

廣東月刊

Presorted Standard
U.S. Postage Paid
Decatur, GA
Permit No.438

KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第十七卷第八期(總一九四)

出版日期：二〇〇六年八月二十日

KWONG TUNG ASSOCIATION OF ATLANTA

5137 Hampton Lake Drive Marietta, GA 30068

廣東同鄉會主辦 8月26日仲夏夜舞會

亞特蘭大廣東同鄉會將於8月26日星期六晚8時至11時，在亞特蘭大華人活動中心，首次舉辦仲夏夜舞會。活動除舞蹈、交誼及茶點外，並安排有蔣志剛老師示範教學。8:00至8:30，老師教授線條舞 Line Dance，8:30至9:00交誼舞舞步教習。所以歡迎舞蹈愛好者，包括舞林新秀、舞林高手、男女老少、單身者或壹雙壹對的情侶和夫婦來參加。新秀和不熟習舞蹈者會有導師指導，而舞蹈高手則可盡情跳舞，讓大家開開心心渡過熱鬧和愉快的晚上。

为了友谊相聚，为了健康共舞，我们在此衷心地邀请大家，會員，非會員來參加廣東同鄉會仲夏夜舞會，翩翩起舞，尽享夏夜浪漫。報名請與聯繫人聯絡。

地點：亞特蘭大華人活動中心 Chinese Community Center
5379 New Peachtree Rd., Chamblee, GA 30341 (中國城附近)

時間：8月26日星期六晚8時至11時

收費：5元/每人

聯繫人：黃迎 678-523-9454, 馮景良 678-677-3037

一年一度的摘蘋果活動又快到了！

由於往年氣油短缺，摘蘋果活動暫辦停一年。今年的摘蘋果活動已定於九月十七日(星期日)舉行：

集合地點：上午九時正在 Alpharetta 的 North Point Mall – next to the SEARS
Parking Lot near the carousel.

摘蘋果地點：Panorama Orchards – Ellijay, GA (706)276-3849

每袋蘋果\$7.00 (膠袋是在農場購買)

至於前往農場的行車路線，將會在集合地點派發，或致電郭順瓊會長索取
電話：770-565-6507，敬希踴躍參加。

詩詞集

詞乙闋 慶春朝

淡然

悼永遠的王妃 - 戴安娜

歸雁啼聲，飄紅亂影，花都一霎驚惶。情天恨海，香消玉殞當場！賽納河隄橋畔，
千年猶記悼鴛鴦。曾攜手麗池餐罷，韶味留芳。
惆悵風華絕代，正畢生璀璨，抱恨綿長，譜戀新聲，無奈魂歸故鄉。永遠王妃不朽，
花山人海送依行，塵緣了，登仙羽化，黃土埋香！
按：戴妃去世也應是美東時間一九九七年八月三十日晚上十時，享年三十六歲，
出事地點是阿爾瑪橋下隧道。

子女回國尋根祭祖紀事專輯 之

夏紹堯

故鄉近貌 (一)

原是桃源世外鄉，雲山未改好風光；竹林猶在存幽雅，茅舍難尋反異常。
人物全非終古恨，煙霞依舊許憂忘。緬懷故宅知何處？恐陷魔羶地下藏！
備註(一)：故鄉名高洞村，現屬湖南省益陽市赫山區，原為魚米之鄉。

故鄉泥土口占 (二)

兒御尋根問理風，還鄉掃墓肅秋空；家園故宅無蹤影，信在鋤泥一掬中。

又

身歷滄桑不測風，此生如夢盡成空；一坏久別家鄉土，相與長眠野墓中。
備註(二)：屬於故居舊址鋤泥一勻帶回，擬留為陪葬物，亦老癡荒誕也。

滿江紅 - 青藏鐵路通車

房宜慎

天路開通，西藏笑，萬民歡悅。驚世界幾多偉跡，世人讚絕。跨越草原戈壁地，
橫穿湖泊千年雪。屋脊上氧氣更稀薄，從容涉。
海拔高，今跨越，千載雪空攔截。御長風飛過，唐古拉懾。壯志歡言風雨雪，
笑談氣笛吻天頰。展豪情，寫鐵路傳奇，豐功烈。

