



MING PAO DAILY NEWS

逢星期五
隨報附送

樂在明廚

MING PAO GOURMET SUPPLEMENT

ISSUE 356

小廚神 謝泳彤

朱古力Oreo曲奇波

保陰 冬日禦寒簡餐

名師教路

古法羊腩煲



學番幾味

想知嚴寒冬季，
要如何調整飲食來保暖？

《明廚》教你煮禦寒冬日簡餐！

十蚊有找
淮山煎餃

Made by 小廚神
巧克力Oreo曲奇小球



孜然羊肉



番茄土豆牛骨湯



炒土豆絲



蒸春餅

首名披甲 NHL 華人 吳啟光進卑詩體育名人堂

【明報專訊】卑詩體育名人堂（BC Sports Hall of Fame）昨日公布2013年名人堂入選名單，名單中共有10人及一支泳隊入選，其中包括於倫敦奧運勇奪銅牌的泳手海登（Brent Hayden），亦有獨創先河首名打入北美冰聯（NHL）的加國華人吳啟光。

今年入選卑詩體育名人堂的有5名運動員，除了海登外，亦有棍網球（Lacrosse）球員 Kevin Alexander、高爾夫球員 Dawn Coe-Jones、欖球員 Robert 'Ro' Hindson 及三項鐵人健兒 Peter Reid。

在其他範疇裏，吳啟光、體育電視製作人 Larry Issac、籃球教練 Kathy Shields 和 Ken Shields，以及冰球名宿 Pat Quinn 亦入選。

另外，一間處於細小城鎮的 Oceans Falls Amateur Swimming Club 泳會，因曾打敗其他大城市泳會取得佳績，亦被列入名單中。

在維農市出生，現年89歲的吳啟光表示，獲得此殊榮令他感到十分欣喜，他也很感謝提名及支

持他的親友與他到場，他指自己雖然在機緣巧合下成為職業冰球員，但現在回首也自覺曾為衝破白人主導的冰球賽事出一分力，他憶述當年自己開始受人注目，別隊球迷便會用帶有歧視成分的名字稱呼他，但他並未有為此感到挫敗，反而更為專注在比賽上，以球技證明自己。

吳啟光連同其餘9名人士及一泳會將於今年9月19日的45屆年度冠軍晚宴（45th Annual Banquet of Champions）中，正式成為名人堂的一分子。



倫奧銅牌得主海登



首位 NHL 華裔球員吳啟光（前）與親友合照。（李俊文攝）

大溫地區天氣預測

今天	1/24 (四)	1/25 (五)	1/26 (六)
雨	雨	雨	雨
4-5°C	5-6°C	4-6°C	4-6°C

世界部分城市天氣預測

	溫度(°C)	概況
卡加利	-12 ~ -3	晴間雪
愛蒙頓	-17 ~ -11	晴間雪
溫尼辟	-29 ~ -20	晴
多倫多	-13 ~ -6	晴間雪
渥太華	-26 ~ -22	晴間雲
滿地可	-24 ~ -21	晴間雲
三藩市	8 ~ 16	雨
洛杉磯	9 ~ 27	晴間雲
紐約	-8 ~ -3	雪
香港	15 ~ 21	晴間雨
台北	12 ~ 21	晴間雲
北京	-13 ~ 0	晴
上海	0 ~ 13	晴間雲
廣州	12 ~ 24	晴間雨
新加坡	24 ~ 31	陰有雨
東京	2 ~ 11	晴間雲
悉尼	21 ~ 26	陰有雨
倫敦	-3 ~ 2	晴間雲

唔業界研漏油應變 卑詩擬設污染者自付基金

【明報專訊】兩項輸油管和天然氣擴建的計劃建議正被熱烈討論，漏油問題亦成為其中一議題，卑詩政府昨日與多個業界團體會面和商討漏油應變措施的計劃，包括成立一個「污染者自付」的基金來處理事故。

