



# 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

www.gd-atlanta.net

贈 閱

第二十二卷第七期(總二五三)

出版日期：二〇一一年七月二十日

### 亞特蘭大廣東同鄉會第二十屆保齡球大賽 將於八月二十八日舉行 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 28 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： 2011 年 8 月 28 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

備註：參賽者於十時半後才到場，一律不能參加比賽，敬請見諒！

第一個把 Yosemite 翻譯為「優山美地」的人一定是個文采豐美之士。雖然是音譯，但意境貼切且充滿詩意，應該是翻譯上的佳作。這個占地 76,1266 平方公畝的國家公園離開三藩市約 244 英哩。以景色秀麗見稱於世。有關她的照片，報刊上時常見到，而名攝影家亦以平民普及的方式來把她提升到出神入化的境界。例如美國攝影家「安修，亞當斯」(Ansel Adams)就以純黑白照來拍攝「優山美地」。他的黑白照片在美國民間普及的程度相信很難有人能超越。無論在書店，辦公室，餐館，甚或廁所內都可以時常見到。這種受歡迎的程度，在攝影界內至目前為止，似乎還沒有人能和他相比。由於我對「安修，亞當斯」以「優山美地」為主題的黑白照片神迷，所以也相應地為「優山美地」的秀麗山水響而往之。今年，我終於可以到該國家公園一游。

在三藩市機場租了一部豐田小房車，然後直向「優山美地」賓士。離開鬧市後不久，超級公路很快便變為狹窄的鄉間小路。路線中不斷經過很多一望無際的翠綠果園，栽種著各種果樹，在疾馳而過的車窗外，可以辨析到鮮紅的萍果及草莓。偶爾還看到自動灑水器在無人的果園內寂寞地操作，把煙雨般的水珠拋向穹幕下的農作物。栽種成直行的果樹平行地排列，而樹木間的空隙在視線的終端互相交匯成尖三角，紛紛在車廂外急速地往後退。茫茫蒼漠下，人煙稀少，鮮見耕作人。如此景致不斷地消失又重現。

車行約四小時，開始進入國家公園範圍內。車子在不知不覺間已漸漸爬進入高原地帶。景觀隨著地勢高度而改貌。在二千英尺高時，路兩側開著不知名的淺紫色野花，一盞盞地攀付在山岩上，十分美麗。樹木基本上以矮小的灌木科為主。偶爾會出現青蔥而無樹的山坡，平滑地斜倚在狹路山脊旁。在三千英尺高時，山路開始變成險峻迂回，彎曲連連，蜿蜒地依山脈行駛。車的右側往往會是千尺深淵，而左側卻是高峰。公路每方只得單線行駛。于彎轉時更顯得危機重重。若快速行駛，稍一不慎便會墮入深谷，所以必須放緩車速。回轉間，山淵及高峰在車身的兩側交互换位。右側時而是深邃蒼迷的絕崖，但頃刻間又驟變成高聳入雲端的山峰。

車輛爬上四千英尺高時，山坡上的矮灌木科已全部消聲滅跡。取而代之的是高聳的松柏科樹木。路兩旁全是參天的巨杉。車子已進入仿佛年代十分久遠的濃密森林。長青的松原葉色暗綠，把藍天半掩蓋。陽光透過濃密樹隙間傾灑而下，形成一道道的斑白光束，上尖下闊地從林頂斜掛下來。這時已是四月下旬，但松林下還鋪著白色積雪。路兩側積雪猶深。

轉眼間，車子已攀升到六千英尺高。耳朵由於氣壓的驟變而有些耳鳴。已記不起深淵是在什麼時候消失的。松林益發深郁。路牌指示把車輛內的冷氣關掉。我搖下車窗。冷風乘虛而入。此時方覺衣薄。加穿上寒衣後，感覺屯好。四周萬籟皆寂。除了山風外，不聞他聲。環視四野，不見人煙車跡。而身旁景色甚美，仿似進入了遺世獨立之邦。走餓了，把車停在松路旁，吃隨身帶著的便食，一面吃，一面擔心著食物的香味會引來野獸。我時常在報章上讀到有關灰熊在這一帶林中出沒的報導，及有關灰熊攻擊人的傳聞。所以不得掉以輕心。

