



廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

www.gd-atlanta.net

第二十一卷第十二期(總二四六)

出版日期：二〇一〇年十二月二十日

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

贈 閱

亞特蘭大廣東同鄉會

2010-2012 年度第二次理監事會議暨節日聚餐

廣東同鄉會 2010-2012 年度第二次理監事會議于十二月四日在喜萬年大酒樓舉行。與會的理監事和嘉賓將近 40 人，其中包括新會員曾子彰先生和夫人黃美圓女士。會議由會長郭順瓊主持，內容主要是上一季度的會務報告和明年春宴及春節園游會活動的安排。會議還決定就廣東月刊的發行和發送採取一些新的舉措。

會長郭順瓊首先致謝全體理監事，感謝他們長期對本會的支持和為本會各項活動付出的努力和貢獻。本會康樂小組更是能歌善舞，除了組織和參與本會的娛樂活動，還在其他華人社團的活動中演出，非常積極活躍。接下來，會長詳細地總結了今年的中秋賞月烹飪大賽活動。這個活動一向是很受鄉親歡迎的。今年也不例外，有 130 多人參加，多個酒家還贈送了食品。至於明年二月五、六兩日的在華人活動中心舉辦的春節園游會，會議決定仍舊按以往習慣售賣廣東傳統食品，包括粥，粽子，牛肉丸，魚丸等等。本會一年一度極度隆重的春宴也定於二月二十日在喜萬年大酒樓舉行。票價仍然是每席\$350，或每人\$35。購票以會員優先，數量有限，欲購從速。春宴晚會除了有傳統的歌舞表演外，還有神秘嘉賓為大家演繹正宗粵曲助興，粵曲迷們有耳福了。

對於廣東月刊，郭會長除了繼續鼓勵大家踴躍投稿之外，還計劃爭取美國大銀行的廣告以支持月刊的發行。月刊小組亦將會逐步確認月刊的郵寄地址以保證月刊能正確，及時地發送到會員手上。同時，本會會開始採用電子方式，通過 E-Mail 將月刊發送到會員手上。詳情將會在未來月刊中刊登。

會後與會者在酒樓內舉行聚餐，舊友新知，同聚一堂，共慶佳節，樂也融融！

大多數螞蟻對植物都有幫助，在生態系統中扮演主要角色。螞蟻會捕食害虫。它本身亦會落為其他動物的食物。螞蟻挖的隧道給土壤通氣；讓養份、水份易于達到植物的根部，幫助種子發芽。螞蟻對園圃是益處多過害處。沒有螞蟻園圃的功能就會不正常，更不用提園圃的生態系統完整了。但是外來的南美洲紅火蟻是有侵略性的害虫。它能取代土生的火蟻。這種南美洲紅火蟻藉著植物或其他運貨蔓延世界各地。據說南美洲紅火蟻首次在1930年進入美國。如今三分之一的地區都有它們的存在。

這種外來的紅火蟻比土生火蟻強，能削奪土生火蟻的生存。有些動物失去土生火蟻的吸引，不會再來。例如美國西南部的有角蜥蜴(Horned Lizard)以土生火蟻為主食。有角蜥蜴不但失去食源，而且可以被南美洲紅蟻群殺死。其他受到被殺威脅的有剛孵出的鸛鵒，棲地鳥，野兔和鹿。

被紅火蟻叮到會感到火燒樣的疼痛。它叮咬時不但注入毒液，而且釋放信息素以召集同伴齊來攻擊。鳥類或其他大的動物受到大群紅蟻的攻擊會致命。對人類來說通常被紅蟻叮不會死，但非常痛。

控制紅火蟻要有恆心和花點時間。首先要認定目標。不要毫無選擇性地，在整個園圃裡施散殺虫葯，免得把有益的土生蟻也殺掉。紅火蟻大小中等，腹部黑色，頭不大過腹部。它們的聚居地看起來是一大堆鬆土，只要有輕微的擾動，即刻引出一大群的紅火蟻。以下是控制紅火蟻的辦法可以嚐試，看那一種最適合：

