，不妨一試，便是用來煲糖水，紅豆沙，綠豆沙，加一把下去，都有不同的風味，再不然，我只用粟米仔來煲，亦無不可，先把糖水煲好，再把粟米仔放下去，只須不煲得太老，吃起來鮮嫩便可以了。街上給熱粟米也多人吃，何況是粟米仔了。

▲羅鼎

搭飛機裝

坐飛機是很累人的事，尤其是長途飛機，所以衣着首要舒適，可是，如果出差公幹，對方派員接機，就不能太隨便，蓬頭垢面運動裝抵埗了。但穿得像平日上班一樣，緊身裙高跟鞋，那是自討苦吃。如何兼顧舒適和體面，需要常識加上經驗。

質料太輕太軟容易起皺的絕不宜穿着坐飛機，所以人造纖維做的套裝最好，絲質絕對不宜。裙身寬一點的，使你十多小時的旅途不致於太受苦。有人喜歡多帶一套衣服上機，差不多到埗時換上，這樣一來手提行李負荷重，你總不能把換下的衣服塞在公文箱裏，提一個衣物袋再提一公文箱太吃力了。不如穿着套褲上機，帶一條半截裙後備，到埗前換上條裙子便當。

公幹的行程一定要預先安排好，知道會出席哪些場合，先帶備適合的服裝，免得臨時將羅禮服，男的租禮服還算方便，女的就不容易選到合身合心的了，更何況除了一件衣服外，還要從首飾到手袋和鞋子都要配襯？

女強人秘笈　▲劉慧中

吸收不足

●健美營養學　猴子明胃口奇佳，一日十餐八餐都絕不口軟。不過，與他食量相同的，是其藥量，皆因他健康甚差也！

▲米施洛

有食量大大，吸收小小的人嗎？有。

俗稱的「生積」，就是一例。你吃的，它（迴蟲）都吃了，當然吸收不了。

時常痾瀉的人，也多營養不良者，因為食物未被吸收，已經被排出體外，故然。

有些人曾經做過特殊手術，例如小腸切割手術，都會有吸收營養不足之情況，蓋小腸主要作用是要來吸收食物中的營養的。

時常打針吃藥的人，同樣易患營養不足，尤其那些時常吃鎮靜劑，制酸藥及以痙攣用的藥的人。

如果閣下患惡性貧血，好肯定，也會吃多多也覺營養吸收不足的問題。

而米施洛所知的最後一種，就是有胰病的人，他們無論吃得多多，健康都多是不佳的。

微波革命

微波煮食守則

▲王文

微波煮食的時間，也與食物有關。含水份肉，在烹調之前就變得嫩一些。難怪一些酒家、賓館的廚師們，脂肪或糖份高的食物對微波反應迅速，切得較小對它如此青睞，使其的食物對微波速分解皮類蛋白質分色、香、味俱全的拿子，使得老咬不動的手名菜，更為錦上添食物分量的多寡花。也直接影響煮食的時間。分量愈多，所需的時間愈長。如果想快速煮熟，最好把食物切丁，丁方一吋左右最理想，方便微波由各面透入食物中心！

