

廣東月刊

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

贈閱

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

KWONG TUNG MONTHLY

第二十一卷第六期(總二四〇)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一〇年六月二十日

亞特蘭大廣東同鄉會第十九屆保齡球大賽 將於八月八日舉行 報名從速

保齡球是一種男女老幼皆宜的運動。今年保齡球比賽將會在 8 月 8 日舉行。本會不是主要注重保齡球技術上的提昇，而是注重享受打保齡球比賽的樂趣，分享其中過程並且聯繫友誼，達至“勝者可驕，敗者不餒”希望大家一如以往可在保齡球場上享受打波的樂趣，並增進友誼。

有興趣參加及報名者，可致電給本會郭順瓊會長 (770-565-6507)或活動負責人李沛聯先生 (770-925-7424)。

時間: 2010 年 8 月 8 日(星期日) 上午 9:30
地點: Brunswick Bowling Alley; (770) 840-8200
6345 Spalding Dr., Norcross, Ga 30092
報名費: 會員十二元; 非會員十六元
(報名費包括三場球賽和租鞋費); (自備午餐)
報名: Angela Yee, 郭順瓊 - 770-565-6507
Pui Lee, 李沛聯 - 770-925-7424

(截止報名日期: 2010 年 8 月 1 日)

繼續上一期的盆藝栽種，這期介紹幾種適合盆栽的植物。憑著個人的想像創出各種的盆景，使一個地方即刻變得漂亮，其中的樂趣將是無窮。無論是新手或經驗豐富的專家，下列種植物都會有很好的結果。

彩葉草 (Coleus) - 一種很普遍的本年生的植物。它的葉子顏色隨品種不同，有深綠，紫黑，金，洋紅。長到 36 吋高和寬。需要全日陽光或部份陽光照射。將嫩芽掐掉會使植物長得濃密。“Kong” 是彩葉草的一種，它的葉子色彩豐富。

蘭塔納 (Lantana) - 一種本年生植物。晚春尾到夏末，在乾旱或潮濕的地方都長得很好。花的顏色有黃，粉紅，紅，紫或組合色。長在陽光照射的地方。它長到 6 呎高，一到三尺寬，有幾種矮小形品種是專為盆栽而培養的。若種在土地上，在初春用種子發芽，結霜期過去之後移到室外，每間隔 2 呎到 6 呎種一棵。“Lavender Swirl” 開淺紫色帶白色的組合色花。

三色堇 (Pansy) - 花色非常多，所以很容易把這種秀美的植物安排在盆景園藝中。長到 6 吋到 9 吋高，9 吋到 12 吋寬。花色有白，紫，藍，黑，桃紅，橙，黃；雙色花常呈現人臉圖形。

鳳仙花 (Impatiens) - 本年生植物，從夏到初冬開鮮亮的花。長在陽光照不到的地方。怕寒凍，所以結霜期期過了之後才能擺到室外。長到 6 吋到 2 呎高，1 到 2 呎寬。有各種花色供享受，從白，紅，粉紅，橙，紫藍，黃到紫色。“Firefly” 是一種好的選擇，能整個花季都開花。

馬鞭草 (Verbena) - 性耐熱喜陽光，從春末到秋天盛開小形花毯。長到 6 到 18 吋高，1 呎到 20 吋寬。花色有黃，紅，紫藍，粉或白。尤其在天氣炎熱時，如果要花繼續開，就得把凋謝，乾去的花剪掉。

天竺葵 (Geranium) - 因為這植物會開一簇簇顏色明亮的花而且有獨特的圓形葉片，使得它成為被大家喜愛的盆栽植物。能長到 12 吋到 20 吋高和寬。花色有白，粉，紫或紅。在全日陽光下長得好。天竺葵可以用切枝或種子來繁殖。

矮牽牛 (Petunia) - 從晚春到霜凍會開喇叭狀的花。因為花色多，也成為被喜愛的盆栽植物之一。它是本年生，能長到 4 到 24 吋高，1 到 3 呎寬。花色有紅，粉，淡黃，紫藍，白或雜色。需要全日或部份陽光照射。在最後霜凍日前的 10 到 12 個星期把種子種入土中來發芽。

甘薯藤 (Sweet Potato Vine) - 這種植物和以上所提的植物不同。它在地上匍延生長，很粗生，生長迅速，葉子美麗。它可以在大多數的氣溫帶中生長。長到 6 吋高，2 呎到 3 呎寬。葉子顏色有綠，深綠，銅，紫，粉，白和綠雜色。在全日或部份陽光照射的地方生長得比較好，一但移到無陽光照射的地方也能生長，但葉子顏色比較不濃。“Tricolor” 生長比較緩慢，葉子帶乳白，綠和粉色。

