

與食品廠合作 取代傳統米飯

理工研藜麥製壽司更富營養

【明報專訊】溫哥華一間食品廠獲政府撥款，與卑詩理工學院（BCIT）學生研發用營養價值更高的藜麥（Quinoa）製作壽司，改變傳統以米飯為主的製作方式。

位於溫哥華的 Top Tier Foods，一直從事生產藜麥副食品的生意，日前獲省和聯邦政府合作的「創新農產品計劃」 Growing Forward 2，撥出4750元，與BCIT的學生一同研發以藜麥製作壽司，但是藜麥本身的黏性不高，要代替米飯就必須提高它的黏稠度。

食品廠亦委託位於沙省的北部藜麥公司（Northern Quinoa Corporation），尋找黏性高的藜麥品種，公司副主席 Michael Dutcheshen 表示，藜麥的品種多達3000個，但是卑詩省內種植藜

麥的人不多，其中一個原因是藜麥近年才在北美洲興起，要選擇哪一個品種適合在本省種植，要經過不斷的嘗試和失敗，因此未必有人願意投資種植。

原產於南美地區的藜麥因其營養價值高，近年深受消費者歡迎，聯合國更曾將2013年定為「藜麥國際年」。

藜麥含有人體必要的胺基酸，同時含高蛋白質、不含麩質（Gluten-free），容易消化，是南美洲人的主要糧食之一。



本地食品廠與學生研發用藜麥製作壽司。（省府網站）

疾控中心發新指引 捐調濟庫食物需顧營養安全

【明報專訊】卑詩疾病控制中心（B.C. Centre for Disease Control）發出兩份捐贈食物新指引，呼籲民衆及各個機構，在捐贈食物給食物調濟庫（Food Bank）時，應注重營養與安全，盡量避免捐出類似糖果餅乾等較不具營養價值的食物。

這兩份新指引，說明食物派發單位與企業捐贈者在捐出食物時，在食物營養、安全，以至運送派發時必須注意的事項，除罐頭類不易腐壞的食物外，也提及新鮮蔬果及奶類蛋類製品的重要性。

此外，針對尚未參與食品捐贈的企業而言，業者亦可透過其中一份指引方針更深入了解捐贈給食物調濟庫的重要性，以及如何開始運作捐贈計劃。

疾病控制中心環境健康與政策分析專家瑞德

卑詩疾病控制中心公布食物調濟庫之新版捐贈指引。（卑詩疾病控制中心）



（Karen Rideout）稱，許多卑詩省民須依靠食物調濟庫過活，但經常收到許多不健康且無法食用的食物，她希望負責運送的廠商可建立更為完善且不會浪費食物的分配方式。

卑詩疾病控制中心指出，希望新指引在未來一年中可以替需要使用食物調濟庫的民衆帶來更健康且具營養的食物。

中僑「新移民講座系列」

【明報專訊】中僑本那比安頓服務將於明年1月份舉辦免費英語/國語（翻譯）活動，該「新移民講座系列」包括：

1月8日（星期五）政府福利介紹（國語）；1月15日（星期五）免稅儲蓄帳戶和註冊退休儲蓄計劃（國語）；1月22日（星期五）就業標準和保險金補貼（英語/國語）；1月29日（星期五）社區資源介紹（國語）。

所有講座均由下午1時至3時舉行。地點：中僑互助會本那比服務中心#200-5172 Kingsway。

查詢電話：604-430-1899，必須預先報名。

Lotto

MAX

12月25日 中獎號碼

5 8 9 12 22 39 45 38

幸運寶號碼 10 25 44 48

特別號碼

中獎號碼以彩票局正式紀錄為準

查詢可瀏覽彩票局網頁：www.bclic.com

大溫地區天氣預測

今天

12/27 (日)

12/28 (一)

12/29 (二)

多雲

微雨

雨

晴間雨

2-3℃

1-3℃

-1-4℃

1-3℃

世界部分城市天氣預測

	溫度(℃)	概況
卡加利	-12 - -23	晴
愛蒙頓	-14 - -19	晴間雲
溫尼辟	-19 - -24	晴
多倫多	2 - 5	晴間雲
渥太華	-2 - 3	晴間雲
滿地可	-2 - 3	晴間雲
三藩市	5 - 12	晴
洛杉磯	4 - 17	晴
紐約	9 - 11	多雲
香港	14 - 18	晴間雲
台北	15 - 19	晴間雲
北京	-8 - 3	晴間雲
上海	8 - 12	晴
廣州	12 - 16	多雲有雨
新加坡	26 - 30	晴
東京	5 - 11	晴
悉尼	18 - 29	雨
倫敦	13 - 15	多雲

