傳統食物——薑

療效備受推崇

在不少民間食療藥方被認同的今天，薑的地位亦開始上升，連西方醫學界亦認同了：

一、薑可以紓緩眩暈及舟車暈浪；

二、薑可以改進心臟機能；

三、薑可以預防心臟病及中風；

此外，丹麥一份大學報告指稱，對三十五名志願關節炎患者進行的實驗研究顯示，每日定量薑的攝取，可以大大紓緩關節炎病情。

三個月爲一個療程，在第一個療程後，全部三十五人痛楚及腫脹情況紓緩，行動困難減少。

無獨有偶。著名的《醫藥論壇》亦證實了薑對關節病的療效。病者分開兩組，一組每日吃用五克「子薑」，另一組每日吃一克半「老薑」，實驗顯示兩組俱有顯著療效，更無其他副作用！

醫生建議的每日攝取量爲三分之一茶匙老薑或者半茶匙子薑拌碎與食物共吃。

數千年以來，薑的食療價值一直備受重視，配以其他草藥，可治霍亂、腸胃不適、蛇咬甚至淋巴腺鼠疫。

而現代醫學研究亦顯示薑對預防暈浪、嘔心等有療效，它可加强心臟泵血機能。

據報告稱，老薑可以幫助控制內耳失衡。舟車暈浪主要由於內耳失衡所致。

美國猶他州一項大學研究報告亦指稱，老薑治舟車暈浪效果比西藥更好。

此外，薑亦可預防血管栓塞以及防止心臟病發。

中國人習慣以老薑入菜，但主要是作調味之用，若以定量切碎人餚共吃，療效更廣。

大石頭

風球之夜

八號風球之夜，我仍在公司上班，兒子率先打電話來緊急報告，然後擔心我的安全，稍後是母親來電擔心交通停頓後我有家歸不得，至親的關心是很直接的，倒是我們這些做了十幾廿年報紙工作的人，都不把打風放在眼內，早習慣了風風雨雨走我路。

香港的夏季也是風季，香港人習慣打風已是家常便飯，躲在家裡避過烈風，只消一晚半晚，又一天都光晒了，香港的木屋已幾乎絕迹，當我們還是小孩子的時候，記憶中傷亡最慘重的都是木屋區，現在，連收入低微的人都住上石屎大樓了，傷亡數字也微乎其微。

戀戀塵寰

據說人因爲有太多的愛執、太多的不捨、太多的追求、愛、恨、憎、厭，於是輪迴於生死之間。

我是個極之普通的人，逃不過對美好的追求。一首絕美的文章，絕艷的詩篇，醉人的樂曲，都教我蕩氣迴腸，戀戀塵世。

除了超凡脫俗的聖賢大德，輪迴於生死並不可怕。最可怕的是來生淪爲白痴、悍匪强盜、毒婦狂人、沒機緣接觸一切的美善，對正義抗拒，禍害社會，才是最大的悲哀。

若真有轉世輪迴的事，但願今生今世，能修一切善，讓自己的靈性清靜慈悲，來生轉到更佳之境。

芳草冰心　方芳　潘冰嫦

蜂蜜嚮導

在非洲叢林中秀荷，有一種個子細小的鳥，能夠帶領人們前往找尋蜜蜂隱藏的「居所」，故被稱爲「蜂蜜嚮導」。不過，當人們打開蜂巢取蜜時，必需留一點給牠。如果全部掠走，它下一次會把你帶領到豹洞或其他可怕的地方。

此篇保證閱後大笑

大陸、台灣人因爲通商、探親、旅遊和種種關係，聚居和經過香港的，越來越多，普通話差不多成了香港人必修語言。

這幾年來，我的大陸朋友不少，再加上台灣朋友，講普通話的機會比較多，語言問題，多講自然流利，引致一些好朋友對我直言的問：“妳幾年來的？”特別是他們看過我所寫的書，更表懷疑，使我這個“香港產品”一時不知如何回答。

但朋友相聚中，因講“廣東普通話”而引致發笑的事越來越多，有些笑話，早已街知巷聞，不用我說了。

昨天，與友人午餐，我差點給笑得直衝洗手間，而且，全桌朋友都笑得彎腰跺脚，而只有當事人還懵然不知，瞪眼張嘴的問大家道：

“我講錯了甚麼？”

結果，過了近五分鐘、十分鐘，才有人可以勉强講話。不過，還是笑不攏嘴。

原來這位朋友他當天作東道，各人膳後，此君用他的廣東式普通話向大家十分認真的道：

“各位：小弟今天只是隨隨便便的請各位吃小便飯，以後有機會，再請各位吃大便飯……”

