



2111-Centre St. N. Calgary

訂座電話:

403-277-9933 403-874-6226

晚飯小菜、和菜套餐、消夜打冷

以下每款需連同一款正價小菜同時享用

每款特價

\$8.88



腰果蝦仁



九江鹽焗雞



薑葱爆豬頸肉



避風塘茄子



煎封龍利



五味鴨

晚飯超特惠大酬賓

本期特價推薦



\$29.95

合時靚燉湯

花旗參燉竹絲雞

藥膳燉竹絲雞

藥膳燉老雞

白糊椒燉豬肚

滿\$50食品

(稅前計)

送 白灼蝦壹碟

滿\$80或以上食品

(稅前計)

送 煎封龍脷壹條
(特價餐及套餐除外)

尊食惠顧

另備多款

精心配搭

和菜及套餐

所有特價祇限堂食

女人心
•愛美麗

愛美

最近在工作間，參與了一個廠商提供的訓練，讓我們了解其品牌商品的背景、成分、使用方式、功用等。從而能夠幫助客人選購。

這是一種獨立包裝的膠原粉末，方便放入每天的飲品內，也方便隨身攜帶外出、上班、上課、旅遊。

因為它不會影響飲品原來的味道，所以深受客人的歡迎，既方便又健康。

從數據顯示，這種膠原補充劑是超熱賣中。

原本，以為客戶多來自中年

女子。原來，二十多歲的年青使用者也不少。也曾以為應該是愛美的女子追捧的產品，原來，超過百分之二是男性客人。

這些數據也正好配合愈來愈多男子上美容院護膚減肥修身，實行內外兼備。

相信，無論男生女生皆愛美，尤其當年齡漸長，外貌外型已不像以前般青春無敵，新陳代謝功能減退，人兒便開始找尋回復、修護、改善等途徑，去留住和減慢年長老帶來的負面變化。

今時今日，經濟環境許可

下，愛美一族寧可花錢花時間，盡早開始把青春的外表留住，所以上美容院和整容診所的人兒有年青化的趨勢。

五星級美容院告知：數年前她已開始推出母女優惠套餐，好讓媽媽與女兒作伴美容和減肥修身，非常成功吸引新客戶外，這些母女也成為多年來的忠心客人，最年輕的客人只有十二歲。

定期美容和修身去打造美麗外貿外型，已成為很多愛美一族的日常生活習慣。

有些認為應該內服去配合在美容修身，所以開始飲用膠原補充劑。

曾經在一些亞洲城市中，看見含膠原罐裝飲品，如牛

奶、豆奶、果汁、啤酒，方便客人從每一口飲料中，都能吸取膠原美顏護膚、保護關節等效用。

人總會年長變老。

視乎各人的遺傳因子、生活習慣、起居飲食、精神狀態，壓力輕重等，外貌外型的老化過程有快有慢；適當的護理是需要的。然而，這是比較被動和漸進。

所以不少人兒選擇去整容，以求極速美化，可是，失敗的風險也很高。甚至，因為整不到預期的美貌，有些人而會不斷繼續去整容打針，每況愈下，悲痛不已，變成自暴自棄。每件事都有代價，每個決定務必三思。

卡城中華協會華人社區牛仔節花車囊括兩項最高榮譽大獎為華社爭光



2018年牛仔節花車巡遊在7月6日（星期五）早上揭開了牛仔節序幕。早上9時起，共131隊花車隊伍魚貫出場。卡城華人社區花車今年在抽籤中排行第106，要待10時40分才正式起步。

