



# 廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

www.gd-atlanta.net

第二十二卷第八期(總二五四)

出版日期：二〇一一年八月二十日

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

贈閱

## 亞特蘭大廣東同鄉會主辦

### 2011 中秋賞月~烹調大賽

一年一度的中秋賞月烹調大賽又開始了！在各位會員的大力支持下，每年參加活動的人數都超過了百多人。在此，廣東同鄉會表示衷心的感謝！中秋是我們與家人團聚的節日，在這月圓人團圓的美好時光裡，讓我們和鄉親好友們再一起共同度過這良辰美景，並可品嚐烹飪大賽參賽者的廚藝和佳餚。

比賽時間：二〇一一年九月十一日(星期日)下午3時至7時

比賽地點：Jones Bridge Park, 和去年同一地點

比賽方式：\* 已繳交2011年會費的會員免費，每家準備一道份量足夠自己一家用的主菜，希望所提供的主菜都能參賽，沒有準備主菜的家庭每人收費5元。

\* 非會員收費5元，每家準備一道份量足夠自己一家用的主菜，希望所提供的主菜都能參賽

節目：\* 餘興節目 - 卡拉OK \* 自由聯誼

\* 廣東同鄉會將提供茶水，水果及月餅

聯絡方式：郭順瓊 770-565-6507

報名截止日期：九月六日

**歡迎各會員攜眷踴躍參加!**

露營費用包括一個免費自助早餐。餐廳很大且燈光幽暗。食物種類雖然還算多，但味道及口感都不禁令人聯想起醫院內的食堂，注重健康。吃過早餐後開始我的公園探秘。公園內有大型旅遊巴士免費供遊客使用。巴士在各景點短暫停留。我一心要找尋那夜裡不停嗚咽的瀑布。乘著巴士，來到公園內的主瀑布。它在高聳的山岩上垂直傾瀉而下。是當今世上海拔最高的第五座瀑布。海拔最高的那座是位於委內瑞拉的天使瀑布 (Angel Fall)。

這座優山美地瀑布分成兩層。在明信片裡或在公園內小徑上只看到上層瀑布，下層瀑布躲在茂密的樹林間。步行進入密林中，沿著迂回曲折的小徑走一段路，穿過各種墨綠色枝葉針松及扎實枝杆覆蓋下的石子路，便看到下層瀑布。氣勢磅礴。霧般的水珠如雨點般在漫天飛揚，風過處，仿佛在下著毛毛雨。陽光透過水霧，在空中塗出耀眼彩虹。我仿似步入煙雨水雲間。

中國文人愛用「黃山歸來不看山」這話來形容看過壯麗黃山山色後，別的山山水水已無法令人動容。我未到過黃山，因此不知個中觀感，但我卻至少看過世上兩個不分伯仲的瀑布：一是位於美國及加拿大邊境的尼加拉瀑布，二是位於阿根廷，巴西及烏拉圭邊境的伊瓜蘇 (Iguazu) 大瀑布。但會不會也有「尼伊歸來不看其他瀑布」的感覺呢？

這個優山美地瀑布自然無法和尼伊兩瀑布相提並論。個中差距何止千萬裡？尼伊兩瀑氣勢磅礴如萬馬千軍，能和它倆比較的只有南非的維多利亞瀑布，而這優山美地瀑布，即使和伊瓜蘇瀑布群中的最小的一個瀑布相比，仍然無法超越。山與山之間可能以山高相比，但瀑布與瀑布之間，若亦以相應的尺度來衡量，那可不再是詩人或文人，而變成了以理性為重的地質探測員了。對於我來說，儘管優山美地瀑布只是瀑布中的小巫，但充滿秀麗，且有冰肌雪膚之美。瀑布旁的山頂，即使是在四月下旬，猶存積雪。這景色又豈是尼伊兩瀑布所有？它們三者間實在各有其美。三者相比較，優山美地瀑布無疑是涓涓細流，且弱質纖纖。但位於海拔六千英尺的聳山絕壁上，它又可以居高下，傲視環山群峰及云云眾生。

