



廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

第二十卷第十二期(總二三四)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇〇九年十二月二十日

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

贈閱

亞特蘭大廣東同鄉會

2008-2010 年度第七次理監事會議記錄

廣東同鄉會理監事于 2009 年 12 月 12 日 4:00pm 在黃武宜夫婦住宅開理監事會。開會開始之前,郭順瓊會長帶領全體理監事為懷念廣東同鄉會創始人甘伯去世默哀一分鐘。默哀完畢後,郭會長宣佈會議正式開始,這次的會議主要有四個議題,具體內容如下:

1) 介紹新會員:新會員,馮浩來自于廣東深圳,來美一年多,從事計算機相關的行業;馮浩最近遇到很多困難,由潘國康提議,全體理監事愛心捐款幫助馮浩渡過難關。

2) 2010 年園遊會安排: 2010 年園遊會攤位開銷增加,所有工作人員均需自購門票;園遊會所賣食物暫定為皮蛋瘦肉粥,粽子,魚蛋和牛肉丸。

3) 春宴工作安排:春宴門票維持原來的\$350 元一席;討論今年節目是否要增添舞獅表演增加節日氣氛;今屆理監事改選,安排向會員派發選票,收集選票和計算選票等;娛樂節目安排由本會理事馮景良和昇華歌唱社鄧賀昇負責;抽獎禮物由理監事捐贈禮物和其他商號捐贈;捐錢贊助二十週年春宴活動節目:本會創辦人甘伯在仙遊前委託女兒捐出\$500,會長希望各監理事都能踴躍捐款。晚宴開始之前將播放 Slide Show,播放廣東同鄉會歷年來的活動照片。此安排由 Josephine Lee 負責。

4) 廣東同鄉會二十週年特刊安排:月刊小組負責,向未女士協助設計特刊封面,特刊內並登載 20 年來廣東同鄉會具有代表性的照片,名人為廣東同鄉會 20 週年紀念的題詞。

會議結束後,大家都沉浸在過節的氣氛當中,相互交換聖誕節禮物,並一起享用主人家特備豐富美味的晚餐和各監理事帶來的小菜。

到園藝店買植物都很貴，一下就會用上一百多元。以下七種方法可以免費得到需要的植物。

1. 保存種子 - 幾乎所有的花都會結種子。留下這些種子明年用。種子必須在成熟之後才能收集，否則不會發芽，假如不想等種子完全乾透之後才收集，可以把種子連莖枝一齊剪下。用塑膠袋把種子部份包住，放在陰涼乾燥的地方。一個星期左右會就會乾透，取下種子儲存在陰涼乾燥地方，明年春天用。不妨先在室內發芽，在霜凍危險過了之後，移到室外種下土中。
2. 一年生植物過冬 - 天竺葵，鳳仙，彩葉植物等等，通常在冬天會枯死。將植物挖起，種在室內花盆裡，等到天氣溫暖時，移種到室外。在挖起植物時，儘量保存根部系統。花盆要乾淨，容易排水。用良好的盆栽土壤。看見散亂的幼枝，隨時掐除。
3. 分割植物 - 很多人忽略了割分過程。一般來說春季開花的植物，在秋天分割，秋季開花的植物，春天分割，當然也有例外。在院子裡，尋找長得太大的多年生植物，把植物分開成二或四，或者更多份。分別把每一份種在深度與母株同等的地方。最好加些有機肥，並加防寒護蓋物(Mulch)。假如還有剩餘，送給朋友鄰居或和他們交換。
4. 扦插植物 - 假如室內空間不夠大，讓植物過冬，可以試扦插喜愛的植物。多切一些枝條，每一條將生長成一棵植物。扦插的地方是切下一段帶葉的莖枝，或帶有葉節的莖枝，把葉子除去。沾上生根激素(Rooting Hormone)溶液，種在排水良好的盆裡，淋水之後，包在鬆開的塑膠袋內。這種塑膠小溫室幫助枝條生根。春天到時，將根成的植物移種室外。
5. 繁殖植物 - 耐寒百合，亞麻，玉簪，黃雛菊等等會自行繁殖。繁殖過多時每兩年要稀疏。將剩餘的送人或交換。
6. 網站搜索免費植物 - 慷慨的園丁免費提供多餘的植物，去 www.freecycle.org 網站找。接收這種“免費”植物需要自擔風險，要確定沒有疾病和蟲害。
7. 發起種子交換組織 - 在當地的教堂，花園俱樂部或社交團體組織一個種子交換團體。也可以上網參加種子交換。同樣地要確定換取那些健康，非入侵型，抗蟲害疾病力強的植物。

