

食物保鮮秘訣 ?少多知

小心飲食對家人的健康是十分重要的，尤其是天氣回暖的日子，大家更要注意飲食衛生方面的衛生，除了衛生方面多加注意之外，如果能夠在貯藏食物及食物中的一些方法，食物中所含的維生素及礦物質，還可以完整的保存下來。

下列的一些飲食方法，是對健康衛生及保存食物營養有很多幫助的。

■食物貯藏期越短越好，新鮮的蔬菜和肉類，最好能即買即食，買食物時，留意貨品上的銷售期限。

■盡量不要吃未煮透的家禽和肉類，買回來的肉類，最好也要煮熟才吃。

■近期購買事件時，買回來的生果和蔬菜，一定要洗乾淨才可進食。

■買回來的生果，要洗乾淨後，再吃，不要直接吃，生果表面的細菌，要洗乾淨後，再吃，不要直接吃，生果表面的細菌，要洗乾淨後，再吃，不要直接吃。

■買回來的肉類，如果不是立即吃掉的，要用塑膠袋密封起來，然後放進雪櫃的冰箱上。

■在炎熱的夏日，應盡量把雪櫃的溫度調低。

■除了根據標籤外，其他的蔬菜買回來後，一定要用乾的紙或塑膠袋包好，貯入雪櫃。



英氣勃勃春夏裝

在巴黎一九八九年春夏時裝展會上，一模特兒穿著一件長及膝蓋、寬鬆、一件寬闊的領子，一件長及膝蓋、寬鬆、一件寬闊的領子，一件長及膝蓋、寬鬆、一件寬闊的領子。

名人小傳

▲查理士五世說過一個關於四個人的故事，這四個人是：亞歷山大、拿破崙、希特勒和馬可。查理士五世說過一個關於四個人的故事，這四個人是：亞歷山大、拿破崙、希特勒和馬可。

儀態與美容

亂講俗語，在社交中是一忌，會引致人反感與誤會。下舉幾例：

（一）「串」字：別人「串」字一般是形容「招搖」的語言，是粗俗的講法，並不適宜有修養的人去講。

（二）「搵」字：「搵」字一般形容「撈」，使人覺得沒教養，市井氣重。

（三）「人渣」：這是一句很嚴重的罵人之話，但有些人往往不知自重，罵人「人渣」。

（四）「八婆」：這原是極粗俗的，對女性帶有侮辱性的罵人字眼。然而現在在一般中等階層有識之士中，同樣流行著這用字，同樣流行著這用字。

了少太心愛

我的一位至親的心，我的一位至親的心，我的一位至親的心，我的一位至親的心。

品味大匯

巴黎名家精選

在另一方面，因為很多是屬於較廣泛的社交場合，因此其個人風格受到抑制，但是服裝不同，可以表達多樣的個人風格。

巴希斯(Baudouin)的晚裝，在晚裝設計中是頗具名氣的，因為他在每一件設計中，都提供新的意念，都令到一件晚裝是一件新設計，這一點在晚裝設計方面是頗為重要的，因為晚裝一般較之便服更貴，顧客的要求自然有所提高，而晚裝多用於出席宴會或隆重場合，在那種地方，沒有人願意穿著一件使人「熱口」的晚裝。

巴希斯(Baudouin)的晚裝，在晚裝設計中是頗具名氣的，因為他在每一件設計中，都提供新的意念，都令到一件晚裝是一件新設計，這一點在晚裝設計方面是頗為重要的，因為晚裝一般較之便服更貴，顧客的要求自然有所提高，而晚裝多用於出席宴會或隆重場合，在那種地方，沒有人願意穿著一件使人「熱口」的晚裝。

巴希斯(Baudouin)的晚裝，在晚裝設計中是頗具名氣的，因為他在每一件設計中，都提供新的意念，都令到一件晚裝是一件新設計，這一點在晚裝設計方面是頗為重要的，因為晚裝一般較之便服更貴，顧客的要求自然有所提高，而晚裝多用於出席宴會或隆重場合，在那種地方，沒有人願意穿著一件使人「熱口」的晚裝。

