

# 廣東月刊

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

## KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第二十卷第九期(總二三一)

出版日期：二〇〇九年九月二十日

KWONG TUNG ASSOCIATION OF ATLANTA

5137 Hampton Lake Drive Marietta, GA 30068

### ★天災無情，人間有情★

廣東同鄉會響應為幫助台灣八八水災募款晚會。本會郭順琮會長於8月23日晚上帶領多位同鄉會監理事前往華僑文教服務中心協助當晚的賑災晚會活動，其中本會理事鄧賀昇先生更代表廣東同鄉會上台義唱一曲「中國人」和捐款五百元正。而郭會長則代本會籌得捐款共三千零六十元，捐款者名單如下：

Farmers Basket	\$1,000	第一市場	\$500	鄧賀昇	\$500
余周強	\$200	岑明發律師	\$200	李麗娟	\$100
容錦屏	\$100	梁劉經穗	\$100	鮑哲鵬	\$100
陳慧恩	\$80	李坤華	\$50	潘國康	\$50
沙國華	\$40	李燕媚	\$40		

《註：以上名單是不包括購買台灣八八水災募款晚會入場券者在內。》

### 會訊：

1) 本會籌備多年的網頁，現已正式開始啓用。網址：[www.gd-atlanta.net](http://www.gd-atlanta.net)  
由於本網頁是剛剛開始啓用，資料尚在搜集階段，但我們將會不斷更新網頁，例如本會活動，圖片和資訊等。歡迎各會員及鄉親們上網遊覽。

2) 2009 年度廣東同鄉會中秋賞月烹調大賽取消通知 今年多位理監事在中秋期間出城和有幾位理監事須要在家休養。經過廣東同鄉會理監事商議，2009 年度的中秋賞烹調大賽取消。在此廣東同鄉會表示深切的歉意。

你知道嗎?蕃茄是最普遍的園圃植物。百份之九十家庭式菜園，種有蕃茄。市面上可以買到五百多種類的蕃茄，其中比較普通的有：Better Boy，Celebrity，Beef Master 和 Ponderosa，大致上蕃茄分爲兩類，確定類(Determinate)和不確定類(Indeterminate)。確定類是矮樹，不需樁條來支撐，果實結在莖端而且所有的果實差不多會同時成熟。不確定類有爬籐式的莖，需要修剪和樁條支撐。沿着不斷增長的莖結成果實，一直到秋天結霜期才停止結實。有些培養出來的蕃茄對某種蟲害有抵抗能力。這些品種的名稱通常是在種類名之後加上一個字母。例如 'N' 可以抵抗線蟲，'V' 對黃萎症，'F' 對枯萎病，'T' 對抗煙草花葉病毒。爲了使蕃茄長得好，每一到二個星期用打碎機將蛋殼打碎加到淋蕃茄的水裡，每一加侖水用六個蛋殼。蛋殼的鈣有助於葉，花生長，防止花在結果實之前腐爛。

你知道嗎?蒲公英(Dandelion)有它的好處，它有很深的根，可以鬆散堅實的土壤。種子結得多，隨風飄散。它開黃色的花。花吸引蜜蜂來傳遞花粉，也會吸引瓢蟲來吃蚜蟲。它的嫩葉，花，根都可以食用。適合做沙拉，含有豐富的鈣，鉀和鐵。也許我們應從不同的角度來看蒲公英。

你知道嗎?花卉和植物可以幫助病人，和手術的加速復原。有一個研究報告說盲腸切除後的病人住在很多花和植物的房間裡，他們的血壓和心跳率比較低，感受的痛，焦慮和疲勞比較少，用的止痛藥也比較少。