貼士：利用廚房用過的水。把剛剛煮雞蛋，麵食，蔬菜的熱水淋在雜草上，殺死在車道上，牆壁裂縫裡的雜草。或者待冷卻之後淋在花圃泥中，供給植物微量礦物質。漂洗咖啡壺的水（首先把咖啡渣倒掉）淋在嗜酸性植物例如鳳仙，繡球花，蘆薈和杜鵑花。

我跑而後能思

(岑明發律師)

跑步是一種奇怪的興趣，有人對它迷戀至深，但更多人對它無動於衷，甚或對之漠視。中學時代上體育課時，老師要我們學生在操場上繞圈跑步。我當時便覺得討厭乏味。老實說，在那時代的越南西貢是絕少有人在街上跑步的。一般人的晨運常限於打太極及游早泳等。晨跑是罕見事。

到了美國後才知道洋人對跑步的那份熱忱是如何的不可思議。初來美國時，我住在夏威夷。家裡就住在威基基(Waikiki) 海灘區。只要步行十多分鐘便是威基基海灘。而家是靠近亞拉威運河(Alawai)。可說得是開門見河又見山，因為可隱約看到運河背後的小山。環景是旺中帶靜，十分怡人。到了今天，我還是相當留戀那種家居環境。那時候，早上常看到洋人在亞拉威河堤上晨運，或是跑步，騎自行車，或是在河上泛舟比賽，單人，雙人或團體性划舟都有，我常在露台上倚欄俯視這些人與舟。於是有一回，我也想過過跑步的癮。那時候，我竟然不知道跑步是要穿專為跑步而設計的鞋。我只穿普通的球鞋，所以效果不好，也因而並未對跑步產生多大興趣。

後來移居喬治亞州，認識了一個跑步發燒友，占姆士·摩根(James Morgan)。占姆士是個醫生，對跑步非常熱中。他帶領我進入跑步的世界。他每年都參加七月四日桃樹街長跑。有一年，他去跑步，我則帶着相機，希望能拍到一些好照片。結果是好的照片一張也沒拍到，但卻像中了蠱，對跑步產生興趣。翌年，我參加桃樹街長跑。從此十多年不曾間斷過。

如果問我跑步有甚好處？「對身心健康」這類答案似乎太過於老生常談。我喜愛它是因為當我獨跑時，我有時間沉思。別人是靜而後能思，我卻是因跑而有所思。我跑步時，腦際常會思潮澎湃，文思洶湧。我寫作的靈感時常是在跑步時最沸騰的。於是我愛在星期日早上醒來跑步，然後趁着文思洶湧之際執筆記錄心中所思。有時候，所思想亂如麻絮，書而無甚意，然而有些時候卻總以為自己有了可令自己傲群的筆記內容。

獨跑時我思潮起伏，群跑時我亦如是，當然我必須不能邊跑邊談，也不能邊跑邊聽音樂。所以我跑步時從不帶隨身聽。我寧願讓清風拂耳也不要讓音樂耳筒把我和天地隔絕。

在美國唸大學時，我和二哥嫂同住，也幸得有他倆照顧，我才能在衣食無憂的環境下唸完大學。我至今仍心存感激。那時候，二哥養了一條狗，是一條純種黑色 ω (doberman)。在一般人眼中， ω 是兇猛無比的狗，但我二哥的這條狗可能是世上最溫順的 ω ，我們把它取名為「杜比」。杜比在狗類中是漂亮英挺的。它身體修長，肌肉發達，毛色黑中帶黃。前胸暗黃色，猶如穿了一件黑色西裝配上暗黃色的襯衫。它兩耳呈尖三角，永遠神氣地迎風佇立。那時候，我時常拖着杜比在家中社區內晨跑。真是人狗兩皆樂。但我不得不承認，杜比雖然出身名門，但我並沒法子給它好的教養。我和它並肩跑步時，往往出現各持己見的局面。它更時常堅持己見，要走它自己的路線，而杜比的體力很大，要多番努力才能把它駕馭。