1. 在群居的土堆附近散佈殺紅火蟻的顆粒餌料或硼砂混合物。這種毒葯在幾個禮拜內能將蟻群和蟻皇后殺死。
2. 將滾燙的肥皂水倒在土堆上面。這樣會將部份紅火蟻馬上殺死，但沒有全部消除。要重覆幾次才能把聚居地的蟻群殺光。
3. 將聚居地整個挖起，放在50呎遠。在有時間建立新的聚居地前，疲弱的紅火蟻暴露在寒凍天氣裡而死去。或將挖起的泥土放在桶中，再將滾燙的肥皂水倒入。
4. 不要把米飯或其他穀物放入紅火蟻群居的土堆上。錯誤的觀念認為那些食物能使紅火蟻吃了之後脹死。也不要把氣油、漂白劑、氨液(Ammonia)倒在土堆上。傾倒這類液體是非法的。這些化學品污染土壤，地下水。危害人，寵物和野生動物。

稍微有擾動，紅火蟻會結群湧出土堆。所以在摧毀它們的聚居地時，要穿長筒靴和長褲。注意落腳的地方，免得踩著紅火蟻土壤。

貼士：每次淋水要淋足，但次數可以少。最好每週淋一次，每次淋一吋水。這樣可以使水滲透，鼓勵根往深處生長。假如水淋得不夠，根為了吸取水份而長在淺近土地表面的地方。當表層土壤變乾時，淺的根就會枯竭和死掉。

容易受傷的男人

森美

男人都很脆弱，他最威的時候，就是蝦你的時候。

不是嗎？自古以來，男人在外面受完各種各樣的氣後，最常做哪種活動平衡心理？

打老婆。

這很可以理解。就如我們無論在公司對著日日發癲的阿姐怎樣唯唯諾諾，回到家裡對著熟悉家人或另一半，也會特別容易不好老脾。這就是所謂的「親和力」吧？

但與其這樣去解釋，不如說這是權力的「食物鏈」：男人被老闆蝦，回家蝦女人，有些狠心的女人會再向下尋找權力的發洩點，對孩子打打罵罵。

而聰明的女人，則會去 shopping。

還有更多的女人，選擇死忍，無論男人對她動手還是動口，她總覺得要在他背後默默支持，總能捱到男人爬到食物鏈的最頂層，到時他就不會將受了氣的發洩在自己身上。

這，當然是錯到盡頭，小鯊魚既然會咬人，變成大鯊會時就會轉而食齋嗎？

不會的。而且，現在也沒有哪個女人在職場裡不受氣吧，大家都是鏈裡的「平輩」，為甚麼老是女人被蝦？

說到底，又是女人的擅忍基因作祟。

有這樣一對夫婦：老公從事的行業沒落，久久才開一兩日散工，於是二人協議男主內女主外，由男的包辦家頭細務，老婆暫時扮演經濟支柱，他總有一天會東山再起云云。

起初相安無事，反正女的婚後一直有工作，毋需重新適應職場環境。倒是那老公以為「主內」就是閒賦在家，常常溜街溜到只比老婆收工早一點回家，結果只能草草弄個晚餐，吃得最多的是餐蛋飯。

女人餐餐弄餐蛋飯的話，早已被男人打到像餐肉罐頭上的那個豬頭了。

但那老婆能忍，這是艱難時期，吃得飽就好。

然而時久日曠，老公漸漸認清東山已經移平永沒再起的可能，性情也變得暴躁，有時中午就喝起酒來，老婆辛辛苦苦收工回來，還要受他帶著酒臭的氣。

但女人仍然忍：男人懷才不遇，心情一定不好脾氣一定變差的！

別說我無情，我也認為兩公婆在低潮時互相扶持捱過低谷是件挺浪漫的事。不過，陌生人扶你一把尚且有聲唔該，最親的人為你無怨無悔地捱，居然還要硬食你的臭脾氣？

說得現實點，兩個一起生活的人，要清楚對方付出的有幾多，也要清楚對方的忍耐底線。以上例子裡的老公，大概就是太明白自己有個海量的老婆吧。

而往往，女人硬食的能力都比男人高 10,000,000,000,000 倍，真悲哀。

閒談:

上課睡覺	取名
某生上課時睡覺,被老師發現。	女: 以後我們結婚了,我要和你生兩個小孩,一男一女。
老師: 你為什麼在上課時睡覺?	男: 好啊!
某生: 我沒睡覺哇!	女: 男的名字你取,我取女生的。
老師: 那你為什麼閉上眼睛?	男: 也可以呀!生女的叫什麼呢?
某生: 我在閉目沉思!	女: 美!
老師: 那你為什麼直點頭?	男: 為什麼呢?
某生: 您剛才講得很有道理!	女: 這樣別人都回叫我“好美”的媽媽啦!
老師: 那你為什麼直流口水?	
某生: 老師您說得津津有味!	