糖尿病人宜常食的蔬菜

1. 苦瓜：性寒味苦，含有一種類似胰島素的物質，常食有利于降低糖。
2. 黃瓜：甘寒，供給熱量低，可抑制糖類轉化為脂肪，故合并高血壓、高血脂的糖尿病患者宜多食黃瓜。
3. 洋蔥：含有降血糖物質，并且發現洋蔥是含有前列腺素 A 的惟一蔬菜，多食有利于擴張血管，防止動脈硬化，對糖尿病并發症預放有利。
4. 高莖：為低糖物質，且富含胰島素激活劑，為糖尿病患者必食蔬菜。
5. 竹筍：為低糖低脂肪高纖維食物，有利水，消渴之效。
6. 南瓜：補中益氣，促進胰島素分泌，且對伴有高血脂高血壓的患者有治療作用。
7. 山藥：益氣補陰，是治療糖尿病的常用藥物之一。
8. 菠菜：促進胰島素的分泌，并有降壓，通便等作用。
9. 磨菇：為高蛋白低脂肪食品，藥理研究有降糖降脂作用。

鳴謝啓示：

本會謹此致謝居住在加洲羅省梁祥先生的來信並捐贈五十元以作鼓勵和支持本會和月刊，來信中的內容如下：-

郭理事長勳鑒

張蒙 嘉賜廣東月刊，在燭石梁上，已積存三十多本，深蒙銘感，於每次奉到，均以先睹為快，捧讀再三，屢見貴刊，風格優雅，文采高潔，尤以郭理事長的熱誠，潘文豪的詩詞，岑律師的法理，沈先生的報導，坤華食譜的精美及鄉情的親切，等件作出不斷不倦的貢獻，獲得學海四方，膾炙人口，茲謹以微儀，隨函送呈，盼能可作強勁支持發揚廣東精神的啟意！ 年事已高，台北郵購殊難赴會報恩！ 郭敬行，謹表寸衷。

順頌

貴會會務興隆
全體敬頌

梁祥 謹啟
C. LEUNG
7-24-2006
Phone: 404-533-9210

本會活動預告：

十月八日(星期日)下午四時至八時將會在 Jones Bridge Park, Norcross 舉行中秋賞月和烹飪比賽，當晚還有卡拉 OK 助慶。詳情將會在下期月刊報上，敬希留意！

笑話篇：電車上

某日小明下班搭電車回家，某人不小心踩到小明的腳

某人：對不起.....

小明：沒關係

某人：不知該如何說起

小明：沒關係啦，電車裡人多，難免都會踩到腳的

某人：.....但我在車站上車前踩到狗大便

小明：..... xyz



有個好鄰居，日日好安心
State Farm 提供保險與財務服務

STATE FARM INSURANCE

TEL: 404-266-8118

FAX: 404-266-8115

9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

歡迎洽詢

退休基金 · 商業保險 · 汽車貸款

人 房 汽 健
壽 屋 車 康

服務求真
安全落實

百萬保險經紀人

梁劉經穗

Wendy Leung

我們精通中文



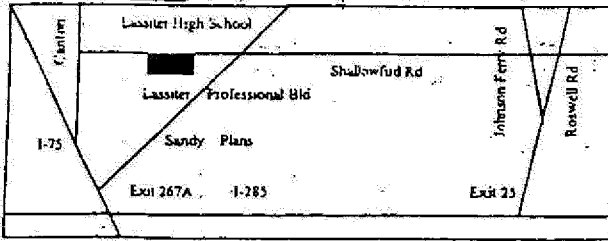


關穗章 全科牙醫 JEFF KWAN D. M. D.
FAMILY & GENERAL DENTISTRY

★ 新設備 ★ 新儀器 ★ 家庭醫生

電話: (770) 924-1232

地址: Lassiter Professional Building
2525 Shallowford Rd. N.E. Suite B
Marietta, GA 30066



