我喜泰國式鍋巴

◀鼎　羅▶

泰國菜，我吃過不少次，但並非在泰國吃，雖然我去過泰國幾次。不特從未有人提過去吃，當地人請客，也從未被人請去吃泰國菜。

泰國菜，有人說其中有很多的潮州風味，但我所最喜歡的一味，却似乎半點也不似有潮州菜的影子，因為我吃過潮州菜幾十年，從未吃過鍋巴。事實上，潮州人吃粥多於吃飯，不會有鍋巴應是在情在理之事，不足為奇。

鍋巴，是外省人的叫法，香港人叫的是飯焦。泰式鍋巴更為特別，是鍋巴大小一片片，與一小碗似是咖喱却又不太辣的肉醬一齊上，把肉醬舀於飯焦之上來，味道好，又香又脆，吃法特別。否則怎會稱得上是我最喜歡的？

聽伙記的介紹說，那隻鍋巴是從泰國來的。可能是因為不管是上海菜館的鍋巴，香港的飯焦，都不是這個樣子。

酸牛奶益處多

▶以酸牛奶配各式水果作早餐，吃後保證精神煥發。

酸牛奶也叫酸奶，而且還能刺激胃酸分泌、增進食欲、促進人體的新陳代謝，使營養物質更易於被人體吸收和利用。此外，酸牛奶中還含有大量維生素C，營養價值要比鮮牛奶高得多。

酸牛奶不但是一種營養豐富的滋補品，而且還具有一定的治療作用。酸牛奶中含有豐富的乳糖酶、乳酸和乳酸菌，對患有萎縮性胃炎等胃酸少的病人來說，除了能提高食欲、增進消化外，還可以起到一定的治療作用。

老年人和兒童體內的乳糖酶一般都略少一些，他們若喝鮮牛奶，就難以將牛奶中的乳糖完全分解成單糖，往往會引起腹脹、腹痛或腹瀉等症狀。而酸牛奶含有較豐富的乳糖酶，它可以幫助腸道對牛奶中的乳糖進行消化，起到防病强身的作用。

酸牛奶中的乳酸菌又能產生許多乳酸，它可以降低腸道的酸碱值，使其趨向於酸性，並能抑制傷寒杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌等細菌的生長有降低血膽固醇，防止動脈粥樣硬化等作用。

此外，酸牛奶還

唐建華

死而不亡

小雨集

艾里斯（Perry Ellis）去年已因「流行死症」去世，但他的名字仍留傳下來，其舊日班底及助手仍承繼其遺留下來的獨特風格，繼續發展以他名字作招牌的系列。

在七十年代末、八十年代初期，艾里斯是繼Calvin Klein後深受各方注視的美國設計師。

他的設計也是那些充滿自然味道，舒適剪裁，美國味道頗濃的服裝系列。道特點衆多美國設計師已一直擁有，為何艾里斯却排衆而出。

因為他的設計除了那份美國自然，更有着一種歐洲味道，自然中有點隱約感到的低調華麗及感情。

艾里斯本人也瀟灑，沒有Calvin Klein的紐約Yuppie味，沒有Ralph Lauren的刻意中西部發達牛仔氣更沒有Bill Blass的新富錢味。他是一頭及肩深棕毫不修飾長髮，經常穿着高的淺藍牛仔棉上衣，下身是長卡其或米色純棉長褲，脚登Timberland舊Top-Sider鞋或光脚，一種與世無爭的我行我素！

▲雷聲大

加强眼神

◀阿　韻▶

美容貼士

韋珍妮的皮膚白裏透紅的，且五官精緻，實在是一個美人兒。可惜由於工作關係，套句她自己的話就是「冇覺好覺」，因此經常給人的感覺是眼神散渙，竟如張着眼在做夢一般。

本來她可以採用没辦法中的辦法，就是化粧時特別要注意畫清上下眼線，這會使眼神較為集中，但韋珍妮却說她不能化眼粧，原因是雙眼異常敏感。不過阿韻亦曾見過她雙眼化濃粧，並無什麼不妥之處。