你知道嗎?蜘蛛植物可以除掉空氣中的毒素使空氣清新。

也許你已知道繡球花開在舊的莖枝上，現在有一種新混種繡球花，開在新長的莖枝上。從夏天到秋末開純白色的花。

貼士：錢鼠(Mole)喜歡在院子裡挖隧道。Kitty Litter 填入洞口，可以驅除這類動物。處理時要戴上手套以防感染疾病。

### 廣東話俗語由來

### 混吉

原來係因爲以前既小型飯店，只要你去幫襯就會免費奉送一碗清湯，飯店每日所售雞鴨鵝豬牛肉，都用呢一鍋水整熟既，所以湯入面有肉味，然後落一堆味精，就係一碗清湯啦！因爲系清湯，所以入面乜料都無，即係空空如也，香港人覺得"空"等於"兜"，所以就改成"吉"，所以碗湯就叫做"吉水"。當時，有好多窮人，入到飯店，一坐低，夥記就搵一碗"吉水"，D窮人一口氣飲完，靜雞雞就走左去，因爲呢碗湯系免費，所以飯店唔可以捉，所以夥記就叫呢種混騙行爲叫做"混吉"！

## 閒談:

## 繁體字和簡體字的爭議

馬英九籲識正書簡

台灣應堅持印刷使用正體字，把握文化傳承，書寫可用方便的簡體字。

---

繁體字和簡體字的爭議由來已久，兩岸各寫各字，中華民國總統馬英九日接見一批海外華人時表示，未來兩岸可以推動「識正書簡」，即書寫採中國大陸的簡體字，印刷則使用正體字（繁體字），保存中華文化。反對黨抨擊此舉猶如秦始皇書同文、車同軌，為終極統一鋪路。

面對繁體字與簡體字的爭議，馬英九認為繁體字代表中華文化原來的特色，但大陸因為採用簡體字，台灣人有些看不懂。所以他希望將來兩岸在這方面也能達成協議，而他建議的方式是叫做「識正書簡」，這樣才能跟中華文化的古籍接軌。

「識正書簡」引發議論，馬政府緊急滅火。陸委會主委賴幸媛日前在立法院為馬英九緩頰表示，「識正書簡」是希望對岸也能推動正體字，多認識中華文化，台灣仍讀寫正體字。賴幸媛強調，這個議題與海基、海協會的協商無關，「兩會協商不存在這個議題」。

馬英九提倡「識正書簡」並非始於今日。事實上，他對正體字與簡體字的爭議，已經關心十多年，三年前在他兼任國民黨主席時，就曾邀請台灣師範大學退休教授李鑾專論探討「正體字」與「簡化字」。李鑾當時建議，日後兩岸正體字與簡化字的趨勢，可朝「識正寫簡」的方向，馬對這項建議照單全收，並未考慮政治後果。

馬英九指出，台灣出版品每年三萬多種，大陸二十萬種，表面上看來大陸是台灣的七倍，但大陸人口是台灣的五十六倍，比例上出版品應出版一百七十六萬種，明顯未達比例；台灣才是華文的出版中心，全世界正興起學習正體漢字的風潮，正體漢字已是人類重要的資產，未來可見學習中文與使用正體漢字會越來越重要。他呼籲台灣人千萬不要妄自菲薄。

馬英九說，他曾苦口婆心勸微軟（Microsoft）公司，將電腦字體由「繁體字」改稱「正體字」，原因是漢字幾千年來沒增加一筆一劃，一點都不繁，應稱為「正體字」；他還消遣說這字本來不「繁」，但看了很「煩」；他也曾向教育部長表示，雖然歷任部長都認同此看法，但正式行文又擔心有後遺症產生。

馬英九在台北市長任內，市府負責觀光的部門曾提出要使用簡體字，但馬英九認為，不該遷就少數大陸觀光客，要他們試著學習中華文化傳統的正體字。他呼籲台灣人不能放棄正體字的傳統，要堅持下去。馬英九認為，台灣應堅持印刷及正式場合中使用正體字，至於手寫，方便即可；只要能把握文化傳承，讓下一代知道祖先怎麼寫字。他強調，提倡正體字無關與共產黨的政治鬥爭，純粹是文化本位。

