

廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第二十卷第八期(總二三〇)

出版日期：二〇〇九年八月二十日

KWONG TUNG ASSOCIATION OF ATLANTA

5137 Hampton Lake Drive Marietta, GA 30068

亞特蘭大廣東同鄉會主辦

2009 中秋賞月~烹調大賽

一年一度的中秋賞月烹調大賽又開始了！在各位會員的大力支持下，每年參加活動的人數都超過了百多人。在此，廣東同鄉會表示衷心的感謝！中秋是我們與家人團聚的節日，在這月圓人團圓的美好時光裡，讓我們和鄉親好友們再一起共同度過這良辰美景，並可品嚐烹飪大賽參賽者的廚藝和佳餚。

比賽時間：二〇〇九年九月二十七日(星期日)下午二時半至六時半

比賽地點：Jones Bridge Park, 和去年同一地點

比賽方式：* 已繳交 2009 年會費的會員免費，每家準備一道份量足夠自己一家用的主菜，希望所提供的主菜都能參賽，沒有準備主菜的家庭每人收費 5 元。

* 非會員收費 5 元，每家準備一道份量足夠自己一家用的主菜，希望所提供的主菜都能參賽

* 餘興節目 - 卡拉 OK * 自由聯誼

* 廣東同鄉會將提供茶水，水果及月餅

聯絡方式：郭順瓊 770-565-6507

張淦堂 770-379-0770

報名截止日期：九月二十日

歡迎各會員攜眷踴躍參加！

花園是實行環保最好的地方。多年來你可能自己種水果，蔬菜。每個春天都仔細地打理院圃。但你有沒有考慮到環保問題?以下是幾項建議讓環保意識加進你的園藝技能中。

1. 用自然方法種植。化學農葯，肥料和除雜草劑，當然有效，但對環境有不良的後果。我們可以利用堆肥(COMPOST)代替商業產品。堆肥是”園丁的黃金”，若自己製造堆肥，更好又經濟。利用不能食用的水果，蔬菜，植物葉子，甚至咖啡渣滓。在聯網上可以搜索”如何”製造堆肥的方法。
2. 至於控制害虫，可以掛鳥巢箱，鳥浴缸，鳥食以吸引鳥，鳥會吃害虫。以上一期文章內，有例舉那些植物可以吸引益虫來吃害虫。有些益虫例如蝴蝶，蜜蜂可以傳遞花粉使植物結成果實，增加食品生產。在聯網上也可以找到許多種有機無毒除雜草劑的商業產品。
3. 爲了節省用水，可以裝置一個雨水貯存桶(RAIN BARREL)。它接到的水無礦物質又無氯氣而且可以防止大雨時泥土流失或積水。必須在桶口上加塊遮蓋紗以擋昆虫和雜物。經常使用所收集的水，以免生蚊。亦可以把堆肥和護蓋物加到地上保留濕氣和減少水的蒸發，假如裝設了一套完整的節水系統，請和當地的自來水局聯絡，可能會降低的水費和下水道費。

貼士(一) 有些植物對寵物有害。假如有狗貓在院子裡自由跑動，最好與當地防毒中心聯絡，查出那些植物應避免種植，對寵物適合的植物有竹，藍眼菊花，萬壽菊，蜘蛛植物(SPIDER PLANT)。

貼士(二) 倒種有機蕃茄是明年春天的計劃，今年已太遲。首先買一個容器或水桶，它的提把或繩子，起碼能受得起五磅的東西。在底部開個一吋半直徑的洞。買包混有肥料的泥土和一棵喜愛的蕃茄。不妨先試果實中等或小的品種。把根部的泥土小心除去，洗過後從容器底部穿入容器。輕輕地把根散開同時加入泥土。泥土加到三吋厚或加到容器的邊緣，如此泥土能捉住根部，雖然植物是倒過來生。然後找個合適的地方把容器掛起來。例如陽臺，門廊或樹上，只要是起碼六呎高，有些陽光照到的地方就可以。最後一步是淋水，不怕淋過頭，因爲多餘的水會從洞口滴出來，成本不超過十元，就可以吃到自己種的新鮮蕃茄。其他例如草莓，青椒，黃瓜等亦可用這方法種。