韋珍妮說她並非對化粧品敏感，而是對卸粧用的清潔霜敏感，因她每每不小心將之弄進眼睛內，使雙眼異常赤痛。

唉！阿韻以為什麼大不了，原來如此簡單，只要到藥房買盒卸眼粧專用的薄綿片（Eye make-up remover pads）便能解決問題了。

藝術水仙

▲子　青

自從好得洋行經銷水仙花之後，經大力推廣及請福建名師來港示範雕刻藝術水仙之後，人們又可以掌握多一種新的玩花之法，除了可浸「企頭」，浸「蟹爪」之外，又可浸「藝術水仙」了。

藝術水仙確是很藝術化的，而且讓你的藝術天才可以發揮得淋漓盡致。方法是把花球的鮮片一半剥去，直至露出葉子，然後以刀削去葉片的三分之一，要點是切割時切至葉的底部為止，日後長的葉會從傷口那兒捲過去的。

這時的鵝黃色葉子，是最適合切割的，浸水三數天得到部份陽光照射，葉子就變青綠，那時仍可按長勢而加以造型，這也是發揮藝術天才的時候了。

一盆經自己親身切割，每片葉子所翻捲的情況亦會像不同藝術品，最宜以一隻淺脚玻璃杯來擺設的。

閒情雅趣

肥皂有妙用

肥皂是日常生活中每天要接觸的生活用品，它除了作洗滌和清潔之用外，還可作如下的用途：

●防癢：用手刮刨芋艿皮時，有很多人往往會感到奇癢難受。

倘在去皮之前，將肥皂浸水後涂在雙手皮膚的外露部位，在皮膚上形成一層保護薄膜，待刨好芋艿皮後，再洗去手上的肥皂膜，這樣可以防止皮膚奇癢。

●止癢：皮膚被蚊子叮後會發癢，可用肥皂（或香皂）沾水後，塗於蚊叮處，稍等片刻，即可起到止癢的作用。

墊肩

恤衫有墊肩、毛衣有墊肩，大衣之類更加有墊肩之設。天氣冷，穿恤衫加毛衣再加大衣，於是，一層又一層的墊肩疊在一起，兩個肩膊誇張得礙眼。

墊肩是為了好看，東方女性肩膊較窄，穿起衣來是不容易挺得起，加上墊肩便可增加美感，可是墊肩太多也是煩惱。

本來可用自動黏貼的墊肩解決上述煩惱。只不過也有不便，貼的位置不好或不正，弄得肩膊似是變了形，忽高忽低，忽前忽後，甚至掉下來的，實在難看，弄巧反拙的設計也。

▲韋之楓

女人耳目

常春藤

精製粵式點心

如意餃子

正宗北方餃子

豬肉餃　牛肉餃　韭菜餃　小龍飽　銀絲捲　葱油餅
鍋貼　春捲　粉果　鮮蝦餃　魚翅餃　香菇餃　水晶餅
叉燒飽　菜肉飽　蓮蓉飽　豆沙飽　韭菜飽　臘腸捲　花生糊
杏仁糊　芝麻糊　鹹肉粽　梘水粽　糯米鷄　豬肉燒賣　牛肉燒賣
蟠桃壽飽　鮮蝦雲吞　上海雲吞　鮮蝦水餃　芝麻湯丸　花生湯丸

各款點心堂食即叫即蒸

5556 CAMBIE STREET, VANCOUVER　☎327-1515

華聲錄影電器傢俬公司

營業時間：星期一至五上午十時至晚九時
星期六上午十時至下午六時
星期日及假期上午十二時至下午六時

兩件頭梳化連椅
大特價 $589.00
有多種顏色選擇

單人床　大特價
1 SET 2 PIECES
$169.00
雙人床　大特價
1 SET 2 PIECES
$199.00

DC VIDEO AUDIO TV FURNITURE & APPLIANCES

648 E. HASTINGS STREET VANCOUVER B.C.　251-1020

威庭閣
WELTON COURT

▲地點佳
▲方便學校•購物商場•
▲近環境幽美的女皇花園•
▲全部歐洲式設計•
▲高級廚房•浴室•室內或地下車房•

三十二組名貴城市屋

▲廿六組三睡房
▲十五組有天窗
▲六組兩睡房及書房
▲代辦分期付款

4245-4325 SOPHIA STREET
（即隔 MAIN 街東面一個街口及KING EDWARD南面個半街口）

由十一萬五千九
至
十四萬一千五

歡迎參觀示範單位　星期一至五下午一時至六時　星期六、日下午十二時至六時

華人代表：KEVAN JANGZE　鄭炳棠
MULTIPLE REALTY
住家：299·6179　公司：434·1431

PAUL LAM　林舜傑
PARK GEORGIA REALTY
公司：437·9700　傳呼機：680·7497

These Properties Offered For Sale By Accurate Mortgage Realty Ltd.