(文轉下頁)

(文接上頁)

可是此際，雪地上不見野獸足印。心想，若是擔憂過多，野外旅行便會變成心理負荷而不再是樂事。人生苦短，何需在如此美麗風光中自己煞自己風景。於是，便開懷讓自己享受這涼風撲面的松林。耳聽著斷續的松濤，在林梢間飄揚。立即心曠神怡。吃完便食，卻想如廁。可是，這深山野林中又怎能覓得茅廁？於是，選了一棵小樹。放懷地留下一縷可溶解的生物印記。之後，撿一把雪花擦拭手中的潮濕。擺擺手，踏過雪地，心滿意足地重新上路。

漸漸，車子又從六千英尺高向下降，仿佛到了高峰後便要往下墮。山路蜿蜒地下降到四千英尺。此時，日已漸向西。高山上的陽光也開始變得更柔和。我終於在日落前把車子開進了國家公園的入口處。從腰包裡掏出錢付入門費，誰知服務員說今天免費。這實在是意外。問他原因，但他卻設有正面回復，只客氣地說歡迎參觀及送上一份公園地圖。入了公園。我依圖索驥，找到預訂的歇息處。

此時，日色已暮。登記處已亮了橙黃色的汽燈。登記員說：「你們來得正好，再晚半小時，我們便打烊了。」戶外，我隱約聽到遠處傳來的瀑布水聲及風聲，但沒有鳥鳴或蟲聲。我預訂的不是旅舍而是露營。營地內有無數的露營帳篷，一間間井然有序地排列在高聳筆直的山腳下。參天的松柏似護衛般的在旁守候。

優山美地國家公園海拔四千至 9900 英尺。剛才，我由平地開車至 6,000 英尺，然後下降到海拔 4,000 英尺的主入口，而營地及所有主建築群都位於海拔 4,000 英尺的盤谷中。因此，這裡被稱為「優山美地盤地」(Yosemite Valley)。此處，四面環山，可是最後的一線陽光已隱退山后。黑夜來得很快。冷空上掛鉤著一彎新月。由於沒有被都市的人間燈火「污染」，夜空更黑，而星光亦因而更亮。我顯然沒有為這次露營作好準備，聯手電筒也忘記了帶。只得摸黑找尋帳篷。

我真的變成了「土佬」。這是我一生中第二次露營。第一次是在大學時代，和一群美國同學及教授在喬治亞州西南方一個荒漠無人煙的荒島上，被大西洋包圍下，過了一個不羈放縱的七天，不過距今已很遙遠。今回的優山美地露營，心景已大不相同。那時的瘋癲已被無情的生活完全磨損掉。今日的我，書卷氣已嫌不足，而卻急著把一身的銅臭氣洗滌一清。這次的露營帳篷亦相當簡陋。裡面有三張鐵床，足夠睡五個人。床上罩著薄薄的一張軍用毛毯。另外加一個鐵架。上面放著四條顯然已經克盡已職，已離退休時限不遠的毛巾。帳篷一端有一個電爐，可供夜裡取暖。帳篷中央吊著一個光禿禿的電燈泡，連燈盞也沒有。至於浴室及洗手間，那要摸黑走一段小路，在松林及從山上滾下來的一群巨石後面那一排小屋內。整體環境像個軍營，也可以稱之為難民營。不過，每天費用要 125 美元才能入住，而且在旅遊旺季時還不一定能訂得到。國家公園內難道沒有旅舍嗎？當然有。那間叫 Ahwahnee Hotel 的旅舍每天索價 400 至 500 美元。是專為有錢闊綽的旅客服務。

公園管理員囑咐，帳篷內及汽車內絕對不得放任何食物或有香味的物品，包括剃須水，香皂，或腋下防汗劑。原因很簡單，因為營地中的野獸，特別是熊及山獅，會誤把有香汽的物品當成食物。它們會在黑夜中來探訪及搜索，同時會危及帳篷中的旅客。如果汽車內有香汽的物品，體重碩大的狗熊會把汽車門窗弄破來搜索食物。