卑詩環境廳長萊克（Terry Lake）昨日與13個不同組織和部門，如加拿大燃油協會、能源輸油管協會、鐵路協會和加拿大運輸部等代表舉行圓桌會議，商討的議題是基於省府近期公布的一份政策意向書。

這意向書講述政府會與有關業界合作設立一個世界領先的泄漏應變機制，來處理萬一在省內陸地上發生的漏油事故。

萊克於會後指出，省府正考慮設立一個

由業界支持的基金來應付清理的開支；「我們認為要有一個基金可以使用，以確保環境盡可能獲修復，但不需由納稅人支付。」他稱，本省研究不同地域的多種基金模式，如聯邦一個用作清理海面油污的基金。

環境廳每年約收到3500個環境緊急狀況的通知，大小事故包括運油車翻側、火車出軌漏油入水或化學品泄漏等。

加拿大能源輸油管協會主席肯尼（Brenda Kenny）指，卑詩現時已有一個世界級應變機制，但可改善的空間永遠存在。她認為讓公眾明白有應變計劃是非常重要的，而發生事故時，亦不應該由納稅人負責有關開支，「我們絕對支持這點。」

個人所得稅申報講座

【明報專訊】中僑互助會將於2月12日（星期二），下午1時30分至3時30分，在溫哥華 Oakridge 圖書館會議室舉辦「2012年個人所得稅申報」國語講座。講座內容包括：掌握最新所得稅申報動態，針對移民朋友的實際需求，在最短時間內掌握如何申報個人所得稅之精髓及稅法新規定。此講座附設問答時間，由註冊會計師 Helen Cai（CA）主講並現場解答疑問。報名及查詢請致電：604-684-1628。

兒童聖經故事繪畫班

【明報專訊】溫哥華信義會新生堂逢星期日下午2時至3時30分，舉辦免費兒童聖經故事繪畫班，查詢電話：604-324-6110。

信義會新生堂地址：6215 Main Street（& E.46th Avenue），Vancouver

12籃

網址: www.12baskets.com

總店: 6600 No. 3 Road, Richmond (Richmond Centre, Tim Hortons正對面)
分店: #110-8231 Cambie Road, Richmond (T & T大統華超市旁)
分店: #101-2048 West 41st, Vancouver (Kerrisdale) 現已開幕
分店: 4556 Kingsway, Burnaby (Willingdon & McKay之間) 現已開幕

營業時間 列治文總店: 9:30AM-6:30PM(七天) 列治文分店: 10:00AM-6:00PM(七天) 溫哥華、本拿比分店: 10:00AM-6:00PM(週一至六, 週日公休)

克糖靈 膠囊 Diab-Care

120 Capsules 630mg Premium Herbal

改善高血糖和高血脂等代謝紊亂
促進糖、蛋白質和脂肪的正常代謝

發病初期，大多數人都沒有症狀，除非做健康檢查，否則不易發現，病情會隨時間加重，血糖逐漸升高，才會有多尿、口渴、飢餓、疲勞、視力模糊、體重減輕或傷口不易癒合等症狀出現。

【功能】
◎防治酮酸症中毒等併發症和心血管、腎臟、眼睛、及神經系統等慢性病變。
◎補中益氣、活血化癥，用於氣陰兩虛、血癥引起的口渴多飢、多尿易飢、體倦乏力、盜汗、面色晦暗、肢體麻木；
◎能促進胰臟恢復正常功能，激發胰島素分泌量，平衡血糖值。
◎使代謝功能恢復正常，防止心血管病變、高血壓和腎功能不全等併發症。

