



# 廣東月刊

Kwong Tung Association of Atlanta  
5137 Hampton Lake Dr.  
Marietta, GA 30068

KWONG TUNG MONTHLY

Presorted Standard  
U.S. Postage Paid  
Roswell, GA  
Permit No. 453

贈閱

第二十卷第十期(總二三二)

出版日期：二〇〇九年十月二十日

## 廣東同鄉會 2008-2010 度第六次理監事會議

廣東同鄉會 2008-2010 度第六次理監事會議於十月十七日下午四時在理事李坤華府上舉行，三十位理監事和嘉賓出席了會議。

郭順瓊理事長主持會議，首先全體同仁默哀三分鐘，悼念今年辭世的亞城廣東同鄉會創辦人甘伯。然後，介紹嘉賓梁劉經穗和梁國明夫婦，他們居住亞城三十年，梁女士任職“STATE FARM”保險公司，長期給予廣東同鄉會極大的支持。

余周強理事代表美國人口普查統計局，贈送每位理監事一個筆記公事包，上面印有“亞特蘭大廣東同鄉會慶祝成立 20 周年”，“我們華裔也要統計”的字樣，本會特此感謝。

郭會長還作了財務報告。在活動方面，由於特殊原因，今年取消了頗受同胞歡迎“麻將比賽”和“中秋烹調比賽”，令同鄉們有點失望，不過，同樣受歡迎的“金秋舞會”將於十一月十四日舉行，希望大家熱烈捧場。

明年是亞城廣東同鄉會成立二十周年紀念，各位理監事都不遺餘力地籌劃慶典活動。此外，慶祝成立 20 周年特刊也正在籌備當中，內容將相當豐福，圖文並茂。郭會長希望各位理監事盡力為特刊增添更多商戶廣告。虎年春宴將是重頭戲，擬定於二月二十七日假座“喜萬年”隆重登場，理事馮景良帶領娛樂組正密鑼排練粵曲及小品節目，鄧賀升帶領“昇華歌唱社”排練精彩的歌舞獻藝，介時更邀請嘉賓助慶表演。參加春宴的每位來賓將獲贈一份紀念禮物。郭會長呼籲理監事們盡力贊助慶典活動。2010 年廣東同鄉會第十一屆理監事選舉將於當晚同時進行。

最後宣布一則喜訊，會員向未和方培培夫婦即將首次為人父母，他們近年來積極為本會服務，設計春宴程序更獲得一致讚賞。當日，理監事們特意為他們慶祝“BABY SHOWER”，以表謝意。

會後，大家聚餐，感謝“福臨門酒家”，“喜萬年酒家”和“FARMER'S BASKET”提供食物，余卓明和李坤華夫婦提供場所及準備美味佳肴和飲品，令大家開心之餘還一飽口福。

栽種彩葉植物是爲了欣賞它們多彩生動的葉片和花卉。它們生長迅速，屬於薄荷類植物。如果想種些植物很快就可以看到成果的話，彩葉是很好的選擇。

早在維多利亞時代，彩葉就被普遍化。如今彩葉廣泛地用來裝飾庭院。從春末到秋天有各種顏色，形狀，天鵝絨般柔軟光滑的葉子，非常搶眼。早期的彩葉顏色比較沉悶，生長在陰暗的地方。經過混種培養，現在的彩葉顏色歡暢如彩虹。植物的形態多，從蔓延式到高聳式。很多彩葉生長在陽光充足的地方。它們的葉子呈扇形，或擡鼓起來，或捲起，或呈鋸齒狀或流蘇，往往帶有裝飾性。顏色有紅、橙、棕、銅、粉紅、綠、白、金、酒紅、黃或組合色。

彩葉有數百不同的品種。選購時，要看標籤。注意植物對陽光的需要，植物與植物之間應有的距離。所有的彩葉都需要排水易而且肥沃的土壤和足夠發展的空間。品種矮小的彩葉可以種在花圃邊緣，樹蔭周圍或作爲多年生植物的邊界。品種比較高大的，可以種在花盆或花圃內，蔓延式的彩葉可以種在窗框或吊籃內，爲了獲得較佳的色彩效果，把單獨一種彩葉種成一大片，稍微加雜一些其他不同品種。

