

# 粵 廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

[www.gd-atlanta.net](http://www.gd-atlanta.net)

第二十三卷第十一期(總二六九)

出版日期：二〇一二年十一月二十日

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

贈閱

## 亞特蘭大廣東同鄉會烹調比賽完滿結束

亞特蘭大廣東同鄉會烹調比賽於十月二十八日中午十二時在風景如畫的 Jones Bridge Park 公園舉行。由於當日天氣轉涼和大風，到場參加了聚會的同鄉及家屬朋友約七十多位，尚算不錯。

很多新朋友第一次參加，格外興奮，相互認識，交談甚歡，當日有六個家庭加入了廣東同鄉會，成為新會員，本會非常歡迎。大家高興而來，盡興而歸，度過一個快樂的中午。

大家帶來了豐盛的應節食物，有私房菜，甜品，精美蛋糕，各式水果等等。參賽的佳餚擺放在中央用紅布裝飾的長枱上，份外奪目。本會特邀僑界知名人士擔任比賽評判，他們是駐亞特蘭大台北經濟文化辦事處高安處長，吳越先生，岑明發律師，李沛聯理事，美食專家李坤華女士和李玲女士。評委們仔細品嚐，難分伯仲。最後經過統計分數，分數是非常接近，冠亞季軍只是一分之差，甚至殿軍與季軍亦是相差一分，可惜本會不設殿軍。跟着由郭順瓊會長即時公佈比賽結果：冠軍是梁綺華女士的“滷豆乾絲”；雙亞軍是余卓明先生的“凉拌豆乾絲”和王雅美女士的“海苔蝦凉拌”；季軍是陳慧恩女士的“咖喱哩雞雞”。

接著，聚餐正式開始，大家都有機會品嚐了參賽的佳餚以及由多個團體和個人贊助的豐富美食和飲品。由喜萬年，Farmer's Basket，福臨門海鮮酒家贊助當日的美味食物和點心，皇朝食品公司贊助全場豆漿。廣東同鄉會特此表示衷心感謝，令鄉親父老們倍感溫馨。

我們的房子內有很多空氣污染物。多年來科學家已知道植物在進行光合作用為本身製造營養的時候，會吸收二氧化碳，釋放人類所需的氧氣。美國太空總署(NASA)的新研究報告，指出室內植物能吸收某種污染物，例如苯(Benzene)，甲醛(Formaldehyde)和三氯乙烯(Trichlorethylene)高達百分之八十九。家裡的地毯，油漆，沙發，著色劑和許多其他室內裝飾可以釋放這些化學物質和其他氣體。

世界衛生機構估計有 30% 的新屋或從新裝修過的舊屋都有室內空氣污染物，由於室內空氣循環不好加上密閉的門窗使室內空氣污染更厲害。這會引起「病樓併發症」(Sick-building Syndrome)。這也發生在沒有窗子的現代辦公大樓。

幾乎所有的室內植物都可以減少空氣污染。但有些植物只有對某種污染物特別有效。例如有些植物可以吸收甲醛，但對苯就沒辦法。此外，有特別列出的植物或培養轉變而來的品種，吸收污染物能力較高。最好種幾種不同的室內植物擴大污染物吸收範圍。同時把多種質地，形狀顏色帶入室內。

大多數用來做測驗的植物是熱帶或亞熱帶植物。它們通常一年四季都長在室內。但有些人在夏天將它們移到室外。一個大小約 1800 平方呎的室內區域，要種多少植物才能改善室內空氣？美國太空總署建議至少要有 15 株植物。最好種在直徑 10 到 12 吋或更大的容器中。可以把它們種在你停留最多時間的地方。例如辦公室桌上或靠近床的地方。

以下是幾種被推薦的植物：常春藤植物(English Ivy)，吊蘭(Spider Plant)，和平百合(Peace Lily)，Golden Pothos，Chinese Evergreen，Bamboo Palm(Reed Palm)，Snake Plant(Mother-In Law)，Heart Leaf Philodendron，Elephant Philodendron，Red-Edged Dracaena，Comstalk Dracaena，Weeping Fig。

請注意，上面所提到的植物，有些會引起貓狗寵物中毒，請參閱上個月的文章。貼士：如果要讓藍莓(Blueberry)長得健康多結果實，土壤一定要保持酸性，酸鹼度(PH Value)在 4.5 到 5 之間。向當地的大學推廣服務中心查詢有關土壤測驗。如果檢驗結果不對，花一，二年改良土壤之後才種藍莓。

