



廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第二十卷第六期(總二二八)

出版日期：二〇〇九年六月二十日

KWONG TUNG ASSOCIATION OF ATLANTA

5137 Hampton Lake Drive Marietta, GA 30068

亞特蘭大廣東同鄉會2009-2010年度第五次理監事會議

6月6日亞特蘭大廣東同鄉會舉行2009-2010年度第五次理監事會議,約30名理監事前來參加。

首先到會理監事為甘伯鑑溱默哀1分鐘,郭順瓊會長講訴了亞特蘭大廣東同鄉會在華府參加甘伯鑑溱喪禮的行程,潘國康介紹詳細情形。接著郭會長做會務報告,歡迎何金煌先生和Kevin李先生加入候選理監事行列, Kevin更會開始籌備建立亞特蘭大廣東同鄉會網站工作,屆時大家就可以從網上更快了解同鄉會活動走向和快訊。

接下來郭會長安排下半年的活動,討論如何更好的組織各項活動和聽取大家的建議。6月20日的夏季舞會馬上就要來了,8月16日十七屆保齡球比賽報名即將開始,請大家留意月刊活動報導。

春宴是一年最大的活動,明年又將是廣東同鄉會亞特蘭大廣東同鄉會20年慶典,會議通過了20週年春宴慶典將在2010年2月27日于喜萬年海鮮酒樓舉行。屆時月刊也將發行20週年特刊。美國聯邦CENSUS撥款\$3000給理事余周強先生作為廣東同鄉會亞特蘭大廣東同鄉會20年慶典。我們將陸續對20年慶典準備工作進行報導。

會後大家在喜萬年海鮮酒樓自費聚餐,氣氛非常融洽。

3 個半分鐘 和 3 個半小時

(摘自：生活方式與身心健康：洪紹光 教授著)

家中有長輩請多注意：3 個半分鐘 和 3 個半小時，可以減少了很多不必要的猝死（突然死亡），不必要的心肌梗塞，家中每個人，請多注意：3 個半分鐘和 3 個半小時

我們科學家還經常強調一句話：

老年人要注意：3 個半分鐘，3 個半小時。

"3 個半分鐘"不花 1 分錢，可以少死多少人啊！很多人白天好好的，說晚上死了，有人說，昨天我還見過他，怎麼就死了呢？原因是，他夜晚下床上廁所太快了，突然一起床，腦缺血，那麼科學家怎麼提出 3 個半分鐘呢？因為我們在遙控心電圖監測時，發現好多人白天心電圖正常，突然晚上老是心肌缺血，提前收縮，是什麼道理呢？因為，他突然一起床，一下子血壓低了，腦缺血心臟停跳了。

科學家就提出了 3 個半分鐘：

◎ 醒過來不要馬上起床，在床上躺 0.5 分鐘；坐起來後又坐 0.5 分鐘；兩條腿垂在床沿又等 0.5 分鐘。經過這 3 個 0.5 分鐘，不花 1 分錢，腦不會缺血，心臟不會驟停，減少了很多不必要的猝死（突然死亡），不必要的心肌梗塞，不必要的腦中風。

有一次我講完課，有位老人大哭，我說："你哭什麼呢？

"他哭得非常傷心地說："唉，我就是兩年前夜晚上廁所，上得快了一點、上得猛了一點，頭暈，結果呢，第 2 天半身不遂，整整在床上躺了 8 個月，背上長起了褥瘡。我早聽這節課，就不致於半身不遂了，早知道 3 個 0.5 分鐘，我哪至於受 8 個月的苦。"

3 個半小時就是：

一、早上起來運動 0.5 個小時，打打太極拳、跑跑步，但不超過 3 公里，或者進行其他運動，但要因人而異，運動適量。

二、其次，中午睡 0.5 小時，這是人生物鐘需要，中午睡上 0.5 小時，下午上班，精力特別充沛。老年人更需要補充睡眠。因晚上老人睡得早，起得早，中午非常需要休息。