(文轉下頁)

(文接上頁)

那麼，該如何存放這些物品呢？每個帳篷外均有一個鐵箱子，門把手經過特別設計，令狗熊無法開啓。另外，公園管理員還警告，絕對不得在營地中烹煮食物，犯規者會被逐出公園。公園內還特別設置了一間聯邦法院，實行就地正法，方便起訴犯規者。這一招實在有阻嚇力。把聯邦法院設立在公園內實在是設想獨到。

荒野裡，我的嗅覺似乎變得更敏銳。打開行李，我竟然嗅到牙膏及漱口水的薄荷味，腋下防汗劑的氛香，及潤膚膏那似乎無味的味道。平日對這些日用品的氣味由於長期接觸，因此聞而不覺。真的是「如入芝蘭之室，久不聞其香。」此刻處身荒野中，缺乏了塵世污染及人間紛爭，竟然連嗅覺也有別于平常的表現。這一點實在是始料所不及。因此，急忙把這些平日習以為常，且認為是代表生活中不凡品味的「必需品」鎖在帳篷外的防熊鐵箱內。過了兩天完完全全脫俗的土生活。每次外出旅行，因為不能攜帶過多衣服，不能像在家時那麼勤于換洗，所以一定得學法國人那樣，以香水來作掩護盔甲，但這兩天裡，在荒野裡無需衣冠楚楚，亦無人會對我的衣著評頭論足。這可以令我學習如何坦然面對那股由於未能每日換洗衣物而凜凜冽冽的「男人味。」

隨便地吃過一些晚餐後，匆匆摸黑到集體浴室內洗澡。一進入浴堂便覺得潮濕暖氣撲面。裡面是簡約主義的極度體現：只注重實用價值而不講求虛空的裝潢。浴室就只有花灑，液體浴皂，防滑地板及塑膠浴簾。沒有多餘之物。這浴室似乎在提醒我，人生中許多東西都是不必要的。我們只須有最基本的物質便可生存。餘下的都是可有可無。這種人生哲學本來值得廣大推介，但若把它極端化推行的話，便不知是禍是福？過於熱忱于物欲追求固然會把自己拴鎖在物質桎梏裡，但極端化地簡約，若不具備僧人般的脫俗氣魄與胸懷，便會變成克苦。若把這理念強加于國民生活，那社會模式如不變成斯巴特(Spartan)或烏托邦式的世外桃源，便多半會成為社會經濟形式上的劫數。不過，這次荒野露營至少是一次磨練克苦耐勞的經驗。偶爾為之也不錯。

晚上九時便上床睡覺。這是沒有電視，電話及上電腦互聯網的好處之一。沒有這些現代文明誘惑及燈光污染，人便要回歸自然，讓生物的日夜週期律重新主宰我們的作息：入暮即眠。營地內也明文規定，晚上十時過後，活動音量要細。原來，在寂靜荒野中，聲音傳播得很遠。我打開我那有附帶揚聲器的 ipod, 音量變得嚇人的大聲，因為帳篷沒有隔音功能。說話也變得要輕柔，免得擾人清夢。四周漆黑一片，很快便入睡。雖然帳篷內有暖氣，夜半，我還是給冷醒。身體不由自主地在毛毯下顫抖，仿如生病時發自心內的冷。還以為病了。找了一條毛毯蓋上又重新入睡。

天亮時，是給遠處瀑布的水聲吵醒的。其實，整個夜裡，那瀑布又何曾竭息過她的嗚咽？她仿佛有無盡的冤屈或激情，要無盡止地向世間傾訴。等到她把滿腹恩怨訴盡時，也許已是天荒地老之際了。晨曦中，沒有聽到鳥鳴或猿啼，在這寒山上。除了瀑布聲及風掠過樹葉時的沙沙聲外，似乎不聽到別的人間聲響。一切很寧靜安詳。這正是要躲避都市煩囂的最佳去處。薄霧又在營地旁的山溝間冉冉升起，白茫茫，迷霧般地蓋掩著那原來巍峨崢嶸的山脊。

(下期待續)