### 會員消息

Dora 和本會故副會長張淦堂的千金張鈞美代表紐約市到香港參加八月二十六日第四十屆香港小姐選美。榮獲第五名。參加此次選美入圍的有 16 位，參決賽的有 10 名。

她參加選美的目的主要是多說廣東話；多了解香港；增加見識。她不把選美輸贏掛在心而加重自己的壓力，但以保持微笑以加強信心。鈞美得第五名是非常難得。這不但是她本人榮譽，也為我們同鄉會增光。

## 廣州市景點：荔灣區

## 西關大屋

西關大屋，俗稱古老大屋，是中國廣州市荔灣區西關一帶興建的富有嶺南特色的傳統民居，多為名門望族、官僚巨賈所建。大部分西關大屋興建於清朝同治、光緒年間，主要分佈在多寶路、寶華路、龍津路西、上下九路等地。最著名的西關大屋有坐落於寶源北街 18 號的「梁資政第」、坐落於多寶路的鄧宮保第以及坐落於寶華路正中的鐘家花園等，但現已不復存在。

西關大屋多為磚木結構、青磚石腳、高大正門用花崗石裝嵌。其平面布局按中原傳統的正堂屋形式，基本上是縱深方向展開。其設計為三間兩廊，每廳為一進，全屋分二至三進。整體呈左右對稱設計，中間為主要廳堂，從進門起分別為門廳（門官廳）、轎廳（茶廳）、正廳（神廳、大廳）、頭房（長輩房）、二廳（飯廳）、二房（尾房）。廳之間用小天井隔開，天井上加小屋蓋，設有高側窗或天窗採光通風。廳兩側分別有書房和客房。門口裝修設矮腳吊扇門、趟櫳、硬木門等三重門扇。大屋兩側各有一條青雲巷。其室內裝修和陳設講究，精巧雅緻的木雕花飾，富有特色的滿洲窗和檻窗裝嵌着書畫圖案的彩色玻璃，名貴典雅的紅木傢具，處處都散發著濃郁的嶺南韻味。現在龍津西路、逢源路一帶比較集中的典型西關大屋民居已劃為西關大屋建築保護區。

趟櫳門 - 趟櫳由十餘根杯口粗的橫木鑲於兩根豎板上，豎板下方安裝有鐵軌的「趟」字作動詞解，意為拉動，拉動的方向並無一定的講究，有的向左，也有的向右。趟櫳的鎖設在拉向的另一側，暗藏於大木門後，是木製的頂門，只須人在屋內用指輕按下，即可頂死趟櫳不能開合。趟櫳的作用是通風與防盜，它的木料由杉木或柚木、坤甸等所制，小孩已不能鑽過其間空隙，而又不易鋸斷，對於防盜甚為有效。趟櫳幾乎都是素身無裝飾的，僅在用料上有別，及在豎板的頂部雕成如意雲紋。有極少的大屋在豎板朝外一側刻有博古花紋等。

## 陳家祠

陳家祠，又稱陳氏書院。位於中國廣州市中山七路恩龍里 34 號，建於清朝光緒十四年至二十年間（1888 年-1894 年），是當時廣東省七十二縣陳姓宗親合資興建的合族宗祠。1988 年中華人民共和國國務院公布陳氏書院為第三批全國重點文物保護單位。1959 年被闢為廣東民間工藝博物館。

陳家祠是集嶺南歷代建築藝術之大成的典型代表，包括前院、西院、東院及後院，佔地 15,000 多平方米。陳家祠的建築由深三進，廣五間，大小 19 座建築物組成，建築中心是高達 14.5 米的中進主殿「聚賢堂」。整個建築根據中國古代建築形式美的原則，把眾多大小不同的建築物巧妙地組合布局在平面方形的建築空間里，前後左右，嚴謹對稱，虛實相間，極富層次。長廊、青雲巷使整個建築四通八達，庭院園林點綴其中，形成各自獨立而又相互聯繫的整體。在陳氏書院的建築裝飾中，廣泛採用木雕、石雕、磚雕、陶塑、灰塑、壁畫和銅鐵鑄等不同風格的工藝。雕刻技法既有簡練粗放、又有精雕細琢，上下呼應、相得益彰。陳家祠在 2002 年被列入羊城八景，名為「古祠留芳」。