從種子開始可以省錢。市面上可以買到十數種彩葉種子，否則等彩葉的花變棕色後，收集它的種子留到明年用，在最後一次結霜的八到十個星期後發種。把幼苗種在花盆裡讓它在室內生長，春天時移到室外。掐去幼芽可以促使植物長得豐滿。假如你喜愛的彩葉是不開花的，可以切下三吋到五吋的莖，除去下端的葉子後種在排水良好的花盆內，把花盆放在溫暖，光亮的地方。避免陽光直接照曬。新根在二個星期到四個星期會生長出來。

以下是幾種本人喜愛的彩葉植物：

玉簪 (Hosta) - 很多人喜歡這種賞葉植物，從晚春到秋天中旬開花。有一種由吉卜賽玫瑰 (Gypsy Rose) 培養出來的變種玉簪，它有着奶油黃金色的中心和綠色的邊緣。

甘藷藤 - 種在花盆內或沿着小路徑成群地種。葉色有銅棕，石灰，紫和三色雜在一起。莖可蔓延至三呎長。需要全日或部份陽光照射。喜歡淺黑色的人可以試種 Blackie 變種。

觀賞甘藍 (Ornamental Cabbage; Ornamental Kale) - 秋天到，多數植物迅速衰退，然而這種植物獨特地顯耀着它的顏色，綠，藍，紫，紅，粉紅，白。而且顏色越來越深，一直到初冬。

珊瑚鐘 (Coral Bell) - 在晚春和初秋時葉子顏色最漂亮。植物長到三呎高。顏色有紫，紅，黑，銀白黃，橙和銅色。

CALADIUM - 葉子多色，普通是深淺不同的粉紅。但有葉帶酒紅斑點的品種，也有優雅白葉帶綠條紋的品種。

貼士 - 當有必要把植物或幼苗遷到另一地方去種植時，爲了減低對植物的打擊，選一個天陰雲多的日子進行。

**廣東同鄉會主辦**  
**十一月十四日金秋夜舞會**

盡享夏夜風情, 沉浸金秋浪漫. 亞特蘭大廣東同鄉會 2006 年舉行了首屆舞會, 得到了大家的歡迎, 2009 年亞特蘭大廣東同鄉會將延續金秋夜舞會。

仲夏夜舞會於 11 月 14 日星期六晚 8 時至 11 時, 在亞特蘭大華僑文教服務中心舉辦, 活動除舞蹈、交誼及茶點外, 並有蔣志剛老師現場示範和教學跳線條舞。

爲了友誼相聚, 爲了健康共舞, 我們在此衷心地邀請大家, 會員, 非會員來參加廣東同鄉會舞會。

地點: 亞特蘭大華僑文教服務中心 Chinese Community Center  
5379 New Peachtree Rd., Chamblee, GA 30341 (中國城附近)

時間: 仲夏夜舞會於 11 月 14 日星期六晚 8 時至 11 時

收費: 5 元 / 每人

聯繫人: 郭順瓊 770-565-6507 何齊整 770-396-0804 馮景良 678-677-3037

**國醫張步桃談植物養生**

**【 柚子 】**

功效: 作用於腸胃、呼吸系統。

禁忌: 腹脹氣者宜適量。

芸香科大部分是灌木, 但也有喬木。拿柚子來說, 早期的柚子樹很高大, 經過農業專家不斷的研究改良, 就逐漸變得矮小, 甚至也像梨子、蘋果這一類果樹一樣, 利用搭棚架的方式種植。

柚子的果肉比橘子、柳丁更豐富, 吃起來當然就更過癮! 柚子可以幫助排便, 有些人吃了以後會一直放屁, 就表示柚子的果肉會讓腸子產生蠕動的現象; 但是腸胃比較虛寒、容易拉肚子的人可能就會敬謝不敏了。現在更有商人把大白柚的果肉挖出來, 用柚子外皮作成大白柚盅。裡面最主要裝填的就是白胡椒粒、豬肚, 還有其他相關的佐料, 到目前爲止只有南部地區才吃得到。

白柚富含維他命 E, 可保護氣管。



**關 穗 章**

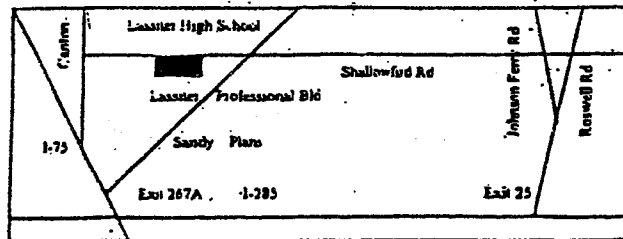
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