本年度華人社區花車主題是中加旅遊年。加上中國國寶熊貓移居卡城動物園的緣故，特別配上加拿大灰熊，推廣中加文化交流。遊行隊伍更融入中國傳統文化、如精武體育會醒獅隊、河南少林金龍隊、趙莉舞蹈學校筷子舞團對、卡城亞洲小姐參賽者等。當然少不了帶隊的華人社區代表等。經過了約一小時的巡遊及嚴格的評選後，卡城華人社區代表隊伍，被選定為本年度最高殊榮的牛仔節總裁大獎（全場總冠軍）及名人首選大獎（The Best Overall, President's Award and Celebrities Choice Award.）令有份參與此次花車遊行的人士及團體皆興奮無比。據卡城中華協會周仕栢會長稱，今次能獲此佳績，全賴整個團隊的合作及無私的精神。本年是中華協會第二次獲得全場總冠軍的殊榮，能夠再為華人社區爭光，實是高興萬分。最巧合的是，在今年第106屆牛仔節、華人社區花車排行106號而取得全場最佳成績，真是極有意義。

相片提供：Joe Hanson Chan/Lian Lin





想吃電影院Popcorn又懶出門？ Cineplex現在爲你送上門



吃點Popcorn加杯汽水，和三五知己一起去電影院看部最新電影作品，是不是人生一大享受？但若碰上大雪或者暴雨的惡劣天氣，只能選擇在家看電影，又無法享受到電影院式的零食點算？現在Cineplex聯同Uber Eats公司開展送貨上門服務，吃慣電影院的popcorn的朋友終於有口福啦。這次Cineplex會提供hot dogs, candy, nachos 和soft drinks。會先在安省、亞省、BC省以及魁北克省合共60多個社區試行。



而由於最近越來越多的電影愛好者選擇在家看電影，Cineplex公司亦倍感壓力。近日也會在安省新推出VIP seating 以及開放 Rec Room gaming bars。Calgary的朋友可能就要再等上一會啦。





您全家人的牙齒護理



陳忠豪醫生

許明娟醫生

- 兒童牙齒保健
- 牙齒矯正及隱形牙套
- 拔牙及根管治療
- 牙齒美容

- 牙冠及牙橋修復
- 種牙及活動假牙
- 保險直接結算服務



3B-3735 Rundlehorn Dr NE, Calgary, AB T1Y 2K1

王子島公園 Prince's Island Park

月牙形小島的王子島公園 Prince's Island Park 位於卡加里市中心以北，名字源於 1886 年創立歐克萊爾木材廠 Eau Claire Lumber Mill 的彼得王子 Peter Anthony Prince。他不是皇子，王子是他的姓。1947 年市政府把地買下開發為 20 公頃公園，由三座橋連接市中心，弓河橋 Bow River Bridge 連接島北面社區。

太座腳踝傷漸癒，趁風和日麗到王子島公園散步試腳骨力。沿河濱大道走，迎面而來一群群鶲款步行健兒。大群加拿大鵝在公園前草坪曬太陽，加拿大鵝夫婦帶着二十多隻鵝寶寶，橫過行人路前往河邊，溫馨有趣。過木造綠色 2 街橋 2nd St. Brige 時，一群鵝寶寶跟着四隻大鵝暢泳，煞是好看！加拿大禁止餵野生動物，再可愛的小動物遠遠看好了，再遠些是齋浦爾橋 Jaipur Bridge。

甫入寧靜悠閒公園，選東端環型「學習路 Chevron Learning

• 志永

Pathway」走，小路繞著弓河濕地池塘蜿蜒而過，草木葱蘢，省花野玫瑰盛放，鳥鳴相伴，遠處高樓大廈，步移景換，細讀沿途標牌，圖片解釋濕地建設，社區對河流保育等知識，是環境教育步行徑。

被一高一低圓型石雕吸引，自然踏上「雕塑步道 Sculpture Walk」，依標牌按圖索驥尋找，1「破鍋基礎 Cracked Pot Foundations」，圓型石雕 1964 年雕造。2「草原進展 Prairie Progression」原本是熟透麥穗和鴨兩組雕塑，鴨飛走了，以刻在石塊上寒武紀軟體生物代替。3「水牛草和風滾草 Buffalo grass and Tumbleweeds」被一塊刻了不知什麼的方型大石取代。4「草原併貼畫 Prairie Collage」西部風格鐵車輪和牧場工具組合。5「無標題 Untitled」最喜歡這座，以不鏽鋼條做成簡單變化三角形，遠看像兩條金魚，近看像男女共跳舞。