有一次，我如常地和杜比晨跑。那天，我發覺杜比異於常態。平日它非常矯健，體態輕盈。令我覺得用繩索套在它脖子上實在太委屈了它。繩索令它無法盡展它在奔跑上的才華。倘若我和它公平競賽，我這個自視過高的人類肯定不是它的對手。而我卻妄想用繩索來壓抑它在速跑上的天份。人類實在自私及愚昧透頂。那天，我發覺杜比在與我奔跑時常

(文轉下頁)

(文接上頁)

常跌倒。我感覺奇怪但又看不出任何端倪。當晚天氣寒冷，於是讓杜比在車庫裡過夜。翌日一早，二嫂嫂準備出門上班時步進車庫，錯愕地看到車庫內有數隻小狗在冰涼的地上爬行。細數一下，共有九隻。原來杜比己身懷六甲，難怪在和它晨跑時，它常跌倒。我這蠢人！竟連它的懷孕也看不出。假如杜比是人而不是狗的話，那麼劇烈的奔跑肯定要了它的命。我實在愚蠢至極。幸好杜比所產下的小狗全部健康並養活。後來全送了人。這也是我一生中跑步時所遭遇到的一個奇談。

過去十年間，我住在桃樹街上的鹿頭角區(Buckhead)。很多人會把這條街段與酒吧舞榭連想在一起，而很少人會知道區內有很多幽靜住宅區，林蔭夾道，極適宜漫步及跑步。我就是對那份幽靜十分鐘情。星期日清晨，區內常常寂靜無人，連沿着街旁停泊的汽車也像在沉睡，彷彿宿醉未醒。偶然會聽見住宅前的草坪上自動澆水系統在運作時發出的呼聲。天地一片沉寂，天籟處處。春天時，許多人家門前種的花卉盛放，嬌麗多姿，草坪新綠猶翠。偶有狗隻在我跑過時怒吠，肯定會把沉睡中的主人弄醒。今天，我竟然看見一隻毛色灰白帶斑點的鷹在我頭上低飛掠過，然後棲停在一棵松樹枝桠上。我忍不住回頭仰望。在鬧市中看到這樣一幅青松灰鷹圖，實在是不可思議。約十五分鐘後，我又看見一隻黃灰色的動物在我面前約十來尺的地方疾竄而過。然後它停下來回頭向我望。它身型瘦削不像家貓。住在這些富人區內的家貓恐怕都是嬌生慣養，不愁飲食，也自然不會那麼瘦削。若是野貓，它的身型也不應該這麼高佻。它身高如一隻狗，咀比家狗尖長，兩耳呈尖削三角形向上直伸。莫非是隻狐狸？我定睛細看，它卻一竄而隱失於樹叢中。一天之內遇上兩隻野外來客也確實是不尋常。

有一年初冬之際，我也在家中附近晨跑。那天多風，樹搖草動，天上鴉聲偶有起落。天晴且蔚藍，白雲點點。區內丘陵起伏，夾道的松杉隨風搖曳。我跑到丘上，突然間，一陣強風吹來，風過處，松杉葉搖的聲音一波波地由遠而近地傳來，乍聽起來有點像海浪的聲音。這時候我才突然悟出，這就是中國詩文裡常說的「松濤」了。我聽得入了神。我以為只有在遺世獨立，專屬於詩人徘徊的靈山隱寺內才能聽得到及感受得到松濤的，又怎會想到鬧市內竟能聽到松濤呢？我現在每次跑步時總刻意跑到這小丘，希冀能再聽到那排山倒海而來的松濤，但我心知這是可遇不可求的天樂。我是何物？竟敢奢求？

有一年冬天下了一場雪，我突發奇想要在雪中跑步。其實這想法極之幼稚。雪地上遠觀甚美，但不宜奔跑，因此剛步出門便只能改為步行。整個社區內白茫茫，樹上禿枝蓋着霜雪，仿如白衣裘。天地雖然淒冷，但景色美得懾人心神，令我注足呆視良久。