攝護寧 液態膠囊

120 Softgels 900mg Prost-Guard Saw Palmetto Formula

攝護(前列腺)腺肥大治療劑
泌尿道炎、痛風、淨化腎臟、強化代謝機能

前列腺肥大大多發生於50歲以上男性，初期症狀包括頻尿、排尿時間長、排尿不順，這些現象尤其發生在夜間，使患者睡眠品質受到影響。

【功能】
改善前列腺(攝護腺)肥大、泌尿性疾、痛風，促進腎細胞活化，對尿酸、尿酸、氯化物排泄，改善腎炎、水腫、腰酸，效果明顯。
【作用機轉】
◎**鞏固腺**：治療前列腺肥大、排尿困難和膀胱炎。
◎**杜松**：增加尿素量排出，尿道消毒作用。
◎**熊果**：對尿毒、尿道炎之細菌感染有特效。
◎**芬麻**：促進腎臟的淨化代謝，治療痛風(尿酸血症)。
◎**貓爪**：含生物鹼，能抗炎、抗腫、抗病毒及增加免疫力。

新視明 液態膠囊

120 Softgels 600mg Vision Force

~開闊視野·明亮雙眼·目視千里~
主要成份是葉黃素、越橘(歐洲藍莓)。
葉黃素：為一種天然的類胡蘿蔔素存在人體的眼睛、皮膚、腦等，來維持這些部位的健康，尤其對眼睛特別重要。
越橘：又稱「歐洲藍莓」，越橘有很深的天然色素，天然色素的主要活性成份為「花青素」(Anthocyanins)。
越橘成熟後的紫黑色漿果中，有超過15種的花青素成份，具有微血管的保護，促進眼部的血液循環，並有效抑制破壞眼部細胞的酵素，及保護眼睛細胞。
【功能】
增進視力、保護視網膜、降低白內障、治療視網膜色素病變、夜盲症、飛蚊症，並可治療近視、遠視及老花眼、黃斑退化、青光眼、眼睛乾、澀、疲勞。
【作用機轉】
對於視網膜因為長期的紫外線及光害刺激，造成的老化性黃斑病變，以及眼水晶體老化引起的白內障病變，以及因糖尿病引起的眼底病變，皆有明顯改善和保護作用。

明報送您

「華人好聲音2013」賀新春演唱會

入場券

(共四套) 媒體支持: 明報

請填妥表格及答對問題，在1月29日前寄回或交回明報。每位幸運兒可獲價值\$88門票2張(共四套)。參加次數不限，投寄表格愈多，中獎機會愈大！得獎名單將於2月1日《明報》內公布！

明報送您「華人好聲音2013賀新春演唱會」入場券 - 抽獎表格	
姓名:	年齡:
地址:	
日間聯絡電話:	電郵:
問題: 請列出其中一位「華人好聲音2013賀新春演唱會」表演嘉賓。	
答案:	

明報列治文辦事處: 5368 Parkwood Place, Richmond, BC, V6V 2N1
明報華埠辦事處: #135-139 Keefer Street, Vancouver, BC, V6A 1X3
辦公時間: 星期一至星期五, 上午9時至下午5時

表演日期: 2月16日
表演時間: 晚上7時30分
表演地點: 卑詩大學雷鳥體育中心

「明報員工及直系親屬不得參與，以示公允。」
「請留意公布日期，恕不另行通知，逾期作廢。」

列治文辦事處: 5368 Parkwood Place, Richmond, BC, V6V 2N1
電話: 604-231-8992 www.mingpaovan.com

請認明 LOT 100 商標

馬來西亞上市公司製造，品質可靠，風行全球

一百份黑加侖子、芒果雜果果汁軟糖

採用新鮮生果及果汁製成，味道鮮甜，甜蜜在心頭。

雜果糖 1Kg

芒果糖 150克

芒果糖 1Kg

黑加侖子糖 500克

黑加侖子糖 150克

芒果糖 500克

什果糖 150克

加拿大總代理 North America Sole Agent
WYGEN Foods (Canada) Inc.
偉成食品有限公司

Tel: 604-207-8858 Fax: 604-207-8855 Email: wycenfoods@yahoo.com

各大超市均有代售