6「鳥在飛行中 Bird in Flight」可能改壞名，鳥兒雕塑不知去向。但找到幾幅用波子砌成蜻蜓、魚尾畫，饒有趣味。

公園當然有兒童遊戲場，最特別有兩頂白色牛仔帽韃鞦架。隔鄰樹林下設有野餐區，和飲水機。鼻子癢癢的，不得了！棉絮種子如雪花飛舞，撲面而來，一團團落在草地上，這是花粉過敏症罪魁禍首，匆忙走出樹林，來到大表演台 Main Stage 廣場，主要節慶時表演場地。再過點是公園西端盡處，坐在樹下長椅觀賞和平橋 Peace Bridge。無法忍受鼻癢眼癢，連大路介紹公園歷史和水浸後復修解說牌都無心看，



無標題

急急經西堤道 West Causeway 逃之夭夭。

七月一日國慶日，王子島公園舉行慶祝活動，又另有一番景象，齋浦爾橋人潮洶湧，公園內滿目遊人，充滿歡樂氣氛，有人把國旗插在髮髻上。活動包括：藝人表演雜技、音樂等，遊戲有拔河、互動步行，與吉祥物見面。表演台廣場豎立五個土著帳篷，年青土著在草坪表演傳統舞步。河邊三個白色大帳篷內，義工忙着替遊人包錫克教紅色頭巾。渴了，大型加水機給你添水。突然太座被洋妞擁着，紅衫人海中，她倆竟穿上同一花款紅 T 恤，大樂！



包錫克教紅色頭巾

「旅遊資料只供參考，更多相片請登入 chewing33.blogspot.com 或聯絡電郵 chewing33@gmail.com」

Calgary's Stampede



2018 精彩花絮



照片提供 : Kan Lun 倫根成 Tong Lam 林棠 Paul Chui



牛奶不能和什麼一起吃？ 真相讓你想不到



“蟹不能和番茄一起吃，會中毒！”

“牛奶不能和香橙一起吃，會消化不良！”

“菠菜、豆腐一起吃會生結石！”

對於很多大人來說，小時候一定經常被老一輩告誡這不能一起吃、那也不能一起吃，以至於現在對自己家孩子也是這樣子做的。

可是，“食物相克”這門玄學，不止是小編在懷疑，各大權威機構都已經在爭論了！

那有人就問了，既然不相克，為什麼我曾經吃完某些食物馬上吃另一種食物，就上吐下瀉了呢？

其實，造成你身體反應的原因是多種的，今天就來和大家好好說說。

理論上，果蔬中的Vitamin C的確會和海鮮中無害的五價砷還原成三價砷，也就是所謂的砒霜。但如果真要達到中毒劑量，可能要吃好幾十斤的蝦，平時能吃下一斤蝦都不錯了！

又比如說蟹和番茄一起吃會中毒，但其實如果你單獨吃番茄，吃多了同樣可能拉肚子。所以，吃的時候得把蟹蒸熟，番茄也要吃熟的，少量吃，就沒關係。



關於菠菜和豆腐，菠菜中的草酸的確會和豆腐中的鈣結合，影響一點鈣的吸收，但遠遠達不到結石的後果。大多數蔬菜中都含有

草酸，難道都不能一起吃了？況且，還可以將菠菜先用開水焯一下，減少草酸，跟豆腐一起吃就沒有問題了。

牛奶和香橙一起的確會結塊。那是因為蛋白質遇酸，會從液態轉變成固態，成分都沒變過，

更沒有生成什麼不好的東西！這種“凝塊”是不會影響寶寶對牛奶的消化吸收的，而且就算不吃香橙，牛奶到了胃裏，碰到胃酸，照樣要凝固！所以家裏面掛了那麼多年的食物相克圖，果斷可以撕了。