秋天時分在我家附近跑步也十分怡人。空氣清新自然不在話下。夏日炎炎時街邊夾道的樹木清一色的綠。如不留心也分辨不出是什麼樹，但一入秋，楓樹便隱藏不住它的艷。如果動物是在春天發情，我想，楓樹大概是在秋天發情的。植物學家當然會說我傻且愚昧，但我忍不住要抑壓科學及理性而要以文人的狂與痴，去相信楓樹是在秋天發情。它們一身的艷黃鮮橙，雖然從科學的觀點來說，不是用來招惹蜜蝶來傳授花粉，或用來作為傳宗接代的一種手法。可是，楓樹在炎炎夏日裡那麼安份守己，但一到了秋天便嬌艷得如此瘋狂，把自己裝扮得那麼招搖，那又是爲了要色誘誰呢？如果不是爲了誘蜂與蝶，祇少也是爲了要「色」誘我吧？我就是愛在颯颯秋風中，在滿眼黃葉中，趁著它們還未曾從枝桠上掉落前，於楓樹的嫵媚注視下跑步。一時間，我彷彿成了個登徒子，用我那「色」迷的眼神在「她」的身軀上肆意地愛撫與遊走。誰又會怪我的多情呢？

(文轉下頁)

(文接上頁)

感性的反面就是理性。有人認為，過量跑步會構成膝蓋磨損，老年時會引致腿疾。或許這說法是有所根據的，但我還未正式拜讀過類似的醫學報導。即使讀到了，難道也要因為怕年老時染上腿疾而不跑步嗎？那麼，又有什麼可以令我離座而步入自然呢？天籟與松濤當然也可以在假日於野外郊遊時慶幸地碰上，但誰又能那麼閒逸地每週皆野遊？理性裡是很難覓到日常生活中的美。要想在平凡生活裡找到美與樂，除了要具備感性的身心，還需要有見微知著的視野。跑步剛好能替我在這方面有所磨練，所以也因此可以活得較輕鬆。

歡迎讀者回應，請致函至岑明發律師 (Patrick Sam), 3728 Chamblee Dunwoody Rd., Atlanta, GA 30341, 電話 770-451-5077, www.samlawyer.com

DC 一日遊

(黃迎)

Washington DC 一直我是向往的地方，有幸有個一日遊的機會。早上 10 點到達 DC National Mall area。進了 National Air and Space Museum，趕上 10:30 的 tour，講解的爺爺熱情可愛，從 Air Travel 的起源介紹，一路講到今天的太空時代，還是很振奮人心的，人的創造能力是無限的，深深領會到 "Don't wait for things to happen, make things happen." 的真諦。結束 tour 又自由行了 2 個小時才依依不捨的離開。

雖然已是十一月，還是在 DC 抓住了金秋的尾巴。開闊的 National Mall 廣場讓人心曠神怡，漫步在草坪上，真是件享受的事，一切的煩惱都拋到腦後。

慢悠悠的走到 National Museum of Natural History，按照電影 Night at the Museum 的介紹大概走了一圈，錯過了 tour 時間，下次再來，有人介紹還是挺有意思的，可以了解不少被忽略的精華。

接著來到 National Museum Of American History 里的 Julia Child's Kitchen。容我孤陋寡聞，我是從電影 Julia And Julie 裡才知道 Julia 的，還是那句話 "Don't wait for things to happen, make things happen."。

出來後，腳已經不太聽使喚了，遠眺了白宮，可還是到 WWII Memorial 走了一圈。在 DC 住，人文享受是不盡的。

短短的一天，馬不停蹄 8 小時的奔走，雖然累，可是心里是滿足的。DC，我們下次再見！

廣東話俗語由來:

捉黃腳雞

原來呢個搞笑俗語係出自廣東的農村，農民養雞，專養雌雞而唔中意養雄雞，因為雌雞可以生雞蛋，所以價錢不錯。所以如果要拜神，當然先□雄雞黎拜，點捉雄雞？農民先將谷撒在門外，群雞就會"雞腳"食穀，當班雌雞食緊谷時候，班雄雞就"色心起"！懶得去食穀，一撲就撲上雌雞背上，交配.....呢個時候，正系捉雄雞的最好時候，那色鬼當時並無防範，農民捉住它的雞腳，就得啦！雄雞的雙腳呈深蛋黃色，



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.lindayenrealtor.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

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」

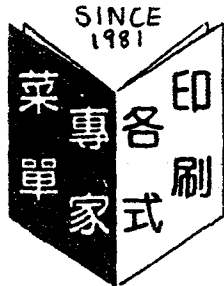
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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

