



廣東月刊

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

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

KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第二十一卷第七期(總二四一)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一〇年七月二十日

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 參賽者請從速報名

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。參賽者請準時報到，以便安排賽程。

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: 會員十元; 非會員十五元
(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)

奧蘭多——哈利波特展魔法

鄰近亞特蘭大的佛羅里達州奧蘭多市(Orlando, Florida)，擁有著名 NBA 籃球隊奧蘭多魔術(Magic)，而當地更讓人雀躍的魔法，就是按風行全球的魔幻小說《哈利波特》設計的哈利波特魔法世界(The Wizarding World of Harry Potter)，剛在市內的環球影城冒險島(Islands of Adventure)正式開幕。

數年前，當奧蘭多環球影城公布將會興建哈利波特魔法世界時，全球哈利迷均以興奮心情翹首以待，這個斥資約 2.7 億美元打造、極忠於《哈利波特》原著的魔法世界，6 月 18 日正式跟大家見面，讓一眾麻瓜粉絲能跟魔法世界作零距離接觸。記得很多年前我到奧蘭多環球影城時，已對擁有一些刺激機動玩意的冒險島留下深刻印象，哈利波特魔法世界開幕，肯定會令冒險島及奧蘭多環球影城更見熱鬧。作為哈利迷，我曾在倫敦 King's Cross 火車站尋找通往霍格華茲魔法學校的九又四分三號月台，當你置身哈利波特魔法世界，由這月台開出的蒸汽列車，便正正泊在入口處，並不時會噴出白煙及嗚嗚作響，告訴你已抵達魔法世界，更重要是你還可在車站旁的儲物櫃寄存行李，以便輕裝在魔法世界玩個痛快。

整個哈利波特魔法世界佔地約二十公頃，主要由高約一百五十呎的霍格華茲魔法學校城堡，以及在小說中只供三年級或以上學生來訪的活米村組成，並設有三款過山車遊戲。你會發現園內除工作人員穿起小說所描述的魔法裝束外，不少來訪遊客，同樣會變身巫術世界的人物，盡情投入小說中的魔幻氣氛，再配合園內多元化的舞台及街頭表演，以及多不勝數的魔法紀念品，哈利迷定能樂在其中。

置身哈利波特魔法世界，哈利迷當然急不及待要進到魔法學校朝聖。原來這幢由鄧不利多校長統領的古堡建築，在哈利波特魔法世界的真正身分卻是哈利波特禁忌之旅過山車的場館，遊人會先經過曾在小說中不時出現的校長室、掛滿會移動及發聲畫像的肖像屋、黑魔法防禦術教室及溫室等眾多場景，兼可看到分類帽及多組雕像，以及會突然以投影方法現身並跟大家說話的《哈利波特》電影主角後，才會來到藉鏡子營造出近千支蠟燭的奇幻環境的萬應室，登上禁忌之旅過山車。

這款過山車遊戲，是一款吊腳式玩意，並藉全新研發的機械臂令車體可作左右移動，配合碗狀投射屏幕畫面，模擬出跟哈利波特騎上飛天掃帚歷險的情況，小說中的噴火巨龍、魁地奇球賽、巨大蜘蛛及催狂魔等均會逐一出現，約四分鐘的旅程像真度極高兼極刺激，玩過的無不大讚。

來到室外，則有挑戰噴火龍過山車及鷹馬飛行之旅過山車等待你，前者由冒險島的招牌遊戲雙軌過山車改裝而成，是全球唯一的雙軌吊腳式過山車，速度高之餘，最高點可達四十二米，並會不停左右拐彎及三百六十度轉圈，模擬三巫比賽中跟匈牙利角尾龍及中國火球龍鬥法的一幕；後者則為家庭式過山車，最高處僅約十四米，讓人輕鬆細賞獵場看守人海格的小屋及園內其他景致。

在哈利波特魔法世界讓人自由遊逛的活米村，更可說是整個園地的焦點所在，跟小說所述一樣，大家熟悉的 Three Broomsticks 酒吧、Ollivander's 魔杖店、Dervish and Banges 巫師用品店、Honeydukes 糖果店及 Zonko's 惡作劇商店等，均悉數會在村內出現，成為遊

(文接上頁)