可是有時候同時吃了某兩種食物就會引起不舒服，其實是有原因的，但一定不是“食物相克”！真正讓你肚子不舒服的，很可能下面是下面這些原因。



1.細菌、毒素等污染引起的食物中毒。

大多數肉、蛋、果蔬等食物都會因儲存、加工不當，被病菌、毒素污染，吃了這些不乾淨的食物就很容易引起腹瀉、嘔吐、腹痛。

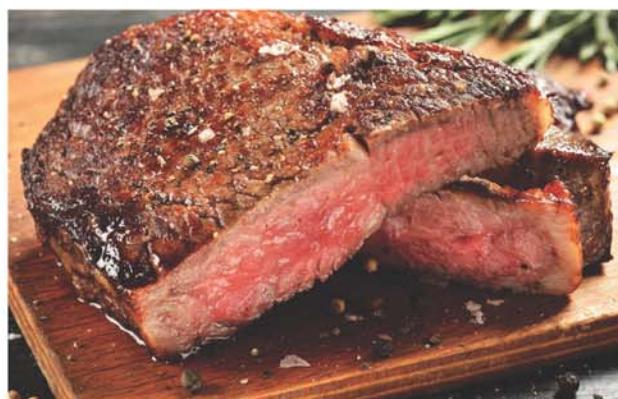
所以，花功夫去想這些食物相不相克，還不如仔細回顧一下：

- * 食物清洗過了嗎？用的水乾不乾淨？飯前洗過手了嗎？
- * 烹飯的時候有沒有用不乾淨的用具？
- * 生的熟的有沒有分開放？生食和熟食、肉和蔬菜有沒有用不同的砧板處理？
- * 有沒有在不適宜的溫度儲存很久？

2.一次過吃太多

做什麼事都不能太過！吃東西更是如此。比如一口氣吃太多水果、果汁就很不OK了。如果一時吃太多水果、果汁，不能很好的消化吸收其中的果糖，

然後就拉肚子了。還有，粟米等富含膳食纖維的食物，適量吃是有助於排便，



但如果一下子吃太多就會使大量粗纖維堆積在腸道，腸道裏的氣體就很難排出體外，引起脹氣、腹痛。

這些也都和食物相克搭不上邊，關鍵還是合理控制各種食物的比例，適當吃吃就好了。

除了以上這些，對於那些本來腸胃功能就比較差的人，比如消化能力弱、容易腹瀉、腸胃敏感，尤其是有腸易激綜合症、結腸炎等腸胃病的朋友，飲食上就更要註意了。



Raymond Lau

劉俊文
(英、粵及國語)

手提：403-830-6728

raymond.lau404@gmail.com

執業廿載
獲獎無數
經驗豐富
專業服務
忠誠快捷



202 - 5403 Crowchild Trail NW

公司：403-547-4102 傳真：403-592-7040

網址：www.raymond.lau.net**西北 Noland Hill 獨立屋**

西北搶手年輕社區，樓上三房，主人套房，共兩浴廁。主層開揚光猛，花崗岩廚櫃檯面，不銹鋼廚具，土庫完成，另備特大睡房、娛樂室及浴廁。屋後雙車房。

~~\$469,000~~ \$459,000**西北 Citadel 鄰近學校**

兩層獨立屋，1910平方呎，3睡房，2個半浴廁，主層實木地板，廚房大理石檯面，有正規飯廳，樓上特大BONUS ROOM，寬闊睡房，新屋頂及SIDING，幽靜內街，步行到學校。