ENDLESS NIGHTS

VOLVO SALES EVENT

優惠至 1月4日止

VOLVO

短暫的一天，
慢慢的長夜，
豪華舒適的駕駛

貸款利率

0%*

60個月期

高達

\$5000*

限 2015.5 型號

優惠於所有 2015 剩餘 Volvo 型號

再加上 \$1,500 忠誠客戶回贈於現有 Volvo 車主

連續14年行善 今年目標1萬元 餐廳聖誕收入盡捐慈善組織

【明報專訊】本地一間連鎖餐廳連續第14年在聖誕節舉辦籌款活動，將當日的收入全數撥捐給指定的慈善組織。其中列治文分店的籌款目標是1萬元，響應的市民早已擠滿餐廳，等位時間超過一小時，但他們都說為了做善事，等多久也不是問題。

連鎖餐廳 White Spot 的籌款活動舉辦至今已 是第14年，這個聖誕傳統昨日在列治文和溫哥華兩間分店同時舉行，列治文店的收入將撥捐列治文醫院基金（Richmond Hospital Foundation），而溫哥華店的善款則撥捐給兒童慈善組織 Variety。

在列治文分店，響應的市民一早便到餐廳外排隊等候，餐廳亦決定提早半小時開門，不到半小時便擠滿顧客，等位的客人衆多，連門口也迫至水洩不通。有顧客表示已有心理準備要等超過一小時，但他說大家都是做善事，等多久也沒問題。



列治文分店的負責人 Charlie 表示，這個聖誕籌款活動是餐廳的傳統，他們只會營業4小時，之後不會扣除成本，全數捐給慈善團體。他說，昨日所有的侍應和廚師都是義工，他們不但沒有工資，還會將客人的小費都一併捐出。Charlie 說列治文分店今年的籌款目標是1萬元，他說可能昨天天氣好，市民比去年更加踴躍，相信可以達標。他又說不少員工都是列市居民，因此希望可以盡一點綿力，回饋社區。

已經連續第6年參與該活動的華裔食客董先生表示，他一直都是餐廳的熟客，而參加這個聖誕籌款活動已經成了他和太太每年的習慣。他知道有已退休的餐廳員工，昨日特意回來幫忙，覺得很感動。他又說顧客都很合作，吃完便離開，讓更多人可以光顧，提高善款數字。餐廳表示，去年兩間分店成功籌得合共1.6萬元，希望今年能打破紀錄。而自該活動舉辦以來，所籌得的善款累計已超過16萬元。



▲大批顧客等候帶位，人群迫至大門口。
◀顧客反應踴躍，列治文分店一早座無虛席。
▼分店負責人 Charlie 表示，員工都是義務性質，希望能回饋社區。（伍嫻婷攝）



救世軍百名義工協助下 溫東派1500份聖誕餐

【明報專訊】救世軍（Salvation Army）昨日在聖誕節假期，於溫哥華市中心東區向有需要人士派發免費聖誕大餐，共派出1500份食物。

救世軍行動總監蓋曼（Grant Gayman）表示，昨日共有100名義工參與派餐活動，向近1500人派發，領取食物包括火雞、蔬菜、紅莓醬等，並有蘋果及甜品，亦有熱朱古力或果汁飲品。

領取食物的人士，均是有需要幫助的人，包括露宿者，他們除了可吃一頓豐富聖誕餐外，亦可領取一份禮物，包括一些短襪、朱古力及一些日用品。

蓋曼又稱，義工除了準備食物外，亦會在場內播放音樂，為他們帶來歡笑，好讓他們真正感受到聖誕氣氛。



滿月賀聖誕 19年後再遇

【明報專訊】今年的聖誕夜恰巧為月圓之夜，這是自本世紀以來首個月圓聖誕，雖然大溫地區許多地點多雲，但高貴林、列治文一帶的民眾，有幸目睹難得一見的聖誕滿月。滿月最為完整的時間出現在昨日凌晨3時11分，錯過今次月圓，需再等19年、即2034年才可再度在聖誕節看見滿月。

根據《老農年鑑》（Farmer's Almanac），今次月圓發生在12月，所以被稱作全冷月（full cold moon），但並非所謂超級月亮，因超級月亮是指月圓時與地球間的距離比平常更近。前次月亮離地球較近時為本月21日，距離約為36萬8417公里。

美國太空總署（NASA）科學家凱勒（John Keller）在太空總署官網提到，民眾在賞月時必須記得，月球與地球不僅是鄰居關係，兩者的關係也是密不可分，若沒有月球的存在，地球將會是一個截然不同的星球。

CROWN

AT BURQUITLAM STATION

更優的質量，更好的地點，更佳的價值 更寬敞的居住空間

1,022 平方呎 | 2 睡房+2 浴室+多用途房間 | 售價由\$50 萬餘起

最後的機會

請即日親臨
選購您的新居！

1 睡房 售價由 \$290,000 起

2 睡房 售價由 \$400,000 起

3 睡房 售價由 \$500,000 起

604.939.8868 | CrownByBeedie.ca

星期六至星期四中午12時至5時開放

Burquitlam Plaza, #104 – 552 Clarke Rd

Beedie Living ■ M&C Marketing Solutions

Pricing is subject to change. This is not an offering for sale. Sale can only be made by disclosure statement. E.&O.E. Renderings are an artist's conception and are intended as general reference only.