有些一年生攀爬藤在整個季節裡呈現鮮豔的色澤。它們是一年生植物，就是一年內它們會完成生命週期。它們可以種在任何地方。種在花盆裡或花園的邊界。它們會爬上牆，花架，為院圃添加垂直面的景觀。它們多數能幾個月連著開花，吸引蜜蜂和蜂鳥。許多容易從種子發芽生長。它們基本上有三類型，纏繞，散漫和卷鬚。

1. 纏繞型 – 這類藤的莖一圈又一圈地捲繞在竹竿，棚架，拱門或郵箱柱子上。血色亞軍豆(Scarlet Runner Beans)和風信子豆(Hyacinth)供食用和觀賞。血色亞軍豆開鮮橘紅色花。風信子豆有暗色的莖和葉。淺紫色的豆形花會結出深紫色的莢豆。西班牙國旗(Spanish Flag)也叫爆竹藤，是一種有趣的藤。它的花開在直豎的一條花莖上。新開的花長在花莖頂端呈紅色。它會轉變成黃色，再褪成白色。所以一支花莖上有三種顏色。賽普拉斯藤(Cypress Vine)的葉子類似蕨類植物的葉。紅色的花吸引蜂鳥。在溫暖地帶，它落在地的種子，明年會再生長。牽牛花(Morning Glories)和月亮花(Moon Flowers)是近親。牽牛花是早晨開花而月亮花是傍晚開有香氣的白花。紫鐘藤(Purple Bell Vine)的花有兩部。紫色的鐘形部和從鐘內垂吊下來鐘錘形部。其實深紫包錘形部才是真正的花。鐘錘部掉落之後，錘形部份能夠持久的展示。鐘形部原是花萼。在花未開時，花萼把整朵花包住。黑眼蘇珊藤(Black-eyed Susan Vine)在盛夏時花開得最美。小而平的五瓣花，不管顏色是橘、黃或白都有黑色的中心。
2. 散漫型 – 這類藤不會自行爬高。容易往下垂生長，除非用尼龍繩輕輕綁在吊住花盆的鍊子或綁在窗戶花盆的架子上。紅薯藤(Sweet Potato Vine)填滿了整個籃子或當它們像瀑布似的從框的邊緣流下時都很令人注目。除了欣賞葉子外，不要指望紅薯藤開花。紅薯藤的葉子有各種深淺不同的綠，有粉紅，白或紫黑色。
3. 卷鬚型 – 這類藤靠自行產生的細幼卷鬚捲纏支持物來攀爬。為了讓卷鬚容易纏住支持物，支持物可以用窄的金屬結構物或修剪下來的樹枝。杯碟藤(Cup and Saucer Vine)是一種強壯的植物，需要堅固的棚架。它開白色帶綠的花，漸漸轉變成紫色。花形呈杯狀，背後有碟子形狀的綠色花萼。很多人認為甜豆籐是一年生藤之中的王后。它是夏季院圃裡不能不種的植物。甜豆籐分二大類。“Spencer”類的甜豆籐強壯，適宜生產切花；“Old-fashioned”類比較細小但抗旱力強。在溫暖地區，冬尾種下的甜豆籐仲春之前會開花。在寒涼地區，六月底開花。在沙漠地區的早春開花。其他卷鬚型藤植物有西番蓮(Passion Flower)，荷蘭豆(Snow Peas)。

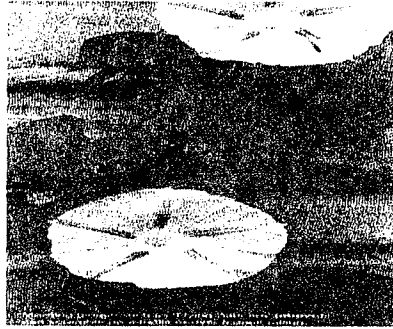
大多數的一年生藤喜烈日。在炎熱的夏天裡，它們提供冷靜的色調。如果那個房間的窗戶需要遮蔭，不妨在窗前種一排大紅亞軍豆。把牽牛花種成陽台上的罩篷，把甜豆籐花切下帶進室內享受。把甜豆籐種在喜愛的長椅旁，那麼當坐在椅子上欣賞花園的同時也吸入甜豆籐花的芬芳。