\$489,900

**西南 Woodbine 獨立屋**

兩層獨立屋，2432平方呎，4睡房，2個半浴廁，客廳高樓底，間格實用，全屋新裝修，全新實木地板，新大理石檯面，地磚，新屋頂，全新三層窗，新油漆，不能盡錄，保養極佳。

只售 \$639,900

**Cliff Bungalow
兩睡房柏文招租**

兩睡房，一全廁，838平方呎，特大主人房，室內洗衣房及儲物室，地下暖氣車位，鄰近17Ave購物街及餐廳，月租\$1350包水及暖氣，可隨時入伙。

準備好 喬遷新居？

我們的靈活房屋貸款選擇和個人服務
將令您的房屋貸款體驗
更感舒適週到！



▶ 歡迎向我查詢詳情



吳沛中 Percy Ng
經理，流動房屋貸款專員
T: 403-681-1448
percy.ng@td.com

「論盡」樂壇
劉開樂人
raytheguitarist.blogspot.ca

「對你愛、愛、愛不完」(1)

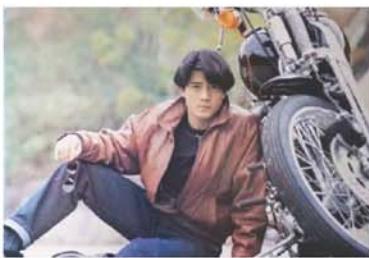


最近去了一個由本地樂隊舉辦的熱浪BAND BANG音樂會，兩位女歌手第一首唱的歌就是由梅艷芳翻唱日本紅歌星近藤真彥的「夢伴」，令我想起2013年郭富城在梅艷芳逝世十周年紀念演唱會也唱了這首歌，當時Aaron戴著墨鏡，就在米高峰前，並不需要太大的空間，就可以好有型的邊唱邊跳地演譯這首歌，「四大天王」裡面，他的舞藝絕對是比張學友、劉德華、黎明更勝一籌。

郭富城1965年10月26日出生於香港，籍貫東莞石龍鎮，在筲箕灣明華大廈長大，小學就讀在他家對面的慈幼學校，畢業於聖若瑟書院，最初在景福金行當小職員，後因一次腳部受傷請病假太久而被辭退。18歲那年郭富城加入無線電視，成為舞蹈藝員，其後在健美小姐選舉的歌舞表現突出，因而被無線電視藝人經理推薦入第

14期藝員訓練班成為藝員。但只是三線藝員，未被重視。

郭富城雖然在香港出道，但真正改變了他的一生卻是在台灣。1990年寂寂無名的城城在拍攝了一輯「光陽機車」廣告，以俊朗外型，帶電眼神



及迷人笑容使到無數台灣少女傾倒，一夜之間成為台灣家傳戶曉的明星，當年郭富城的陽光帥氣，簡直可以秒殺當今的小鮮肉。同年九月推出首張國語大碟「對你愛不完」，在台灣賣



出25萬張，亞洲銷量突破100萬張，紅遍兩岸三地。1991年郭富城再推出兩張國語大碟，奪得香港電台「最有前途新人」金獎，及商業電台「叱吒樂壇生力軍男歌手」銀獎，為他日後回港發展定下了良好的基礎。

1992年城城以歌星身份回港發展，6月推出首張粵語大碟，其主打歌「第四晚心情」成為當年十大勁歌金曲頒獎典禮的得獎歌曲，由於成績突出，被香港電台正式封他為「四大天

王」中的一員，同時亦掀起了「勁歌熱舞」的潮流。



個人覺得「四大天王」裡面，以張學友的聲線最得天獨厚，在唱歌方面，其他三人無人能及。但在舞蹈方面郭富城就比較優勝，在現場看他的演唱會是最賞心悅目的，舞蹈藝員出身的Aaron，縱使他的歌聲並非是我最喜歡的一個，但無可否認，跳舞是他的強項，亦是吸引他的粉絲購票入場的原因，看他的現場表演，才可以看到震撼的一面。