## 蘭州拉麵VS日本拉麵

## ●美食淵源

蘭州拉麵俗稱「牛肉拉麵」，中國蘭州最具特色的大眾化經濟小吃。蘭州拉麵已有85年歷史，正宗的蘭州牛肉拉麵，由回族人馬保子開創。那時候馬保子家境貧寒，因為生活所迫，要絞盡腦汁想出一些可以養家糊口辦法。他在家裏煮好一鍋牛肉麵，放在熱鍋裏在城裏沿街叫賣，開始的反應一般，後來，他想辦法將其改良，把麵放進煮過牛肝和羊肝的湯中，香氣撲鼻，從此名聲大振。很快，馬保子開了自己的餐館，推出免費的「進店一碗湯」服務，客人一進門，伙計馬上端上一碗味道香濃的熱牛肉湯。現在多數蘭州拉麵餐館中，「進店一碗湯」服務已難得一見，但馬氏牛肉麵的清湯食譜有幸得以保留。

## ●食法

蘭州人做牛肉拉麵出了名，讓人吃過後有癮。馬氏的後輩們不斷將牛肉拉麵發揚光大，令到今天的蘭州拉麵成了中國人家喻戶曉的美食名詞。一碗絕好的牛肉拉麵取決於湯底，湯味愈濃，湯底愈清，是蘭州拉麵的一絕。

除了清湯以外，製作蘭州拉麵的麵的方法亦是一絕。看熟手的拉麵師傅拉麵的過程，如同看雜技表演一般精彩。和麵、揉麵、打麵、醒麵、揪麵，再用手抻拉，麵糰可以經拉麵師傅的手拉出「大寬」、「韭葉」、「二柱子」、「二細」、「毛細」和「一窩絲」等十餘種寬窄各異的麵條。蘭州拉麵所使用的清湯，是用牛肉、牛骨、牛肝等，與十多種天然香料共同熬製成的，所使用的香料具有有助消化的功能，更加使人食慾大增。在蘭州，「馬家大爺牛肉麵」是蘭州牛肉麵最具名氣的代表之一。該餐館用獨特配方，調製出清爽湯汁，加上柔韌有餘牛肉和滋味香濃的白蘿蔔，喜辣的人可以添加一些紅色辣椒油，配上翠綠的芫茜葉，色香味俱全，堪稱牛肉麵中的極品。

## ●美食淵源

據說日本拉麵源於中國，是明末時期浙東人朱舜水流亡到日本時，將拉麵技術傳過去的。傳說當時朱舜水逃亡期間受到了日本武士兼學者水戶黃門的熱情接待，在這段時間內，兩人除了在學術上互相交流以外，在烹飪技術上也互相學習了不少。後來，移民日本的中國人逐漸增多，隨之而來的拉麵館亦漸漸成爲了當地的一個重要文化。

(文接上頁)

●食法

日本拉麵的精髓也在於湯底的品質。用來做湯底的豬骨湯至少要熬24小時以上，將豬骨髓和膠質統統熬進湯中，待湯色呈現淡淡的乳白色，並且散發出濃濃的奶香時便可以出鍋使用了。在日本，不少拉麵的湯底還需要連續炖煮數小時甚至數日。傳統日本拉麵的湯底的口味一般分為醬油味、豬骨味、鹽味和味噌味四種。經過改進的湯底也有辣味、芝麻口味、類似醋味以及歐式風味的番茄湯底，甚至還有咖喱式的口味。

一般來講，一碗正宗的日本拉麵的湯底已經十分夠味，不需要再添加任何額外的調味料。吃日本拉麵的傳統美食配天婦羅小吃才算正宗。



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

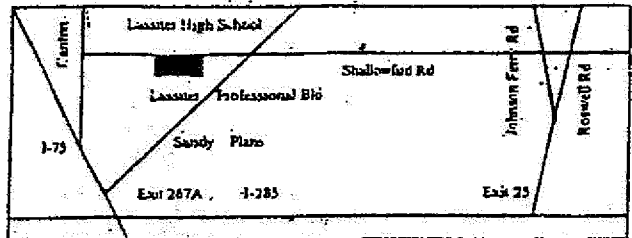


## 關穗章

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





# 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](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大同印刷服務

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

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

**UCB**  **聯合銀行**

Beyond a local bank | 卓登傳統·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](http://www.ibankunited.com)