三、是晚上 6 至 7 時 慢步行走 0.5 小時，可減少心肌梗塞，高血壓發病率。

5月8日我懷著無比興奮的心情回到北京。

5月11日早上8點不到，一陣急促的電話鈴聲把我從甜美的睡夢中吵醒。

“甚麼？廣州越秀區衛生防衛站？”我大概醒了一半“甚麼？同機的有H1N1患者？”我徹底醒了。原來我“中了六合彩”和中國第一例H1N1患者搭乘同一班飛機回到北京。廣州越秀區衛生防衛站經過幾番波折才找到留在北京的我。兩個小時後，我被要求帶上口罩，坐上呼嘯的120救護車，在兩個全副武裝，全身穿著白色防護服的工作人員的護送下來到了國門賓館。專人專車，警笛開路的“特權”我還是頭回享受。下了車幾個醫生加上一群護士圍了上來，用頭部體溫計掃了下。不知道是不是我一路因為享受“特權”太激動了，腦門溫度竟然超過37度，還好腋下溫度正常才避免送往隔壁地安門醫院。

到前臺領了房間鑰匙，好心的工作大媽非要幫我拿上背囊，把我領到了房間。我環視了一下房間，還不錯，獨立套間，該有的都有了。打了個電話給家人報好平安，我放好匆匆收拾好的背囊，來到了賓館大廳打聽情況。賓館里人還不少，原來午飯時間到了。隨著人群進入飯廳，原來是自助形式，個人領取回房進食。菜肴還真不錯，水煮肉片，燉牛肉，雞丁，紅燒肉，口水快流了。以前在美國最為吃飯煩心，現在現成的，還這麼豐盛，我心里那個樂。每樣菜點了一些，我只希望菜肴吃起來和看起來是一樣美味。

吃過美味的午飯，經過一個上午“奔波”的我有點倦意，剛想躺下睡會，“砰砰砰，量體溫。”配合工作，我就量吧。轉身躺下，“砰砰砰，送花籃。”別人的熱情不能退卻，我又起身開門接受花籃。美麗的花兒沖我笑，我卻只想睡覺。沒過半個小時，“砰砰砰，送水果。”，這熱情讓我感動，但我此時真的只想睡覺。這後來“砰砰砰”響起了“無數”回，房間里的用品全換上一次性的，並且我迎來了一臺風扇。好不容易，我才躺到溫暖的床上，心想這回可以好好睡上一覺。“鈴鈴鈴！”，我心想為什麼“砰砰砰”變成了“鈴鈴鈴”，原來床頭的電話在響。接起來一聽，原來親戚來電關心慰問。我聲音大概聽起來悶悶的，反復重復著我要睡覺，這一切引來親戚的疑問：“你可好？溫度可高？為什麼大白天想要睡覺？”“Oh, my God! Please let me sleep!”我心里在吶喊但不能喊。終於幾番電話後，我不得已睡了一個小時的午覺。

接下來的兩天，我除了吃就是睡，補好了覺，精神也煥發起來。13日我終於像冬眠起來的大早來到院子里溜達。院子是允許我們活動的，雖然外圍有保安重重把關，還是有不少人在晨運，有人打太極，有人快步走，我也就裝么做樣，蹦沓了幾下。領了早餐，打開電視，新聞都是關於H1N1的，那位同機患者實在面生，心里感嘆世界的微妙，為什麼這等好事砸在我的頭上。電視有一搭沒一搭的換著頻道，心想以下的日子如何度過。覺是睡夠了，又沒帶電腦，這天在漫長的等待中度過。發現早餐有炒河粉，讓我的日子有了些盼望。也許同住進來的當地人并不欣賞這的菜肴

(文接上頁)

，但對於我們這些常住海外的人，吃上可口的家鄉菜是一大享受。同情那些住進來的海外朋友，看著只有一個英文頻道的電視節目和2份英文報紙，吃著對於他們陌生的中國菜，要知道海外的中國菜都被改良了。但是他們對隔離的理解和寬容，不得不讓人敬佩。幾天下來，他們的中文和太極得到了大大的進步。