貼士：把蕃茄或茄子種在遠離核桃樹的地方。如果種在距離 15 到 20 呎之內，蕃茄會死。因為核桃樹的根會放出胡桃醜 (Juglone)。這種物質特別對蕃茄或蕃茄的同類屬有毒。這種物質也在核桃的葉子，種子和樹皮裡。所以下雨時，滴下來的水也含有這物質。

父母應否冒險讓年輕子女獨自航海

16歲美國少女環球航海遇險 ● 失蹤 20 小時 美澳法海空搜救

正揚帆進行環球航行的美國 16 歲少女森德蘭 (Abby Sunderland)，2010 年 6 月 10 日(周四)在印度洋南部遇險，一度於狂風和滔天巨浪中失去蹤影。家人和支持者經歷長達 20 小時的擔驚受怕後，終與她取得聯絡並確認其位置。森德蘭的帆船受破壞已無法航行，美、澳、法等國派出飛機和船進行大規模搜救行動，與惡劣天氣競賽，盡力救她脫險。

森德蘭遇險前最後一次與家人聯絡，是在美國西岸時間周四清晨 4 時，當時她身處的海域風力達時速超過 110 公里，海面翻起高達 9 米的巨浪。她表示多次在她駕駛的「野眼」號 (Wild Eyes) 帆船內跌倒，她還透露，船的引擎一度失靈。1 小時後，她就發出緊急求救信號，但外界再也無法聯絡上她，令人擔心她的船已在惡劣天氣下翻沉。

出事地點位處澳洲與馬達加斯加之間的廣闊海域，位置偏遠，澳航派出一架有 11 名機員的空巴 A330 專機從澳洲西部城市珀斯出發前往搜索，來回航程共飛了 7600 公里 (差不多等於由香港到北京的 3.5 倍)。機組成員最終成功發現她的位置，並用無線電裝置與她取得聯絡，證實她安全無恙。機組人員從上空觀察，發現「野眼」號桅杆折斷，令她無法接收衛星信號，而帆船龍骨似乎已斷開，船隻無法航行，正在怒海漂浮。澳洲海事安全局已指示一艘漁船和一艘商船改道，趕往現場協助森德蘭，它們最快將在當地時間周六到達。

在確認女兒平安後，森德蘭的父母在網誌寫道：「飛機剛剛到達現場，『野眼』號沒有翻轉，但船的索具跌進海裏。天氣正在好轉，搜索人員已經和她進行了無線電通訊，森德蘭表示她沒事！我們不知其他事情。有一隻法國漁船正前往她所處位置，並會在大約 24 小時後到達。他們會在那裏照顧她。」據稱，森德蘭表示船上有足夠兩星期用的糧食，也有暖風機和製水器。

森德蘭今年 1 月從美國洛杉磯出發，希望締造全球最年輕不停站環球航行的紀錄，但帆船中途出現故障，兩度靠岸修理，令她無法刷新紀錄。但她堅持繼續航程，5 月底離開南非，本周一剛完成了環球旅程的一半。她的父親表示，女兒獲救後將不會繼續航程：「對我來說，得悉她仍生還比起她創下任何航海紀錄都更有意義。」森德蘭的航海網誌：<http://soloround.blogspot.com>。

嚴冬闖怒海 專家轟有勇無謀

森德蘭遇險的南印度洋海域出名風高浪急，且位置偏遠，是全球最難進行拯救行動的地區之一，尤其是當地目前正處冬季。航海專家直斥森德蘭選在一年中最凶險的航行季節穿越那裏，是「荒謬且極愚蠢」的做法。造船專家則質疑，森德蘭駕駛的帆船並不適合單獨駕駛。

(文接上頁)

澳洲環球航海紀錄保持者基蘭 (Ian Kiernan) 批評森德蘭的航程安排差劣：「我不知一個 16 歲的女孩為何在嚴冬跑到南印度洋，這絕對是有勇無謀……大海不會尊重人。我們固然需要冒險家，但冒險家做出有勇無謀的行爲，並置拯救他們的人員於危險中，這不能被容許。」