潮人講古:

從飲冰室到茶餐廳

你喜歡哪些香港特色美食?我就對西多士、紅豆冰、絲襪奶茶等港式茶餐廳食物情有獨鍾。

茶餐廳是香港的特色,不只遍佈港九新界,甚至連上海、北京、台灣、多倫多,甚至世界各地都可見其蹤影。茶餐廳所供應的飲品和食物中西兼備,可說是包羅萬有。說起茶餐廳,大多數人都會認同茶餐廳的前身就是飲冰室。飲冰室,顧名思義就是喝凍飲的地方,飲冰室名字的由來,與清末民初的思想家梁啟超不無關係。梁啟超 1911 年從日本回國後,在天津興建了一座樓高二層的意大利式樓房,以作書齋,並命名為「飲冰室」,後來還自號「飲冰室主人」。梁啟超是廣東人,傳聞多年後有同鄉以「飲冰室」為名,開設專售冷飲及小食的餐廳,自此風行沿海一帶。

自 1950 年代起,港九開始出現將餐室與冰室共治一爐的「茶餐廳」,慢慢發展為包含中西飲食文化的食肆。可惜,近年香港的冰室陸續結業,別具特色的冰室所餘無幾,如果想一嘗冰室美食,就要趁早。

香港、九龍這些地名是怎麼來的呢?

些資料記載說,其中一個說法是,以前銅鑼灣天后廟前的紅香爐是從很遠的地方漂過來而停在廟前的沙灘上,當時人們便把它放置在廟前,並稱廟後山峰為紅香爐山,廟前的海灣為香爐灣,其後,漸漸演變為全島的名稱,叫香港島。

另一個傳說,香港自明代起,本港盛產莞香,而香港以前是一個運輸香料的出口小港,所以就稱為香港了。

九龍半島原來有八座山,相傳一山臥一龍。那為什麼不叫「八龍」,叫「九龍」了呢?聽說南宋末年的皇帝曾到這裏避難,「八龍」再加上一真龍天子,不就是「九龍」了嗎?



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. 專利易鋪產品多項
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大同印刷祝傲登

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

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

牛肉屬於紅肉，關注健康的人一般認為少吃為妙，一來怕其「燥性」引起皮膚敏感，二來驚它的「毒熱」增加患上心臟病及腸癌之機會。但另一邊廂，亦有人吃牛肉吃得如癡如醉，愛煞牛肉的新鮮嫩滑和鬆軟多汁。其實只要不吃過量，牛肉也有它健康的一面。

紅肉有助防貧血

所謂紅肉與白肉，其中一個主要分別在於其鐵質含量。以牛肉為例，鐵質比雞肉約高 2.5 倍，所以少吃或甚至不吃紅肉的話，會增加患上缺鐵性貧血的機會。

英國臨牀醫學報告指出，每天吃少於 90 克紅肉（如牛肉）的女士，攝入的鐵質往往少於每天建議鐵質量（成年人為 10-15 毫克）；而少吃紅肉的人患上缺鐵性貧血的機會，比多吃的高兩倍。