FAMILY & GENERAL DENTISTRY

★ 新設備 ★ 新儀器 ★ 家庭牙科醫生

電話: 770-924-1232

地址: Lassiter Professional Bldg.  
2525 Shallowford Rd., NE,  
Suite B  
Marietta, GA 30066



## 閒談:

## 嬰兒哄睡三部曲

### ■睡前30分鐘洗澡

宜睡前洗澡，先放冷水，後加熱水，水溫約38，為寶寶消除疲勞

### ■按摩

沐浴後用潤膚露先按摩寶寶頭部，然後是面、胸、肚皮、手指、掌心及腋下，再按摩背部及雙腿，每個動作重複5至6次，有助舒緩情緒

### ■靜態活動

播放輕柔音樂或說故事，待寶寶開始進入睡眠狀態，把他放在上，讓他自行入睡

### 小貼士:

#### 宜

※兩個月大開始接受「三部曲」訓練，養成習慣

※睡衣要選綿質

※棉被需夾在腋下，0至6個月大的嬰兒不必睡枕

※睡房空氣流通，睡前關掉音樂及燈光

※0至兩歲嬰兒每天宜睡16至18小時

※3歲嬰兒每天宜睡13至15小時

#### 忌

※睡軟

※嬰兒睡覺才抱上

※與父母同而睡

※較暗燈光，令嬰兒分不清白天黑夜

資料：美國布朗大學醫學院兒科學系副教授Dr. Judith Owens及強生嬰兒公司

### **食物資訊:**

### **每日飲奶減心臟病中風**

英國卡的夫大學一項研究顯示，每日飲牛奶或吃奶類產品，有助對付心臟病、中風及糖尿病。專家對2400名45至59歲的成人進行長達25年的調查，結果發現，經常飲牛奶的人患新陳代謝綜合症的機率，較其他人少62%，吃奶類產品的則減少56%。

新陳代謝綜合症影響英國四分之一人口，它會影響人體新陳代謝，增加體內膽固醇、血糖、血壓和脂肪水平。同時，吃奶類產品愈多的人，胃部出現過量脂肪的可能性愈小

## 伊麵VS意大利麵

## ●美食淵源

在中國家喻戶曉的伊麵又叫「伊府麵」，與北京炸醬麵、山東刀削麵、武漢熱乾麵、四川擔擔麵共稱為中國五大名麵。傳說在清朝乾隆年間，由福建一位姓伊的知府家大廚無意間研製而成，其原材料以雞蛋和麵粉混合而成，與著名的意大利麵極為相似。在中國，伊麵是麵中極品，亦是宴席上特別的麵點，長長的伊麵象徵長壽，家中若有長輩過生日，親朋好友會以伊麵作賀禮以表敬重。

## ●食法

現在風靡世界的速食麵就是由日本人將伊麵改進而成。因為伊麵是一種煮後再經油炸而成的麵條，所以其保存時間較久，亦適合多種不同煮法，如乾炒、湯麵和燴煮等都十分入味。但由餐館經營的伊麵多數都是湯麵或者炒麵為主，有一種伊麵是近似於意大利麵條的吃法，就是醬拌伊麵，即用調好的醬料澆在煮熟的伊麵上拌勻了再吃。拌伊麵的醬在中國北方又叫做鹵兒，做法也是依據自己的喜好調製。常見的選料有冬菇、雞蛋和黃花等，出鍋之前要用水澱粉勾芡。

## ●美食淵源

關於意大利麵條的起源，有人說是源自古羅馬人，也有的說是由馬可勃羅從中國經由西西里島，最後傳至整個歐洲。意大利麵的種類就像萬花筒，可謂千變萬化，其數量據說至少有500種，再配上醬汁的組合變化，可做出上千種的意大利麵料理。

最早的意大利麵約出現於公元13至14世紀。意大利麵最初是以雞蛋和小麥粉做成薄薄的麵紙覆蓋在食物上，然後一起放入焗爐內烹飪。後來，人們想到將麵紙切成小塊或條狀的長麵條，進而形成了今天的意大利麵條。

配合意大利麵條的傳統醬料是西紅柿醬，這種醬汁在意大利的拿坡里首次被作為醬汁搭配意大利麵條時，甚至連當時的皇室貴族也被深深吸引。今天的意大利麵醬料基本上可分為紅醬和白醬兩種。紅醬是用番茄為底，白醬則是由麵粉、牛奶及忌廉為底，此外，比較常見意大利麵醬還有用橄欖油和香草類調配的香草醬。至於傳入中國後的意大利麵，則被改進為以黑椒牛柳燴或者炒麵的中西意粉，雖然不夠地道，但也頗受歡迎。