此語一出，我們笑至嗶然，差點滾地（請各位讀者朋友用普通話唸一下某君的“佳句”，保證笑至滾地，與我們無異）。

當我們面對此君把他所說的話重覆講一次之後，他才恍然大悟，笑作一團。

前一兩年，香港人對講普通話還是並不熱衷，近年來，由於更接近九七，日常交友、生活、工作，都大有機會與大陸及台灣人接觸，普通話就迫切需要了。近半年來，碰面都是外省人，以及香港人講普通話的場合，形成風氣。

不過，學習語言必須有勇氣，不怕難爲情，才會有好有成績。

“小便飯”、“大便飯”都無所謂，多聽多講，就講得對，講得準的了。

梁磊玲

銀色短裙

林瑋　品味

女設計師瑪田・薛波（Martin Sitbon）設計的這款套裝，以銀白色爲基調，上衣和短裙俱是銀色。

胸部在這款衣服中，是包得密密實實的，既沒有束壓胸部所帶來的緊迫感，也沒有胸部太多肌膚暴露所帶來的不自然感覺，胸部只是自然和舒服地躲藏在寬大衣服的後面。

大抵女設計師對於表現同性的胸部較爲保守，因而，她們寧願用一種較爲婉轉的手法表現女性的曲綫。

但是，這套衣服卻並非不性感。

瑪田・薛波讓模特兒露出臍部，又把衣脚拉開，讓腹部出現了一塊迷人三角地帶。曾有人說過，腰肢是女士的性感地帶，瑪田・薛波顯然是信服這一理論的。

這套衣服最性感的應是那條短裙，針織的短裙，緊身而短，針織物所能表現的曲綫效果，雖未及真絲或薄紗般貼身，但是因爲針織條紋能配合身體肌肉的活動而產生起伏，這微妙的活動加上裙的長度甚短，便形成了一種活動中的性感。

圖片說明：利用針織短裙和露臍設計表現性感。

柚皮

飲食瑣憶　黃雅歷

柚皮當造，唔食就笨。

關於柚皮，是碌柚（俗稱沙田柚）的皮不在話下。此物在以往，已屬中秋佳節時果之一，人們剝柚子而食之後，所剩下來的柚皮，同樣有食用的價值，問題是這些柚皮，與做菜用的柚皮不同。

食柚子所得的副產品，由於纖維已然老化，啖來有渣不在話下，而且柚皮亦薄。故此，一般的製法，只是採用糖醃的形式處理便算數。不過，國內所產的麥芽糖柚皮，居然不俗，這些蜜餞品，是甚佳的口果。

用來作菜的柚皮，其實也是碌柚的皮，不過，卻非如上述那般成熟的一種，而是未成熟的「柚青」。

摘取柚青有助剩下的碌柚成更甜更多汁的佳果呢！柚青皮厚而根本無肉，但其纖維卻極嫩，將其厚皮取出後削去外層的「青」，再浸水漂去其苦澀味，使其一如海棉般的效果，有索味之妙。想到這種食法的人，確實是天才。

柚皮經過飄水揸淨之後，再用上湯或其他濃味來煨透便是。個人品味，最喜歡的是蝦子扒柚皮，以其最冷味之故，此外，瑤柱汁來扒也佳，而配以其他材料來共煮，如田鷄之類，也是不俗的小菜呢！其實，除碌柚之外，其他柚類的皮也可食，西餐將西柚皮糖醃後再沾朱古力，是餐後一流的甜點呢！

玲瓏

節約用水

生活點滴　蒲公英

用盆水洗滌碗碟，不要水長流地在水喉下冲洗。不要開大自來水洗冲地板及洗冲汽車，而改用桶裝水來洗，不要用食水去澆花草等等。只有全體市民都重視節約用水才是治本之法。因爲老天爺不下雨是沒有法子的事，雖然科學昌明到已能使人飛上太空，然而，人基本上還得靠天生活，大自然的規律和脾氣，都得適應它順從它。

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
SEAFOODS
5388 Parkwood Place Richmond, B.C. V6V 2M4
Telephone: (604) 273-1688 (12 lines)
歡迎遠近採購
寄送貨快捷
日本各類冬菇及
新到中國各類冬菇
「一日一冬菇，精神倍爽朗」
常備各種魚類
紅衫魚　紅鮋魚
黃花魚　白鱠魚
牙帶魚　生魚
獅子魚　墨魚
供應
各西士齊備
中國去頭有殼白蝦及蝦肉
中國AAA牌去頭有殼養蝦及蝦肉
緬甸去頭有殼白蝦及蝦肉
越產去頭有殼白蝦及蝦肉
香港淇門白蝦及IQF蝦肉
中國各類有頭養蝦
大小西士龍蝦尾及扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚、去衣鮮魷筒
源源運到，大量供應