貼士(三) 挖洞種玫瑰時，先把香蕉皮放洞底。香蕉皮是很好的肥料，可以種出健康的玫瑰。

廣東話俗語由來:**巴閉**

"巴閉"來自印度話，自漢朝中國已同印度人做生意，D印度商人好鬼嘈，成日叫："BAP RE, BAP RE!"，呢句意思"我的天呀!"，於是廣東人就學佢地講，講下講下就變成今日"巴閉"喇!

晚餐與疾病的「不解之緣」大公開

千萬不要以為隨便進食晚餐無關緊要，國內外專家研究發現，很多疾病發生的原因之一，來自晚上不良的飲食習慣。晚餐吃錯了，小心疾病上身。

☆晚餐與肥胖：90%胖子緣於晚餐吃太好、吃太多，加上晚上活動量小、熱量消耗少，多餘的熱量在胰島素的作用下大量合成脂肪，肥胖就自然形成。

☆晚餐與糖尿病：長期晚餐過飽，經常刺激胰島素大量分泌，很容易造成胰島素負擔加重、加速老化，進而誘發糖尿病；並且晚餐吃太多、吃太好，造成的肥胖也是會引發糖尿病。

☆晚餐與腸癌：晚餐若吃過飽，蛋白質食物無法完全被消化，在腸道細菌的作用下，產生有毒物質；加上活動量小及進入睡眠狀態中，使得腸壁蠕動慢，延長有毒物質停留在腸道內的時間，增加大腸癌發病率。

☆晚餐與尿結石：人的排鈣尖峰期在餐後的4~5小時，若晚餐太晚吃，當排鈣尖峰期到來時，通常已進入睡眠中，於是尿液滯留在輸尿管、膀胱、尿道等尿路中，不能及時排出體外，致使尿中鈣不斷增加，容易沉積下來形成小晶體，長期下來就擴大形成結石。

☆晚餐與高血脂症：晚餐若採高蛋白、高油脂、高熱量進食方式，會刺激肝臟製造低密和極低密度脂蛋白，三酸甘油酯也容易上升，造成高血脂症。

☆晚餐與高血壓：晚餐內容若偏葷食，加上睡眠時的血流速度減緩，大量血脂就會沉積在血管壁上，進而引起細小動脈更收縮，外周血管阻力增高，容易讓血壓猛然上升，也加速全身小動脈的硬化。

☆晚餐與動脈硬化與心臟病：晚餐的飲食若偏高油脂、高熱量可引起膽固醇增高，並在動脈壁堆積起來，成為誘發動脈硬化和心臟病的一!大!原因。此外，動脈硬化形成的另一主因，是鈣質沉積在血管內，因此晚餐的盛食、美食、飽食及太晚吃晚飯都是引發心血管疾病的其中原因。

☆晚餐與脂肪肝：晚餐若吃太好、吃太飽，血糖和脂肪酸的濃度會加速脂肪的合成，加上晚間活動量小，也加速脂肪的轉化，造成脂肪肝。

(文接上頁)

☆晚餐與急性胰腺炎：晚餐若暴飲暴食，加上飲酒，容易誘發急性胰臟炎，甚至使人在睡眠中休克、猝死。

☆晚餐與腦部退化：若長期晚餐吃太飽，睡覺時胃腸及附近的肝、膽、胰臟等器官仍在運作中，使腦部不能休息，並且腦部的血液供應也會不足，！進！而影響腦細胞的正常代謝，加速腦部老化。青壯年時期經常飽食的美食家，在年老後有五分之一機率會罹患失智症。

☆晚餐與睡眠品質：晚餐的盛食、飽食，必然造成胃腸、肝、膽、胰臟在睡眠時仍不斷工作且傳訊息給大腦，使大腦處於興奮狀態中，造成多夢、失眠等，長期下來還會引發神經衰弱等疾病。