## ●食法

傳統的西紅柿意大利麵與中國的打鹵麵感覺很像。可以選用罐裝西紅柿醬或者新鮮的西紅柿自製西紅柿醬來作為醬料，放入橄欖油，肉碎，蔥，香草炒熟。將醬倒入煮好的意大利麵上，在灑上磨碎的芝士粉即可。

意大利麵有很多食法，其醬汁起決定性作用。意大利麵講究麵條味道的醇厚、鮮美，真正的學問就在醬汁的配料上。現時最為普遍的，有三種基本意大利麵醬汁，分別是以番茄為底料的醬汁、以忌廉為底料的醬汁和以橄欖油為底料的醬汁。這些醬汁還能搭配海鮮、牛肉、蔬菜，或者單純配上香料，變換出各種不同的口味。



# 李麗娟



專業房地產經紀 值得您永遠信賴

- ★ 精於住宅新舊屋買賣
- ★ 專於商業地產投資
- ★ 熟悉各種貸款及0%Down
- ★ 居於亞城廿餘年，最熟悉亞城的環境

精通國、台、粵、英語及越語

各地新舊房價另有商業地適合開發購物中心  
 歡迎來電或上網 [www.lindayehrealtor.com](http://www.lindayehrealtor.com) 查詢  
 直線：678-521-5214 外州：1-888-735-9862  
 公司：770-238-0558 傳真：770-291-0101

LINDA LY  
Associate Broker

- 全美地產協會會員
  - 亞特蘭大商業地產協會會員
- E-mail: [lindaly@remax.net](mailto:lindaly@remax.net)

## 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」

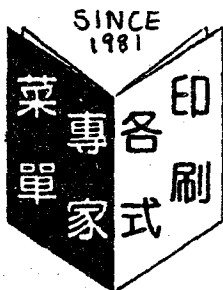
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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](http://WWW.SAMLAWYER.COM)

電話：770-451-5077； 電傳：770-451-5877

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大同印刷祝您發

5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

- 個人理財
- 商業理財
- 貸款服務
- 國際貿易
- 網上銀行

相關服務資訊請洽詢：

Main Office:

5150 Buford Hwy., B-130

Doraville, GA 30340

Tel: 770-457-5858

Fax: 770-457-1410

Johns Creek Branch:

10900 Medlock Bridge Rd., Ste. 102,

Johns Creek, GA 30097

Tel: 770-344-0322

Fax: 770-344-0323

Norcross Branch:

5495 Jimmy Carter Blvd. Suite 167,

Norcross, GA. 30093

Tel: 678-689-0093

Fax: 678-689-0096

營業時間:

週一至週四 9:00am - 4:00pm

週五 9:00am - 5:00pm

週六 10:00am - 3:00pm

週日 休息



# 國際銀行



Global Commerce Bank Member  
www.bankonglobal.com FDIC

一站式全方位服務 one stop services

體貼您的辛勞，珍視您每一分付托！ - 和您攜手理財  
提供個人及商業支票/儲蓄，零存整付，定期存款，IRA 等各種不同帳戶，滿足您的理財需求。

小錢也能辦大事，把握成功契機！ - 與您共創商機  
商業貸款：SBA 中小企業貸款，商業房地產貸款，建築貸款，流動資金貸款，機器設備貸款等

國際貿易：進出口信用狀，押匯，轉讓信用狀，進出口單據託收，融資等

本行宗旨：“服務源自真誠，同發展共成長”

靈活變通，化繁為簡，七天 24 小時網絡理財

## 喜萬年海鮮大酒樓

### Happy Valley Seafood Restaurant

亞特蘭大最新、最大、最豪華、最高品味的粵菜海鮮酒樓

港式飲茶	★	正宗粵菜
歐陸式裝璜	★	帝王級享受

筵開 60 席 ● 預訂全年酒席

地址：5495 Jimmy Carter Blvd, Norcross, GA 30093

電話：678-218-0888

中山十景是中國廣東省中山市的市政府從位於中山市的眾多旅遊景點評選而出的，包含了中山市旅遊景點的精華。於 1985 年和 1998 年進行過兩次，目前的中山十景為：中山故居、老街新韻、興中綴綿、仁山玉宇、五桂雄峰、溫泉碧苑、阜峰文筆、長江疊翠、紫嶺鳴嚶、菊城金瓣。其中「中山故居」是中國革命先行者孫中山的故居，每年都有大量中國人和海外華人前來瞻仰。中山也是筆者其中一個喜愛的中國內地吃喝玩樂的城市。所以每次回港探親友，都會順道一遊。由香港往中山，十分方便，乘船或坐車皆可以到達。

