

早期西式飲食

◆鄭寶鴻

十九世紀末，已有鵲巢嘔和藍公嘜及企公嘜牛奶及煉奶出售，同時有若干間包括牛奶公司的牛奶房設於薄扶林及黃泥涌和九龍城區。

1900年，已有西菜店供應「異味牛奶雪糕」及鮮奶蛋黃埃士忌廉ICE CREAM。

1881年，有一間「正隆」在威靈頓街開設，製造西式麵包餅食。稍後，有一間設於嘉咸街，製造西式糖果的「香港糖果公司」。

1900年代，有不少洋貨

供應，包括溫厚頓穀糕粉VAN HOUTEN COCOA、三星斧頭嘜白蘭地、貓嘜波打、司各脫鰵魚肝油及三鞭（香檳）酒等。

早期的大酒家，包括瀟湘館、觀海樓、紅杏林等均有兼營西菜，甚至以「中西酒樓」作標榜。

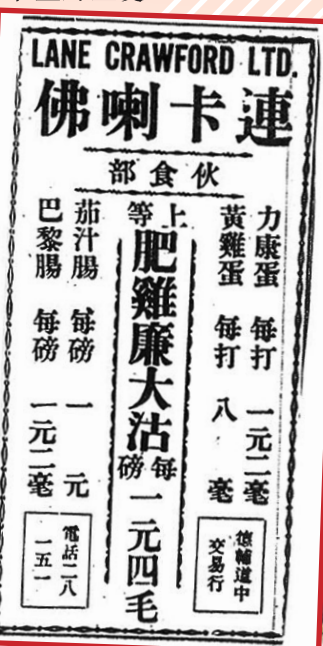
而包括鹿角酒店在內的多間大酒店皆供應西餐。

正式的西菜館，早期皆設於中上環，包括閣麟街、卑利街、威靈頓街、皇

后大道中、大道西、德輔道中等。一間位於閣麟街的「陶志園」，於1910年開張，戰後改為中菜館。另一位著名的西餐廳為1910年代初的安樂園，並於1922年開設飲冰室，其雪糕及蓮花杯，為小童的至愛。



• 1922年的安樂園飲冰室廣告。



• 1940年的連卡佛伙食部廣告。



• 1940年的威士文餐室廣告。



• 約1925年中環街市前的皇后大道中，左方為馬玉山餐廳，右方為南興隆辦館。



• 約1952年的皇后大道中，右方為德己立街口的安樂園。



• 約1962年西港城前的德輔道中，銀龍酒家下有一永和辦館。



• 約1965年的太原街，正中為金鳳冰室。

水中運動能減關節痛兼健體

◆陳東星

肥 胖除有礙長者健康，引來心臟病及高血壓等慢性病外，體重更帶來長者膝關節痛楚的問題。減肥是長者保持健康的一種方法。

水中運動除了能減輕長者的膝關節痛楚外，在控制長者的體重方面亦非常有效。

據香港聖公會福利協會彰顯康健坊物理治療師陳建東表示，對沒有運動習慣的朋友來說，在陸地進行帶氧運動，很快便倦得透不過氣來；但要達到燃燒脂肪，要連續進行最少30分鐘，水中運動會是最佳的運動。

首先，溫水可使長者放鬆肌肉並幫助減輕關節疼痛，在較舒適的情況下活動，並增加關節的活動幅度，另外溫水可使身體表面血管擴張，增加供應皮膚

的血液，使皮膚營養狀況改善，尤對血液循環不良的長者特別明顯。當溫暖的血液到達下層的肌肉而使肌肉溫度上升，使肌肉收縮變得更容易且更有力。水中運動不同於其他熱療是熱度可在整個運動過程中持續不變，而且肌肉較不易疲勞。

陳建東亦指出，水的浮力還可以使長者身體重量減輕，以令長者可用較少的力量達到活動肢體的目的。一個完善的水中運動計劃先要藉水的浮力，進而將浮力當成一種支持，最後可用之作阻力運動。

水中運動可針對參加者的喜好，選擇不同身體部位的運動，以達到增強心肺功能、燃燒



• 藉著水的浮力做運動，可收事半功倍的效果。

脂肪、有效收緊鬆弛的肌肉，保持關節柔軟，亦可促進血液循環，令身體各部份得以放鬆，消除疲勞，以及強化肌肉，減輕腰膝關節的負擔，從而減輕腰膝疼痛的情況。長者如對在恆溫泳池做水中運動以健身有興趣，請致電2251 2652查詢。