巴希斯(Baudouin)的晚裝，在晚裝設計中是頗具名氣的，因為他在每一件設計中，都提供新的意念，都令到一件晚裝是一件新設計，這一點在晚裝設計方面是頗為重要的，因為晚裝一般較之便服更貴，顧客的要求自然有所提高，而晚裝多用於出席宴會或隆重場合，在那種地方，沒有人願意穿著一件使人「熱口」的晚裝。

巴希斯(Baudouin)的晚裝，在晚裝設計中是頗具名氣的，因為他在每一件設計中，都提供新的意念，都令到一件晚裝是一件新設計，這一點在晚裝設計方面是頗為重要的，因為晚裝一般較之便服更貴，顧客的要求自然有所提高，而晚裝多用於出席宴會或隆重場合，在那種地方，沒有人願意穿著一件使人「熱口」的晚裝。

巴希斯(Baudouin)的晚裝，在晚裝設計中是頗具名氣的，因為他在每一件設計中，都提供新的意念，都令到一件晚裝是一件新設計，這一點在晚裝設計方面是頗為重要的，因為晚裝一般較之便服更貴，顧客的要求自然有所提高，而晚裝多用於出席宴會或隆重場合，在那種地方，沒有人願意穿著一件使人「熱口」的晚裝。

巴希斯(Baudouin)的晚裝，在晚裝設計中是頗具名氣的，因為他在每一件設計中，都提供新的意念，都令到一件晚裝是一件新設計，這一點在晚裝設計方面是頗為重要的，因為晚裝一般較之便服更貴，顧客的要求自然有所提高，而晚裝多用於出席宴會或隆重場合，在那種地方，沒有人願意穿著一件使人「熱口」的晚裝。

巴希斯(Baudouin)的晚裝，在晚裝設計中是頗具名氣的，因為他在每一件設計中，都提供新的意念，都令到一件晚裝是一件新設計，這一點在晚裝設計方面是頗為重要的，因為晚裝一般較之便服更貴，顧客的要求自然有所提高，而晚裝多用於出席宴會或隆重場合，在那種地方，沒有人願意穿著一件使人「熱口」的晚裝。

巴希斯(Baudouin)的晚裝，在晚裝設計中是頗具名氣的，因為他在每一件設計中，都提供新的意念，都令到一件晚裝是一件新設計，這一點在晚裝設計方面是頗為重要的，因為晚裝一般較之便服更貴，顧客的要求自然有所提高，而晚裝多用於出席宴會或隆重場合，在那種地方，沒有人願意穿著一件使人「熱口」的晚裝。

COMMITTED TO EXCELLENCE

CARTER HONDA 736-2821

HONDA - NISSAN - G.M. - VOLVO - ALFA ROMEO - ROLLS ROYCE

2390 BURNARD STREET, VANCOUVER, B.C. V6J 3J1

C.T. KIING 龔招同 華人營業經理

特惠價錢 優待華人

89年新車

VIDEO FAIR 平霸視聽中心

七天營業 電話: 687-2293

39E PENDER ST. VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 1S9

片打東街39號(文化中心對面)

89年 SANYO 高級錄影機 VHR9100 無線遙控 特價 399.95

精美電話 CT310 特價 65.00

SANYO 20吋彩色電視機 91C415 特價 499.95

SANYO MW706 收音錄音雙卡式機 特價 139.95

修理部: 精修 TV, VCR, HIFI 及 CAR STEREO

服務部: 錄影帶轉錄, 香港 加拿大 NTSC-PAL

LOYAL DRIVING SCHOOL

NO. 104-1093 W. BROADWAY, VAN. B.C.

安全駕駛學校

安全! 達成!

經驗教師, 快捷達成

華試達成班, 四、五級路試

全一一百三十元

晚間電話: 4327, 4328, 786, 702

Harry James Agencies Ltd.