### [1] 中山故居

中山故居位於南朗鎮翠亨村，由孫中山先生親自設計建成。1986 年起被中國國務院定為國家重點文物保護單位。故居是一幢磚木結構、中西結合的兩層樓房，一道圍牆環繞著庭院。外表略帶西洋建築的風味，內部是中山傳統民居的結構和擺設。現在此地已開闢成以孫中山故居為主體的紀念性博物館——孫中山故居紀念館，目前開放的景點主要有：孫中山故居、孫中山紀念館、翠亨民居展示區、翠亨農業展示區等。景區內林木蔥蘢、鳥語花香，是全國首批 AAAA 級旅遊景點。

### [2] 老街新韻

中山十景之老街新韻老街新韻是指石岐區的孫文西路，這是一條從隋唐開始建立，共有八百年歷史的老街。孫文西路古稱迎恩街，1925 年為紀念孫中山先生而改稱孫文路。現存的這些老建築多半建於清朝和民國時期，通常是一些回國的海外華僑所建，建築風格是歐式殖民地建築風格與嶺南騎樓風格的混合體，在建築學上被稱為「南洋風格建築」。當中的標誌性建築是「中國銀行」鐘樓和「思豪大酒店」，兩樓是所有建築當中最高最雄偉的。1997 年開始，政府對孫文西路投入大量資金進行修繕，使其成為一個休閒、購物、娛樂的好去處，是如今中山最繁華的商業街之一。

### [3] 興中綴綿

興中綴綿位於中山市南北中軸線上的興中道，它的南北兩端都是一個山丘，北端的山丘上是市人大氣勢雄偉的牌坊式建築，南端山丘上是孫文紀念公園高大的孫中山銅像。興中道是中山城市園林綠化的代表作，高大挺撥的大王椰子樹屹立在路中間，四周遍植各種花卉草木，路旁還有中山圖書館、興中園、市政府寬闊的草坪、中山體育場、中山體育館等，置身於其中，彷彿置身於花園。

### [4] 仁山玉宇

仁山玉宇指位於石岐區鬧市的孫中山紀念堂，由郭得勝先生捐資興建，於 1983 年落成。紀念堂外觀莊嚴宏偉，富麗堂皇，高 35 米，總面積 3 萬多平方米。由高空鳥瞰成一「中」字，從地面平視則成一「山」字，寓意深刻。紀念堂裡面除了兩個展覽館外，還有一個大型的影劇場。四周是參天大樹，幽廊曲徑。

### [5] 五桂雄峰

五桂山上奇花異卉繁茂，四野飄香，中山的古縣名「香山」也因此而來。五桂山的歷史非常悠久，不單止孕育過新石器時代的文明，也使客家文化在這裡得到了繁延，在抗日戰爭時期，它更是東江縱隊賴以和日本軍隊抗爭的搖籃。五桂山內樹木繁茂，山間小型水庫眾多。除 531 米的主峰外，還有大尖山也比較出名，每年重陽，市區都有幾萬市民前來大尖山登高。

(文轉下頁)



(文接上頁)

[6] 溫泉碧苑

溫泉碧苑是指位於三鄉鎮內的中山溫泉，它緊靠羅三妹山，附近有中山溫泉賓館和中山溫泉高爾夫球會。中山溫泉賓館是由霍英東和何鴻燊等人於 1979 年投資興建，是中國改革開放後首家中外合作的旅遊企業，曾接待過鄧小平、江澤民、李鵬等中國國家領導人，以及柬埔寨西哈努克親王等國際重要人物。而中山溫泉高爾夫球會是由香港富商霍英東和鄭裕彤等人投資，是中國第一傢具有國際標準的高爾夫球場。