呂景成 兒科醫師診所

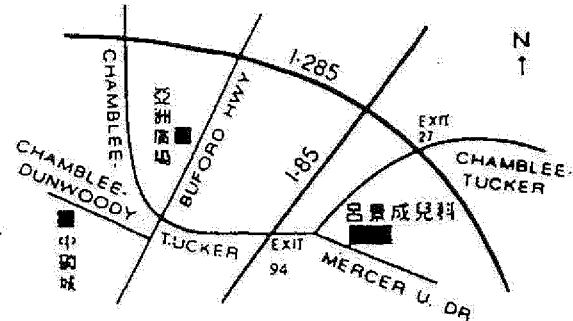
VICTOR K. LUI M.D., F.A.A.P.

PEDIATRICS

- 週一至週五: 9AM-5PM
- 週六: 9AM-12PM

—請先電話預約掛號—
(770)458-3383

3020 MERCER UNIVERSITY DR. SUITE 100 ATLANTA GA 30341



岑明發律師行

PATRICK SAM & ASSOCIATES

喬州註冊律師 喬州大學(UGA)法學博士 Emory 大學化學碩士, Kennesaw 州立大學化學、生物學學士

明 「謀」 正 「取」

用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

專辦: 各類移民事務, 工作簽證, 綠卡, 勞工卡, 商業事務, 成立公司, 買賣餐館, 契約
精通 國、粵、越語

3728 Chamblee Dunwoody Rd., Chamblee, GA 30341 WWW.SAMLAWYER.COM

電話: 770-451-5077; 電傳: 770-451-5877

您的鈔票機上保險了嗎？

(黃迎提供)

您的生活：請審慎考量。

- 美國平均 3 個工作者就有 1 個可能在 65 歲之前有過傷殘失能達 90 天以上的經驗。*
- 平均傷殘失能請假期間為 2 年半。*
- 有超過 80% 的美國工作者沒有投保傷殘收入保險或無適當的失能保障。**
- 美國平均 2 個被迫收回房子的人就有 1 個是因為傷殘，失去收入而無法付款的。*

您為您的車子上了保險，您的房子上了保險，您為您的賺錢機器—收入上保險了嗎？

當您擁有健康身體和工作時，很難想像由於生病或受傷而無法工作的情況。但是世事難料。事實上面表說明個人失能 2 到 3 次的機率遠高於在工作期間身故的機率。(資源來源*) 如果您因為重病或受傷而無法工作，導致收入突然中止時，您該怎麼辦？如果您有數個月或數年都無法工作時，您該怎麼辦？您仍必須每月支付帳單，包括食物、水電、房貸及車貸。此外，還有學費和退休基金的問題，您的積蓄很快就會耗盡。

遺憾的是，您無法依賴其他收入來源，例如社會安全生活補助金來保障您的生活，社會安全失能給付限於至少 12 個月或終身失能者。若要符合資格，您在此時間必須無法從事各種工作。在大多情況下，這些都無法合乎申條件，或不足以應付開銷。

投保長期失能保險最簡單的方式，就是透過僱主。但是職場失能通常僅保障您一半的收入，光靠一半的薪水是否足以養活您的家人？以下其他原因說明為何團體長期失能保險 (Group Long-Term Disability, LTD) 無法提供足夠的保障：

- 團體 LTD 通常僅保障員工一部份的收入。
- 如果由僱主支付保費，則 LTD 給付通常需課稅。
- 許多保險計劃都不保障紅利或獎金補助。
- 由於通常會有每月給付上限，因此，員工在失能期間的每月稅後收入可能會少掉一半上！