Member FDIC

Asian Banking Center 3490 Shallowford Road, Atlanta, GA 30341 Tel: 770-455-1772  
Winings 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

## 健康生活:

## 晚餐與疾病(下)

### 吃好晚餐 向健康看齊

做完晚餐的上述多項檢視後，應該明白自己與家人的晚餐習慣健不健康？罹患疾病的風險高不高？啓新診所醫學健康促進中心營養師建議下列5個健康吃晚餐的方法，讓你的晚餐吃得更健康。

- 1.晚餐吃少、定量為好、不暴飲暴食。
- 2.晚餐時間在6~7點最有益健康。
- 3.晚餐要多吃素食，少吃葷食。
- 4.晚上少吃高油、高脂肪、高熱量、高鈣、脹氣食物。
- 5.發育中的孩子可以適當的多加一餐。

膽固醇與三酸甘油酯過高都是「吃」出來的問題持之以恆攝取燕麥、洋蔥、蘋果、鮭魚等食物就可達到降低膽固醇效果根據捐血中心的分析,台灣人的血幾乎都「太油」了,膽固醇與三酸甘油酯過高更是中年人最普遍的問題,對健康將是一大隱憂。陽明醫學大學傳統醫學研究所兼任助理教授呂萬安醫師指出，其實，用飲食的自然方法，就可以安全降低血中膽固醇及三酸甘油酯，其中有九類食物最有效。

呂萬安醫師表示，膽固醇與三酸甘油酯過高都是「吃」出來的問題，他建議徹底改掉不當的飲食習慣，同時多攝取以下九類能降低膽固醇的食物，持之以恆、具體而行，短期內即可看到效果。

#### 1.早餐吃一碗燕麥粥

每天早餐只吃1碗燕麥粥，持續8星期就可使血中膽固醇濃度降低10%，好的膽固醇上升。燕麥中含有豐富的可溶性及不可溶性纖維，能在腸胃道中阻止膽固醇及脂肪的吸收，因而達到降低血中脂肪及膽固醇的效果。

#### 2.中餐吃半碗豆類

豆類都是又便宜、又安全有效的降血脂肪及膽固醇的食物，每天只要吃半碗豆類，可以在8周時間內使血中壞的膽固醇濃度降低20%。豆類食品含有多種降膽固醇的有效成分，其中最主要的物質要屬豆類中的可溶性及不可溶性纖維。

#### 3.晚餐吃三瓣大蒜

每天吃3瓣大蒜，持續8周就能使血中壞的膽固醇濃度下降10%。大蒜不論是生吃或熟吃，在降膽固醇效果上都非常的好，大蒜中的含硫化合物可以直接抑制肝臟中膽固醇的合成，而達到降膽固醇的功效。

#### 4.每天吃半個洋蔥

洋蔥是價廉物美的保健食品，每天只要吃半個生洋蔥持續8星期，就能使血中的好膽固醇濃度增加20%，並降低血中膽固醇及三酸甘油酯。洋蔥以吃生效果較好，煮得越久降膽固醇的效果就越差。

(文轉下頁)



(文接上頁)

#### 5.以橄欖油做為食用油

橄欖油可讓血中壞膽固醇下降，也會讓好膽固醇上升，能對心血管系統產生最佳的保護作用。選擇用冷壓方式萃取出來的橄欖油最佳，以高溫加熱抽取的橄欖油，則易使油質變性致癌。

#### 6.每天吃酪梨或蘋果一個

酪梨中所含的脂肪是單一不飽和脂肪酸，因此對人體非常有益處。蘋果含有豐富的果膠，有降膽固醇的功效。

#### 7.每周吃二次清蒸鮭魚

鮭魚含Omega3脂肪酸的量非常高，如果用烤及油炸的方式，容易造成脂肪酸變質，所以最健康的吃法是清蒸。3兩鮭魚以清蒸方式每周吃2次，經過8周可讓體內的好膽固醇上升10%。此外，吃鮭魚也可以讓血中的三酸甘油酯下降。