[7] 阜峰文筆

阜峰文筆阜峰文筆是指座落於石岐區煙墩山上文塔，該塔建於明朝萬曆三十六年（1608 年），塔高 24.5 米，是一座七層八角的磚砌花塔。入夜，在燈光的點綴下熠熠生輝，如一座剔透玲瓏的寶塔。1946 年，為紀念孫中山，該塔所在的煙墩山被辟為中山公園，園內翠竹夾道，古樹參天，是一個漂亮的山林公園，每年重陽，都有大概 2 萬人左右前來登高望遠。

[8] 長江疊翠

長江疊翠是指位於東區的長江水庫風景區，水庫在 1963 年建成，大壩長 330 米，集水面積 36 平方公里。整個庫區群山疊嶂，樹木鬱鬱蔥蔥，一派生機。景區內有長江度假村、怡景假日大酒店、長江高爾夫球場等旅遊設施。

[9] 紫嶺鳴嚶

紫嶺鳴嚶是指位於東區的紫馬嶺公園，它是中山最大的公園，總共占地 88.5 公頃，於 1993 年建成。園內鳥語花香，景色怡人，著名的景點有嚶鳴谷、攬勝閣、滑草場、玫瑰園等。其中嚶鳴谷是一個大型的賞鳥區，由不鏽鋼絲網在天然山谷中編成一個 8400 平方米的大鳥籠，裡面放養著各種珍稀的鳥類，人可以進去和鳥同樂。

[10] 菊城金瓣

菊城金瓣是指小欖鎮，這個別名菊城的小鎮，每戶居民都喜歡種養菊花，並有幾百年的歷史。清朝嘉慶十九年（1814 年）開始，這裡每逢一個甲子（60 年）就會舉行一次大型的菊花盛會。最近一次是在 1994 年，參展菊花陣容鼎盛，總數達 50 多萬盆，吸引了近 800 萬中外遊客來參觀。

	<b>STATE FARM INSURANCE</b>	百萬保險經紀人
有個好鄰居，日日好安心 State Farm 提供保險與財務服務	TEL: 404-266-8118	<b>梁劉經穗</b>
	FAX: 404-266-8115	Wendy Leung
	9A Lenox Pointe, NE, Atlanta, GA 30324	*我們精通中文*
<b>歡迎洽詢</b> 退休基金 · 商業保險 · 汽車貸款		
人壽	房屋	汽車
健康	服務求真 安全落實	
		