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

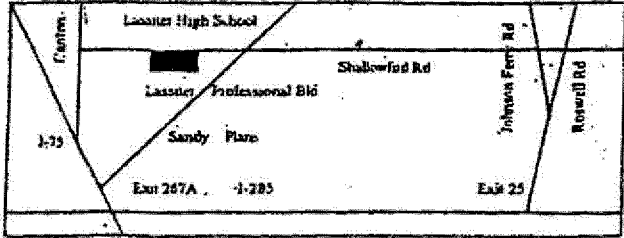


電話：770-924-1232
地址：Lassiter Professional Bldg.
2525 Shallowford Rd., NE,
Suite B
Marietta, GA 30066

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



Census 2010

美國人口普查 It's in Our Hands

美國人口普查局十年一次的人口普查,對美國人生活產生了廣泛的影響,而亞裔小區幫助推廣人口普查的工作中扮演著十分重要的角色。”It's in Our Hands”是 2010 年人口普查工作的宣傳口號,意思是:準確和完全的人口普查結果掌握在你我手中。爲使大家對人口普查有進一步的了解,智貿傳媒集團《美國通》雜誌採訪了美國商業部人口普查公關專員徐敏子女士,請她爲我們解讀美國人口普查的相關知識。

《美國通》:請問人口普查對美國民眾的意義是什麼?

徐敏子:美國憲法規定政府每十年作一次人口普查,第一次人口普查於 1790 年進行,至今已經 220 年,2010 年將是美國第 23 次人口普查。用最通俗的話來說,人口普查就是 Head Count – “數人頭”:統計到明年人口普查日也就是 2010 年 4 月 1 日的時候,全美國總共有多少居民。

政府進行人口普查的目的之一,就是希望得到各州人口總數,並在此基礎上決定對每個州的撥款數額,聯邦政府每年有 3000 億元經費要分配到各州,而各州獲得經費的多少取決於該州的人口總數,也就是說,人口多的州比人口少的州可得到更多聯邦撥款。

州政府及地方政府的經費在很大程度上仰賴聯邦政府經費,修理高速公路,整修城市街道修建醫院,學校,老人服務,青年服務,兒童服務等社會設施及服務,無不與政府經費息息相關,確保每個人都被統計到,對州政府獲得應得的聯邦經費有直接的關係。

此外,人口普查結果也決定各州在國會衆議院擁有席位數字,與聯邦參議院 100 個席位平均分給 50 個州的方式不同,聯邦衆議院給各州的席位是根據各州的人口按比例分配的,人口多的州擁有較多席位,這意味著該州在議會的聲音相對就比較響亮,對爭取該州福祉有直接意義。

《美國通》:人口普查對美國亞裔小區有何影響?對亞裔中小企業家又有何意義呢?

徐敏子:亞裔是美國大家庭的一部份,亞裔的利益與美國利益息息相關,與各自居住地區政府與小區的利益息息相關,較多經費意味著較多的服務,亞裔也能從中受惠。

此外,只有全國性的人口普查及各專項調查才能正式確定全美國的亞裔人口,而亞裔人口的數字對亞裔社區的發展,包括爭取亞裔小區政治及社會地位及經濟利益都有十分重要的實際作用,學者以及民權組織進行亞美研究必須從人口普查局獲得有關亞裔的相關資料,人口總數,各年齡層的人口數據,平均教育程度,平均收入等等,亦依賴人口普查局”美國小區調查”(American Community Survey)”的資料:如果你要在某處開一個亞裔購物中心,你最好獲得當地居民組成的信息,看看那裏有多少亞裔居民,他們的收入情況如何,然後決定,在那裏創業是否明智選擇。

《美國通》:亞裔商家和企業家應該如何幫助提升大家對人口普查工作的認知呢?