貼士：把一年生藤種在排水良好，濕度均勻的土壤和全日陽光照射的地方，花與植物都長得茂盛。但是如果天氣炎熱，就需要下午陰。假如種在盆子裡，要多澆水因為土壤乾得很快。

以下圖片是攀爬藤植物



Sweet Peas tendril



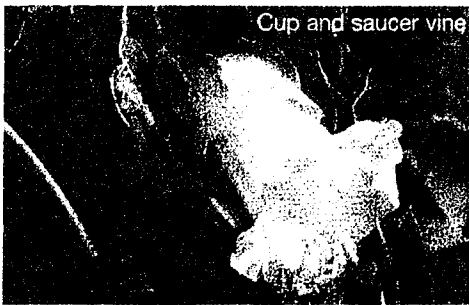
Morning Glories



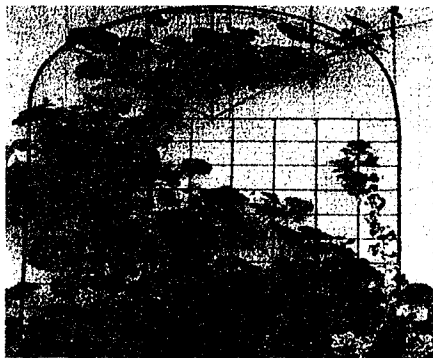
Purple Bell Vine



Black Eye Susan Twiner



Cup and Saucer Vine



Spitfire Twiner

\* 速遞匯款到中國客戶手續費只需\$6.50 \*



富国银行

我們和你在一起的每一步的方式

富國讚揚世界各地小企業所有者。我們致力於瞭解你和提供智慧解決方案，幫助您達到您的業務的財務目標。

若要瞭解更多，請致電 1-800-35-WELLS(1-800-359-3557)。  
或上網址 [wellsfargo.com/biz](http://wellsfargo.com/biz) 查詢

Covering Cobb & DeKalb County

Daniel Alcantar • Merchants Walk Store Manager • 770-578-2676

John Carruthers • Business Champion • 770-578-2659

© 2009 Wells Fargo Bank, N.A.  
All rights reserved. Member FDIC  
(123648\_13501)