人選購紀念品及用膳的好去處。像在 Ollivander's 魔杖店，大家便可在店員的指引下，選擇合適的魔杖，最精采是你還要說出小說中常用的咒語測試所選的魔杖是否適合，好像說出發光咒語後，店內竟會出現閃電效果呢！這樣的一根魔杖，售價約 30 美元。村內另一家人氣店當然是有售奶油啤酒 (Butterbeer) 的 Three Broomsticks 酒吧，來到這店，所盛的原來是蓋有一層薄薄忌廉的啡色汽水，最有趣是當你把它攪得愈久，汽水的氣泡便會令忌廉層愈來愈厚，十分神奇。同樣有趣的還有色彩繽紛、擺滿各式糖果的 Honeydukes，在此你更可買到小說中一眾主角最愛吃的朱古力蛙 (約 11 美元)；而在 Zonko's 則在購得斯理兄弟在小說中發明的多款搞鬼玩意，店內也有伸縮耳朵等裝飾，絕對是拍照好去處。

當然，欲買遍《哈利波特》精品，最佳地方便是 Filch's 百貨店，由哈利的貓頭鷹 Hedwig 的玩偶至魔法學校四大學院襟章無一或缺，還有會蓋上貓頭鷹郵戳的郵局，同樣值得逛逛。

中醫篇——陰陽失衡 體內惹火

註冊中醫師楊明霞解釋，根據中醫理論，人體內同時有陽氣和陰氣存在，正常情況下，陽氣和陰氣均達到一定的水平，而且兩者互相平衡。然而，當其中一方的水平改變，兩者失去平衡，健康便容易出問題。「熱氣」正正是由於人體陰陽失衡，體內有「火」所致。楊明霞指出，人體內的「火」有虛實之分。

實火

當陽氣高於陰氣，並超出正常水平，是為「實火」，吃了太多辛辣或煎炸食物，或天氣炎熱，體內便最容易有「實火」。

虛火

當陽氣處於正常水平，但陰氣下降，便會形成陰氣相對低，陽氣相對高的情，即中醫所謂的「陰虛」，此時若吃下容易上火的食物如火鍋或煎炸的，就會出現「虛火」。中醫稱這種情為「陰虛火旺」，多見於生活節奏急促及經常熬夜的人。

要判斷「熱氣」是由「實火」或「虛火」引起，可參考各種表徵。

- 面色紅潤、口乾、口臭、小便赤熱、小便黃、大便秘結等——實火
- 五心（手心腳心）煩熱、兩顴潮紅、口乾、口臭、盜汗（夜汗）等——虛火

通常男性較多有「實火」，而「虛火」者則以女性居多。

暗瘡位置有玄機

她補充，暗瘡亦是「熱氣」的其中一個症狀，中醫認為，面部不同部位長暗瘡，反映不同的臟腑有「熱」，必須對症下藥：

此外，胃有火者多會生「飛滋」（復發性口瘡），常見於氣虛及有實火的人，他們體內有「熱」時口腔黏膜會脹起，因此特別容易被咬傷而出現潰瘍。

花卉三大害蟲的簡易防治

蚜蟲、紅蜘蛛、介殼蟲是危害花卉最普遍的幾種刺吸式害蟲。

一、蚜蟲。

蚜蟲又名黏蟲，一年四季均有發生，一般在氣溫 29°C 左右，繁殖最快。它們多聚集在植株的芽、嫩葉或嫩枝上，無休止吮吸著汁液，危害芽心和花瓣。

防治方法：-1、用鮮辣椒或幹紅辣椒 50 克，加水 300~500 克，煮半小時左右，用其濾液噴灑受害植物有特效。2、用洗衣粉 3~4 克，加水 100 克，攪拌成溶液後，連續噴 2~3 次，防治效果達 100%。3、用“風油精”加水 600~800 倍溶液，用噴霧器對害蟲仔細噴灑，使蟲體沾上藥水。

二、紅蜘蛛。

紅蜘蛛又叫短須蟎，是專門為害花卉葉片、花朵的害蟲。盆景中的野榆、雀梅、五針松等，也易遭受紅蜘蛛危害。

紅蜘蛛的蟲體似針尖大小，深紅色或紫紅色，肉眼只看到紅色小點，在放大鏡下才看到橘紅色透明球狀的蟲卵。它的幼蟲常群集于一些花卉的葉背及花苗上，以刺吸式口器吮吸汁液而危害植株。初期症狀，葉片失綠、葉緣向上翻卷，以致焦枯、脫落，造成花蕾早期萎縮，嚴重時致植株死亡。