徐敏子:參加人口普查是每個在美國居住者應盡的法律義務,亞裔商家和中小企業家除了本身切實履行該責任,在收到人口普查問卷後及時填寫并寄回外,更可以通過宣傳人口普查意義,爲鼓勵大眾積極參與人口普查工作做出有效貢獻。

(文轉下頁)

(文接上頁)

《美國通》的讀者中不少是事業有成的成功人士,在同業中,在居住的小區裏,都是很有影響力的領袖人物,大家可以利用各種同業活動或小區活動場合,介紹人口普查工作的意義,鼓勵大家積極參與,此外,大家還可以通過在各自的律師事務所,會計事務所,診所,旅行社,房地產經紀辦公室,貿易公司辦公室以及超市內等各種場合,張貼人口普查宣傳品的形式,向大量前往接受服務的顧客群作有聲及無聲的宣傳。

《美國通》：讀者如何續收到人口普查局的最新信息？

徐敏子：美國人口普查局網站(www.2010census.gov)是最好的資料庫。那裏儲存了大量數據,不僅有過去人口普查的結果,還有三年一次及一年一次的人口預測數據,以及每年在部份美國家庭中進行的美國小區調查(American Community Survey)和其它專項調查的結果,這些數據及資料對各級政府,各小區在規劃城市發展,地方發展,小區發展時有十分實際的作用,而《美國通》的讀者亦可從中獲得個人創業發展所需的重要資料。

美國人口普查局為作好 2010 年的人口普查工作,將推出包括英文在內的 14 種語言 / 文字的電視,電台,報紙,網絡等傳媒廣告,19 種文字的宣傳材料,以及 59 種文字的填表指南,這三類材料中都包括中文,這些材料稍後都會貼到人口普查局的網站上供民眾下載使用,2010 年人口普查問卷的六種文字中也包括中文版問卷。

《美國通》：人口普查問卷調查的內容是什麼?是否會涉及公司員工身份問題?

徐敏子：與以往相比,2010 年的人口普查十分簡單,只有一份短短的問卷-Short Form,問卷中只有十個簡單的問題:家中有幾口人,每個人的姓名,年齡,生日,與戶主關係,家中電話,種族,是租客或是業主等,花大約十分鐘填完問卷并及时寄回,你就完成了一個美國居民應盡的責任了,而這樣的表格每十年才填一次,

人口普查工作只在居住地址進行,公司行號不在普查範圍,如上所述,十個問題中并不包括移民身份問題,因為人口普查統計的是"所有的居民"從呱呱落地的新生兒到百歲人瑞,無論種族和族裔,無論是否為合法居民,都在普查之列。

根據法律,每個參與人口普查工作的員工都要宣誓終生保密,不得洩漏任何在人口普查中獲得的任何個人資料,不然會遭到最高五年監禁 25 萬元的罰款,而法律也規定人口普查局不得與任何聯邦機構分享人口普查數據,人口普查是安全的。

【註:徐敏子女士個人簡介:徐敏子(Xu Minzi)女士,美國商業部人口普查局(US Census Bureau)公關專員(Partnership Specialist)徐女士將應邀於 2010 年 1 月《中餐通訊》在拉斯維加斯舉辦的"中餐百佳"頒獎典禮上作 2010 人口普查的主題演講。徐敏子畢業於中國上海復旦大學新聞學院,曾任職於上海《文匯報》,美國《正報》和世界日報,先後擔任記者,編輯等職務。徐女士曾多次獲得新美國傳媒協會及加州華文傳媒協會頒發的新聞專業獎項等】

亞特蘭大人口普查局高級公關專員: Mr. Henry Yee (余周強先生)

Sr. Partnership Specialist

U.S. Census Bureau

Tel: 770-866-3745

E-mail: henry.j.yee@census.gov

- 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

四川擔擔麵VS台灣擔仔麵

●美食淵源

四川擔擔麵是中國五大名麵之一，擁有四川美食文化獨有的麻辣風味。擔擔麵的最初是由四川省自貢市得一位名叫陳包包的小販，挑扁擔沿街叫賣的一種麵食，由於扁擔的四川方言為「擔擔」，該麵食因此而得名。過去，四川省成都市走街串巷的擔擔麵，都是用一種被隔成兩格的銅鍋裝，一格煮麵，另一格炖肉。現在的四川擔擔麵早已沒有了沿街叫賣的經驗方式，全都改為店舖經營，但其做法和麵味依舊保持傳統特色，其中以成都擔擔麵最為著名。