#### 8.每星期喝一碗薑湯

將曬乾的薑磨成粉沖熱水喝下，薑中的成分「生薑醇」及「薑烯酚」可使高血脂病患中三酸甘油酯的濃度下降27%，而且使壞膽固醇的濃度下降了33%。

#### 9.添加紅麴於菜餚中

紅麴是古老中國的偉大發明，除了用作調味料和釀酒外，它還有降低膽固醇的醫療作用。科學家發現紅麴菌的成分Monacolin可抑制膽固醇的合成，更進一步發現其抑制膽固醇的合成的機轉

### 國醫張步桃談植物養生(2)

生梨潤肺化痰好，蘋果止瀉營養高

梨屬薔薇科。中醫界有一個前輩，幫經國先生看過病，經國先生的聲音都啞啞的，而且糖尿病很嚴重，所以視網膜發生問題，腳趾截肢，到晚年還坐輪椅。經國先生聲音沙啞，我們這位老前輩不開藥給他吃，要他把水梨洗乾淨，皮不用削，蒂頭切掉，中間果肉挖掉後放入貝母。貝母一般有兩種，一個是產在四川的、顆粒小的，像珍珠一樣，所以叫做珠貝母，屬百合科；另一種浙貝母產在浙江，最大宗在象山群島，所以開方都寫象貝母，象貝母就代表浙貝母，顆粒大，一般傷風感冒，化痰用，裡面含有皂素。把梨的蒂頭蓋回去，放在電鍋裡燉一下，燉過以後就連貝母一起吃掉，化痰又止咳。

很多科學家都是靠中醫出名的，睡在蘋果樹下被蘋果打到居然發現了萬有引力，沒有中醫，沒有蘋果的話，牛頓就不會發明這個萬有引力。彰化有個種葡萄的，每年種的葡萄都不好，產量也不好成績也不好，一氣之下就放把火燒了，把整個葡萄園都燒掉，竟然刺激生長點又開花了、又長葡萄了，你看看厲害不厲害。

所有薔薇科的植物：蘋果、水梨、桃子、李子、杏仁、枇杷等，還沒成熟時都是酸的，一定有收澀（瀉）的作用，所以說：一天一顆蘋果，一輩子不會鬧腸胃病。一天一顆蘋果一輩子不會生病是不對的，而是不會鬧腸胃病，你如果拉肚子，吃點蘋果可以止瀉。蘋果種類有多少我沒有研究，但是我可以肯定所有薔薇科的植物，都有收澀的作用。

黃花崗起義即辛亥「三·二九」廣州起義，黃興為起義實際領導人。1910年11月13日，孫中山在馬來半島的檳榔嶼，召集趙聲、黃興、胡漢民、鄧澤如等同盟會重要骨幹會議，決定集同盟會精英，在廣州起義，和清政府決一死戰。1911年1月，黃興、趙聲、胡漢民在香港成立起義領導機關——「統籌部」，並派人到廣州附近各地，聯絡新軍、防營、會黨、民軍，以備響應。同時在廣州設立38處秘密機關，刺探敵情，轉運軍火，為起義作準備。原訂4月13日起義，因發生同盟會員溫生才8日單獨行動，槍殺廣州將軍孚琦；吳鏡運炸藥被捕。原定起義被迫改期。

1911年4月23日，在兩廣總督署附近的越華街小東營五號設立起義總指揮部，趙聲任總指揮，黃興任副總指揮。4月27日（農曆三月廿九）下午5時30分，黃興率800名敢死隊員分四路攻打兩廣總督衙門、小北門、巡警教練所和守南大門。黃興率隊攻入總督衙門，決心生擒兩廣總督張鳴岐。不料張越牆逃遁。由清朝部隊人數眾多，起義隊伍得不到接應，各路隊伍雖與清軍展開激烈巷戰，徹夜相攻，但都先後失敗。黃興僥倖脫險。

事後，同盟會會員潘達微多方設法收殮烈士遺骸72具，合葬於城東紅花崗，後改名黃花崗七十二烈士墓。1932年，查得此次死難烈士姓名達86人。由於習慣，人們仍稱「黃花崗七十二烈士」。