事先規劃可協助您保障您的生活。然後您就可高枕無憂。如果您想了解如何提供每月收入，以協助維持您正常生活的方法？可協助您維持獨立和尊嚴，不會造成別人的負擔？讓您的財務規劃和未來的目標不受影響？您認為已獲得充份保障，想要取得詳細資訊？請電黃迎 678-523-9454。

*州保險監督官個人傷殘失能表 AA, ** National Underwriter Magazine, 2001 年 5 月



黃迎 理財顧問，註冊代表
2400 Lakeview Parkway
Suite 300
Alpharetta, GA30040
電話：404-248-0118
直撥電話：678-319-1136
手機：678-523-9454
E06068XP5(exp0608)(GA)MLIC-LD

MetLife®

If

假設

假設我意外去世？
假設我活到 100 歲？
假設我失去工作能力？
假設我換了工作？

假設我……？

"It" is a part of "life". 大都會保險與理財
一生中有眾多假設，讓我們共同來規劃

理財規劃 (家庭財務規劃、子女教育規劃、退休基金規劃)
商業規劃 (事業延續規劃、雇主商業規劃、員工福利規劃)
遺產規劃

沒有人計劃失敗，失敗是因為沒有計劃。
請今天就踏出第一步，讓我們攜手規劃未來。
Insurance and annuity products offered through Metropolitan Life Insurance Company
and Securities products offered through registered representatives of MetLife affiliated
broker/dealers including Metropolitan Life Insurance Company (member NASD) or
MetLife Securities, Inc. (member NASD/SIPC) 200 Park Avenue, New York, NY 10166.
Investment Advisory services are offered through Investment Adviser Representatives of
MetLife Securities Inc., MSI is a Registered Investment Adviser

醫學常識：

補益類湯水推介

甘啟新醫師提供

"民以食為天",廣東人愛煮湯水,認為可將煮湯物料溶溶于水,易于吸收,故每餐必備。而補益類湯水,則以中醫理論為指導,取藥物治療和食物營養融為一體,用以保健治病,達到強身,防疾,去病的功效。

中藥的基本藥性--四氣五味。四氣是指藥物的寒熱溫涼四種不同的性質,是根據藥物作用於人體所發生的不同反應和治療效果而概括出來的規律。涼性(-),寒性(-)能夠減輕或消除熱性証候,一般是有清熱,瀉火,解毒等作用;溫性(+),熱性藥物(++)能夠減輕或消除寒性証候,一般具有散寒,溫裡,助陽等作用。平性(+/-)藥物,藥性平和,無明顯的寒熱偏勝,寒熱証均可應用。故下面選擇的肉類,藥材,菜蔬多屬於平性或稍偏溫性。

一.原料

1.肉類:豬瘦肉,豬展,豬腳,豬肺,豬小肚,排骨(+/-) 羊肉(+), 兔肉(-).

雞肉,烏雞(+/-),乳鴿(+/-),鵪鶉(+/-),水鴨(+/-)

水魚,鯽魚(+/-),鯉魚(+/-),塘虱,螺頭(-),海參(+),鮑魚(+).

2.藥材:北耆(+),黨參(+/-),當歸(+),淮山(+/-),紅棗(+),杞子(+/-),巴戟(+),杜仲(+),桑寄生(+/-),

鹿茸,鹿筋(+),蟲草(+/-),雪蛤(+/-),海龍,海馬(+),阿膠(+/-),紫河車(+)

山楂(+),麥芽(+/-),茯神(+/-),天冬(-),川芎(+),白芷(+),艾葉(+),益母草(-),靈芝(+/-)

生羌(+),陳皮(+),元肉(+/-),花旗參(-)

3.菜蔬類:蓮藕(-),葛根(+/-)冬瓜(-),木瓜(-),猴頭菇(+/-),金針菜(+)