四處紛飛的水霧像毛毛雨般籠罩著瀑布旁的樹木及空地。空氣淒冷而潮濕。林葉在煙雨間搖曳婆娑，篩灑著露珠及斜穿過枝葉而下的陽光束，一度度小彩虹于水霧間蕩漾，隨著陽光的強弱而時隱乍現。那夜來的嗚咽此刻卻變成了震撼身心的聲浪，滔滔地由天上霹靂般地往人間傳送。又仿似一聲聲天喻，諫訓世人要善待天地萬物及地球生態，不得暴殄天物。這一切自然美景十分脆弱，如不衛護，是經不起千萬遊客的踐踏的。

離開了瀑布，重新坐上巴士到下一個景點。我在「安修，亞當斯」紀念館前下車。步入這間小小展示室。它也同時是充滿商業氣息的紀念品售賣處。令我動容的是，店內展出無數「安修，亞當斯」的黑白照片。每張都光明亮度恰到好處，取景獨到，黑白之間的灰暗層次分析細膩。若照片主題是風景，則遠山近樹紋理清晰，鉅

(文接上頁)

細靡微。若照片主題是樹，則枝杆紋理交錯，細節纖麗。坊間看到或賣的安修，亞當斯照片，一般都只是印刷品，而這紀念館內出售的都是真正的博物館級品質的照片，而並非一般的廉價印刷品。有些照片索價二千美元左右。想學習如何拍攝這樣的照片嗎？展示室內有設備類似的章程。每天早上九時出發，有專人指導攝影之旅。我立即登記。可惜到了翌日早上，天陰下雨。我不想弄濕相機，所以蹺課。

午後，我決定不坐公園內的巴士，自己改為開車尋幽。沿著迂回曲折的山路，我駕車在公園區內行駛。如此一來，許多巴士不路過的景點，自己都可以探索到。原來，山路上處處有驚喜。往往不過一兩英里間便有瀑布溪流。或是流水淙淙，或是飛瀑激流。有時候，瀑布由右邊的高崗上掠過枯枝石岩傾瀉而下；有時候，瀑布卻由腳下的山脊朝下方的千尺深淵賓士而去。水聲在嘹闊峽谷間伴著和風轟鳴回傳。每有如斯美景，山路旁便設備觀望站及停車處。路人紛紛停下拍照。令人喜悅的是，完全沒有小販或任何商業性騷擾，完完全全是天地自然，讓人渾然忘我。

頃刻間，我來到一個路旁瞭望站。欄杆外是千尺深谷。兩旁群山環視，形成寬敞無法跨越的巨大峽谷。遠處，一條瀑布在奔流。如果乘坐直升機飛馳其上，那瀑布肯定很壯觀。瀑布下方，一條寬度相當大的河流在迷霧遠景中流傳。由於相隔太遠，聽不到水聲，但河的流量肯定很壯大。此時，鵝黃色的陽光透過雲層映射在瀑布上，而多雲的天空卻把四面的群山罩在陰影中。遠方天際有烏雲，可能正下雨，而烏雲上卻又是藍空，光影形成強烈對比，十分美麗。我拿出相機欲要拍下這良辰景色。由於光影明暗度差距太大，一旦把光亮的瀑布曝光正確，兩旁的群山便在影像中變成黑漆。等到能為四周群山曝光正確，遠景的瀑布又已過度曝光。要拍攝到像安修，亞當斯的照片實在不容易。

過了這個大峽谷般的境地，不多遠，來到一處四野俱是焦林的山坡。可能不久前這處曾經森林大火。樹木俱是燒焦傾倒成炭，一些半燒掉的樹仍頑強地兀立，禿枝缺葉。即使已了無生氣，但靜默中卻似乎在舉手向天呼喚，喧嚷著心中郁悒。這一帶山坡上只剩下枯黃焦土，滿目滄夷。但奇怪的是，焦林裡竟透露一份難言的滄桑美。破敗中竟有美感，這是我心理有問題或是我的眼光獨到？正在思考間，一輛車停在路旁。一名男子下車。他肩上掛鉤著兩個單鏡反光相機並配套著遠拍鏡頭。他亦和我一樣，對著這片枯林猛按相機快門。不知道是否彼此所見略同？一會兒，他揚塵而去，而我還在那兒對景輕歎著世事的滄桑變幻。