和安芽菜發行公司
WO ON CO. BEAN SPROUT
新到大帮優質發芽　秘魯綠豆
電話：(604) 684-0965
430 COLUMBIA STREET VANCOUVER B.C. V6A 2R8

眞味齋臘味製造廠
JIMMY'S FINE FOOD LTD.
2020 Dundas St., Vancouver, B. C. V5L 1J4
電話：(604) 253-3944
(604) 254-6616

產品好　招牌老
辣味牛肉干　甜味牛肉干　頂靚大鴨　五花大腩肉　眞正香腸　特製鴨肝　特珍肝腸　美味白油腸

歡迎索印代理　目錄印奉備　均有代售　各大商號　通行無阻　寄往美加　駐廠監督　衛生官員　聯邦政府　馳名國際　品質優美　特聘名師　設備精良　本廠製造

冠華麵家
KOON WAH RESTAURANT
溫哥華喜事定東街二六八三號
253·2608

特別推出
合時秋冬煲仔菜，煲仔飯
超值四和菜　抵食六和菜
及多款巧手經濟小菜，粥粉麵飯

合時煲仔菜
枝竹羊肉煲　嗜嗜鷄煲
尅葱牛肉煲　嗜嗜排骨煲
尅葱牛腩煲　牛腩羅白煲
八珍豆腐煲　牛什羅白煲
羅白豬皮煲

合時煲仔飯
咸魚肉餅飯　臘味煲仔飯
排骨煲仔飯　北菇鷄煲仔飯

免費送餐　工廠，寫字樓，外賣送餐，無任歡迎，準時送到。
253·2608
由上午十一時至凌晨十二時

劉伯納 天均 律師 啓事

本律師現常駐香港，主持加拿大VICK, McPHEE律師行香港分行業務，接辦有關加拿大法律之案件

·承　辦·
移民　商業　地產
婚姻　遺產　債務

本分行以中文，英文及粵語，國語，英語，爲加拿大，香港，台灣，廣東各地之客户服務·

VICK, McPHEE 律師樓

香港分行：
中環擧打街13號
中建大厦1412室
電話：5-224049
圖文傳真：(852)5-8452149
電訊：82579 VICMC HX

溫哥華總行：
VANCOUVER OFFICE:
SUITE 309-1111 W. GEORGIA ST.
VANCOUVER, BRITISH COLUMBIA
V6E 3G7 CANADA
TEL. (604) 682-0926
TELEX: 04-508813 VICMAC VCR

美景旅行社
MY-KING TRAVEL LTD.
204 - 10 East Pender Street
Vancouver, B.C. V6A 1T1
Telephone: 681-0611

88新年大特價溫哥華來回機票

賀歲團：香港、廣州、肇慶、佛山、中山、江門、台山、恩平、開平·
出發日期：二月十三號·全程12天·費用$1695·

北京、南京、無錫、蘇州、上海、杭州、桂林、廣州、香港·
出發日期：三月二十二日、七月五日、九月二十七日　全程十七天$2690·00

北京、西安、成都、昆明、杭州、桂林、廣州、香港·
出發日期：四月二十六，六月二十八，九月十三·　全程十八天$2690·00

來回溫哥華特價

香　港　$785·起
上　海　$838·起
北　京　$875·起
多倫多　$199·起
卡技利　$99·起
點問頓　$99·起

★代訂香港、中國各地酒店與世界各地旅行團·
★中國領事館委託代辦簽証·
★代理中國民航與各大航空公司機票·

中旅委任爲加西總代理"在外售券，境內取貨"業務
承辦僑滙·安全可靠·歡迎委託

詳情請來電查詢　電話：681·0611