南北杏(+),蓮子(+/-),百合(-),苕實(+/-),沙參(-),玉竹(+/-),雪耳,核桃(+),芝麻,

黃豆,黑豆,赤小豆,花生(+/-),栗子(+)

二.益補湯普

1.婦女月經衍期,經來不暢,或色黯,瘀血塊,腹痛,伴腰痠疼重墜

經前:當歸+川芎+黨參+紅棗+杞子+瘦肉(或雞肉,烏雞,排骨,鵪鶉)

當歸3錢,川芎2錢,白芍3錢,熟地4錢,北耆3錢,香附3錢,祈艾3錢

經後:當歸+黨參+北耆+紅棗+杞子+ 瘦肉(或雞肉,烏雞,排骨,鵪鶉)

當歸3錢,川芎2錢,白芍3錢,熟地4錢,北耆3錢,桑寄生5錢,杜仲3錢,白朮3錢,

茯神3錢,(經來量多或淋瀝不斷加益母草4-5錢,阿膠5錢)

兩次月經之間可用桑寄生3錢+紅棗4枚+杞子3錢 水三碗煎成一碗代茶,有養血,安神,強腰作用或 紫河車粉每天服一錢; 或阿膠煮雞蛋,

2.如身體不是太壯實,少煮白菜,芥菜,蘿白湯。

用沙參,玉竹,蓮子,百合,淮山,苕實+羌,陳皮+瘦肉(或其他肉類)

蓮藕+瘦肉+紅棗+陳皮

核桃,黃豆,紅棗,栗子,雪耳,南北杏等可交叉使用,既可調劑口味,又能均衡營養



國際銀行

Global Commerce Bank

Best Service

FDIC



優利貸款 各種中小企業貸款 服務專業 受理快速

商業貸款 信用貸款 設備添增貸款

建築貸款 資金週轉貸款 營業淨值貸款

5150 Buford Hwy., Doraville, GA 30340

Tel: 770-457-5858 Fax: 770-457-1410

營業時間: 週一至週四 9:00am-4:00pm 週五 9:00am-5:00pm/

週六、日 10:00am-2:00pm

喜萬年

天天推車點心

Happy Valley Daily Dim Sum

開業六週年再次爆炸性大酬賓

自本日起 (週一至週五) 數十款特價午餐 \$4.50 / 每款

另早、晚餐奉送明火靚湯

· 中、午、晚均有港式推車點心茶市服務

· 亞城首創酒席到會服務 · 達至美國東南各州

· AJC 食評 John Kessler 譽為亞城最出色之點心餐館(2002/7/12)

酒席可筵開 50 席，歡迎訂席

4166 Buford Hwy., #1051 Atlanta, GA 30345 (Plaza Fiesta 內)

電話: (404)633-9383 傳真: (404)633-4886

[轉載]