## 健康生活:

## 檸檬養腎

~~~善用檸檬，對腎臟尤其好處多多，同時還可強化肝臟：

### 1.溫檸檬汁保養腎臟

每日起床後鮮榨一個檸檬，加入一杯200CC溫開水調和（可加少許天然海鹽、口感更滑潤順口），空腹慢慢喝下，可以清潔腎臟，也可通大小便。

### 2.檸檬汁排腎結石.

將12個新鮮檸檬榨汁（要喝之前再榨汁、現榨現喝），加入適量溫開水調和（可加少許天然海鹽、口感更滑潤順口），連續喝七天（一天一打檸檬喝7天、其餘飲食照舊）。細小的砂石就會由尿道排出。排出的時候，會有刺痛的感覺；? p果腎結石很大，? w經造成發炎疼痛，可以喝小紅莓汁來消炎止痛。

### 3.腎如何失調？.

腎臟是身體新陳代謝、排除廢物、排毒的重要器官。

全身的血液每小時經過腎臟二十次，血液裡新陳代謝的廢物透過腎臟過濾變成尿、排出體外。

4.腎臟功能失調會引起腰酸背痛、水腫、血液中有尿毒、高血壓、尿道發炎、疲倦、失眠、耳鳴、脫髮、視力模糊、反應遲鈍、情緒低落、恐懼感，甚至神經錯亂。

5.任何進入身體的飲料、食物、空氣和情緒壓力所產生的毒素都會經過腎臟，如果污染物質太多，造成腎臟負擔太重，短期也許會出現阻塞、發炎現象，長期則有結石、功能衰退、血液不乾淨等各種毛病，最嚴重情況要靠人工洗腎清除血液污染，不然會有生命危險。

### 腎的日常保養

「預防勝於治療」。注意保健，避免對腎臟的傷害才是上上之策。造成腎臟失調的主要原因有下：

- 1.食用過多的動物性高蛋白質食物，產生過多尿酸，讓腎臟工作過量。
- 2.工作過勞，壓力太大，沒有充分的休閒。
- 3.服用西藥，如消炎止痛藥、抗生素等。
- 4.環境污染：水源、土壤、空氣、噪音。
- 5.飲用酒、咖啡、汽水、冰冷飲料過多。
- 6.潮濕寒冷的天氣。

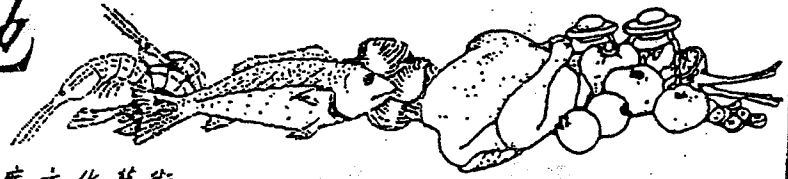
要保護腎臟就要減少以上的傷害，多喝水，多吃/喝漿果類--

如草莓、蔓越莓（cranberry小紅莓）、藍莓、覆!盆!

子（raspberry）、西瓜、檸檬等水果/汁，攝取植物性蛋白質，規律運動，清淡的天然飲食，充分的休息，開朗的心情，避免腰部受寒，常用手擦熱按摩腰部，達到強腎的功效。

# 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

## 豆泡煮黃魚

|          |           |            |            |
|----------|-----------|------------|------------|
| A料 1條 黃魚 | B料 1湯匙 蒜末 | C料 6安士 豆腐泡 | D料 ½茶匙 雞精/ |
| 1茶匙 料酒   | 1湯匙 薑末    | 6安士 雪菜     | 烹大師        |
|          | 1湯匙 豆豉    | 1茶匙 魚露     | 1杯 綠蔥花     |
|          | ½茶匙 白糖    | 1湯匙 醬油     |            |

### 做法

1. 選1磅以上的大黃魚，有魚子更好，魚清理後，留頭留尾，用前沖洗一下，抹乾身，留用。
  2. B料蒜薑弄成茸，但豆豉要整粒，洗洗就成。
  3. C料豆腐泡一個切開3片，北方人叫油豆腐，一品味公司之油豆腐，一包有6安士，然後引發公司之雪菜，一包有5.3安士，我們們就按照這個份量去做吧。
  4. 首先用油起鍋，炒香蒜末，然後倒進薑末和豆豉，拌炒幾下，香味出了並倒進C料，跟着加入一杯開水，蓋鍋煮至沸，然後熄水留用。
  5. 用一個平底不粘鍋，放1湯匙油，把魚煎黃兩邊，倒下料酒。
  6. 跟着把已煮熟之雪菜及豆腐泡，倒在魚的上面，接着撒下D料，蓋鍋一齊煮至沸，沸後熄火，不能攪拌，試試水汁的味道，不夠咸，加魚露。
  7. 用一個大長碟，小心倒在碟上，把魚置在中央，把水汁淋在魚身上面，大功告成。
- 這道家常菜，筆者由小吃到大，百吃不厭。家裡有時用油炸豬皮代替豆腐泡，有時用廣東梅菜切碎，代替雪菜。如果用梅菜，煮C料的時間要長一點，要煮到梅菜軟了才成。同樣的煮法，用油炸豬皮，廣東梅菜配飯極佳。



**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

**UCB**  **聯合銀行**

Beyond a local bank | 卓越傳統·通向國際

# 您好

一聲『您好』，一生的信任。

一聲熱切問候，往往是長久信任的開端。熟悉的語言，常常是邁向夢想的捷徑。

無論是個人或商業理財的需求，我們的雙語行員都能用心地聆聽，為您量身訂做優質的理財方案；無論面對任何資金問題，我們都能用專業為您細心評估，提供靈活多元的資金管道及跨越中美的金融平台！

無論任何情況，千萬記得來找我們，聯銀永遠與您站在同一陣線，全心支持，願做您一生相託的朋友！

[www.ibankunited.com](http://www.ibankunited.com)

Member FDIC

Asian Banking Center 3490 Shallowford Road, Atlanta, GA 30341 Tel: 770-455-1772  
Vinings Branch 2727 Paces Ferry Road, Atlanta, GA 30339 Tel: 770-432-1000  
Park Village Branch 2540 Pleasant Hill Road, Duluth, GA 30096 Tel: 678-417-7572

Dunwoody Branch 4360 Chamblee-Dunwoody Road, Atlanta, GA 30341 Tel: 770-454-4755  
Peachtree Corners Branch 3280 Holcomb Bridge Road, Norcross, GA 30092 Tel: 770-582-0705

©2009 United Commercial Bank®. All Rights Reserved.

# 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