此外，雖然粟米片和黃豆的鐵質含量都相當豐富，可是肉類鐵質在人體之吸收及利用率，比植物性食物高三倍多，因此吃牛肉也可為預防貧血出一分力。

補充鋅質強化免疫

牛肉除了有豐富蛋白質外，所含之鋅質也不少，是龍蝦的三倍半。鋅質可以幫助強化免疫系統，因為它是大部分酵素反應的成分，亦和免疫功能和傷口癒合有極大關係。

不可不知的是，有醫學研究指出，部分講求健康的人容易患上鋅缺乏症而導致免疫能力降低、傷口難癒合及皮膚發炎等，箇中原因是他們少吃含鋅質豐富的牛肉所致。

這些患者多吃含高植酸（Phytates）之全麥五穀類食物，使鋅質的吸收率大為下降。由此可見，大家不妨吃適量的牛肉來補充鋅質，防止抵抗力減弱。

多吃牛肉易患腸癌？

近期日本有醫學院進行大型飲食調查，發現多吃肉類（包括紅肉及白肉）未必與腸癌有關。

雖然如此，佔大多數的流行病研究結果都發現，高脂肪的飲食（尤其是來自紅肉的脂肪），與大腸癌及直腸癌關係密切。皆因經高溫烹調（尤其燒烤）的紅肉容易釋出有害化合物質——異環式芳香胺（Heterocyclic Aromatic Amines）。

動物實驗顯示，這種物質會影響身體 DNA（去氧核糖核酸）的基本結構而導致細胞變異。看來要減少患腸癌之機會，大家除了要選吃瘦牛肉之餘，還要減少

(文接上頁)

吃牛肉得柏金遜症？

本來牛肉含豐富的維他命 B12，有助保護神經組織的正常運作；因為身體一旦缺乏維他命 B12，神經細胞外層——神經髓鞘（myelin sheath）便難以形成，造成神經系統失調及痛症等。

不過，對於柏金遜症患者而言，牛肉卻是一種危險的食物。柏金遜症的產生，是由於腦基底節等部位缺少多巴胺物質，造成控制四肢關節的肌肉不協調。

德國及巴西之醫學院的研究均指出，大部分柏金遜症患者有吃過量紅肉的習慣，而停止攝取紅肉，並且從其他途徑補充維他命 B12，有助改善病情。另一方面，柏金遜症患者若服用多巴胺治療，應限制蛋白質的攝取量，即不可吃太多肉，因為過量蛋白質會影響治療效果。至於患者之蛋白質攝取量建議，最好先請教註冊營養師。

牛肉脂肪不算高

一般來說，牛肉的脂肪較豬肉少，所以減肥者要是懂得選擇不油膩的煮食方法，牛肉比其他肉類的脂肪還要低。

當然，一些比較肥膩的肉類如豬腩肉、雞腳、豬腳、豬頸肉等，即使用上蒸、炆或灼等低油煮法，仍然含高脂肪高熱量，減肥人士切記少吃為佳。

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

醫護話你知：

異位性皮膚炎

異位性皮膚炎是一種慢性皮膚失調，通常在哮喘、花粉症及其他過敏症的患者身上出現。此病會引起痕癢、發紅和隆起的皮疹，且會流出或滲出透明液體，皮疹可發展成小水泡，水泡破裂後會結痂。水泡容易受到感染，尤其在不控制抓癢的情況下，更容易受到感染。

兒童患者的異位性皮膚炎，最常出現在臉部、頭皮、手臂、大腿和身軀上；發生在嬰兒身上的異位性皮膚炎，通常較為嚴重。它通常在孩子 5 到 6 歲時，就會改變；多數的孩子在青春初期，就會完全痊癒。

發生在成人身上的異位性皮膚炎，一般出現在頸上以及手肘與膝蓋的彎曲處。手腳經常接觸到刺激性物質(如化學品)的成人，會在這些部位出現異位性皮膚炎。

在家治療

- 保持皮膚濕潤是成功治療異位性皮膚炎的基本要素。
- 每天用溫水(不是熱水)迅速洗澡或淋浴。使用溫和的肥皂(如 Dove、Olay 或 Neutrogena)或非皂類清潔劑(如 Cetaphil 或 Aveeno)。如果可能，不要用肥皂洗澡，或只用肥皂清洗腋下及腹股溝。
- 洗澡後，輕輕將皮膚拍乾，並立即塗潤膚乳霜(如 Lubriderm、Moisturel)。潤膚乳霜有助防止皮膚乾燥，並且應經常塗抹乳霜。
- 在睡房或火爐邊放置增濕器。
- 口服抗組織胺劑(如 Benadryl)有助舒緩皮膚痕癢，令你得以放鬆入睡。避免使用抗菌和抗組織胺乳膏及噴劑，因為它們會刺激皮膚。
- 避免接觸任何會引起問題的刺激物或過敏原。使用刺激性物質時要戴上手套。
- 用溫和的清潔劑清洗衣物和用品，並至少用水沖淨兩遍。如果衣物柔順劑對你的皮膚造成刺激，就不要使用。避免羊毛或令人痕癢的布料。