## 創業篇： 夫妻檔自家培烘 勇闖杯子蛋糕市場

秋高氣爽的晴朗午後，與三兩好友閒聊小聚，或是獨自享受安靜的讀書時光，一杯熱茶加一個杯子蛋糕都是再合適不過的陪伴。雖然加拿大聚居，大量來自世界各個角落的不同族裔，但是這裏的甜品蛋糕依然以傳統的白人口味為主，甜膩、厚重。新婚小夫妻 Suzy 和 Bobby 看準了華裔和健康主義者比較喜歡清淡的口味，研製了素食杯子蛋糕，並希望靠它以及其他蛋糕出品，從家裏的廚房拓展至連鎖經營。

美食愛好者 Suzy 和 Bobby 經常在家 DIY 美食，酷愛在閒暇時間裏烘培蛋糕，出門旅行當然更不會放過品嚐當地美食的機會。在一次美國之旅中，Suzy 偶然發現了一款和溫哥華杯子蛋糕口味大不相同的蛋糕，味道清新、口感潤澤，欣喜之餘忙與 Bobby 分享，誰料 Bobby 嘗過之後說，這有何難，我也能做出來！

Bobby 曾在夏威夷學習過三年廚藝，對美食有獨到的見解和心得。回到溫哥華後，為了證明自己並非吹牛，Bobby 開始嘗試烘培 Suzy 最愛的杯子蛋糕。經過數次嘗試，Bobby 終於做出 Suzy 的理想杯子蛋糕。獨樂樂不如眾樂樂，二人將蛋糕送予朋友分享，獲得了一致好評，朋友們都認為這是個自立門戶的好機會。「烹飪並非簡單的將所有原料混合在一起便可以，而是融合了我的熱情與興趣，每個杯子蛋糕都傾注了我們的感情和心思，我們喜歡與朋友們分享這份熱情。」 Bobby 說。

帶着對烹飪的熱愛，Bobby 和 Suzy 成立了 Cupcakes Etc.。成立之初，為了尋找最適合烘培杯子蛋糕的原料，Suzy 和 Bobby 試遍了大溫的所有蛋糕原料，並反覆測試烘培所需的最佳用量。

在 Bobby 的眼中，完美的蛋糕就如同美人一樣，增一分則多，減一分則少，「各種原料的用量都要剛剛好才行，太多糖、太多液體都會毀掉蛋糕。即使是同樣的原料用量，不同的做法也會導致不同的結果。」經過數月摸索，Bobby 和 Suzy 找到了最適合的烘培溫度、器具和方法。

由於 Cupcakes Etc. 是 Suzy 和 Bobby 的住家生意，並沒有實體店舖，所以開業的前期投資就集中在烘培器具與原料的購買上。除了 Cupcakes Etc. 外，Bobby 還有另外一份與餐館管理、研究食譜有關的工作，也正是這樣的工作背景，使他們在測試、購買 Cupcakes Etc. 原料的時候輕車熟路地找到質優價廉的貨源，使啟動資金盡可能地降低。

除了普通的杯子蛋糕外，Suzy 和 Bobby 還進行各種創新的嘗試，素食蛋糕就是其中之一。「素食蛋糕中不含蛋、奶、及任何動物製品，但是口感依然潤滑。」 Bobby 說，「我們幫完全素食的一家人準備婚禮杯子蛋糕時，用豆漿代替牛奶，用人造牛油(margarine)代替牛油，只花了幾天時間嘗試，我們便做出美味的素食蛋糕。」這款巧克力布朗尼素食杯子(文轉下頁)

(文接上頁)

蛋糕現在已經成了 Cupcakes Etc.的招牌，吃起來與正常蛋糕無異，卻健康得多，「因為不含任何動物製品，且我們將用糖量減少一半，所以素食杯子蛋糕的卡路里含量是普通蛋糕的一半，人們吃起來也不會那麼有罪惡感。」而 Cupcake Etc.的普通杯子蛋糕卡路里含量也是市面上大多數杯子蛋糕的一半，這都歸功於夫婦倆對原料的嚴格選擇與控制。

不過 Cupcakes Etc.的蛋糕也並非一成不變，Suzy 和 Bobby 會根據客人的口味輕重與喜好，特製出符合要求的蛋糕，這也使他們的客戶群體十分廣泛，既有摩登新婚夫婦，也有為兒孫過生日的祖父母們。在剛過去的夏天結婚旺季，Suzy 和 Bobby 就承接了很多婚禮的蛋糕訂做服務，服務內容不僅包括婚禮蛋糕和杯子蛋糕的烘培，還包括前期的諮詢、試吃，與婚禮當天的運送與現場服務。