14日我找到了可看的電視劇，并且這電視劇從上午9點一直演到下午5點。感謝每集之間20分鐘的廣告，我得已領一下午飯。就這樣我在房間里，原地跑看著電視劇，和朋友們討論著看到的廣告，照常一天兩次的體溫檢測，日子也過得悠哉悠哉的。

在15日得到了16日“釋放”的消息，我心情是“矛盾”的。在美國，歐洲度假村沒少去，墨西哥Cancun的全包度假村也住過。要不是時間上的局限和帶給家人的麻煩，我真想列這次的“度假”為頂級享受，專車接，住的干淨，吃得可口，還有醫生定時檢查身體。“隔離不可怕”，這就是我2009年5月在北京H1N1隔離的日子。



有箇好鄰居，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





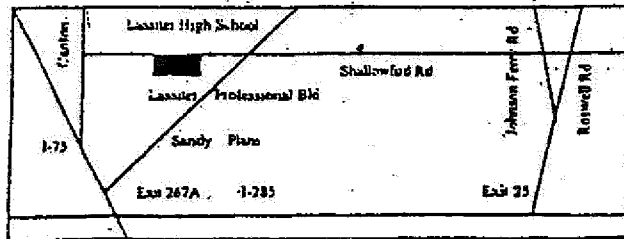
關穗章

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



你在雜誌上或親身在美洲中部看到過大草原上的野花嗎?北美洲大草原所生的野花比其他地方的野花都美麗.這地區是水牛漫遊的地方,加上長期乾旱,冬天嚴寒,夏天酷熱,能生長在那裡的野花必須是很頑強的植物.

如果選這類野花種在合適的地方,不需要花很多時間打理,不必加肥或施殺蟲劑,唯一的需要是在開始種植時淋水.它們是多年生植物,有些可以活數十年之久.依最近的研究報告,草原植物花粉受精比非草原植物容易三十二倍.草原植物很吸引鳥類,蝴蝶和其他傳遞花粉的動物.最近這些動物媒介有減少的趨勢,如果種植草原植物可以促進它們的繁殖.所有草原植物的根,都生得很深,有些深入土中十呎,能吸取下層土的水份,這是其他大多数的植物所不能,也就是它們在逆境下生存的原因.

總括來說,由于它的特性,種草原植物會省時間,省事,省錢又漂亮.配合各種土質和氣候,將例舉一些草原花卉.只要花園陽光充足,任何土質都可挑選到合適的花來種.大致上土壤條件有三個類型 - 乾土,濕土,中等濕土.乾土是沙石土,不能保留水份.濕土保留水份,但夏天時可能乾掉.中等濕土最爲理想,是沙和泥的混合.一旦知道花園所屬的土質類型後,就可以選植物.以下的草原花卉最顯眼,能吸引蝴蝶,鳴鳥,蜂鳥等.

乾旱地區和乾土 - 可種 Prairie Smoke.它在五,六月盛開粉紅色的花.或種 Large Flowered Beardtongue,它在五,六月開淡紫色的花.或種 Showy Goldenrod,在八,九月時間開黃花.

中等濕土,雨量正常 - 可以種 New England Aster,它在八,九月開藍,紫花.或種 Rattlesnake Master,在六月到八月盛開白花.或種 Yellow Coneflower,七,八月時九月時開黃花.

濕土和潮濕地區 - 可以種 Bottle Gentian,它在八月到十月盛開藍花.或種 Cardinal Flower,在七月到九月間開紅花.或種 Culver's Root,在七,八月開白花.

貼士:爲了防止鹿來侵犯花園,在圍繞花園的邊界,種芳香植物,譬如鳳梨薄荷(Pineapple Mint),檸檬馬鞭草(Lemon Verbena),茴香(Fennels),蒔蘿(Dill),啤酒花(Hops),鼠尾草(Salvia),蒼草(Yarrow),薰衣草(Lavender).