孫中山在《黃花崗烈士事略》序文中高度評價了黃花崗之役：

“是役也，碧血橫飛，浩氣四塞，草木為之含悲，風雲因而變色，全國久蟄之人，乃大興奮。怨憤所積，如怒濤排壑，不可遏抑，不半載而武昌之大革命以成。則斯役之價值，直可驚天地、泣鬼神，與武昌革命之役並壽。”

為紀念此次起義，3月29日後來被中華民國政府定為青年節。

#### 黃花崗七十二烈士名錄：

廣東：徐佩旒，徐禮明，徐日培，徐廣滔，徐臨端，徐茂燎，徐松根，徐滿凌，徐昭良，徐培添，徐保生，徐廉輝，徐容九，徐進照，徐褶成，徐應安，李炳輝，李晚，李文楷，李文甫，李雁南，陳春，陳潮，陳文褒，羅仲霍，羅坤，龐雄，周華，游壽，江繼復，郭繼枚，勞培，杜鳳書，余東雄，馬侶，黃鶴鳴，饒輔廷，張學銓，周增，林修明；

福建：方聲洞，馮超驤，羅乃琳，卓秋元，黃忠炳，王燦登，胡應升，林覺民，林西惠，林尹民，林文，林時爽，劉六符，劉元棟，魏金龍，陳可鈞，陳更新，陳與焱，陳清疇，陳發炎；

廣西：韋樹模，韋榮初，韋統准，韋統鈴，李德山，林盛初；

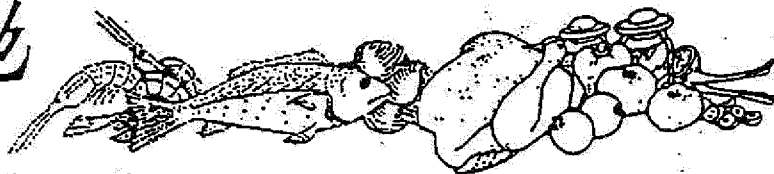
四川：秦炳，喻培倫，饒國梁；

安徽：程良，宋玉琳，石德寬。

華僑：黃花崗諸位烈士，有近卅人是新加坡、馬來西亞華僑。其中，羅仲霍、周華、李雁南和陳文褒來自馬來西亞檳城。李炳輝、郭繼枚、余東雄來自馬來西亞霹靂州。習慣只寫上祖籍，分入廣東、福建

# 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

## 酸菜炒肉絲

A料 1湯匙 蒜末    B料 ¼ 杯 豬肉絲    C料 1杯 筍絲    D料 1湯匙 醬油  
2湯匙 薑末    ½ 茶匙 胡椒粉    1茶匙 魚露    2湯匙 紅糖  
1包 酸菜    1茶匙 醬油    ⅓ 杯 辣椒絲    2湯匙 檸檬汁  
2茶匙 魚露

### 做法

1. 蒜薑弄成末，酸菜一包是8安士，洗洗，切成小絲。
2. 豬肉切絲後，加入其他B料，拌勻醃一會。
3. 筍絲從罐頭裡倒出來，吸乾水份，加入魚露，抓勻，辣椒切絲，不喜歡吃辣的人，用不辣之辣椒。
4. D料量好後，用碗盛着。
5. 筍絲用干鍋炒至干水，炒到有點軟下來，然後放一點油，再炒炒，跟着加入辣椒絲，炒至剛熟倒出來。
6. 用1/4杯油燒熱，炒剛醃好之肉絲，炒炒，蓋鍋一下，讓熟，跟着攪拌幾下，倒進漏箕裡隔油。
7. 用油起鍋，放下蒜末，蒜末炒出香味後加入薑茸炒炒，隨後放下酸菜絲，拌拌加入半杯開水，蓋鍋煮沸。
8. 現在把已炒好之肉絲倒進鍋裡，再倒進D料，然後C料，跟着熄火，嚐味，要又酸又甜才上碟。

這是一道初夏讓人食慾大振的家常菜，C料一定要按照以上的做法，才会有這道菜的特別口感。



**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

- 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](http://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