### 望發展成連鎖店

雖然贏得了很多人的喜愛，不過 Cupcakes Etc.現階段還停留在朋友之間口口相傳的推廣階段，如何能讓更多人知道 Cupcakes Etc.，是 Suzy 和 Bobby 下一步的發展重點。「我們希望能有自己的實體店舖，也會更多的走到街上，美食車就是一個不錯的方式，連鎖經營則是我們為自己設定的遠期目標。」

### 經營小檔案:-

啟動資金：烘培器具與原料投入約三千至四千之間

資金來源：夫妻積蓄

僱用人數：夫妻二人

成本回收：由於經常為朋友聚會提供蛋糕免費品嘗，所以成本至今尚未完全收回

### 創業總結

最滿意之處：選用最健康食材，所創素食蛋糕卡路里含量低，但保持鮮美口感

待改善之處：需要加強市場推廣，朋友之間口口相傳還是不夠

優點：根據客人口味與喜好訂製蛋糕，貼心服務，客人至上

缺點：實體店舖租金貴，難尋找

前景：從美食車發展起，期待經營至連鎖加盟店

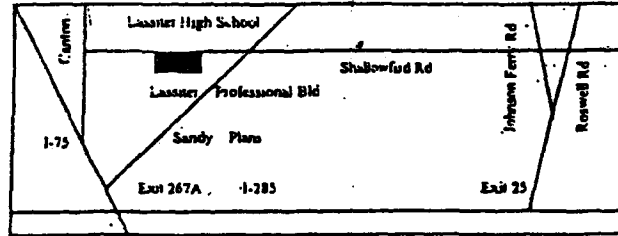


# 關 穗 章

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

# 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」

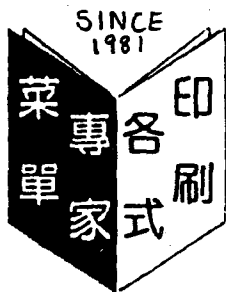
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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大同印刷祝慶

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

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

## 中醫手記： 聲音為何會沙啞

聲音出現走音，沙啞，不能開聲，也有與感冒後引起的聲音沙啞，也與過度疲累，睡眠不足，或進食過多的煎炸食物都會導致聲音沙啞的。也有聲音質量受到影響就會產生異變，初起的時候，音調會變得粗線條，嚴重者就會聲音沙啞，甚至於會失音，有時會持續幾個月都會失音，不能出聲，亦有會間歇性反覆發作，身體健碩和免疫力強的人士，數日後便會康復。聲音之所以能發出聲響是喉部系統經過肺、喉、咽鼻和口腔的一種共鳴音發出，有足夠的響度，年齡的大小，音頻的高低，由此知道喉部病變的主要症狀。

聲音的沙啞疾病，有10多種，和名稱，有急性的，慢性的和病變及非特異性，非特性的炎症，亦有由於腫瘤、息肉、聲帶麻痺、外傷種種的因素所引致軟組織受傷、又或者關節脫位、病、和患有鼻咽癌、淋巴腺癌等等一系列的耳鼻喉科疾病都會引致聲音嘶啞。故此，聲音沙啞出現2至3個月內都無法康復，就要及早去尋找專科醫生去檢查，早治療便早日康復，和增強人體免疫能力。避免聲音沙啞，在日常飲食就要注意生活的規範，少抽煙，忌辛辣食物，少吃過量的煎炸食物和烈酒。如果沙啞若干個月或超過6個月上，就應該要驗痰，又或是借助喉鏡去檢查去尋找出是否患上癌症腫瘤的細胞存在。

燥熱型的聲音沙啞，可試服如下的簡易湯療，當然大病從醫，小病偏方或民間驗方也能主治。材料：蟬脫二錢、冬桑葉五錢、枇杷葉五錢、鹹欖十枚、生地黃五錢。清水三碗煎成一碗，連喝三天必會改善。

# 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	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
--	--

★會員特別優待★

404-377-2185 404-377-6950	2774 E. PONCE DE LEON AVE. DECATUR, GA 30030
------------------------------	---

## 飲食健康:

## 西瓜當宵夜 易長小肚臍

西瓜，是老少男女都喜歡的夏季水果。夏天回到家，直接衝到冰箱前，拿出冰西瓜，用勺子挖著大口大口的吃，舒服，真舒服！

但這並不是一個好的習慣！這又是為什·呢？

西瓜堪稱「瓜中之王」，味道甘味多汁，清爽解渴，是盛夏佳果，西瓜除不含脂肪和膽固醇外，含有大量葡萄糖、蘋果酸、果糖、蛋白氨基酸、番茄素及豐富的維生素 C 等物質，是一種富有營養、純淨、食用安全的食品。