活動預告:

亞特蘭大廣東同鄉會第十八屆保齡球大賽將於在 2009 年 8 月 16 日上午 9:30 在 Brunswick Browing Alley 舉行.會員\$10,非會員\$15.詳情請留意下期月刊和報章.亦可至電本會會長郭順琮 770-565-6507 或李沛聯理事 770-925-7424 查詢和報名.



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

退休後來美，決定定居於亞特蘭大城，一定是父親一生行事，善有善報的好結果。

卅年前的亞城，風氣依然保守，華人僑社尚未開拓疆土，父母親在亞城和三哥甘靖宇一家同住。孝順的三哥嫂常於周末帶父母至中國城見見同胞。在亞城他們很高興重逢了老友之子潘國榮，國康兩兄弟，也新交了幾位老鄉小友如吳樾，翁開業及勞偉林。半輩子從事僑務的父親，鑑於當地華人社團之鳳毛麟角，很自然的向他們提出了成立廣東同鄉會的想法。幾位先生都是熱情中人，且能幹又無私，加上三哥甘靖宇的全力配合，本著為鄉親謀福利的宗旨，更樂見眾人周末多個好去處，一致的理念，一拍即合。當然也經過一番所有新創事業必經的蕁路藍縷之途，亞特蘭大首個有組織的僑社社團：亞特蘭大廣東同鄉會於焉誕生！

一晃近廿年過去，這個社團由嬰兒期成長，茁壯，成為今日碩大的亞城僑社主流團體，期間更孕育了【廣東月刊】的面世以及她的同步成長。這本月刊日誌，成了父親遠離亞城，但又能繼續與同鄉會直接聯系的最大安慰。父親孜孜不倦的為月刊撰稿，從中得到無比的精神慰藉。同時間同鄉會會長，敬老尊賢的郭順瓊女士，也會間中來電分享同鄉會的各項進展，征詢意見。潘國康兄更是像自家兄弟一般，經常來電問安，足令父親老懷彌慰。

亞城廣東同鄉會成就了許多亞城僑社的第一：第一個有大型春宴的社團，第一個舉辦吸引大眾又有意義的活動如仲夏夜舞會，中秋賞月等。第一個發起各項友誼賽的社團如烹飪，保齡球，麻將大賽。這些美事我可以在此一筆帶過，但是其間參與策劃者的辛勤耕耘，努力付出，歷任會長，理監事，義工們幕前幕后的群策群力，自動自覺，出錢出力，竭盡所能的成就大局，絕對可以寫成一部同鄉會史。成就這個團隊的中心精神就是一顆熾熱的心，以及各位重情義，有氣節的操守。

也是這份豐沛的熱忱，令到父母親在三哥病逝，不得不離開亞特蘭大，北遷華府十三年間，仍然深深感受到來自這個熟悉的遠方南部之城的關懷念舊之情。它支撐著父親更漸衰老寂寂的心懷。

四年前父親百歲大壽，承蒙同鄉會組成祝壽團，北上慶賀，父親臉上發自內心深深的笑容，道出了他老人家無與喻比的歡欣之情。

父親高齡猝逝，從跌跤意外開始，潘國康兄知會會長郭順瓊，兩位便不斷與我電話聯繫，了解狀況，及至得知父親彌留，更與理監事全體會決，由副理事長鄭茂發，方美英夫婦開車，會長郭順瓊，潘國榮世兄，月刊社長潘國康，何齊整夫婦，理事李沛聯等人聯袂北上，送父親最后一程。

他們起早摸黑，長途跋涉六百五十里，開車十二小時，鄭副理事及夫人熱誠的服務精神讓我感動。而郭會長手持拐杖，潘兄腿痛難行，仍然抱恙而行。兩位正是我前段所言：‘一顆顆熾熱的心’的表率。所幸這幾位同工，平日合作無間，早有默

(文轉下頁)

(文接上頁)

契。一時被‘困’車中十數小時，倒也頗能自求多福，自得其樂。據說他們在車上你一言我一語的嬉笑嗔罵，日子過得也快。后來干脆把握時機，就地召開理監事大會，反正不開白不開。