過了這片焦土，我駕車往回走。同一條山路，景觀應該毫不改變，但奇怪的是，當駕車遁著原路往回走時，等於步步回眸，看到剛才被自己拋在背後的景象。原來一樣的山川水色，卻由於觀賞角度不同而變得景象煥然一新，仿佛同樣的演員在上演不同版本的角色。疑是相似，卻又不盡相同。又仿似結髮多年的粗糠妻于一夜間改了容顏，令那粗心大意的丈夫突然間錯鄂失措，才如夢初醒般地發現粗糠妻竟是如斯美麗。所以，我又再次在之前已停留過的景點駐足，用不同的角度及心境觀望剛才已看過的景象，又一次次地驚歎大地自然的嬌豔多姿。抱著這樣的心態，我一站

(文轉下頁)

(文接上頁)

又一站的駐足觀望。花了好幾個小時才走完這條迂回嬌美的山路。這樣幽美的山徑實在無須匆忙疾走而過，再長亦會恬人。

沿途上經過一處河道，寬度約四五米，水流由於湍急而很難涉渡，岩石在淺灘上的急流間堅挺伏立。水聲淙淙，切割著這些頑石。岸邊垂枝輕扣翠波上，似乎視腳下的疾流如無物。除了水聲，四野寂靜。背後群山環繞。景色幽美。很多遊客亦停步注視。在這個大國家公園內，諸如此類的溪流美景多不勝數。常常于山隘路間看到，仿佛是造物主在天地渾沌之際隨手揮筆之作，于天地間遍佈他的隨筆小品。

回到營地後聽到天氣預測，謂明天會下雪。入夜後空氣也並非十分寒冷。天際一點下雪的徵象也沒有。心想這天氣預報可能不準確。翌日醒來不見有雪，只見下起毛毛雨。帳篷外雨聲瀝瀝。天色淒迷灰蒙。我沒有帶雨傘。冒著雨到餐廳吃過早餐。外面雨愈下愈大。被雨困在裡面。也不知下了多久，雨勢漸弱。回到營蓬內收拾行李準備離開。打開帳幕，剛才稍停的雨頃刻間已變化成鵝毛大雪，紛紛從天上降下。此時已是四月下旬。在我居住的喬治亞州正是杜娟花盛開，萬綠抽薪之時。而此刻在這優山美地國家公園內，卻由昨日的天朗氣清驟變成如今的茫茫大雪。在海拔四千英尺的高山厲經如斯景象，的確是畢生難忘的經驗。

雪愈下愈大。能見度迅速下降。頃刻間，五六來尺外的景象已不可辨識。天地間像打翻了牛奶瓶，乳白一片。儘管心內有幾許興奮，但也十分焦慮。雪這麼大，要駕車爬越險峻山路離開，實非易事。能見度這麼低，于山路拐彎處稍一不慎，若不命喪黃泉也會釀成抱憾終生的意外。問題是若不這時離開，便無法搭上明日的班機。行程便會全盤顛倒。所以不得不硬著頭皮繼續前行。

本意是要沿來時的原路往回走，但那路線險峰連連。查看地圖，發現另有路徑沿著一條翻騰的河流。於是改道而行。約半小時後，我駛離雪域。天際的鵝毛大雪漸漸變成冰雨。等到離開了高海拔地區，雨變小，天色漸明。翻騰的河道在車右側相伴隨。河的對岸青蔥山峰綿延不絕。剛才在高山的山針尖松柏科植物已被寬葉植物取代。景色變得有點像熱帶雨林般的青蔥。原來，這另一條路線沒有來時那條路的險難，因此景觀也截然不同。看不到峰迴路轉，危谷險嶺，但看到青蔥及熱帶雨林般的景色。

曾經在一部電影內聽過一句令我畢生難忘的話：「路兩條，必擇難而從之。」這句話用在此情此景十分貼切。來時我走難行的路，所以看到此生難得一見的美景。回程時走易行的路，便只能看到雖然也不俗的美景，但並無磅礴及懾服心神的壯觀景致。凡事都得付出代價，連流山玩水亦一樣，而且還是一分錢一分貨。逸樂式的旅行和冒險犯難式的旅行，所見盡不相同。路兩條，必擇難而從之。這話也可成為十分勵志的人生座右銘。雖然這句話不是絕對正確，但經過這次親身體驗，我已牢記不忘。