1996 年，英國一名航海比賽參賽者在森德蘭遇險海域被困，最後要由澳洲海軍拯救，他的對手則遇難。曾創下最年輕環球航行紀錄的迪克斯 (David Dicks) 表示，他曾在那裏遇見 4 層樓高的巨浪：「當時我想到的是，海洋的力量是多麼令人震驚。如果我當時在和森德蘭坐一樣的船，我應該嚇死了。」

船匠斯蒂爾 (Marty Still) 指出，森德蘭的帆船並不適合用作單人環球航行。斯蒂爾為上月創下最年輕駕船環球航行紀錄的澳洲少女沃森 (Jessica Watson) 打造船舶。他比較稱，沃森所用的船和森德蘭的很不同，森德蘭的船採用競賽船船身、用纖維打造、有一個很高的桅杆及一張很大的帆，可在順風時高速航行，但很難被操縱，不適合單人駕駛。他說：「基本上，森德蘭的船像塊滑板，而我的就像一塊會浮的磚頭。」

今次事件令人重新關注父母應否冒險讓年輕子女獨自航海。荷蘭法院去年曾頒令禁止一名 13 歲女孩挑戰最年輕環球航行紀錄。森德蘭出發前，輿論亦批評她的父母漠視女兒安全，《洛杉磯時報》一名專欄作家更直指他們「虐待兒童」。森德蘭的父母當時辯稱：「有可能發生慘劇嗎？對，有可能，但她今晚回家或與朋友一起開車時也可能發生意外……你要做的是盡量降低風險。」

2010年下半年度 廣東同鄉會活動計劃

1	國慶長跑	潘國康,馮景良, 岑明發	Peachtree Road Race	7月4日	
2	保齡球比賽	李沛權,馮景良, 黃武宣,余周強, 陳慧儀,郭安邦, 李麗荷	Brunswick Bowling, Norcross	9:30 am 8月8日(星期日)	會員收費： \$12 非會員收費： \$16
3	烹飪比賽 中秋賞月	李坤華,黃美媚, 鄭茂發,方美英, 余周強,沙國華, 李麗娟,李秀鋒, 陳慧儀,郭安邦, 李燕媚	Jones Bridge Park	3:00 pm 9月19日(星期六)	會員免費 非會員：\$5
4	Ballroom Dance	潘國康,何齊整, 黃武宣,馮景良, 岑明發,陳慧儀, 郭安邦,李麗娟	僑教中心	10月30(日星期六) 8pm - 11:30pm	會員\$5

全球最富媽媽 兩華人上榜 擁百億身家 創業教仔不求人

「母親的身分不是她成功的阻力，反而是助力。」《福布斯》雜誌這樣形容全球其中一名最富有母親。為迎接周日的母親節，《福布斯》公布全球「最富有媽媽榜」，上榜共有 70 人，她們都是坐擁逾 10 億美元身家的母親。她們的財產大多繼承自家族或亡夫，白手興家者只有 8 人，靠一己之力創業的中國女奇才張欣和張茵，佔據了當中兩席。

張欣：工作忙非藉口 不推卸教子責任

44 歲的張欣及其家族憑 20 億美元（155 億港元）身家，在本年度的《福布斯》全球富豪榜上，名列 488 位。這位擁有劍橋大學發展經濟碩士學位的兩子之母，與丈夫潘石屹胼手胝足創立了 SOHO 中國，在北京地產界闖出一片天地。2007 年她帶領公司在香港上市，是亞洲最大的商業地產企業 IPO。儘管擔任行政總裁工作繁重，但她曾表示，「從不容許以工作忙為藉口，將教兒子的責任推給傭人」。她與丈夫近年積極參與慈善，替偏遠山區學校蓋廁所之餘，亦不忙教育兒子，兩人曾帶兩個孩子，到貧困地區學校，體驗窮家孩子如何念書。

張茵：孩子需從小引導 定了性就太遲

靠一己創業的中國富媽媽，還有玖龍紙業集團董事長張茵。這位 53 歲造紙業女王，育有兩個兒子，從他們小時候便為兩人鋪路。她說：「孩子 5、6 歲時就要引導，不能等他定了性才去引導他，很難的。」在大兒子劉晉嵩還是小孩時，張茵就帶他參觀國營紙品廠，規劃他的人生道路。不過她會要求孩子「不能一步登天」，必須吃苦耐勞，像剛大學畢業的劉晉嵩，自 2002 年起每逢暑假便到公司由基層工作做起。張茵雖明言兒子會是接班人，但若想繼承其 17 億美元（132 億港元）身家，坦言他仍需努力。「他還要鍛煉。父母對自己兒女的期望，都是成才。我覺得他應該比我做得更好。他現在正在努力。」