西北 Sherwood 示範屋

全新向南，前進雙車庫，2466呎，Walkout



兩層屋，頂級裝修。

二樓四睡房及 Bonus Room。全屋兩個半浴廁，特大陽台。

\$720,000

本人具 CPM®, FRI, ACCI, CCS 專業及物業管理經驗，絕對是投資客戶資產。任用 Realtor® Green 是保障買家建新房、買樓花的最佳選擇。

西北 Kincora



2008年建，坐南，1760呎，獨立兩層屋，前進雙車房。二樓三睡房，Bonus Room。全屋兩個半全浴廁。可即時入伙。

\$448,000

西北 Hidden Valley



1997年建，坐東南，位於內街鎖匙圈。2200呎，二樓四睡房，土庫完成，另有大廳一睡房及全浴廁。全屋三個半全浴廁。靚裝修。

\$529,900

大單價：中央北「無管理費」全新排屋！兩層式三房兩個半浴廁，相連雙車庫。由三十五萬餘元起！

Discovery Pointe(1121-6 Ave SW) 車位 \$38,000

Mt. Royal 柏文 \$329,999

955呎，兩睡兩浴廁，室內車位，管理費\$428.12。

Airdrie 柏文 \$219,999

971呎，兩房兩浴廁，室內車位，管理費\$441。

創業良機
市中心繁忙商廈 Food Court。沙律、湯、三文治快餐店，五天工作。
\$83,000

西北區唐餐館
接近 4,100呎，145 座位，全酒牌。
\$586,000

李華生 Eddie Li

手機：403-667-3388

電郵：eddieli@cirrealty.ca

誠徵：業主託售



(國、粵、客家、英語)

<p>西北 Beddington</p>  <p>1979年建，內街向南，新裝修，不鏽鋼電器，二樓三睡房，土庫部分完成有大廳。全屋個半浴廁，靚園藝，後園可蓋雙車房。 \$349,900</p>	<p>西北 Nolan Hill</p>  <p>2014年建，內街坐北，背向步行徑，2422呎。二樓 Bonus Room、三睡房、主層書房；土庫完成有大廳、工作室及全浴廁，大量Upgrades。 \$640,000</p>	<p>西北 Kincora</p>  <p>2008年建，坐南，1760呎，獨立兩層屋，前進雙車房。二樓三睡房，Bonus Room。全屋兩個半全浴廁。可即時入伙。 \$448,000</p>
<p>Discovery Pointe(1121-6 Ave SW) 車位 \$38,000</p> <p>Mt. Royal 柏文 \$329,999</p> <p>955呎，兩睡兩浴廁，室內車位，管理費\$428.12。</p> <p>Airdrie 柏文 \$219,999</p> <p>971呎，兩房兩浴廁，室內車位，管理費\$441。</p>	<p>創業良機 市中心繁忙商廈 Food Court。沙律、湯、三文治快餐店，五天工作。 \$83,000</p>	<p>西北區唐餐館 接近 4,100呎，145 座位，全酒牌。 \$586,000</p>



自2015年油價跌，亞省經濟惡化，聯邦自由黨似沒推何有利措施助亞省一把。但近月卻新聞不斷，例如：（1）（被逼）購入TMPL油管計劃；（2）5月承諾撥款15.3億元助建綠綫輕鐵Green Line；（3）總理來牛仔節宣佈5千萬元助擴建Airport Trail東北36至60街一段，接連Stoney Trail及Deerfoot Trail.....。

派糖便打鑼打鼓，但暗裏卻「偷步」提早一年延長了5年對各省的Equalization Formula: 沙省、亞省及紐芬蘭省需分配；魁北克省則多了數百億元資源（加深派糖政策，以保票倉之支持選票？）（閒情2018/06/28 “大麻店”一文）。實質上，亞省沒任何得益，因被剝削之經濟資源價值超受惠額。是偷天換日把戲。