●食法

擔擔麵的麵並無特別之處，一般是以麵粉與雞蛋為原料加工而成的細麵條，現在多數都是用機器製作而成。擔擔麵的醬料搭配絕對經典，這也是其可以成為五大名麵之一的原因。首先，紅油、花椒(川椒)和醬油是必不可少的原料；然後用芽菜碎、蔥花、味精、芝麻醬和少量醋等十多種調料來調味，最後加入碎豬肉便大功告成。擔擔麵的特點是麵細無湯，口味鮮麻，頗受口味重的人士喜愛。

●美食淵源

提起台灣小吃，很多人就會聯想到台南最有名的一道小吃--「度小月」擔仔麵。近100年前，每年從清明到中秋，是打漁的淡季，當地稱此為「小月」，一位漳州籍洪姓漁民，為養家糊口，就逢「小月」到來之時就以賣麵為生，由於其私家炮製的麵條口味奇特，漸漸的出了名，直到後來成為風行台灣的著名小吃。

●食法

擔仔麵的特色是其製作方法的民間化。矮爐、矮灶合矮竹凳支起一個小小的空間，老闆坐在當中快速煮出一碗碗地道的擔仔麵。據說，製作擔仔麵最正宗的方法，是從來不洗煮肉燥小鍋，任由鍋中的肉燥一天天的加厚，肉燥的香味才能愈顯濃郁，在台灣著名的担仔麵館裏，時常可見已有幾十年未洗的肉鍋，這正是正宗「度小月」擔仔麵的精華所在。

最常見的擔仔麵的做法，選料有油麵、豆芽菜、芫茜、蝦、黑醋、蒜茸、豬肉碎和醬油等。先以蝦頭熬製湯底，在熱水中燙熟麵條及豆芽菜，在煮熟的麵上淋上熟豬肉碎和蝦仁，然後加入蝦頭湯底，淋上少許黑醋和蒜泥後即可使用。另外可由個人喜好加入台灣特有小吃鹵蛋和自貢丸等。

馬思聰（1912年5月7日－1987年5月20日），中國廣東海豐縣人，中國作曲家、小提琴家與音樂教育家。被譽為「中國小提琴第一人」。他於1937年創作的《思鄉曲》，被認為是中國20世紀的音樂經典之一。

馬思聰早年曾赴法國巴黎求學，並在後來考入了法國的巴黎音樂學院，主修小提琴。1932年初，馬思聰由法國回到中國，並在同一年與王慕理結婚。此後陸續創作了《搖籃曲》《內蒙組曲》《西藏音詩》《牧歌》等多部著名音樂作品。1949年12月，馬思聰被中華人民共和國政務院任命為中央音樂學院的首任院長。

1966年6月，文化大革命開始後，馬思聰遭到了造反派的批鬥。1967年1月15日晚，馬思聰與夫人王慕理、次女馬瑞雪和兒子馬如龍出走香港，後由美國駐香港領事陪同飛抵美國。同年5月，在康生和謝富治的示意下成立的「馬思聰專案組」（又名「002號專案組」）開始對馬思聰出走的經過進行調查，株連馬家親屬數十人。1968年，馬思聰被定為「叛國投敵分子」，這一罪名直至1985年才得以平反。