黃埜俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
IATA Since 1949
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3　電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產業契據
授權文件
誓詞認證
單身證明
遺囑
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 337
倫敦 569
多倫多 349
三藩市 273
滿地可 399
點民頓 200
卡技利 180
澳洲香港十五日遊十一月四日出發$3480
加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發$889
梳燕旅遊
理商業
代房屋
汽車
Beautiful British Columbia
RENEW HERE
1990

安達旅遊　3811 MAIN ST. (22ND & MAIN)　879·7119
香港來回機票　970.00 加稅
香港來回機票加六晚酒店 {城市花園-香港 逸東-九龍} 1178.00（雙人房）
夏威夷來回機票　399.00 加稅
夏威夷來回機票加六晚酒店　589.00（雙人房）
溫哥華—卡加利　129.00
溫哥華—艾民頓　186.00
溫哥華—多倫多　339.00
溫哥華—滿地可／渥太華　375.00
域多利一日遊　76.00
洛磯山脈 {四日遊 299.00（雙人房）; 五日遊 399.00（雙人房）}

快意旅遊公司　溫哥華華埠片打東街125號　(604)669·4165
※暑期精選遊※
台北／香港直航（一晚酒店）$1360
（雙人房）逸東酒店
*$1540（六晚酒店）
出發日期：8月2，5，7
*溫哥華／羅省／香港$1568.00
暢遊：迪士尼樂園，環球片場，聖地牙哥，海洋世界
*溫哥華／夏威夷／香港$1588.00
暢遊：珍珠港、市內觀光，波利西尼亞文化村（包自助晚餐）
※美加團※
*多倫多尼加拉大瀑布五天精選遊（每月有團出發）
*美加東岸十天精選團（每月有團出發）
*加拿大西岸 BANFF 六天遊$529.00
*卑詩內陸$243.00
*迪士尼三藩市航空團（每月有團出發）
*夏威夷七天精選遊　*域多利一日遊$76.00
※夏季特價機票※
卡加利來回$178 單程$99起
愛民頓 $198 $99起
多倫多 $388 $184起
滿地可 $399 $199起
溫尼泊 $369 $164起
羅省 $199 渥太華單程$248
六月至八月
西雅圖／香港
US$830 單程US$518

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (since 1954)
258 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA
加拿大溫哥華片打東街258號電話：(604)684·2341
各地旅行團（丘錫琛主理）
星馬泰遊 14天 $2298
91年10/23, 11/20, 12/4, 92年1/15, 3/4
星馬遊 9天 $2028
91年10/23, 11/20, 12/4, 92年1/15, 3/4
泰國曼谷芭堤雅遊 7天 $1668
91年10/29, 11/26, 12/10, 92年1/21, 3/10
以上三團，分別暢遊檳城、蛇廟、檳城大橋、太平湖、怡保、黑風洞、雲頂高原、吉隆坡、馬六甲、星加坡、曼谷、鱷魚潭、芭堤雅、珊瑚島等（每日三餐）
中國遊 19天 $3288（91年9/9, 9/30, 10/28）
香港、廣州、杭州、上海、蘇州、北京、西安、桂林
中國遊 15天 $2688（91年9/13, 10/4, 11/1）
上海、蘇州、北京、西安、桂林、廣州
三峽遊 19天 $3188（91年9/9）
昆明、樂山、峨嵋、成都、重慶、三峽、武漢、廣州
越南專線
代辦簽証、機票由$1448起
香港機票連酒店
直航機票連六晚酒店 $1288（雙人房）
9/9, 9/30, 10/14, 10/28, 11/11, 11/25, 12/9, 12/30, 1/20
香港台北及東南亞機票特平
香港 $978　吉隆坡 $1128　馬尼拉 $1128
台北 $978　星加坡 $1128　西貢 $1448
曼谷 $1098　耶加達 $1238　河內 $1518
通國粵英語，直接出票

WONG'S
INSURANCE SERVICES LTD
黃氏保險公司
汽車及房屋保險均可使用VISA信用咭結單而無任何附加費用！
房屋保險、商業保險分期付款免利息！
VISA
Auto　Business　Life　Home
人壽　汽車　房屋　醫療　商業
人壽保險
可以保障房屋之主權
可以累積款項作爲退休之用
可以累積款項作爲子女讀書之用
儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利加利息
875-6928 or 875-8848 or 875-9900
Fax 875-1065
Autoplan
875-1526
CALL 24 HRS.
Across From Jim Pattison
MONDAY - FRIDAY 9–7
SATURDAY & SUNDAY 10–6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9
緬街3437號