形狀對煮食的時間也有影響，形狀不規則的食物，需時較長（較厚的部分需時較多）。如想效果較佳，應把厚的部分放在轉盤外緣，以接受更多微波。

最近很多人投訴微波煮食時熱得不均勻，其實可能是用者沒有注意到微波煮食的原則。

類嫩化劑，它是一種酶（生物催化劑）。嫩肉粉能在室溫下加

遮面

▲李如常

小雨集

女性正在暴露的潮流中，身上無處不可露，有人甚至向法律挑戰，要求修改禁止女性裸露胸脯的法律。

不過，時裝潮流也像其他事物一樣，物極必反。

就在女性暴露得不亦樂乎的時候，另一個潮流又似已開始，那就是把女性掩蓋起來。

掩蓋起來正常不過，但是，如果是把面孔掩起來，在西方社會便不平常了。

近來的時裝表演，常有在中途突然出現一個面孔受遮掩的女性，令全場為之哄動——在暴露司空見慣的時代，要引人注意，只有保守！

東方色彩在天橋領盡風騷，面紗應該一早出現了。現在才開始，不知是否因為西方對伊朗近年所作所為不滿。

中國新娘頭飾的垂簾，是否也可加以利用。

氣血暢旺

▲趙從武

內功第二十動作：承上式，再將右手抽回，右肘置於右乳前方，距離二寸餘，右臂向身體前方伸出，右手掌心朝上，左手掌亦同時隨身抽回，置於左乳。

同時身體面目轉回正面，再將左手，自右胳膊肘彎上端推出。

推至極點，與右足上下相對，左手掌與左肩平齊，肘下垂，右手由身體前方。朝下按勁，自右胯往後向上，停於距臀部尺餘，手心朝上，與右肩成斜坡形，右足左掌成拘叉，頭自右隨向後轉。

轉至面向後方為止，兩腿似弓不弓，似直不直，同時呼氣一口，如此連十九動作，更換練習，左右二十次，呼氣亦二十次，雙目平視後方。

內功第二十動作，似第十九動作，是一左一右地進行的，程序一樣，不過分左式右式而已。

不練劍的人，光使這一動作，亦極具健身效果。

這種動作兼及全身各部分，即連眼球亦得以運動。有人於寒天練此後，手足即發熱，久之，手足有無冰凍感覺，以氣血回復暢旺之故也。

健身室

每日一餸

▲張蘭花

紹菜炆鯇魚

材料：

鯇魚　一斤
紹菜　一斤
蒜茸　一茶匙
薑　數片
葱　數段

做法：

先洗淨鯇魚，用少許胡椒粉、鹽及生粉搽勻魚身。將鯇魚煎至金黃色。紹菜洗淨後切一段段。起油鑊爆香蒜茸及薑炆熝紹菜，再加入煎香鯇魚炆五分鐘。加上葱花後用生抽、老抽、糖、生粉及水作獻汁，汁滾後上碟即成。

難服侍

▲尤美

男人老了，有點返老還童，帶點小孩的幼稚，卻又要擺大爺威風，主觀頑固。

他說對，你不能說錯；那是黑，也不可指正是白。

難忍的時候，駁了嘴，他又很醒目，不做小孩子，一下子又擺出老人款，說你不識尊卑。

完全按他的意思去做吧。怎料老太爺一針見血的指出：你擦我鞋！該怎麼待他才好。

男看女　女看男

不怕

▲巫慈

女人怕胖，沒有曲線比沒錢還要自卑。見小姐們減肥真痛苦，完全不吃的也大有人在，可惜喝水和呼吸也還是會胖。

曲線與肥胖有時乃「天意」，不必過份拘泥。高、矮、肥、瘦自是各花入各眼，何須介懷。

佩服有小姐說胖可以胖，要瘦就瘦。有膽狂吃整個星期，鋸扒之後雲吞麵，糖水之後又雪糕，晚上還要赴盛宴，簡直樂在其中。

警告她體型漸胖。答曰：怕乜！我下個星期減肥。

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
4091 McCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL:(604)420-8022
一零快外時豉唐本
律沽捷埠菜油山號
歡批妥訂鮮醬雜統
迎發當購菓料貨辦
Kam Yen Jan
CHINESE SAUAGE
金然記　腊味廠
自送不材皮肉風美
用禮含料衣質味加
實名味純薄鮮特風
惠貴精正脆美佳行

Ruby Bakery
歡迎預訂
精心巧製
生日蛋糕
結婚禮餅
款式特多
西餅蛋糕
天出爐
天天鮮麵飽
新鮮
3913 KNIGHT STREET, VANCOUVER, CANADA V5N 3L8
TEL:873-0522