根據《福布斯》富媽媽榜，全球最富有母親，是美國超市集團沃爾瑪創辦人的二媳婦沃爾頓（Christy Walton），她因丈夫於 2005 年撞機身亡，繼承 225 億美元巨富。她在全全球富豪榜上排第 12。印度 60 歲的金達爾（Savitri Jindal）則是亞洲身家最多的媽媽。她和印度鋼鐵能源公司 O.P. Jindal Group 創辦人育有 9 名子女，後以遺孀身分承繼了 122 億美元，但其正職始終是政治——她是一名國會議員。

當然，若論全球最知名的白手興家富媽媽，相信非英國作家羅琳（J.K. Rowling）莫屬。她飽受離婚傷痛後，被迫帶長女搬到姊姊家附近，靠福利金勉強度日，《哈利波特》就是她在愛丁堡的咖啡館內完成的。育有 3 子女的她，現在靠《哈利波特》系列小說躋身億萬富豪之列，身家有 10 億美元，成功打入《福布斯》富媽媽榜 70 人名單之內。

「母親身分非成功阻力 反是助力」

榜上有名的，還有跟阿諾舒華辛力加競逐加州州長的富媽媽、著名拍賣網 eBay 前總裁惠特曼（Margaret C. Whitman）。育有兩名兒子的她，曾為了討兒子高興，放棄 Florists Transworld Delivery 的主席兼總裁職務，轉投玩具製造商孩之寶，管理學前兒童玩具部，成功將老產品重新包裝推出。這位「全球最佳表現總裁」表示，勇往直前的精神，源自她的母親。在 70 年代初的少女時代，其母親便以婦女代表身分，訪問仍處文革時代的中國。她表示，母親會如此教她：「你毋須當一位完美的領袖，但必須不能膽怯。」《福布斯》稱，母親身分對惠特曼的成功，不是一種障礙，反而是助力，給予她「靈感和支持」。



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」

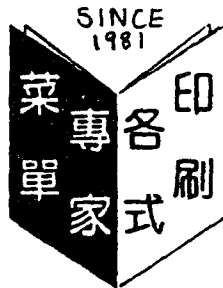
用光明磊落的方法替您爭取正當身份及公正待遇

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

- 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

牛扒是西方人最常見的食物種類，在飲食文化方面以獵奇著稱的華人，早已將其列為最喜愛的食物之一。在美國飲食行業內，出現不少由華人經營的扒房，並且備受主流社會食客追捧。雖然牛扒對於華人來講已經不陌生，但有時去到正規的扒房，還會因為對吃牛扒的學問不精通，而難以避免出現某些尷尬的場面，例如怎樣用英文正確表達需要牛扒生熟的程度？牛肉的不同部位口感有什麼不同？吃牛扒要配哪些醬汁？不用擔心，看過本文之後，你就可以輕鬆的在任何一間扒房大快朵頤。

扒的種類有很多，其中牛扒是經典的代表。西方人吃牛扒十分講究，由於牛的不同部位的肉質嫩滑程度不同，而且愈嫩滑的部位愈為矜貴，所以在傳統的西方文化中，點不同的牛扒還可以顯示出不同的身分和地位。但對於大多數東方人來說，吃牛扒，代表的是一種與眾不同的牛扒的種類。

牛身上大部分的部位都可以用來做扒。下面先來介紹一下主流扒房中最常見的4種牛扒的類別。

●Tenderloin—嫩腰肉

Tenderloin 是牛肉中最少有亦是最嫩滑的一個部分，外面被厚厚的脂肪包，裏面鮮嫩無比。正是因為這個原因，Tenderloin成為所有牛扒類別當中最為矜貴的一種。又因為它的外形只是很小的一塊圓形，故美國扒房中常用Filet Mignon(菲力牛扒)來代替它的學名Tenderloin。

●Ribeye—肋眼

又稱肉眼，是牛肉中靠近胸部肋骨的一塊肉，特點是夾雜在肉中的脂肪(肥肉)尤如大理石紋般分佈均勻。在Ribeye靠近中心部分還有一塊明顯的雪白脂肪，像眼睛一樣夾在紅肉當中，這也是Ribeye這個名稱的由來。由於這塊肉的肥瘦搭配均勻，在煎烤時脂肪溶解出的濃汁會滲入牛肉當中，令整個牛扒口感鮮滑香膩。通常用肋眼肉做成的牛扒又稱為Prime Rib Steak 或 Popeseye Steak。