齊心同創 富足未來



# 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

## 中研院八年完成一排毒最強的食物

### 1. 地瓜 Sweet Potato

所含的纖維質鬆軟易消化，可促進腸胃蠕動，有助排便。最棒的吃法是烤地瓜，連皮一起烤吃掉。

### 2. 綠豆 Mung Beans

具清熱解毒，除濕利尿，消暑解渴功效，多喝綠豆湯有利排毒消腫，煮的時間不宜過長，以免有機酸、維生素受到破壞而降低作用。

### 3. 燕麥 Oats

能滑順通便，促進糞便體積變大，水分增加，配合纖維促進腸胃蠕動，發揮通便排毒的作用，打成汁來喝，可加入蘋果、葡萄乾，是不錯的選擇

### 4. 薏仁

可促進體內血液循環，水分代謝，發揮利尿效果，有助於改善水腫型肥胖，將薏仁煮熟後加少許的糖，是肌膚美白的天然保養品。

### 5. 小米 Millet

不含麩質，不會刺激腸道壁，容易被消化。小米粥很適合排毒，有清熱利尿的效果，營養豐富，也有助美白。

### 6. 糙米 Brown Rice

具吸水、吸脂作用，能整腸利便，有助於排毒。每天早餐來一杯糙米豆漿或糙米粥，是不錯的排毒方法。

### 7. 紅豆 Small Red Beans

紅豆可增加腸胃蠕動，減少便秘，促進排尿。在睡前將紅豆用電鍋燉煮浸泡一段時間，隔天將無糖的紅豆水當水喝，能有效促進排毒。

### 8. 胡蘿蔔 Carrot

對改善便秘很有效，也富含β-胡蘿蔔素，可中和毒素，能清熱解毒，潤腸通便。打成果汁+蜂蜜+檸檬汁等飲用有利排毒。

### 9. 山藥 Yam

可整頓消化系統，減少皮下脂肪沉積，避免肥胖而且增加免疫功能。以生食最好，將去皮山藥+鳳梨切小塊打汁，有健胃整腸之功能。

### 10. 牛蒡 Lapp

牛蒡可促進血液循環，新陳代謝並有調整腸胃功能的效果，所含的膳食纖維可以保有水分，軟化糞便，有助排毒，消除便秘。將其作成牛蒡茶，隨時飲用，長期服用。

### 11. 蘆筍 Asparagus

蘆筍含多種營養素，所含的天門冬與鉀有利尿作用，能排除體內多餘的水分，有利排毒。蘆筍的筍尖富含維生素A，料理時可將尖端為漏水面，能保存最多營養素，滋味又好。

### 12. 洋蔥 Onion

洋蔥能促進腸胃蠕動，加強消化能力，含有豐富的硫，和蛋白質結合的情形最好，對肝臟特別有益，因此有助於排毒。煮一鍋洋蔥蔬菜湯，加入花椰菜、胡蘿蔔、芹菜等多種高纖蔬果，能分解體內累積的毒素，有助排便。

### 13. 蓮藕 Lotus Root

蓮藕的利尿作用，能促進體內廢物快速排出，藉此淨化血液。將其搾成汁+蜂蜜飲用，也可以小火加溫+糖，趁熱時喝。

### 14. 白蘿蔔 Radish



白蘿蔔有很好的利尿效果，所含的纖維素也可促進排便，利於減肥。如果想利用蘿蔔來排毒，則適合生食，打果汁或涼拌方式食用。

#### 15.山萵蒿

含豐富的維生素A，可維護肝臟，有助體內毒素排出，將山萵蒿和柳丁、蕃茄、胡蘿蔔、柚子、蘋果、綜合堅果等蔬果一起打成精力湯飲用，是很不錯的選擇。

#### 16.地瓜葉 Sweet Potato』s Left

地瓜葉先為質柔細，不苦澀，容易有飽足感，有能促進胃腸蠕動，預防便秘。將地瓜葉洗淨青燙+大蒜+少許鹽油拌勻就是一道美味餐。

#### 17.蘿蔔葉 Radish』s Left

含有豐富的維生素和纖維質，有促進食慾、活潑腸道的作用，也能改善便秘。將蘿蔔葉打成汁+少許蜂蜜一起食用，常喝可排毒和保健。

#### 18.川七

葉片含有降血糖的成分，並能治療習慣性便秘，減少身體負擔。把川七、蕃茄、苜蓿芽、黃甜椒、奇異果等蔬果，加上綜合堅果，少許的百香果汁或蘋果醋，混合打成汁飲用。

#### 19.優格 Yogurt

含有大量豐富的乳酸菌，可改善便秘，穩定腸胃，原本積存在腸道的毒素，也會因為乳酸菌的作用而變得容易排出，最好早餐空腹前吃，利用優格增加飽足感，減少早餐的攝食量。

#### 20.醋 Vinegar

有利於人體的新陳代謝，可排出體內的酸性物質而消除疲勞，還有利尿通便的效果，每天早晚用過餐後，各喝一次稀釋過的醋，適量飲用，有助健康。

#### 會訊：

1)國慶日桃樹街長跑:2011年國慶日桃樹街長跑已於7月4日上午完成，代表本會參賽的有岑明發律師、鮑哲鵬理事和李沛聯理事三人。他們三人都順利跑完全程。

2)亞特蘭大廣東同鄉會主辦仲夏夜舞會，已在於七月十六日完滿結束:亞特蘭大廣東同鄉會日前在華僑文教服務中心，舉辦「2011年仲夏夜舞會」，活動內容除了交際舞、交誼時間及提供茶點外，並邀請線條舞俱樂部指導老師蔣志剛帶領大家一同跳線條舞。