歡迎讀者回應，請致電 770-451-5077，[www.samlawyer.com](http://www.samlawyer.com)，位址: 3728 Chamblee Dunwoody Rd. Chamblee, GA 30341

一般人都討厭那些強行進入草坪或院圍裡的蒲公英 (Dandelion), 螃蟹草 (Crap Grass) 或其他雜草。但沒有想到有時自己特意栽種了一些不適當的植物。那些植物或許繁殖快速而控制整個院圍；或許使人發癢；或許在誤食之後胃劇痛，或有其他更壞的後果。為了避免那些植物，首先要會辨認它們，尤其是對那些已經生長在院圍中的植物。確定它們不是下列的植物。

1) 入侵植物 - 紫東北馬鞭草 (Purple Loosestrife) 是長壽命的多年生草植物，適應各種生長環境，在夏天和秋天開紫色的穗花，可作為美麗的切花。它應該是一種夢想成真的植物，但事實上它被列入入侵植物的黑名單。在美國和加拿大它控制了許多沼地和住家的院圍。它是一種強烈植物，會排擠本地植物，把野生生物的食物來源耗盡。在院圍每新添加一種植物之前要做調查。不但選的植物要適合院圍的生長條件，而且要不具有入侵性。向當地推廣服務 (Extention Service), 育苗店或上網查詢當地入侵植物的名單。要知道某個地區的入侵植物，在另外一個地區卻掙扎求生存。例如 Butterfly Bush, Tamarisk 和 Ivy 在溫暖地區是入侵植物。但在寒涼，潮濕或生長條件差的地區不易生長。其他入侵植物有：Algerian Ivy, Amur Maples, Barberry, Buckthorn, Garlic Mustard, Honeysuckle, Japanese Knotweed, Monerwort, Multi Flora Rosa, Norway Maple, Russian Olive, Teasel。

2) 刺激皮膚植物 - Gas Plant, Meadow Rue, Euphorbia Hyacinths 等植物使人感覺非常痕癢並起皮疹。雖然那些引起痕癢的植物有很多但不是每個人都會被感染。有些人碰上了，一點事都沒有。為了避免痕癢最好是不要種它們或穿花園外衣。皮膚敏感的人，遠離毒藤 (Poison Ivy) 和觀賞用的大戟 (Euphorbia)。它們的汁液含有刺激油使人痛癢。一旦碰觸到了，儘快把刺激油從皮膚或衣服上洗掉。奇怪的是，有些植物的刺激油，只有當暴露在陽光下才會引起皮疹，例如 Gas Plant, Wild Parsnip, Garlic Mustard。假如會受這些植物感染的人，可以在黃昏時候才做院圍工作，或用園藝燈。其他可能會引起皮膚刺激的植物有：Juniper, Poison Oak, Poison Sumac, Sting Nettle。

3) 有毒的植物 - 令人吃驚的是許多喜愛的植物竟是致命美人。食用後會引起腹痛，腹瀉，甚至死亡。曼陀羅 (Datura) 和蓖麻子非常毒，所以小孩子和貓狗要避開它。紫杉 (Yew) 紅果實內的種子、七葉樹的堅果、和歐洲夾竹桃的每一個部份、還有大自然散佈在院子裡的蘑菇都非常毒。必須要教導小孩，防止他們想要冒險嗜食觀賞用的植物。辨認那些有毒植物並貼上標籤也很重要。其他有毒植物有：Arborvite Foliage, Deadly Nightshade, Dieffenbachia, Flowering Tabacco, Lily-Of-The-Valley, Privet, Virginia Creeper Berry, Water Hemlock。

貼士：在院圍的周緣或植物根的四周灑辣椒粉以排斥那些不能忍受辣的昆蟲和動物。也可以把一湯匙的辣椒粉與 2 杯水混合之後放入一個噴霧瓶。每週噴一次，果實青菜食用之前要洗淨。

## 廣州市景點：越秀區

## 六榕寺

六榕寺位於中國廣東省廣州市越秀區的六榕路，為一座佛教寺廟，至今已有 1460 多年歷史，內有六榕花塔。六榕寺為廣州佛教聖地，亦為廣州旅遊景點及名勝古迹之一。大門上有一副對聯「一塔有碑留博士，六榕無樹記東坡」，為民國初年順德文人岑學侶撰寫，聯中「博士」指的是王勃，「東坡」指的是蘇軾，以紀念他們對六榕寺的貢獻。

