中西套餐各不同

◀鼎 羅▶

從前來說，套餐這一形式，只是西餐獨有，全餐、常餐，中國菜館並沒有。近年來，連中國菜館都有了套餐，許多人看不出有分別。

西式的全餐、常餐，只限於個人所用，但近年來中菜館的套餐，却是兩位的有，六位八位的都有，這是最大分別。

套餐、全餐、常餐，最重大的意義便在於那個「套」字與「全」字。「套」是一套，「全」是全部包齊，因此，套餐之中不可無湯，因為中國人的一餐之中，差不多是無湯不可，換言之，肉要有，蔬菜要有，海產的食物也應有，不可缺。

一客西式全餐，聽說是一間大酒店的主持人最難做得好的課題，因為菜單天天換，天天不同，而一份餐之內，應包括一定的格式，也是缺一不可，這個「全」字怎麼得上、中西有別，只是為習慣不同。

迎親車花得馬虎不得

美車階級

有一位好朋友計劃「小登科」，老早與我商議借用我的車子充當「新娘車」。好朋友開口，焉有「托手踭」之理，於是連聲「OK」，義不容辭也。

把我的車子作為「新娘車」，自己權有三、五次經驗之多。別以為這是輕鬆事，其實都是苦差，不過每一次都是幫朋友的忙，辛苦一點也在所不計了。

首先，在預定的好日子之前，必須要為車子來一番仔細檢查。務必要確保車上各種機械運行良好，而最重要的是冷氣系統不能有誤，須知道新郎哥要披上全套禮服，不能「大汗疊細汗」，新娘子也是長裙曳地，即使可能會低胸一點，但臉上的化粧却絕不能被汗水冲刷，所以說，如果認為車上的冷氣系稍差一點，就千萬不要強作「新娘車」之用了。

還有，「新娘車」通常都會「超載」，除了一對新人之外，必然有一雙男、女儐相，另外還有一位「大衫姐」作陪，連同司機，車上動輒共有六人之多。如果車廂內的冷氣份量不足，照樣會令人貽笑大方。

以我的習慣，但凡答應了朋友借出車子作「新娘車」之後，我都會隆而重之地先把車子送去車房，讓那裏的技師作仔細的檢查，然後才自己進行清潔工作。

「新娘車」寓萬不能滿車塵垢，於是，大規模的清潔工序總是少不了。除了清洗車身，再塗以車蠟之外，還不能疏忽車廂內的清潔，最好是用吸塵機將座椅、地板清理，然後把椅套除掉出來，放在洗衣機內洗滌。不然的話，新娘子純白的婚紗極有可能是「白衫入，灰衫出」，那就失哩！

▲車主陳

許多人喜歡長時間用熱水浴淋，據說具有舒筋活血的效果，然而，其效果恰恰相反。

科學家的研究表明，長時間用熱水淋浴，將比直接飲用含有有毒物質的水具有更大的危害性。

這是因為自來水中含有三氯乙烯和三氯甲烷，當水被加熱時，將有百分之八十的三氯乙烯與百分之五十的三氯甲烷被蒸發出來，彌散在浴室內而被吸入人體。淋浴時，熱水被噴射分解成無數個微小的水珠，這些小水珠的表面積要比一般池浴，盆浴增加一倍多，因而熱水中有毒物質的蒸發量也大得多。

淋浴時間越長，水越熱，彌散在空氣中的有毒物質就越多，被人體吸入量也越多。據測算，淋浴時，人體吸入的有毒物質要比飲水過程中吸收多六至一百倍。

熱水淋浴不宜過久

章敏夏

常春藤

再談晚裝

小雨集

▲雷聲大

簡單晚裝在整個世界市場有着極大潛力。

法國CHANEL尚奴女士半個世紀前已極端前衞地預見社會轉變，女性將在工商政界與男性平起平坐，女性愈來愈忙，無法配上黑長褲，輕巧方便。自然穿這類衣服也需身材理想，短衫黑褲襯上外套可長可短又是另一番風光。除去長褲襯上短裙便是較簡單的鷄尾酒會裝，換上長裙便是隆重晚裝了，若動動心思，絲襪、首飾、鞋子、頭髮的顏色，變變款式，一件簡單的小上衣可以帶給你不斷的不同面貌。

女性套裝有着男性西裝的一點硬朗端莊，同時在下班後只須極短的十多分鐘、佩上首飾絲巾便可成為簡單晚裝出現，所以CHANEL首飾傳統也以「大大分」搶眼奪目姿態出現，以補服裝本身的平淡。

設計簡單，剪裁別緻的露肩短上衣，與男性平起平坐，女性愈來愈忙，無法花數小時整裝赴會。她當年設計的女性套裝便依據此中原理。

獨特的美

◀韻 阿▶

美容貼士

女性即使沒有沉魚落雁之容、閉月羞花之貌，也不等於一無是處，其實，每個人都有她自己獨特的美，雖然這種美與衆所公認的美也許會有所出入。

不明？阿韻可舉例說明：衆所公認，明亮光采的大眼睛是為美，但誰敢說擁有一雙小眼睛的田中裕子不美？衆所公認櫻桃小嘴是為美，但有誰會說蘇非亞羅蘭的大嘴巴沒有吸引力？

因此，不管你是否十全十美，都須充滿自信，才能流露你獨特的美。

如何去表現個人獨特的美呢？我們須做到下列幾點：

一，表情要自然；二，不須刻意掩飾自己的缺點，但却要盡量表現個人的優點；三，切不可一味追求時尚，須知時尚不一定適合你；四，保持心境舒暢，因愉快的心情能使人容光煥發。