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

- 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

20句好話分享

01. 永恆的資產：人緣。
02. 成功的秘訣：不要吝嗇對人施小惠。
03. 適時的行動：這件事就交給我來辦吧。
04. 適當的稱頌：稱頌他人所較為人不知的善處。
05. 人性的認知：人對自己最感興趣。
06. 分清楚「讚美」與「諂媚」。
07. 來自敵人的攻擊沒有什麼好害怕的，可怕的是那些奉承你的朋友。
08. 羅馬詩人塞拉斯曾說：「只有先對人付出，才能期盼對方有所回報。」
09. 責備的話必須是溫暖的才能被對方接受。
10. 喜歡說別人是非的人，也許正表示了他本人多少還是有點不成熟。
11. 想要成功表現自我，就要先克服害羞的心理才行。
12. 林語堂：「演講應該像女人的裙子一樣，越短越好。」
13. 成功的人都學會了怎樣去傾聽別人的講話。
14. 幽默達觀是駕馭人最有效的方法之一。
15. 信任不會增加成本，但會增加利潤。
16. 小事要責備，大事要原諒。
17. 不要在有第三者在場的情況下批評對方。
18. 每個人都恨使自己懷有自卑感的人，因此讚美對方才能令其擴展自我。
19. 在聽別人說話時，最常犯的錯就是一面批評一面傾聽。
20. 備忘錄乃屬自己無價鑽石。

至亞特蘭大廣東同鄉會：

本人馮浩是一名在亞特蘭大的留學生，最近我和我女朋友不但連續遭到搶劫，還失去了工作，正在我們心灰意冷，感歎美國人情冷暖的時候，亞特蘭大廣東同鄉會會長 Angela Yee 得知我們的情況，她馬上想辦法給予我們說明，在她的號召下，所有亞特蘭大廣東同鄉會的理監事們不但熱心捐輸，幫組我們解決目前的困境。他們更是把我們當做自己的親人，與我們分享在美國的經驗。亞特蘭大廣東同鄉會給予了我們很大的支援，我在此謹以此感謝信謝謝亞特蘭大廣東同鄉會。

我要向亞特蘭大廣東同鄉會說一聲：謝謝！謝謝你們的支援！謝謝你們的關懷！謝謝你們慷慨解囊！

我也在此祝願亞特蘭大廣東同鄉會20周年慶典完滿成功，祝願亞特蘭大廣東同鄉會在各位廣東同鄉的支援下越辦越成功！讓更多的廣東同胞受惠，也讓更多的中國同胞受惠。

至此 * 致敬 馮浩 2009年12月13日

排毒最 in 的超級食物 20 種 (二)

(The best food to discharge the toxins from your body.)

諮詢指導／喬聖琳（長庚紀念醫院中醫分院內科主治醫師）

10. 牛蒡 Lappa

- 牛蒡可促進血液循環、新陳代謝，並有調整腸道功能的效果，所含的膳食纖維可以保有水分、軟化糞便，有助排毒、消除便秘。
- 可做成牛蒡茶隨時飲用，長期服用。

11. 蘆筍 Asparagus

- 蘆筍含多種營養素，所含的天門冬素與鉀有利尿作用，能排除體內多餘的水分，有利排毒。
- 綠蘆筍的筍尖富含維生素 A，料理時可將尖端微露水面，能保存最多營養素滋味又好。

12. 洋蔥 Onion

- 洋蔥能促進腸胃蠕動，加強消化能力，且含有豐富的硫，和蛋白質結合的情形最好，對肝臟特別有益，因此有助於排毒。
- 煮一鍋以洋蔥為主的蔬菜湯，加入綠花椰菜、胡蘿蔔、芹菜等多種高纖蔬果，能分解體內累積的毒素，有助排便。

13. 蓮藕 Lotus root

- 蓮藕的利尿作用，能促進體內廢物快速排出藉此淨化血液。
- 蓮藕冷熱食用皆宜，將蓮藕榨打成汁，可加一點蜂蜜調味直接飲用，也可以小火加溫，加一點糖，趁溫熱時喝。

14. 白蘿蔔 Radish

- 蘿蔔有很好的利尿效果，所含的纖維素也可促進排便，利於減肥。
- 如果想利用蘿蔔來排毒，則適合生食，建議可打成汁或以涼拌、醃漬的方式來食用。

15. 山萵蒿

- 山萵蒿含豐富維生素 A，可維護肝臟，有助體內毒素排出。
- 將山萵蒿和柳丁、番茄、胡蘿蔔、柚子、蘋果、綜合堅果等蔬果一起打成精力湯飲用是不錯的選擇。

16. 地瓜葉 Sweet potato's leaf

- 地瓜葉纖維質地柔細、不苦澀，容易有飽足感，又能促進胃腸蠕動、預防便秘。
- 把新鮮地瓜葉洗淨後用開水燙熟撈起，與剁碎的大蒜及少許鹽、油拌勻，就是一道美味爽口的蒜拌地瓜葉！