●Sirloin—西冷

靠近牛臀部位的牛腰共有三個部分，根據其肉質的軟硬程度不同，分為Sirloin、Top Sirloin、Bottom Sirloin 三個部分，其中Top Sirloin是相對其他兩種來講最嫩。由於靠近牛臀，Sirloin的肉質比較厚實，脂肪較少，肉味濃郁，是最能體現牛肉味道的一個部位，尤其被美國人喜愛，所以又被稱為New York Strip 或 New York Sirloin(紐約客牛扒)等等。

●T-bone—T骨

顧名思義，T-bone牛扒就是一塊帶有T形骨的肉，從牛腰椎處切下，連帶一小塊(文轉下頁)

(文接上頁)

T形骨，骨頭的兩邊分別是Tenderloin和Sirloin，可以一次性滿足同時愛好兩種牛扒的人士。一般來講，T-bone牛扒所帶的Tenderloin較少Sirloin較多，但是有一種切割的方法可以令該T形骨連帶更多的Tenderloin部分，這種被很多扒類愛好者認為是牛扒至尊的類型，就叫做Porterhouse。Porterhouse通常份量很大，食量小的人可以兩人分食。

牛扒的生熟程度

挑選好牛扒的種類之後，就要向侍應確定牛肉的生熟程度。根據煎烤的溫度和時間長短的不同，一般的扒房會將牛肉的生熟程度分為5個等級。

●Rare—1-2成熟：肉的表層呈棕灰色，裏面為紅色，外層稍微有一點溫熱感。

●Medium Rare—3-4成熟：肉的表層仍是棕灰色，裏面大部分為紅色，帶有少量粉紅色，肉扒的由內至外都變得溫暖，切開後又很多紅色肉汁流出。

●Medium - 5成熟：肉扒的中心仍是紅色，但已經很熱，並且周圍由粉紅色的肉包，但表面顏色變化不大，仍為棕灰色，切開後有小量紅色肉汁流出。

●Medium Well—7-8成熟：肉的溫度較高，切開後肉色幾乎全是淡粉色，表面稍有一些黑色，完全沒有紅色肉汁流出。

●Well done—全熟：肉的表面有一點燒焦，有一些硬，很熱，裏面全是淡粉色，沒有紅色肉汁。

一般來講，這要視個人的不同喜好而定，但由於牛肉的不同部位質感不同，故不同的牛扒搭配不同的生熟程度，才可以完全體現出其特別之處。會吃的人通常不會要全熟的牛扒，愈生的牛扒口感愈鮮嫩，但帶有脂肪的扒就不宜太生，因為要一定高的溫度將脂肪融化在肉內才好吃。

常見的牛扒醬汁

牛扒最傳統的吃法，其實是不加任何醬汁的，用牛肉本身的肉汁和脂肪浸泡出來的牛扒，原汁原味，被不少美國人推崇。但一般的西式扒房中還是會提供不同的醬汁供有不同喜好人士選擇。由於每個扒房的風格和檔次不同，廚師都會烹飪各具特色的醬汁，但最常見的包括以下幾種。Black peppercorn sauce(黑椒汁)、Red wine sauce(紅酒汁)、Mushroom sauce(蘑菇汁)和Butter sauce(牛油汁)等。

隨人們對牛扒烹飪的要求不斷提高，廚師們一直嘗試變換不同方法創造新穎的菜式，將不同的醬汁混合搭配就是其中的一種方式。所以，如果在某個高檔扒房中見到其牛扒所搭配的醬汁為Black peppercorn and wine sauce(黑椒紅酒醬)、Greenpeppercorn and brandy sauce(青椒白蘭地醬)或是Mushroom and butter sauce(蘑菇牛油醬)等，不用覺得奇怪，盡情享用就是了。



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



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

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

百萬保險經紀人

梁劉經穗

Wendy Leung

我們精通中文



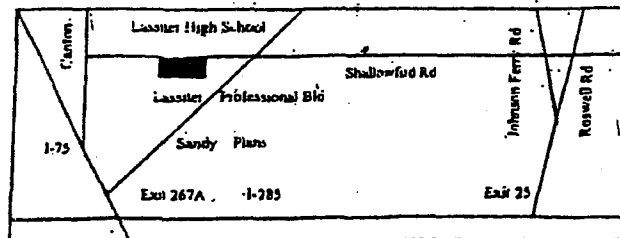
關穗章 全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D.
FAMILY & GENERAL DENTISTRY