賀龍與武當

▲子青

閒情雅趣

我國武術源流派別很多，民間還隱藏了不少奇技異能之士，而我國武術，向被視為國技，過往多被「我武維揚」之累，幸而近年來在有關當局的關注之下，基本上已排除門戶之見了。

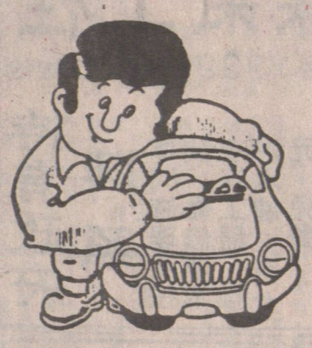
少林與武當，同屬武林中的泰山北斗，而武當更富神秘性，因為道人隱居清山，更把武功秘而不宣，故近五十年來，都有一項傳統觀點，認為武拳法和氣功已在武當山道人中失傳之說。而賀龍將軍對於發掘武當拳法，是起了重大作用。

賀龍將軍曾深入武當，第一次在一九三一年路過孫家灣，同年六月率紅三軍在武當山區一帶開闢蘇區。紀大綱是均縣的第一個當紅軍團長的人，他自幼在武當拜師習武，被賀龍將軍任命為團長的，當地還流傳不少將軍與武當門人的真實故事。

新婚夫婦過招

英國有一對新人行完婚禮三小時後就大打出手。原來他們兩人都是空手道高手，男的是前英國空手道冠軍盟主，妻子是黑帶高手，他們以過招作為慶祝活動之一。

八達汽車修理中心



★避免銹蹟洞穿車身，使其變成「老爺」
★免和自己荷包鬥氣，維持車身完好，得以保值。

愛車之人 此其時矣

本廠車身修理部為愛車之人着想，配備完善焗油房，Hi-Tech噴油技術，承接全車噴新或局部補油。
保證最佳效果，足與全新比美

ICBC工作 免費車借用

專門修理車身、引擎、椅墊、水箱。

☎251-9119
HAWKS AUTO SERVICE LTD.
794 POWELL ST. 地路街794號

陽光汽車修理零件中心 (近唐人街)
聯邦政府執照
Sunlight Auto Repair & Parts Co. Ltd.
550 E. Hastings Street, Vancouver, B.C. Tel: (604)251-9489

15點TUNE UP (包火嘴一套)
四缸連工包料只收38.00
六缸連工包料只收48.00
八缸連工包料只收58.00
(商用貨車除外)

過冬全車45點大保養TUNE UP
換油・油濾・檢查蓄電池・防凍水・安裝雪咖等共45點・只收工錢：四缸$49.98・六缸$59.98・八缸$69.98
貨車除外（零件不包括在內）

新車，瀝青打底 (UNDER COATING)
防蝕・防銹・隔音・特級耐用・瀝青打底。
細車只收$49.95起

清洗冷却系統
特價$12.98
高壓水力及洗碱氣水箱・引擎・內部・冷却水箱・同時加入防凍水到零下30度。
(防凍水另計)

買舊車時全車安全總檢查：附上聯邦政府執照技師簽名報告。
特價$38.00
保證不會買錯車

更換前輪碟式剎車 (Brake)
連工包料只收49.95起

聯邦政府執照技師
經驗豐富・工作保證

七天營業：週一至週六：
每日上午九時至下午八時
週日：上午十時至下午五時

華人主理精通國粵英語

國際車身修理公司
NATIONAL COLLISION & REPAIR LTD.
電話：874-1960

經驗技師主理噴油
☆車架翻新、車身改裝
☆用料上乘、快捷妥當
☆手工精巧、歡迎比較
專人代閣下辦理 I.C.B.C. 手續。

I.C.B.C. CLAIMS 免費車借用

星期一至星期六營業
9:00 am — 6:30 pm
* We specializing in imported cars
* Conditionally guaranteed
* Free courtesy cars

255 E. 7th Avenue, Vancouver, B.C.
GUN LU

實力車身修理
Super Look Auto Body Ltd.
1104 CLARK DRIVE VAN. B. C.
電話：254・9111 254・3718

保證：
車身修理工作妥當
材料最佳
手工最好
價錢實惠
絕不取巧
歡迎比較

實力車身修理公司自新張以來因嚴格採用歐美最佳材料及漆油全部工作均由一流專科技師於烘油房內處理，故能保證質量及工作妥當。

有經驗專人代辦ICBC手續及有免費車借用。

I.C.B.C. CLAIMS

一切大小車身修理

辦理一切 I.C.B.C. 手續
免費汽車借用

質量高 材料靚 服務好

快捷車身修理
FAST'A' Auto Body 喜士定東街356號
356 EAST HASTINGS ST.
VANCOUVER, B.C.
688-8788