繭子和雞眼

繭子和雞眼是指因為摩擦和壓力而出現的硬及厚的皮膚。繭子常見於腳底、腳跟以及手；雞眼則通常形成於腳趾上。

如果繭子或雞眼變得疼痛，將你的腳浸在溫水中，並且以毛巾或浮石摩擦繭子或雞眼；你可能需要進行數天，直到把厚皮磨掉。此外，市面上也有可以移除繭子或雞眼的非處方產品。如果繭子或雞眼裂開或形成傷口，請去看醫生。

不要試圖剪掉或燒掉繭子或雞眼。如果你患有糖尿病或末梢血管疾病，在嘗試去除令人煩惱的雞眼或繭子前，請先徵詢醫生的意見。

資料來源：卑詩健康指南(BC Health Guide)

親子手冊： 父母皆禍害引熱議 中國式育兒致命傷

「父母皆禍害小組」網絡走紅。為什麼一小部分 80 後要如此「反父母」？親子溝通不力，問題出在哪裏？

豆瓣網上的一個熱門小組「父母皆禍害」，目前已經有近 2 萬名組員，絕大多數是 80 後的組員們，多在討論父母對自己的傷害，他們彼此安慰，相互支招反父母。近日一位叫「G 叔」的組員在組裏發了一則名叫《從「父母皆禍害」看 10 大錯誤育兒習慣》的帖子。這個帖子的內容看來，確實非常具有中國父母特色，家長們不妨對照看看，親子溝通不力，問題出在哪？

是什麼讓父母的苦心得不到回報？源於父母在教育孩子的過程中，存在 10 個致命錯誤：

1. 對孩子期望過高，管教過嚴。

被逼迫出來的「優秀」孩子，有很大一部分有心理疾病，容易對父母，對社會產生怨恨。

2. 不尊重孩子，為孩子做所有決定與選擇。

這一點，從孩子很小的時候就開始了。

3. 不相信孩子，不給孩子學會「自律」的機會。

當孩子關上房門，就總覺得他肯定在裏面幹壞事。

4. 不表揚孩子，以免孩子驕傲。

當一個孩子興高采烈地衝回家告訴媽媽得到老師表揚了，而媽媽卻說，受表揚就會翹尾巴，你看看你的衣服多髒！

5. 喜歡橫向比較

說得最多的就是「你看某某……」可以說這是所有家長的通病。

6. 愛往孩子身上撒氣，奚落孩子。

父母將工作生活中的情緒帶給孩子，稍有不順就拿孩子撒氣，還覺得孩子是自己的，想打就打，想罵就罵。

7. 有條件地滿足孩子的要求。

「你考到全班前 3 名，暑假就帶你去玩」、「你考上名牌大學，我就給你買最好的電腦」……這樣的獎勵方式，讓孩子覺得，父母對他的愛是有條件的。

8. 輕易許諾，但言而無信。

最本質的原因是父母沒把對孩子的承諾看成承諾，沒有理解父母與孩子間的關係應是平等關係，這樣的父母會讓孩子很失望。

9. 總是限制孩子做他喜歡做的事情

(文接上頁)

父母總說「這個不行」、「那個不行」，當孩子對一件事情表現出極大的天賦與熱情，家長視而不見，將孩子的愛好和夢想扼殺在搖籃裏。

10. 忽略了孩子品格的培養

電影《閃亮的風采》中鋼琴師一生的悲劇——粗暴的父親只要求他單純學習鋼琴技能，最後導致他在技藝上成為大師，在精神上卻變成了殘疾人。

如何做個潮家長

50 歲還能和孩子分享喜哀，才是「潮」家長。

我們生在開放的 80 年代，長在興起的 90 年代，我們的父母恰恰生在封閉的 50 年代，長在顛簸的 60 年代。

說實話，孩子都喜歡「潮」家長。這個「潮」，不是說打扮要花枝招展，而是指關注的話題不落窠臼。我結交了不少學藝術的孩子，在長輩眼裏，這批弄潮兒應該是最出位的吧。但其中就有個女孩十分驕傲地說，找老公就要找她爹那型款的，既有品味，又講人文關懷。其實，小姑娘小時候，她爹倒是父母裏唱白臉的角兒，打罵也來，但打動孩子的是父母的人格魅力和開放的溝通。她爸從小就帶女兒到處旅遊、攝影，自己喜歡看書、收古董、養鳥、淘畫兒……這些言行都潛移默化地影響女兒。老爹到了 50 歲，一路都和女兒互相分享喜哀，永遠作為女兒堅實後盾，叫人羨慕。