1987年5月，馬思聰在美國接受心臟手術時手術失敗，於5月20日逝世於美國費城，得年75歲。

馬思聰是中國重要的作曲家，他的創作，包羅交響樂、小提琴獨奏曲、小提琴協奏曲、鋼琴奏鳴曲等，其中以《思鄉曲》、《搖籃曲》、《西藏音詩》、《塞外舞曲》為代表作。

第十八屆保齡球大賽結果

本會舉辦第十八屆保齡球大賽男女組冠亞季軍已於八月十六日在 Norcross Brunswick Bowling Alley 順利誕生，參加比賽人數近三十人，並加上到場參觀的鄉親及工作人員，場面也相當熱鬧。今屆參賽者水準十分高，也是歷屆最高分的一屆，尤其是男子組，三局得分超過四百分也三甲不入，冠軍更多於六百分以上，以下是今屆冠亞季軍名單。男子組：(冠軍)陳亦山，(亞軍)符廣源，(季軍)余周強。女子組：(冠軍)傅德玲，(亞軍)陳慧芳，(季軍)張嘉菱。落敗者，希望明年捲土重來，再與優勝者及其他參賽者一較高下。多謝各參賽者及到場打氣的鄉親，明年見！

國醫張步桃談植物養生(1)

生梨潤肺化痰好，蘋果止瀉營養高。黃瓜減肥有成效，抑制癌症獼猴桃。
番茄補血助容顏，蓮藕化瘀解酒妙。紫茄祛風通大便，韭菜補腎暖膝腰。
蘿蔔化痰消脹氣，芹菜能治血壓高。莧菜平衡酸鹼值，補血又使痛風消。
冬瓜消腫又利尿，黑豆綠豆解毒好。木耳抗癌素中葷，香菇存酶腫瘤消。
海帶含碘散瘀結，蘑菇抑制癌細胞。胡椒祛寒兼除濕，蔥辣薑湯治感冒。
百合安神又助眠，蕨類含鹼亦含膠。益腎強腰食核桃，健胃補脾吃紅棗



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」

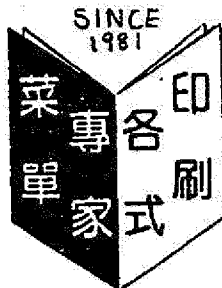
用光明磊落的方法替您爭取正當身份及公正待遇

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大同印刷祝啟登

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

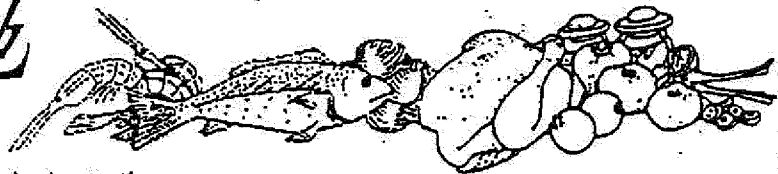
電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

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



胡桃蛋糕

A料 8只 大蛋白
1茶匙 Cream of Tartar
½杯 白糖

B料 8只 大蛋黃
1杯 天鵝粉
½杯 白糖
6安士 食油

C料 ½杯 胡桃粒

做法

1. 先把烤箱用 340 度烤熱。
2. 打蛋,把蛋白和蛋黃分別放進不同的大鐵碗裡(Mixing Bowl)。
3. 先打蛋白並加入 A 料,用中速打到蛋白變硬,挑起來不會流為準,置於一邊,留用。
4. 蛋黃用一大容器(Large Mixing Bowl)盛着,加入 B 料。B 料之天鵝粉(Swans Down Cake Flour),用篩子濾過後才倒進蛋黃裡,用手拿着杓子拌勻,然後放進打蛋機裡,打約 1-2 分鐘。
5. 把蛋黃漿倒進蛋白裡,用手拿着杓子,摺混直至均勻。
6. 現在可把粉漿倒進一個中間有洞之圓烤盤裡。(圓盤:中間有條圓筒豎起,傍邊有個扣子能把盤子打開,這種更好)
7. 胡桃(Pecan)一粒切開四份,把胡桃粒散在上面。
8. 放進已溫熱之烤箱的中央,用 340 度,烤 35-45 分鐘。
9. 蛋糕熟後,立刻拿出來,倒掛待涼 2 小時。(倒掛:把 Tube 掛在酒瓶上,或倒放於一大盤上)
10. 涼後把蛋糕反過來,用一長小刀,把蛋糕與盤邊稍界分一下,再倒轉慢慢把蛋糕拍出來。



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