匪夷所思的历史另一面

所列事件未必完全符合历史真实，但很有启智益思之功。

1. 历史上唯一向全世界宣战的是中国的慈禧太后；
2. 中英鸦片战争中，清兵和英兵的伤亡比例是 600: 1；
3. 北京人民一口一口生吃了民族英雄袁崇焕的肉；
4. 明末张献忠屠杀和兵灾致灭川人上千万，其后 150 年间，清朝不得不持续移湖南、湖北人和两广的民众填充四川；
5. 明末代皇帝崇祯要皇室大臣捐 100 万银子打李自成，大家都哭穷，李自成进京后向他们追银子，严刑拷打后竟然捐出来 7 千万两；不少人甚至连老婆女人都赔出去了，这才引得吴三桂冲一怒为红颜，江山顿时变色，华人从此拖起了猪尾巴。
6. 和绅在位 10 多年，家产有 2 亿两白银，相当于甲午战争后中国给日本的赔款；
7. 三国后的南北朝时代有个皇帝的书童领 8000 兵，从现在的南京出发，一路打下长安、洛阳 70 座城市，击败当时北魏的 50 多万大军，他叫陈庆之；
8. 秦始皇并没有真正统一中国，因为当时还有一个中山国；
9. 陈璧君原先与汪精卫并不认识，当汪精卫决定去刺杀满清摄政王时，她作为革命党人鼓励汪说：“你去干吧，你明天就要去死，我没有旁的送给你，就跟你睡一晚吧。”俩人从此成为夫妻，后来一同成为汉奸。
10. 李自成之所以反叛是因为 government（政府）让他下岗（他原来是驿卒，类似送军事情报的信息员）；
11. 历史上唯一被灭十族的人是明朝的方孝儒；
12. 明朝万历时，云南土司思任叛乱，在平叛中明全国 70% 的军队死在云南；
13. 中国历史上第一个女皇帝是隋末文佳皇帝陈硕贞而非武则天；
14. 逼死楚霸王的韩信死时被关在笼子里，笼子外面蒙上布，然后一群女人用竹枪捅死了他；威名赫赫的英雄，往往有时死得很窝囊，如本朝的彭大将军、刘主席。
15. 秋瑾被处决前提出的三个要求是不脱衣服、不砍头和写信与家人诀别，前二个要求都得到了满足；
16. 中国历史上唯一掉进粪坑呛死的国君是春秋的晋景公姬獯；
(文轉下頁)

17. 安禄山在杨贵妃面前最常见的扮相就是襁褓里的婴儿；
18. 李自成曾被明总督陈奇瑜困在车厢峡谷，但后者竟然接受他们的投降请求，结果李自成一被放出峡谷马上就反叛了；
19. 秦灭亡后，项羽与刘邦争夺天下，对峙于广武涧时，项羽用箭射刘邦，一箭正中胸口，刘忍痛拔箭，反唇讥笑项羽只射中他脚后跟，结果项羽羞而退兵，继鸿门宴后再次错过除掉刘邦的难得时机；
20. 金熙宗完颜亮曾引兵 50 万攻打南宋，宋军望风而逃，然而金兵却在采石矶被一个书生虞允文打败，金国陷入内乱，完颜亮被杀，南宋至少再维系了 100 年；
21. 大风改变历史：元军 10 万在日本九州登陆后与日军激战于海滩，突然刮起的大风过后，元海军一大半舰船沉没，整个舰队基本覆灭；日本从此认为他们是天佑之国，也开了神风护国的说法，可惜二战中神风攻击也再没那样的好运了。
当吴三桂与李自成大战于山海关外时，突然刮起的黄沙大风（沙尘暴）过后，清军突然出现在吴一方，李自成大顺军大败。
22. 秦朝人口有 2000 万，西汉武帝时升到 5000 万，东汉末年，由于军阀混战和瘟疫流行，全国人口竟然减少了 3/4，中华大地只剩 1100 万人口；
23. 北宋清明上河图有人物 1600 多人，比四大名著中任何一部出现的人物都多（三国也才 1200 人）；
24. 蒙古军在征服世界时，屠杀了 1 个亿的人口，与之相比，纳粹屠杀的犹太人不过才 600 万；“黄祸”之烈可见！
25. 在第二次鸦片战争中，首先抢劫圆明园的不是英法联军而是中国人；
26. 道光皇帝首创“四菜一汤”，他为人十分节俭，勤政爱民，但就是由于签了一份中英南京条约被历史学家唾弃；

大同印刷公司		菜單餐牌 • 信紙信封 海報傳單 • 貼紙表格 喜壽請帖 • 圖章名片 燙金包膠 • 期刊書冊	1. 專利易銷產品多項 微經銷代理及 個人副業代銷。 2. 專業收購二手機械 及印刷設備。 3. 代客規劃機械及 印刷廠 40 年經驗。	大同機電顧問
458-8588大同印刷誠徵				
5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面 電話 Tel: (770) 458-8588 傳真 Fax: (770) 458-0366				