金門餐館
新張特價優待！
中式自助餐
牛肉百加利
豉椒排骨
南乳豬手
粉絲蝦米
雲吞湯麵
時菜肉片
花生肉丁
酥炸鷄球
酥炸鷄肚
蜜汁鷄
麵炒菜
飯炒豆
粉炒星洲
米炒咖喱
粉仔鷄
肉絲甜酸
卷春炸
骨排蜜汁
水汽
啡咖
飯白
閣下可盡情享用！
小孩每歲50¢　社團團體訂位10%優待
午餐$5.50　晚餐$7.50
GOLDEN GATE RESTAURANT
地址：946 GRANVILLE STREET
訂座電話：683-0603
$1.50 晚餐優待券 有效期至10月31日止
（憑此廣告可獲以上之優待）

成都川菜館　歡迎訂座　大廚小酌
873-6926　STAR RESTAURANT
3911 KNIGHT ST., VAN., B.C. (KNIGHT & KINGWAY)
各式京川名菜、淮揚美點及北方麵食
榨菜乳鴿（每隻八元）
川家鄉炒年糕
味担担麪
正宗紅燒牛肉麪
特別介紹
魚香腿茸脆豆腐
四川怪味骨
香糟風尾蝦
六天營業（逢星期二休息）：
上午十一時至下午二時半
下午五時至晚上十時
星期六、日供應炸油條、甜咸豆漿、粢飯

上海食品廠
上海飯店
920—922 KINGSWAY, VAN. B.C.
中秋佳節新貢獻
本廠自製中國傳統蘇式月餅
黑麻椒鹽　·　細沙素月
蛋黃蓮蓉　·　桂花芋泥
鮮肉月餅　·　蘇式苔條
及有大量北方急凍點心出售
歡迎預訂·電話：875-1535/876-8628

威利食品中心
Ocean Victoria Enterprises Ltd.
dba Ocean Foods
(Former: Victoria Fruit Centre)
Ocean Seafoods
游水海鮮　魚蝦蟹蜆　唐山雜貨　中西罐頭　糧油粉麵　菓菜肉食　中文報紙　貨正價廉
Live Fresh Seafoods & Meats
Fresh Produce & Groceries etc.
5889 - 5891 Victoria Drive
Vancouver, B.C. V5P 3W5
Tel: 327-1814

珠江精莊美食
Chu Kiang Restaurant
6491 Knight Street, Vancouver, B.C. V5P 2V9
街坊抵食常套餐
午膳最佳去處
晚飯實惠小菜
質量佳招呼好
交通方便　寬大停車場
中午特價餐　由$4.50起　$1.98
Open 7 Days a Week
11:00 a.m. - 12 midnight
327-8835
All Pick-up Orders 10% off

北園
NORTH PARK RESTAURANT
擴張營業　全新裝修　喜慶讌會
瑤璜禮堂　筵開卅席
特價海鮮席
188·00
合時生菜　蓮子紅豆沙　楊州炒飯　清蒸游水班　當紅炸子鷄　召鹽焗中蝦　玉蘭炒雙蚌　生菜包鴨鬆　北京片皮鴨　紅燒三絲翅　上湯焗龍蝦　彩虹大拼盆
993 GRANVILLE STREET VANCOUVER B.C. V6Z 1L3
PHONE: (604) 688-8828

漢宮大酒樓
KINGSLAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street Vancouver, B.C. Tel: 687—6675
貴賓席　388·00
生猛龍蝦大沙律
蟹汁鮮蔴鮑
雪裡影紅梅
御品鷄係翅
砵酒焗鵪鶉
生炒桂魚卷
碧綠翠珊瑚
黑椒野鴨柳
八寶荷葉飯
肆式美點
椰汁炖雪蛤羹
特價海鮮席　188·00
彩虹大拼盆
上湯焗龍蝦
紅燒三絲翅
北京片皮鴨
玉蘭炒雙蚌
召鹽焗中蝦
當紅炸子鷄
清蒸游水班
楊州炒飯
合時生菜　蓮子紅豆沙
59·00（六位套餐）
西菜炖鵝鴦腎
蝦子海參鴨掌
冲油脆皮鷄（半只）
玉蘭炒雙蚌
椒鹽焗中蝦
豉汁蒸生蠔（六只）
絲苗白飯
奉送：糖水、生菜