紅蜘蛛 1 年發生 7~8 代，每年 3~4 月開始危害，6~7 月危害嚴重。在 4 月底以後，應對植株經常進行檢查，在氣溫高、濕度大、通風不良的情況下，紅蜘蛛繁殖極快，是造成植株死亡的重要原因之一。防治方法：1、用柑桔皮加水 10 倍左右浸泡 1 晝夜，過濾後噴灑植株，可防治蚜蟲、紅蜘蛛，如澆花可防治土內的線蟲。2、洗衣粉 15 克，20% 的燒鹼 15 毫升，加水 7.5 千克，混勻後噴霧，1~2 天后檢查，紅蜘蛛的成蟎、幼蟎死亡率為 94%~98%。3、點燃蚊香 1 盤，置於病株盆中，再用塑膠袋連盆紮緊，經過 1 小時左右的煙熏後，不論蟲卵或成蟲均可殺死。

三、介殼蟲。

介殼蟲的蟲體被一層角質的甲殼包裹著，用藥物對它直接噴西，不易奏效。它像吸血的蝨子一樣，吸取植株的汁液，對花木造成極大的危害，被害植株不但生長不良，還會出現葉片泛黃、提早落葉等現象。防治方法：1、用白酒兌水，比例為 1:2，治蟲時澆透盆土的表層。介殼蟲在春季室溫 7°C 時，便開始活動，可在 4 月中澆 1 次，此後每隔半月左右澆 1 次，連續 4 次見效。2、用食醋（米醋）50 毫升，將小棉球放入醋中浸濕後，用濕棉球在受害的花木莖、葉上輕輕地揩擦，即可將介殼蟲揩掉殺滅。此法方便、安全，既能達到除蟲的目的，又可使被害的葉片重新返綠。3、用酒精輕輕地反復擦拭病株，就能把介殼蟲除掉。

中國新聞:

深圳下月劃一最低工資為一千一百

深圳市政府宣布，從7月起深圳最低工資標準月薪，統一上調為1100元。

深圳市人力資源和社會保障局局長王敏表示，經深圳市政府五屆一次常務會議審定，深圳市全日制就業勞動者最低工資月薪標準為1100；非全日制就業勞動者最低工資時薪標準為9.8元。據了解，現行最低工資標準為2008年制訂，特區內月薪為1000元、特區外月薪為900元。

王敏指，深圳市自1994年實施《深圳經濟特區最低工資條例》以來，特區內外最低工資一直實行差異標準，寶安、龍崗兩區實行低於特區的最低工資。近日，國務院批復同意將深圳經濟特區範圍擴大到深圳全市，一體化的行政管理體制要求深圳市工資政策的一致和統一。

這次調整是在2009年應對金融危機期間最低工資標準沒有調整的情況下，綜合2009年和2010年的情況作出的調整，調整幅度適中，平均增幅15.8%，調整後深圳市的最低工資標準在全國仍保持較高水準。

去年中國網絡犯罪案4.8萬宗

中國國務院新聞辦公室發表《中國網際網路狀況》白皮書說，中國依法打擊網絡犯罪。

白皮書指出，近年來，中國的網絡犯罪呈上升趨勢，各種傳統犯罪與網絡犯罪結合的趨勢日益明顯，網絡詐騙、網絡盜竊等侵害他人財產的犯罪增長迅速，製作傳播電腦病毒、入侵和攻擊電腦與網絡的犯罪日趨增多，利用網際網路傳播淫穢色情及從事賭博等犯罪活動仍然突出。

白皮書指出，據統計，1998年公安機關辦理各類網絡犯罪案件142宗，2007年增長到2.9萬宗，2008年為3.5萬宗，2009年為4.8萬宗。

為有效打擊網絡違法犯罪活動，中國法律規定，對利用網際網路和針對網際網路的犯罪行為，依照《中華人民共和國刑法》的相關規定追究刑事責任；對不構成犯罪的，依照《中華人民共和國治安管理處罰法》、《電腦信息網絡國際聯網安全保護管理辦法》等法律法規予以行政處罰。