花甫貼士

伍建邦提供

- 一) 一棵繡球花(Hydrangea)可以開出多種不同顏色的花。它生長在肥沃潮濕土壤中。離開樹根，而且起碼要接受一些陽光。土壤的酸鹼程度決定花的顏色、藍、白或是粉紅。如果 PH 在 7(酸性)左右它會出白花，如果 PH 低過 7(酸性)會出藍花，高過 7(酸性)會出粉紅色的花，所以如果想看藍花，可在土中加些 Aluminum Sulfate, Iron Sulfate 或 Sulfur。如果想看粉紅色的花，可以加 Lime 或 Phosphorous 成份高的肥料，通常要幾個月時間，花才會變色。要注意，假如花的品種是白色，永遠開白花，它的花色與土壤無關。
- 二) 每年很多人都喜歡在後院種蕃茄，不但有蕃茄可以吃，而且看著蕃茄一天天長大，其中樂趣非筆墨可以形容的，以下是種出又大又多蕃茄的祕訣：
 - 1) 在種植蕃茄前將幾片香蕉皮放在洞底，蓋上一層泥土，然後將蕃茄苗種植上面。
 - 2) 將一茶匙的 Epson Salts 溶于一加侖水中，每棵淋兩杯。蕃茄會長得又多又大。
 - 3) 如果想加強蕃茄的成長，可以放些茶葉袋在土中。
 - 4) 在天氣轉冷結霜時，可將綠色蕃茄摘下，放在熟香蕉或蘋果的旁邊，它很快就會變紅。
- 三) 盆栽植物在盆內太久，它的根會緊密交纏在一起，使水份，營養難以傳到枝葉上。在此情形下，最好能用手鬆開交纏的根，才能移種。必要時，事先用利刀打豎切三、四刀。雖然會失去一部份根，但不會傷害植物。通常移種之後，水份能幫助根的生長恢復。
- 四) 菊花(Chrysanthemum)是多年生植物秋季開花。花色有橘紅，古銅，粉紅，黃，紅，紫和白。如果你喜歡每棵都是花多多的話，有一個訣竅：懂得掐嫩枝。在春天或初夏，不要遲到七月才做。當菊花有 4 至 6 吋高時，把新出的嫩莖掐在大拇指指甲與食指指尖之間，以除去一小段。第一次掐枝之後，等莖枝加長了 3 至 5 吋時又掐，重覆幾次，經過掐枝後，莖枝稠密。秋天到時，不但花多，而且形狀整齊有緻。那些沒有處理過的菊花，多半高而零亂。

第一市場

FIRST ORIENTAL MARKET

本店獨家總代理
香港無線電視帶
國、粵、越、泰
東語各種錄影帶

★會員特別優待★

404-377-2185
404-377-6950

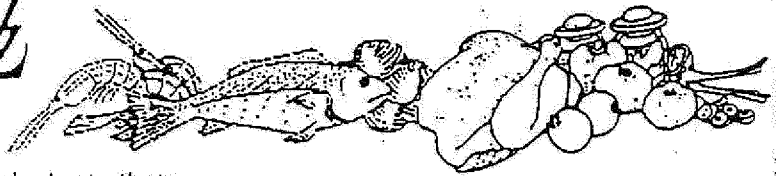
南北雜貨·新鮮蔬菜·海鮮肉類
冷凍食品·金豬烤鴨·叉燒滷味
參茸補品·各國影帶·應有盡有
種類繁多·零售批發·一律歡迎

2774 E. PONCE DE LEON AVE.
DECATUR, GA. 30030

美食天地

食是人生最高享受

坤華食譜 烹調是一門高度文化藝術



椰汁馬蹄糕

- | | | | | | |
|----|------|------|----|-----|-----|
| A. | 14安士 | 一罐椰奶 | C. | 1¼杯 | 馬蹄粉 |
| | 2½杯 | 白糖 | | ½杯 | 麥粉 |
| | 1½杯 | 水 | | 2杯 | 水 |
| B. | 20粒 | 鮮馬蹄 | D. | 2湯匙 | 熟芝麻 |
| | 2茶匙 | 油 | | | |