南北朝時期，梁武帝蕭衍派他的母舅沙門曇裕大智法師到真臘（今柬埔寨）求得佛舍利帶回廣州後，便命令廣州刺史蕭譽建造了這座寺和塔，當時分別稱寶莊嚴寺和舍利塔。相傳唐上元二年（675 年），初唐四傑之一的王勃來到廣州，應寶莊嚴寺主持之邀，揮毫寫下了《廣州寶莊嚴寺舍利塔記》。到唐朝高宗時重修。五代南漢時改為長壽寺，每逢上元節、中秋節，人們都蜂擁到寺裡，點燈祈求豐年。到宋太宗時再重修，改名淨慧寺。後毀於火災，塔亦被毀。宋哲宗年間，廣州人林修，在原塔基下重建千佛塔，並將佛舍利埋於塔下。北宋元符三年（1110 年），蘇軾被貶嶺南時，從海南北歸，路經廣州，時淨慧寺僧人慕東坡之名，力邀其為寺題字。蘇東坡見寺內有六棵枝葉繁盛的古榕，便欣然提筆寫下「六榕」二字，字為楷體，逾麗奇雅，厚重雍容。明成祖永樂九年（1411 年）改名為六榕寺。蘇軾所題匾額，今天仍高懸於寺門上。

千佛塔，廣州人俗稱花塔，此塔塔基是用花崗岩石砌築的九井環基，塔頂有元至正十八年（1358 年）鑄造的千佛大銅柱，連上面的九霄盤、寶珠及下垂的鐵練總重達 5000 公斤。花塔從北宋重修到現在已有 900 年的歷史，中間又經過多次重修，直到明朝嘉靖二十八年由住持德隱進行了一次大修，花塔的面貌，基本上與今天一樣。

宋代廣州淨慧寺山門在今中山六路，明初割寺之半為永豐倉，山門亦在被割之列，洪武八年(1375 年)在千佛東重建覺皇殿，改後山門東向。民國十年(1921 年)，市政府拆城築路，在六榕寺東部先後闢建花塔街(今六榕路)和淨慧公園(今廣東迎賓館)，以致山門再往後退與天王殿相連，寺院範圍再次縮小。而今佔地面積不足八千平方米，塔、殿、堂、樓、閣、廊、舍等建築總面積 4350 平方米。此外，東北距寺院三公里處之白雲山柯子嶺，尚有一片面積為 4315 平方米的祖師墓塔杯，1996 年闢建為墓園。

六榕寺建築有山門、花塔、大雄寶殿、觀音殿、六祖堂、藏經閣、補榕亭、祖師墓園等。花塔，塔型呈八角，九級，連頂高 57.6 米。八級以下每級都分為兩層，一明一暗，第九級只有一層，全塔共 17 層。柱周刻滿佛像，整個金屬塔頂及塔檐均用琉璃瓦覆蓋。陽光照下，彩釉生輝，狀如用九朵雕花疊成，故又名花塔。

現時寺內只剩下三株榕樹。保存有宋代所鑄唐代僧人六祖惠能的銅像。1949 年後，由市政府作了重大的修葺，並向遊人開放，隨後被列為廣東省重點文物保護單位。1997 年六榕寺以「六榕花塔」為特色入選廣州市十大旅遊景點。由於花塔經歷了近千年的風雨洗禮，雖經多次維修，但塔身仍出現了越來越多的裂縫，並傾斜 1.7 米而成了一座斜塔。為此，廣州市政府有關部門撥款 400 多萬人民幣，採用了「中華 791 化學漿」、碳素纖維布等材料，從 2001 年 2 月開始對花塔進行了加「箍」加固維修，並於同年 8 月底通過驗收，現已重新開放。