為何自由黨忽然看重亞省呢？是否（一）六月中安省省選UCP壓倒性大敗自由黨、及魁省補選，UCP勝，突破另一缺口？（二）UCP

7月14日投票

本月14日開始明年省選參選人的選拔賽：恩惠可舒緩UCP支持者的反感情緒、冷卻投票意欲？（三）UCP來勢洶洶，明年省及聯邦大選，極有可能過半數票，重掌江山。

安居樂業，國民便很少思變。但亞省經濟實在糟；各位親友中必有待業人士。

加國需要一「政治家」帶領，才會興旺。若當權者是「政客」，必然首重維護（黨）權位，玩弄多數壓倒少數的優勢：選票是最重要，那會理會決策是否以國家利益為依歸？

政治家要有「承擔」（包括坦承錯誤），不是只追求（如明星）上新聞頭條或出風頭。身處要位，言行更需深思熟慮，避免一時衝動的失言。例如：年初的「假」新聞：多倫多華人區包頭女童稱被剪頭巾，矛頭直指亞裔。官方電視臺及總理急急出來指責，及後卻沒澄清失誤。持平嗎？

支持某政黨，是否條單程路（永遠忠誠不離棄）？答案當然是「不」。作為「選民」，行使「消費者」的選擇權利作制衡，是天經地義。選票是對政黨及在位者的自然

調節工具。數年前保守黨掉了省及聯邦大選便是該理。經濟好，百業旺，便一定是在位者施政理念正確及措施利民。政府更多稅收資源去助弱勢一群。誰還會去（或能）把它拉下臺？！

大麻合法化，有兩段新聞，讀者不妨跟進：

(A) 美國入境問大麻情況終身禁入境 https://mp.weixin_.in.qq.com/s/XJSx_aTprMc-ght0VphVxQ

(B) 大麻行業工作者不能進入美國 https://mp.weixin_.in.qq.com/s/D5Rpna_WU4IsdDRe-orJPKQ

已登記之UCP Foothills選區（包括Arbour Lake, Citadel, Evanston, Kincora, Nolan Hill, Royal Vista, Sage Hill, Sage Meadows及Sherwood區）選民，請記緊本周六（14日）行使閣下神聖一票！

Shaw BlueSky TV 912 台
登記熱線 1-877-799-4990

SHAW 516 台
登記熱線 1-888-472-2222

Bell 677 台
登記熱線 1-888-759-3474

TELUS 2805 台 HD
登記熱線 1-888-811-2323



每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE

星期四
THURSDAY
Jul 12

0:55 無味神探
2:35 新聞重播
3:50 生人勿近之間米
5:25 武狀元鐵橋三
7:00 這個夏天有異性
9:00 C+偵探
11:00 急診科醫生
12:00 當你沉睡時
12:40 黃金時代
15:45 無味神探
17:15 不死情謎
19:05 娛樂新聞
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
20:20 當你沉睡時
21:00 摳錢男女
22:00 迷城

星期五
FRIDAY
Jul 13

0:05 從你的全世界路過
2:15 新聞重播
3:30 至尊無上
5:45 九月九
7:15 生人勿近之間米
9:00 不死情謎
11:00 急診科醫生
12:00 當你沉睡時
12:45 迷城
14:40 至尊無上
17:05 打雀英雄傳
19:05 娛樂新聞
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
20:20 當你沉睡時
21:00 拾回感動
21:40 光輝歲月
23:45 快餐車

星期六
SATURDAY
Jul 14

2:00 娛樂新聞
2:25 香港有線新聞
2:55 有線中國組
3:15 從你的全世界路過
5:30 甜言蜜語
7:00 打雀英雄傳
8:50 光輝歲月
11:00 小店大廚
12:00 我老友係明星
12:30 快餐車
15:00 猛龍過江
17:00 地下情
16:25 感染列島
19:00 週一祥談
19:30 香港有線新聞
20:00 失憶界女王
22:00 地下情