★ 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

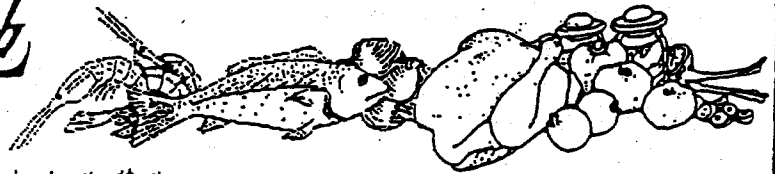
Marietta, GA 30066



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



酸菜炒牛肉

A料 1½ 杯 牛肉片 B料 2 湯匙 蒜末 C料 8 安士 酸菜 D料 1 湯匙 粟粉
1 湯匙 粟粉 1/3 杯 薑片 2½ 湯匙 紅糖 ½ 杯 水
1 茶匙 雞精 2 湯匙 鮮檸汁

做法

1. 嫩牛肉切片後，加入粟粉，雞精及 2 湯匙水拌勻，待醃一會。
2. 蒜子去衣搗成茸，薑去皮後洗乾淨，用刨子刨出薄片，然後用½茶匙鹽混勻，待醃醃薑片。
3. 一小包酸菜，約是 8 安士，洗乾淨後切片，跟着加入紅糖和鮮檸檬汁拌勻。
4. D 料量好，用碗盛在一起，待用。準備工作做好了，可以開始煮了。
5. 用炒鍋燒熱一杯油，倒進牛肉片，拌散。約煮一分鐘，肉片變白。就把肉片倒出來，倒進一鐵漏箕裡，漏箕下面要放一個大碗接油，讓肉片瀝乾油才用。
6. 用一匙油起鍋，放下蒜末拌拌，再放下薑片爆炒一下，然後把蒜薑置在鍋邊。
7. 倒下已醃之酸菜，大火拌炒幾下，跟着和薑蒜拌炒，隨即放下一杯水，蓋鍋煮至沸。
8. 最後放入 D 料，勾個薄芡，熄火試味，兜勻上碟。

食物資訊:

日飲兩杯紅酒 腸癌風險增

歐洲一項涉及 10 個國家約 48 萬人的大型調查顯示，每天飲兩大杯紅酒者，患腸癌的危機高兩成半。

牛津大學癌病專家基伊說：「研究清楚顯示，飲酒愈多，患腸病風險愈高。儘管其風險程度不是太大，但人們要知道，他們減少飲酒，就可以減少患不同癌症的危險。」

以往有醫生認為，每日飲一杯紅酒有助預防患上心臟病。

迎向機會與成功的金融橋樑

過去三十七年來華美銀行建造了一座穩固的橋樑，協助客戶攫取商機達成個人和企業的成长目標，並促進社區經濟的繁榮。

我們是加州最大的獨立商業銀行之一，同時已也是全美週國以華裔為主要市場規模最大的商業銀行，我們對於亞太市場和當地文化有深入的了解，能提供客戶關鍵性的競爭優勢。華美銀行的金融網關係遍及整個大中華區，並且擁有廣泛多元化的貸款計劃，現金管理以國際銀行服務。

華美銀行目前共有超過 130 間分行，分佈全美和大中華主要區域，我們將以全方位及優質完善的銀行服務，協助您達成個人和企業的目標。

歡迎致電(888) 895 - 5650
或上網 eastwestbank.com
查詢詳情。



華美銀行
EASTWEST BANK
Your Financial Bridge®

www.eastwestbank.com | Corporate Office | 135 N. Los Robles Ave., Pasadena, CA 91101
香港分行 | 汕頭分行 | 上海分行及代表處 | 北京代表處 | 廣州代表處 | 深圳代表處 | 台北代

Member
FDIC

Atlanta 亞特蘭大
4360 Chamblee Dunwoody Road,
Atlanta, GA 30341 | 770.454.4755
One Paces West, 2727 Paces Ferry Road
Suite 150, Atlanta, GA 30339 | 770.492.1000

Asian Banking Center
3490 Shallowford Road,
Atlanta, GA 30341 | 770.455.1772

Duluth 杜魯尼
2540 Pleasant Hill Road,
Duluth, GA 30096 | 678.417.7572

Norcross 諾爾洛恩
3286 Holcomb Bridge Road, NW
Norcross, GA 30092 | 770.582.0705

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