旱災失收 茶農最苦

科學家認為，當地球資源被過度開採，氣候便會日趨反常。普洱產地雲南，今年便遇上半世紀以來最嚴重的旱情，400萬畝茶園嚴重受災，5萬畝枯死，只盼茶樹能挺到天降甘霖。每逢旱災，農民最苦，因為茶農收入來自當年收成，但今年連葉芽都難找，普洱銳減；當普洱生茶價格上漲，茶商自然貴買貴賣；據說，2010年普洱春茶升幅已達30%以上，若旱情持續，今年秋茶價格也受影響。茶商經營普洱的最大利潤是來自倉存普洱舊茶的不斷升值，今年天旱缺茶，商人大可暫停採購，故茶園遇上大旱，茶農生活最苦。



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大同印刷祝敬

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

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

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
EAST WEST 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 | 台北代表處

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 | 770.432.1000

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
3280 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

無論在世界各地，飲酒都是一種社交文化，大家習慣在喜慶宴會又或者工作應酬上把酒言歡，讓酒精打造的輕鬆氣氛拉近彼此距離。

況且，好酒跟懂得享受生活之間，彷彿已畫上了等號。然而，酒徒中不乏上癮的人，他們會在不知不覺間把大量酒精飲品一飲而空，不到爛醉如泥不肯罷休，最終成爲不折不扣的「酗酒者」。酗酒傷身是事實，要享受生活就不要賠掉健康。

雖然大部分酒精飲品都不含脂肪，但是千萬別把它們視爲水或涼茶一般，大量灌飲。酒主要的成分是乙醇，它並非人體必需的營養素。很多人都忽視了，其實只要一克酒精，便可提供七千卡熱量，比一克糖分提供的四千卡還要高。所以，酒可算是高熱量飲品，大量飲用會增加儲存體內脂肪的機會，提升血液中的甘油三酸脂 (Triglyceride) 水平，容易引發冠心病。

多吃奧米加三脂肪酸

多項研究結果都指出，奧米加三脂肪酸之 EPA 能抑制肝臟製造脂肪，並刺激脂肪酸分解，有助降低血液中的甘油三酸脂濃度（平均可降 29%）。所以酗酒的人不妨多吃三文魚和鮭魚等，含高奧米加 3 脂肪酸的食物。

另一方面，紅酒比白酒含有較多酚類抗氧化物（如 Resveratrol），能有效降低血小板的聚合及黏着，減少冠狀動脈造成血栓塞，從而預防心臟病。

雖然有醫學報告建議每天飲一至兩杯紅酒來強健心臟，可是必須留意的是，酒精一旦攝取過量，除了會導致血脂上升外，更能直接損害心肌細胞，破壞心肌的收縮功能，反而增加罹患心血管疾病的風險。因此飲酒切勿太過，否則反得其害。

維他命 B1 不足

酒精的代謝需要維他命 B 雜的協助，因此過量飲酒會消耗體內極多維他命 B（尤其是維他命 B1）而造成營養不良。倘若人體缺乏維他命 B1，會造成食慾減低、神經發炎，嚴重者甚至可能產生妄想、幻覺和記憶力減退等。

一個可能的原因是，神經系統需要維他命 B1 的協助才能轉化葡萄糖爲能量，維他命 B1 不足會令神經細胞得不到足夠的能量，以致無法正常運作。正因如此，很多酗酒者都會被建議補充維生素 B1，當然多吃含豐富維他命 B1 的食物亦有幫助。

不利骨骼健康

雖然有些醫學報告指出，適量飲酒可能提高骨質密度，可是長期過量飲酒卻會適得其反，增加患上骨質疏鬆症的風險。因爲酒精促使皮質醇水平上升，令骨質易於流失。此外，飲酒亦間接阻止活化維他命 D 的過程，影響身體吸收鈣質。

(文轉下頁)

(文接上頁)

與此同時，攝取過量酒精 還會刺激骨質分解，直接減少骨質密度。所以多項研究同樣發現，酗酒人士（包括男士）患骨質疏鬆的機會較高，而且在罹患股骨壞死的患者當中，近五成都有長期飲酒的習慣。由此可見，酒精對骨骼健康並不友善。