Insurance and Real Estate

606 Main St., 684-1377

代理

汽車保險, 房屋樓宇商業等各項服務

公平妥當 專人指導 歡迎垂詢

PERFECTION 王龍龍駕駛學校

7229 MAIN STREET 近57街

本校用89年小型房車教授舒適易學

經驗豐富, 耐心教導

初學補鐘, 合格率高

歷史悠久, 易學速成

專人指導, 考取筆試

胡洪星 324-6892

PERFECTION DRIVING SCHOOL

TEL: 433-2888

由 RAYMOND TONG 唐達良主理

名符其實, 師資優良, 經驗豐富, 收費公道

本校採用88年小型房車教授舒適易學

合格率高, 歡迎查詢

本田雅廊

加拿大超越羣倫的汽車

HAPPY HONDA

本拿比手屈一指的車行

ED CHANG

款式之多居首位

服務顧客居首位

價格相宜居首位

89年新款靚車現已在本車行出售

請致電 294-2111

HAPPY HONDA 與 ED CHANG 聯絡

尚有若干88年款汽車供顧客選購

列治文鈴木汽車公司

RICHMOND SUZUKI

3691 no.3 RD. RICHMOND. TEL: 273-0331

Speed.

全新89年新車 經已抵達溫哥華

歡迎試車及選購

88年新車瘋狂大平賣!

SUZUKI SWIFT \$7,995

SUZUKI SIDEKICK \$11,995

華人代表

EDWARD CHAN FRED CHAN

城市駕駛學校

City Driving School

NO. 5-2414 MAIN ST. VANCOUVER, B.C.

電話: 874-4544

蘇偉勝

師資優良 經驗豐富 耐心教授

筆試路試 精通國粵 客英馬語

收費公平 忠誠服務

優良駕駛學校

PERFECTION DRIVING SCHOOL

TEL: 433-2888

由 RAYMOND TONG 唐達良主理

名符其實, 師資優良, 經驗豐富, 收費公道

本校採用88年小型房車教授舒適易學

合格率高, 歡迎查詢

嘉華駕駛學校

本校歷史悠久, 發展迅速, 現已增聘豐富經驗

教師: 何漢輝 三二二-六八八八

黃健明 六八八-五五七六

馮紹明 三二二-五五五五

協助主理溫哥華及列治文分校業務。本校考生成績超卓, 合格率高, 排期最快, 教授方法簡易, 並設有筆試班, 全校採用88年全新房車作教。

嘉華駕駛學校校長 馮坤成 四三二-七〇〇一 二九四-一六一一

聯合駕駛學校

UNITED DRIVING SCHOOL (1977)

地址: 823號士定東街 & HAWK (近唐人街)

歷史悠久 經驗豐富 講解詳細 捷法速成

耐心教授 免費接送 日日考取 筆試路試

全一一百三十元並設中英文筆試班

*唐人及PNE特價8小時149元

電話: 253-6888 253-1333

聘請男女教師師傳多名

高級駕駛學校

4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL

專人輔導英語筆試 全一一百三十元

吳志強 872-8717

宇駕駛學校

經驗豐富 教法詳盡

路試筆試 初學補鐘

安全易學 免費接送

收費特平 歡迎查詢

電話: 8742524 4379617

全一一百二十元

萬國駕駛學校

地址: 206東六街及福街223室

電話: 327-9174 872-0058

校長: 楊友權

教導經驗豐富 學技容易快捷

全準收費最平 效果保證最好

十足把握筆試 免費車接送

填報稅務

何稅務問題及解答

代客填報及解答

稅務問題查詢請

291-1871

個人、商業 430-9871

報入息稅

8元 專業會計師事務所

7元 專業會計師事務所

3元 專業會計師事務所

1元 專業會計師事務所

1元 專業會計師事務所

3元 專業會計師事務所

8元 專業會計師事務所

行程特

北京、西

星加坡、

芭堤雅、