亞特蘭大傳來的溫馨故人情尙有高伯母印瑜寄來的輓詩，短短數行卻是情真意切。我們在葬禮中朗誦之，又用之於簽名簿的首格及報載悼文的頭條。謝謝高伯母的一番心意！高伯母及公子高優鏗夫婦的花籃，鮑哲鵬先生的白金奠儀，溫暖了我們的心。

父親一生最重視名譽。我雖沒有特意要求，而同鄉會卻自動為父親呈報有關部門，細心愛護之心，永誌難忘。在此要謝謝會長大人，趙校長增義先生，上呈亞城及華府臺北辦事處及黨部等機構，在父親葬禮前一天收到由臺北寄來的覆棺黨旗，黨正副主席吳伯雄先生，吳敦義先生的輓匾，又有臺灣駐美代表袁大使健生，僑務委員會吳委員長英毅先生，亞特蘭大臺北辦事處曾瑞利先生暨同仁，中山文化協會黃美女士暨同仁等長官，單位賜贈的花牌花環，潘國榮兄嫂，潘國康兄嫂合贈同形大花環，加上眾多親朋好友訂製的各式鮮花，把靈堂點綴得花團錦簇。酷愛花藝的父親沉睡在一片花海中，花香為伴，花影常隨，還有什麼更能撫慰父親安息的靈魂？

謹以此小文，向亞城廣東同鄉會的各位朋友致最深的謝意。然則點滴在心頭，又豈是一個‘謝’字了得！

MEMBER
FDIC



美豐銀行

不單僅是一所專業銀行
還是您理財的最好幫手

www.metrocitybank.com

★ Doraville 總行

5441 Buford Hwy., Suite 109, Doraville, GA 30340
電話: (770)455-4989 傳真: (770)455-4988

★ Johns Creek 分行

10820 Abbots Bridge Rd., Suite 140, Johns Creek, GA 30097
電話: (770)495-2423 傳真: (770)495-1303

★ Duluth 分行

3725 Old Norcross Rd., Suite A, GA 30096
電話: (770)495-1774 傳真: (770)495-1767

★ Suwanee 分行

2790 Lawrenceville-Suwanee Rd., Suite 105, GA 30024
電話: (678)482-2996 傳真: (678)482-2180

聯邦中小企業管理局優先審核貸款銀行 (SBA Prefer Lender) • CDARS 聯盟成員 (定期存款保險服務)

中醫治療： 立夏飲食 首重清淡

今年的立夏在5月5日，代表正式踏入夏天。中醫典籍《內經·素問·四氣調神大論》曰：「夏三月，此謂蕃秀；天地氣交，萬物華實。」立夏與小滿在農曆四月前後，此時稱之為孟夏（夏之初），此時天氣漸熱，植物繁盛。

過熱易咽痛 過涼損陽氣

《內經》也有「用溫遠溫，用熱遠熱，食亦同之」之說，意思是根據不同的氣候特點，來選擇藥材及食材，即因時制宜。因此，夏季不宜進食過於溫熱的食物，如牛肉、羊肉、辣椒及荔枝等，否則可致陽熱過盛，耗傷氣陰，出現如咽痛或口渴等症狀。

但亦不代表夏季可過量進食寒涼的食物，因大量的冷飲或凍食，易於損害人體之陽氣，易致脾胃虛寒，出現腹痛及腹瀉，故如西瓜及綠豆湯等，縱是解渴消暑之佳品，也不宜過食。夏天的飲食應以清淡為主，多進食蔬菜及穀類食物，避免過分的寒涼與溫熱。以下為一款適合夏天的保健食療：

