

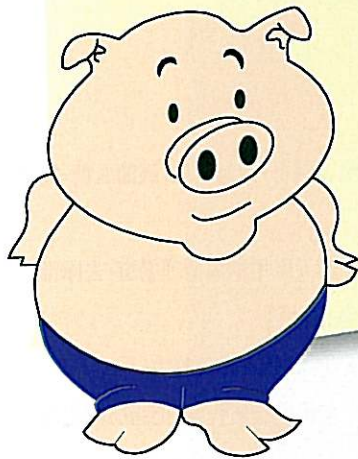


寶貝小豬嘜

姨丈的農場內，擁有百多隻大肥豬及小豬BB，我稱牠們為「小豬嘜」。

別以為小豬嘜呆頭呆腦，一副傻呼呼的模樣。其實，牠們就像電影《寶貝小豬嘜》的小豬一樣，充滿思想感情及人情味。

穿過一列母豬房舍，各人爭看剛出生的小豬BB，白白嫩嫩的，蜷曲在母豬懷中，煞是可愛。冷不防身後的母



豬怒叫一聲，我們登時嚇得不知所措，不敢動彈。原來，母豬不滿我們長時間霸佔此地，發起脾氣來，害得我們趕緊離開，避免再觸怒牠了。



男女「呷醋」事件簿

二十世紀末當真是男女平等的年代，昔日多以諷刺女性為主的俗語「呷醋」，今天竟然也越來越多男士適用。不過這裏所謂的「呷醋」，是名符其實的喝醋。

因有機蘋果醋正逐漸成為健康飲料之一，入口酸溜溜，卻能在體內產生鹼性作用，排解體內廢物，消除疲倦，保持健康。當然，蘋果醋最吸引人的地方是它的減肥和滋潤肌膚功效，難怪不論男女，都紛紛齊齊「呷醋」。



與麥包的邂逅

「一日之計在於晨」，很多人也愛選擇白麵包作早餐，你可能以為這樣的早餐必定營養豐富，那你就大錯特錯了。

白麵包經過加工精煉而製成，將食物中的纖維及其他維他命和礦物質都去掉了；相反，未經精煉的麥包卻蘊含豐富的營養價值，對人體非常健康。所以，下趟光顧麵包店時，不妨選擇麥包作為日常食物，尤其黑裸麥，可能會有意想不到的益處。





小小種子栽出健康未來

某天路經信和中心時，竟然給我發現一間班戟菓汁店，專門售賣以生機食品如苜蓿、蕎麥等作材料的食品。生機食品不含化學農藥，能保存食物的營養，對身體健康有一定幫助。不過，市面很少這類有益食品出售，於是我索性買下大袋苜蓿種子，在家中自己發芽。

先把種子浸上7、8小時，然後放置在不大透光的玻璃瓶內，上面蓋上紗布。每天沖水2次，並立即滴乾水份，4-7日後就可用來製成三文治或班戟了，但記着要生吃才有益。



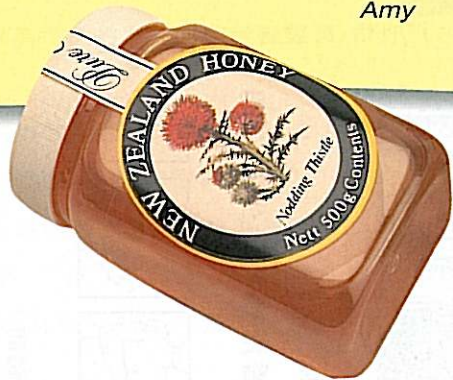
「牙肉發炎時，可用粗鹽擦牙，幫助消炎殺菌；如怕太鹹，改以鹽水漱口亦同具功效。」

方明



「姊妹們想皮膚靚靚，可以嘗試自己做漂白面膜，每星期一次，材料有蛋白一隻、蜜糖適量，粗鹽隨意。先將蛋白和鹽攪混，然後加入蜜糖，便可以敷上臉，直至乾透後以清水洗乾淨，大家不妨一試。」

Amy



「豆漿美味又健康，在家製造其實並不困難。首先將黃豆浸3-5小時，待它發脹軟化，便可放入攪拌機，再加入適量的水。當攪爛後就要隔去豆渣，只留豆漿汁。加水煮滾後可加糖或鹽；甚至冬菇、蝦米、油炸鬼成為鹹豆漿，又或放入雪櫃作冰凍美味的豆漿，給小朋友喝十分有益。」

張太



為讓更多讀者有機會跟我們分享健康心得，《健美廣場》將給有志之士各抒己見，交流健康情報，與大家一同邁向健康之路。

來稿題材不論養生、飲食、保健、美容均無任歡迎，最少10字。稿件一經刊載，即獲奉茶藝樂園\$100現金代用券一張，聊表心意。

來稿請寄香港鯉魚涌華蘭路14號益新工業大廈18樓C座《生命力健康雜誌》編輯部收，或傳真28956840，並附上聯絡電話及地址。