廣州政府現已規劃將六榕寺擴建，根據規劃稿，擴建後的六榕寺面積將擴大一倍多，佔地將超過 2 萬平方米，並重現六棵榕樹的古風貌，整體走向有望保持現在的東西軸線格局。

- 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

## 放假後回學校的小貼士 (亞特蘭大警署提供)

你們中許多人有兒童或家庭成員可能會在未來數星期開始學校的人。亞特蘭大警署最近提出了幾個小貼士給回學校學童，以保安全。

- Ø 每日早到達校車車站 5 分鐘前。
- Ø 穿鮮色服裝，使通過汽車可以看到您在行車道上。
- Ø 不要行入巷道，兩輛車中間，樹叢或灌木。
- Ø 每天有成人或長兄陪你步行到校車站。
- Ø 要瞭解學生坐在你的校車車站，也上車和下車的兒童的數量。
- Ø 請注意你的周圍時刻，例如：停泊的汽車上的乘客，是否有人潛伏著隱藏的地方。
- Ø 教導你的孩子，要記住姓名、出生日期、位址和電話號碼。
- Ø 請關心孩子們在校車上注意有否常常欺負行為發生在校車上。
- Ø 告知家長如果你看到有人被欺負或你是被欺負。
- Ø 寫下其他重要的電話號碼給你的孩子，如您的工作電話號碼和手機在卡上。
- Ø 不要和陌生人說話。
- Ø 不要把你的孩子的名字放在他們的衣服外面或書袋上。(壞人會知道他們的名字)
- Ø 如果有陌生的成人救助，然後選擇在指定的安全場所去幫助。
- Ø 教你的孩子如何撥打 911 救助以及如何保持冷靜，直到有人來救才可掛線。
- Ø 請確保你的孩子不要開門給的陌生人。(除非他們看到一個巡邏車在外面和穿著制服的警員)
- Ø 有您的家長安排兩個安全的地方，當如果你需要幫助。如鄰居家裡或在附近的商店。
- Ø 如果你的孩子到家之前比家長早，確保緊急聯繫電話號碼是在冰箱上。(父母、親戚或鄰居)
- Ø 請確保食品(午餐)已經為兒童準備好。
- Ø 應保全貴重物品如筆記型電腦和手機在其背包或貯物櫃。
- Ø 記錄的所有貴重物品的序號。



## 講飲講食:

## 落粥心思 熬出綿綿人情味

鄭茂發

粥，早於漢朝已有書籍記載，比方《禮記·月令》：「養衰老，授几杖，行糜粥飲食」，所說的糜就是粥的雛形。北方盛產小麥、玉米，當地人善以玉米煲粥，色澤金黃，俗稱小米粥；而南方盛產稻米，當中以廣東人最擅長煲粥，靚粥最少花上半天時間熬製，以綿滑有米香著稱，無論簡單一碗白粥，又或是魚湯底生滾粥，都能為每個朝早提供健康美味的正能量。廣東粥千變萬化，生滾粥、八寶粥甚至東莞甜粥各有「粉絲」(Fans)，然而萬變卻不離一碗綿香的白粥，清晨一碗白粥加一碟炸兩，陪伴打工仔度過不少寒暑。

### 潮州粥起米花 東莞蔗煲甜粥

屬廣東省的潮州及東莞其實亦有獨特的吃粥文化，先說潮州，由於毗鄰福建，受到當地飲食文化影響，他們的粥不講究綿滑，米水比例亦和廣東粥有所不同（潮州粥米水比例約為1比7至8，而廣東粥約為1比5）。潮州人稱之為「糜」，一碗好的「糜」煲後會熄火稍焗，令米起米花，一般以蘿蔔甫、欖菜同吃，已是美味的早餐了。由於當地盛產蠔，故當地人亦會以蠔或大地魚煮成蠔仔粥或方魚肉碎粥。

至於東莞人煲的粥重綿厚，由於他們嗜甜，每每以當地盛產的竹蔗來煲粥，此外還會加入紅蘿蔔、眉豆、花生等配料。東莞蔗粥的粥底不但綿而味道甘甜，由於糖分有助於補充能量，吃完一碗美味甜粥，自然有幹勁去面對新一日的挑戰！

### 魚湯生滾粥 足料配搭多

廣東粥注重粥底綿香外，亦由於廣東人嘴饞，粥的品種較北方的小米粥、潮州的「食糜」、江浙的「泡飯」來得多花款，舉凡豬、牛、海產、河鮮甚或家禽均可作粥的配料，形成了百搭生滾的獨特文化。昔日的生滾粥店，一般以大牌檔形式經營。傳統的生滾粥配料不花巧，離不開鮫魚腩、魚骨、魚尾、鯪魚球、牛肉、豬雜及豬肉等平民食材。