17. 蘿蔔葉 Radish's leaf

- 蘿蔔葉含有豐富的維生素和纖維質，有促進食慾、活潑腸道的作用，也能改善便秘。
- 將洗淨瀝乾的新鮮蘿蔔葉打成汁，再加入少許蜂蜜一起飲用，常喝可排毒和保健。

(文接下頁)

(文接上頁)

18. 川七

- 川七葉片含有降血糖作用的成分，並能治療習慣性便秘，減少身體負擔。
- 把川七葉、番茄、苜蓿芽、黃甜椒、奇異果等蔬果，加上綜合堅果與少許的百香果汁或蘋果醋混合打成汁飲用。

19. 優格 Yo ghurt

- 優格含有大量豐富的乳酸菌，可改善便秘、穩定腸胃。原本積存在腸道的毒素，也會因為乳酸菌的作用，而變得容易排出。
- 喝優酪乳或吃優酪沙拉都是不錯的選擇，最好早餐空腹前吃，利用優格增加飽足感，減少早餐的攝食量。

20. 醋 Vinegar

- 醋有利於人體的新陳代謝，可排出體內的酸性物質消除疲勞，還有利尿通便的效果。
- 每天早晚用過餐後，各喝一次稀釋過的醋，適量飲用有助健康。



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

百萬保險經紀人
梁劉經穗
Wendy Leung
我們精通中文



歡迎洽詢

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



關穗章

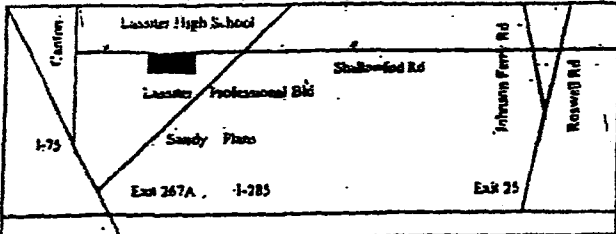
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

FAMILY & GENERAL DENTISTRY

★ 新設備 ★ 新儀器 ★ 家庭牙科醫生

電話：770-924-1232

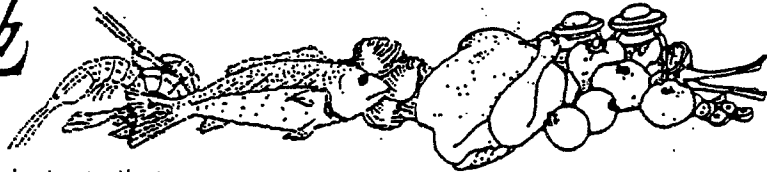
地址：Lassiter Professional Bldg.
2525 Shallowford Rd., NE,
Suite B
Marietta, GA 30066



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



火雞架煲粥

A料 1杯 眉豆 B料 1個 洋蔥頭 C料 ¼杯 米 D料 1杯 蔥花
1杯 沖菜頭粒 1加侖 水
1個 火雞架
4片 薑

做法

1. 在開始煲粥前，眉豆先用冷水泡着待用。
2. 洋蔥頭切粒，沖菜頭片洗洗切粒，薑拍扁或切片都一樣。
3. C料用一個大鍋，把米洗一次，洗後加入1加侖水。
4. 跟着把B料全部放進去，開大火煮沸後，改小火煮1個小時，並可以放A料。
5. 把眉豆洗洗，倒進鍋裡，和粥繼續煮30分鐘，在煮粥其間，千萬不要用杓子攪動，煮粥不攪動，粥就不會粘底。
6. 煮一個半小時後，粥已煮好了，把火雞骨撈出來，加入蔥花一拌，就可以熄火享用了。粥如果太稠，可加些沸水。調到自己喜歡的濃度。若如覺得不夠味也可加點鹽和雞精，其實味道煮出來已經差不多了。

另注：如果沒有火雞架，買4隻燒豬腳，用以上的材料同樣煮法，也非常好吃。不過，燒豬腳買時叫人每隻砍成約4段，買回來後要把燒焦的切除才用。這道粥，又咸又香，好吃極了。



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·邁向國際

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，常常是通往夢想的捷徑。

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

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