酒精最傷肝

過量飲酒最明顯的壞處就是損害肝臟，皆因酒精很快便可以進入血液中，而大部分酒精 都會在肝臟中進行代謝。

由於酒精的代謝物（乙醛）屬於高度活性分子，容易傷害肝臟細胞，而且酒精最後會被轉化成熱量或脂肪來儲存，故此同時加速脂肪肝的形成。

不少臨牀醫學研究均指出，飲酒會影響肝臟健康，長期酗酒更會導致肝炎和肝硬化，甚至造成肝衰竭以及肝癌等。酒精性肝炎的患者會出現噁心、食慾不振、黃疸等徵兆。

酒精飲品（每100毫升）	酒精含量（%）
二鍋頭	58
高粱酒	56
三鞭酒	35
貳酒（Gin酒）	35
威士忌	33
伏特加酒（Vodka）	31
Rum酒	31
烈酒	31
米酒	15
梅酒	12
椰林飄香（Pina Colada）	10
龍舌蘭酒（Tequila）	9.6
血腥瑪莉（Bloody Mary）	9.3
紅酒	9.1
白酒	9.1
啤酒	5
清啤	4.5



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 提供保險理財服務

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

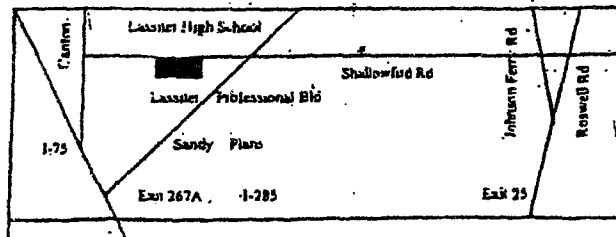


關穗章 全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D.
FAMILY & GENERAL DENTISTRY

★ 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

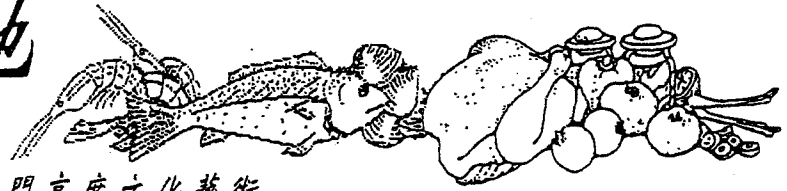


美食天地

食是人生最高享受

坤華食譜

烹調是一門高度文化藝術



雞腳蓮藕湯

A料 2磅 豬骨
2段 蓮藕
2段 薑子
4塊 陳皮

B料 10隻 雞腳

C料 1杯 花生米

D料 1湯匙 鹽
1茶匙 雞精

做法

1. 先把一鍋水煮沸，放下豬骨，待水再滾，把豬骨和水倒出來，將豬骨洗乾淨，再放回一個乾淨鍋裡，放入 10 杯水，並可開始煲。
2. 蓮藕 2 大段，刨皮後洗乾淨，切如一段手指大小的藕粒，放進在煮的豬骨裡，繼續煮。
3. 2 個薑子，每個如手指公大小，剝皮或清理乾淨，拍碎放入湯裡，再加入陳皮，煮 1 ½ 小時，然後把豬骨撈出來，再把湯上面的肥油，盡量撈掉。
4. 雞腳切除指甲，再將每 2 隻雞手指為一組，每隻腳切為 2 至 3 份，洗乾淨，放進已煮了 1 ½ 小時的藕湯裡，大火煮 20 分鐘。
5. 大粒有衣花生米，不用泡水，洗洗就倒進去煮。又繼續煮 10 分鐘，即可熄火。
6. 最後放 D 料調味，就可享用。

注意：雞腳不要煮超過 30 分鐘，花生也只需要煮 10 分鐘。煮太久雞腳會爛，花生不爽脆。整個湯喝起來就不清爽。請留意上面的次序和時間，一共約煲 2 個小時。

這道湯不燥熱，又健脾去濕，對關節，腰，膝，及筋骨之骨骸都有好處，而且煮一鍋可以吃幾餐。

食物資訊:

健康快餐同損心機能

美國一項最新研究指出，近年流行的所謂「健康快餐」，其實跟傳統的漢堡包、薯條、汽水一樣危害心血管機能，一頓健康快餐就足以使血管內皮功能（endothelial function）受損，長期食用一樣可致高血壓、動脈粥樣硬化，容易釀成心臟病和中風。

研究員向 24 名男女提供 3 款快餐選擇：1) 牛肉漢堡、薯條、茄醬及檸檬汽水；2) 蔬菜漢堡、薯條、茄醬及檸檬汽水；3) 蔬菜漢堡連沙律、生果、乳酪、橙汁。在沒有節食和服食維他命下，他們在 3 星期內每周各吃一款。研究發現，他們每次進食後的 2 至 4 小時內，內皮功能均見反常，無論吃哪款快餐，情也相若。

- 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