我想跟爹媽們分享個觀點，是中國音樂人張帆，在回憶起 10 年前，中國露天音樂節剛剛萌芽那會兒，年輕的音樂狂熱分子和年長的政府安保人員打交道時的情形，大人們從開始嚴辭拒絕，到後來放手一搏，最終發現小年輕挺有思想。張帆總結了一句話：給年輕人一點尊嚴，他們就會加倍尊重你。

我見過一個很開明的 60 後媽媽。她的女兒當年在省內一所重高讀書，但面對自己毫無興趣的數理化課程，女兒自主決定到美國去讀高中，之後又自己挑選了一所美國藝術大學。其實，女兒在做這些決定時，這個潮媽媽也無不膽顫心驚，但有時堅持一下，不主動出手阻攔，沒準你就能看到孩子自己搗鼓出了一番天地。



電話：770-924-1232

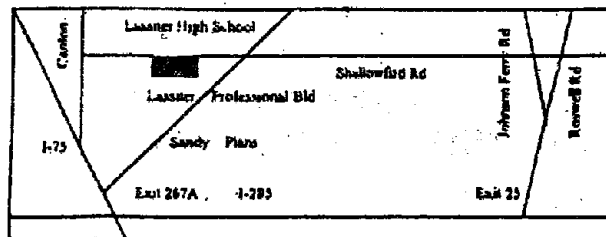
地址：Lassiter Professional Bldg.
2525 Shallowford Rd., NE,
Suite B
Marietta, GA 30066

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



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



酒肉和尚(素菜炆排骨)

(六人用)

- | | | | | |
|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| A. 烤麩 八安士 | B. 云耳 二安士 | C. 鹽 半茶匙 | D. 料酒 三湯匙 | E. 蚝油 三湯匙 |
| 金針 三安士 | 薑末 二湯匙 | 老抽 三湯匙 | 糖 二湯匙 | |
| 冬菇 二安士 | 排骨 一磅 | 生抽 二湯匙 | 味粉 一茶匙 | |
| | | 水 五杯 | 麻油 一茶匙 | |

做法:

1. 烤麩用滾油炸至微黃，撈起。
2. B料先泡軟，冬菇去丁，云耳除腳，金針打結。洗乾淨，搾乾水，備用。
3. 排骨斬件，用油起鍋，放鹽，加入薑爆香。再放進排骨，炒至微黃，跟著放下已準備好之B料。
4. 現在加入D料和已炸過之烤麩，煮滾後改慢火。約煮半小時，若水汁太多，用大火收汁，最後約有半杯水汁。
5. 煮好後放進E料調味，炒勻試味，大功告成。
6. 盤邊可用奶油小白菜，切開兩邊。炒熟或焯熟。擺盤時，白的菜頭向外，圍著盤邊繞一圈，才把齋菜倒在中央，有白有綠，好看又誘人醒胃。

這道菜《酒肉和尚》是廣東同鄉會本年度烹飪比賽亞軍名菜，由亞軍得主王雅美女士提供。

最超值的汽車保險以及貼心的個人化服務

在State Farm，您不僅可以享有優惠價格，同時，我們的代理人更致力於幫您獲得最合適的保障以及應得的折扣優惠。無微不至的關照，只有我們做得到。請立即與我聯絡。

梁劉經穗

Wendy Leung, Agent

404-266-8118 (B)

404-266-8115 (F)

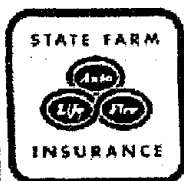
wendy.leung.bwvd@statefarm.com

or

wendy@wendyleung.org

9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

做個好鄰居，日日好安心



- 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