## 關 穗 章

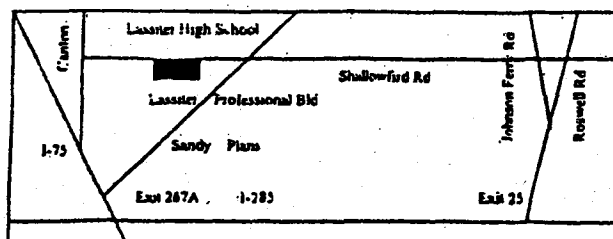
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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」

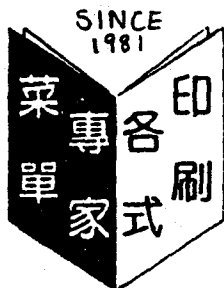
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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大同印刷祝您發

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

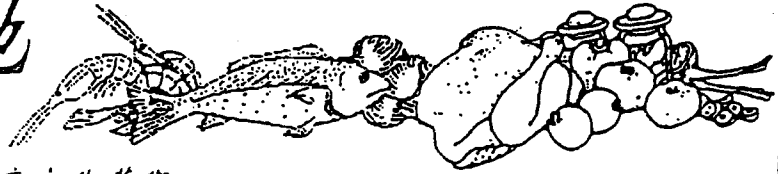
電話 Tel: (770) 458-8588

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



## 青菜伴白肉

- |       |     |        |    |       |    |       |       |
|-------|-----|--------|----|-------|----|-------|-------|
| A. 2片 | 雞胸肉 | B. 1湯匙 | 薑汁 | C. 3個 | 蛋白 | D. 1磅 | 絲瓜/波菜 |
|       |     | ½茶匙    | 鹽  |       |    | ½茶匙   | 鹽     |
|       |     | ½茶匙    | 味素 |       |    | ½茶匙   | 雞精    |
|       |     | ½茶匙    | 白糖 |       |    | ½茶匙   | 麻油    |
|       |     | 1個     | 蛋白 |       |    |       |       |
|       |     | 1湯匙    | 油  |       |    |       |       |

### 做法:

1. 用2大片雞胸肉，去骨除皮，洗干淨後，吸干水份，切成大薄片。
2. 加入B料後，醃5分就可以炒。
3. 3只大蛋白，用叉子打到全變成泡沫留用。
4. 青菜，可用波菜，炒熟加入D料調味。隔水就可用。或用廣東絲瓜削去八分皮，直切開兩邊，再切成半月形薄片。用點油，大火快炒，加入D料調味，炒至半熟，立刻倒出漏箕裡隔水。(廣東的凸角絲瓜可以生食)
5. 用一個不黏炒鍋，用大火燒紅1/3杯油，把醃過之雞片分散撒進鍋裡，跟著用木鏟子不停翻拌，約炒3分鐘。雞肉熟了，立刻倒進漏箕隔油，跟著把炒鍋抹干。
6. 再用一點油起鍋，把油燒溫，倒下蛋白，跟著把雞片倒進蛋液裡，立刻拌炒，至蛋白全部凝固，而黏在雞片上，熄火，離爐。
7. 用一中大平盤，把炒好之絲瓜片，隨著盤邊擺成一環，然後把雞片倒在中央，就可上桌。

這道菜，盤邊之絲瓜鮮脆爽口，中間之雞肉又白又滑。賣相很不錯，應是夏日的一道好菜。

## 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

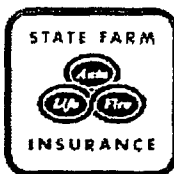
**404-266-8118 (B)**  
**404-266-8115 (F)**  
wendy.leung.bwvd@statefarm.com

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保險代理人洽詢有關承保範圍、費用、服務及抽約性問題  
State Farm保險保單、表格及所需通知均以英文書寫



\* 速遞匯款到中國客戶手續費只需\$6.50 \*



富 國 銀 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

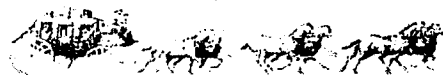
**Covering Cobb & Dekalb County**

**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