做法

1. 把 A 料混合後煮沸，關火待冷 5 分鐘才用。
2. 馬蹄去皮洗淨，拍碎約成黃豆般大小粒。
3. 用一大鐵碗，倒進 C 料，拌勻或打勻，再用漏篩隔隔。
4. A 料約已變成大溫，熱度是可以把手指放進去，那就可以把 B 料倒進 A 料內。
5. 跟著用把子攪 C 料，然後把 A 和 B 料倒下 C 料內，現在除了芝麻，全部材料已混合在一起了。
6. 需要有 2 個 8 吋圓的不銹鋼盤。
7. 水煮沸後，放入架子，再放上圓盤，倒進一杯攪勻之粉漿，大火煮 4 分鐘，粉漿變成灰色，像透明為熟，接著再倒進一杯在上面，蒸熟一層加一層，直至滿盤為止，最後一層多蒸 10 分鐘，這半磅洋糖馬蹄粉一包之份量，剛好做 2 盤。
8. 待冷後倒在一個比糕大的平底瓷盤上(反轉 Upside down)，再用一個同樣大平盤，抹上油，又把糕反過來，現在等於把滑面反回向上。
9. 將芝麻炒黃，吃前散在上面，涼吃。最好是上午做，下午吃，是夏天尾極佳點。

這食譜很詳細，說了很多，其實做起來很容易。



百福國際旅行社 Buford International Travel

經驗豐富 服務第一 價格公道

●代辦各國簽證 ●購買機票免費提供飛行安全險\$300,000

電話：**770-451-1212 ; 1-800-390-2888**

2000 Clearview Ave., Suite 203, Atlanta, GA 30340



瑞豐銀行



Member of FDIC



The Summit National Bank

網址:

www.summitbk.com

亞城銀行唯一

二十四小時中文電話查詢服務 (Bank Touch)

利用電話按鍵查詢請撥

(770) 454-8682

服務項目包括指示存款 191, 即可以中文查詢支票、
支票市埠帳戶的餘額、已付支票、最後五項存款、最
後五項支出、開戶服務、轉帳、改密等服務等資訊

儲蓄存款、本票匯票、
個人貸款、一般商業貸款、
房屋貸款、中小企業貸款、
國內外信用狀、華僑信託基金保證貸款

Main Office

4360 Chamblee Dunwoody Rd.
Atlanta, GA 30341
Tel: (770) 454-0400

Vinings Office

2727 Paces Ferry Rd., NW
One Pace West #150
Atlanta, GA 30339
Tel: (770) 432-1000

Feachtree Corners Office

3280 Hoccomb Bridge Rd. N.W.
Norcross, GA 30092
Tel: (770) 582-0705

Asian Banking Center

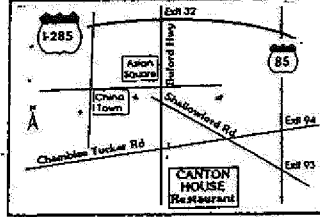
3450 Shallowford Rd.,
Chamblee, GA 30341
Tel: (770) 455-1772

加州聖荷西分行

1694 Tully Rd.
San Jose, CA 95122
Tel: (408) 270-1500

富麗華酒家

CANTON HOUSE



擴大營業 氣氛優雅
宴會禮堂 富麗堂皇
延開 40 席

亞特蘭大
第一家
特別推出
晚餐港式推車
點心茶市

喜慶筵席 海鮮粵菜 飲茶點心
寬敞明亮 服務殷切 停車方便

歡迎訂席 770-936-9030

4825 BUFORD HWY., CHAMBLEE, GA 30341

營業時間: 週一至週五 11:00 AM - 12:00 AM

週六和週日 10:00 AM - 12:00 AM