星期日
SUNDAY
Jul 15

0:20 香港有線新聞
0:50 有情飲水飽
2:55 猛龍過江
4:50 無人駕駛
6:25 感染列島
9:00 大兵小將
11:00 摳錢男女
12:00 拾回感動
12:50 有情飲水飽
15:00 猛龍過江
17:00 地下情
19:30 香港有線新聞
20:00 失憶界女王
22:00 地下情

星期一
MONDAY
Jul 16

0:00 香港有線新聞
0:35 妃子笑
2:30 常在我心
4:20 刺客新傳之殺人者唐斬
5:45 化骨龍與千年蟲
7:20 地下情
9:10 失憶界女王
11:00 急診科醫生
12:00 當你沉睡時
12:50 高舉愛
14:50 鬼書友
17:05 雙子
19:05 娛樂新聞
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
20:20 當你沉睡時
21:00 小店大廚
22:00 月滿軒尼詩

星期二
TUESDAY
Jul 17

1:55 新聞重播
3:10 驚變
5:20 愛情觀自在
7:15 飛砂風中轉
9:10 地下情
11:00 急診科醫生
12:00 當你沉睡時
12:50 高舉愛
14:50 鬼書友
17:05 雙子
19:05 娛樂新聞
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
20:20 當你沉睡時
21:00 小店大廚
22:00 月滿軒尼詩

星期三
WEDNESDAY
Jul 18

0:15 赤腳小子
2:05 新聞重播
3:20 制服誘惑2地下法庭
5:15 鬼巴士
7:10 雙子
9:00 月滿軒尼詩
11:00 急診科醫生
12:00 當你沉睡時
12:50 地下情
14:55 赤腳小子
16:50 楊門女將之軍令如山
19:05 娛樂新聞
19:30 香港有線新聞
20:00 有線中國組
20:20 當你沉睡時
21:00 我老友係明星
21:40 海洋天堂
23:35 金陵十三釵

做法

1. 老黃瓜洗淨之後連皮切厚件。
2. 生薏米、炒扁豆、白茅根、陳皮和鮮荷葉分別用清水浸透，洗乾淨，白茅根用乾淨的紗布袋盛載。
3. 瘦豬肉用清水洗乾淨，連同老黃瓜、生薏米、炒扁豆、白茅根和陳皮一齊放入已經煲滾了的水中，候水再滾起，繼續用中火煲三小時左右，再放入新鮮荷葉，稍滾，以少許幼鹽調味，即可以佐膳飲用。

療效

1. 老黃瓜有清熱解毒、利水祛濕的作用。
2. 生薏米可以利尿祛濕。
3. 炒扁豆健脾祛濕。
4. 白茅根清熱涼血。
5. 陳皮行氣健胃。
6. 鮮荷葉清熱解暑。
7. 瘦豬肉滋陰補益。
8. 用以上材料煲成之湯水，就有清熱解毒、利水祛濕的作用，而且可以有助於夏季皮炎的防治。

材料



老黃瓜一斤

生薏米一兩

炒扁豆一兩

白茅根一兩

陳皮一角

新鮮荷葉一角

瘦豬肉六兩

幼鹽



白茅根煲老黃瓜湯

• 思蜜達

每逢到了夏天，有些人的腳部皮膚上會出現紅斑、丘疹，非常之痕癢，令人坐立不安，難以入眠，十分煩惱。如果痕癢劇烈，不停地搔抓，又會出現抓痕，或者出現血痂，甚至會繼發感染而成膿胞，這是屬於醫學上所講的夏季皮炎病症。

這種時令性的皮膚病也是可以有方法預防的。在炎夏或在高溫的環境中，室內應該通風通爽，衣服不要過於緊促狹窄，保持皮膚經常乾爽清潔。

餐常餸菜也可以用「白茅根煲老黃瓜湯」作佐膳湯水。