■薏苡仁山藥老鴨湯（2至3人分量）

材料：生薏苡仁60克、山藥40克、老鴨半隻

製法：將所有食材洗淨，放進砂鍋內，加適量清水，先用大火煮沸，再用小火煮至鴨肉熟爛，調味後即成

功效：老鴨味甘性寒，可滋陰養胃，利水消腫，健脾補虛；薏苡仁味甘淡性涼，可健脾利濕，清熱除痹；山藥味甘性平，可補肺脾腎，益氣養陰。此方可滋陰益氣，健脾利濕

註：以上食療僅供參考，如有疑問應先諮詢註冊中醫

人生小語： 青春可以永不謝幕

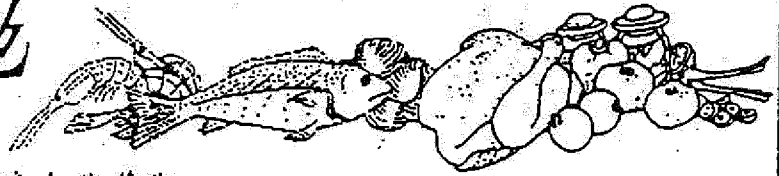
小時貪玩，少年貪睡，長大了貪心，貪圖別人的真心，於是常常受打擊，彷彿也有了滄桑感。不過，今天為止，依然興興頭頭。碰到年輕的學生問起，一生應該如何度過，我還是願意分享我的校園經驗，我僅有的也是全部的人生經驗——

在課堂裏完成一半的教育，在圖書館裏完成另一半。和朋友一起成長，和戀人一起拒絕成長。永遠保留放肆一下的衝動，但永遠保留做好事的習慣。閱讀經典，但也可以欣賞卡通。外語很重要，母語更重要。不要犯錯誤，但也不要怕犯錯誤。青春可以永不謝幕，但得準備好永在台上的力比多。

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



糖醋木瓜湯

A料 1個 木瓜
½ 杯 薑碎
6 杯 水

B料 2 杯 花生
1 蹲 黑米醋
1 包 片糖

做法

1. 以上這個份量是用 3 磅左右的木瓜。木瓜要買硬身而有點黃，半熟的。木瓜除皮去籽，洗乾淨後，切 1/4 吋厚，如排骨件大小之木瓜片。
2. 薑刨皮後，切橫紋片，再拍碎，使變成不齊整之碎粒。
3. 把 A 料：木瓜片，薑碎和水放進一大鍋裡，一齊煮沸後，按時鐘錶，再煮 25 分鐘，木瓜煮至剛燉為佳。
4. 用大粒有衣的乾花生，洗一下(不要泡水)，並倒進在煮之木瓜鍋裡。
5. 跟著倒進一蹲 20.5 安士黑米醋。
6. 接著放進一包 14.5 安士片糖(用西人市場賣的黃糖粉也成，不過份量要稱對)。
7. 把 B 料全放進鍋裡後，改用大火煮 20 分鐘，花生剛熟而又爽脆，咀嚼起來有咬勁。同時享受花生之野味。

這道甜酸可口，不沾葷腥的夏天開胃菜餚。用料和做法都很簡單，不妨試試，愛吃甜酸的人，還會吃上癮呢!



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



聯合銀行

UNITED COMMERCIAL BANK®

MEMBER
FDIC

Beyond a local Bank / 卓越傳統·邁向國際



聯合銀行，是您智慧的好夥伴。我們傳承東方的智慧文化，融合西方的精神及理念，為您提供全方位的服務，以實踐卓越傳統，邁向國際的理念。

個人理財服務站·商業銀行服務·房地產貸款服務·中小型企業銀行服務

網上銀行服務 www.ibankunited.com

| | | |
|---------------------------------|--|-------------------|
| Dunwoody Branch: | 4360 Chamblee-Dunwoody Road, Atlanta, GA 30341 | Tel: 770-454-0400 |
| Asian Banking Center: | 3490 Shallowford Road, Chamblee, GA 30341 | Tel: 770-455-1772 |
| Vinings Branch: | 2727 Paces Ferry Road, Atlanta, GA 30339 | Tel: 770-432-1000 |
| Peachtree Corner Branch: | 3280 Holcomb Bridge Road., Norcross, GA 30092 | Tel: 770-582-0705 |
| Park Village Branch: | 2540 Pleasant Hill Road, Duluth, GA 30096 | Tel: 678-417-7572 |

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