舞會於八時開始，在柔和的燈光下，隨著不同節奏的動聽歌曲，對對來賓儷影雙雙的滑進舞池，舞出優美的華爾滋、探戈、倫巴、吉特巴等交際舞。此次特別邀請本會康樂小組歌唱好手岑明發，李思燕，陳崇賢和梁文鳳作現場表演歌唱。台上表演歌唱，台下隨歌起舞，來賓們的舞姿相當優美，歌舞飄揚，十分令人陶醉。當晚到場來賓約有四十多人，舞會氣氛十分好，對對來賓都盡興而回。



## 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

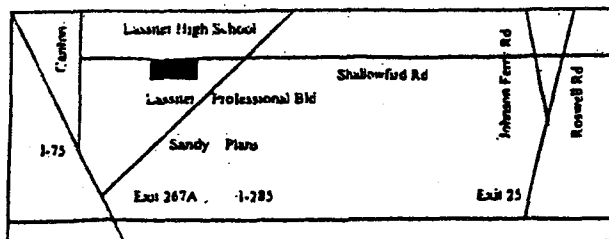
電話：770-924-1232

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

- 全美地區協會會員
  - 亞特蘭大商業地區協會會員
- 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」

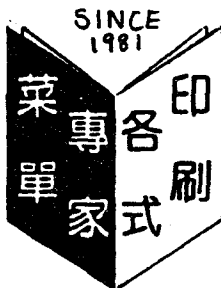
用光明磊落的方法替您爭取正當身份及公正待遇

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

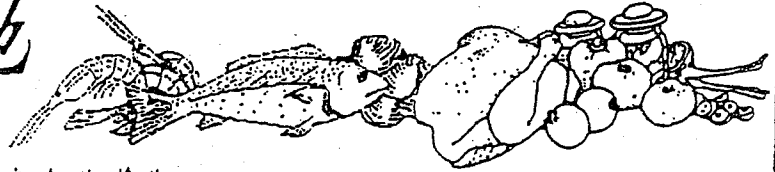
電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

# 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. 2磅 蓮藕  
8隻 雞腿  
6粒 干貝/蚝豉  
4隻 薑子  
4片 陳皮
- B. 1½磅 雞爪(雞腳)  
(Chicken Feet)
- C. 1杯 花生
- D. 1茶匙 雞精  
1茶匙 鹽

### 做法:

1. 蓮藕2磅約是3段，刨去皮，洗干淨後，切如一段手指大小之藕塊。
2. 雞下腿(Drum Stick)去皮後洗干淨。
3. 薑如母指大小的3段，洗洗拍扁，干貝是干帶子，陳皮洗洗可用。
4. 用一大鍋，放下一加侖水，跟著放進A料。開大火煮滾後，改慢火繼續煮一小時。
5. B料雞腳又叫雞爪，雞爪切去手指甲。再把每只雞腳切成兩份，每份等於2只雞手指，洗洗留用。
6. A料煮了一個小時後，倒下雞腳，大火煮滾後，改慢火繼續煮半個小時。
7. 有衣花生，不要泡水。洗洗就立刻倒進湯裡，然後再煮15分鐘，熄火，這鍋湯一共煮了約2個小時。
8. 湯煮好後，把雞腿，陳皮，薑都撈出來丟掉。
9. 把湯上面肥油除去，加入D料調味。一鍋老火湯就此完成。

這是一大鍋湯，我是按照市場的包裝，如一包雞爪，一包雞腿全用。湯吃一兩次後，可留在冰箱，隔兩三天再喝。這鍋湯很容易燒，要注意的是，湯煮了一個小時後才放雞腳，如加煮超過45分鐘，湯就變太稠了，雞腳也太軟了。花生也只需要去15分鐘，花生又硬又爽又脆，咬起來才吃出生花生之香味。

## 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為您獲得最合適的保障以及應得的折扣優惠。無微不至的照顧，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

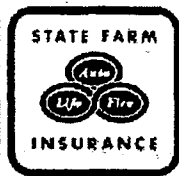
wendy@wendyleung.org

9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

**做個好鄰居，日日好安心**

State Farm 提供保險及理財服務

請致電State Farm保險代理人拾取有關承保範圍、費用、服務及續約性問題  
State Farm保險保單、表格及所需通知均以英文書寫



- 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