但，多吃西瓜對人的身體同樣也是有害的。

### 西瓜對身體不好？

一、西瓜本來就是生冷性寒的食物，一次吃得過多容易傷脾胃，如果貪涼吃冷藏時間過長的冰西瓜，對脾胃的傷害就更大。

二、此外，西瓜中有大量水分，可沖淡胃液，從而引起消化不良，使胃腸道抗病能力下降，容易導致腹脹、腹瀉。特別是在遠行、劇烈運動之後，如果大量吃冰西瓜，胃平滑肌和黏膜血管突然遇到過冷食物刺激，很容易出現收縮痙攣，引發胃痛或加重胃病。胃腸虛弱的嬰幼兒和平時就有脾胃虛寒、消化不良等腸胃道疾病的人，最好少吃。

三、大量吃冰西瓜還可能引起咽喉炎或加重咽部不適。這是因為西瓜在低溫下冷藏後，瓜瓤裡的水分會結成冰晶，食用時口腔受到突然的刺激，使唾液腺、舌部的味覺神經和牙周神經迅速降溫，從而引起咽炎等不良反應。

四、西瓜切開後經較長時間冷藏，瓜瓤表面會形成一層「冷膜」。醫生認為，人咬食過「冷」西瓜時，口腔內的唾液腺、舌部味覺神經和牙周神經，都會因冷刺激幾乎處於麻痹狀態，以致難以品出西瓜的甜味和誘人的「沙」感。

### 正確做法：

吃西瓜，最好的辦法就是現買現吃。如果買回的西瓜溫度比較高，需要冷處理一下，可以將它放入冰箱降溫，把溫度調至攝氏 15°C，但是放置時間不超過兩小時，這樣既可防暑降溫，又不傷脾胃，還能品嚐西瓜的甜沙滋味。

### 西瓜不是人人能吃

汁多清甜的西瓜是人們在盛夏每天必吃的水果。然而，西瓜不是每個人都可吃的，即使是可吃的人也要講究科學的吃法。有一些病人，或是在某些情況下，最好不要吃。

(文轉下頁)



(文接上頁)

### **糖尿病人不能吃 以免病情加重**

西瓜約含糖類 5%，且主要是葡萄糖、蔗糖和部分果糖，也就是說吃西瓜後會致血糖增高。正常人由於會及時分泌胰島素，可使血糖、尿糖維持在正常水準。

而糖尿病人則不同，如果在短時間內吃太多西瓜，不但血糖會升高，病情較重的還可能因出現代謝紊亂而致酸中毒，甚至危及生命。糖尿病人每天吃的碳水化合物(糖類)的量是需要嚴格控制的。因此如果一天中多次吃了西瓜，那麼應相應地減少吃飯和麵製品(碳水化合物)的數量，以免加重病情。

### **腎功能不全者不能吃 為免誘發急性心衰竭**

腎功能不全患者，對排出體內水分的功能大大降低，所以常會出現下肢或全身水腫。這類病人若吃太多西瓜，會因攝入過多的水，又不能及時將多餘的水排出，致使水分在體內超量儲存，血容量增多，因此不但使水腫加重，且容易誘發急性心力衰竭。故而腎功能不全患者以少吃或不吃西瓜為好。

### **感冒初期不能吃 避免加重病情**

西瓜雖然是清熱解暑的佳品，但是在感冒初期應少食，否則會加重病情或使病程延長。但當感冒加重，出現高熱、口渴、咽痛、尿黃赤等症狀時，可適當吃些西瓜，有助於病人痊癒。

婦女月經期、痛經以及慢性支氣管炎、肺氣腫等呼吸系統疾病患者均不宜多吃冰西瓜。

### **口腔潰瘍病人不能吃 只因並不容易癒合**

口腔潰瘍，在中醫裡頭，被認為是由於陰虛內熱、虛火上擾所致成的。因為西瓜有利於排尿作用，若口腔潰瘍者多吃西瓜，就會使口腔潰瘍復原所需要的水分被過多排出，從而加重陰虛和內熱。這樣就會使病程延長，不易癒合。

### **西瓜當正餐宵夜不宜**

很多人夏天不吃飯，會拿西瓜當飯。您如果是為了減肥的話，別怪我沒有提醒您，如果吃得不對的話。一個西瓜就相當於五碗米飯。

### **西瓜當宵夜 長小肚臍**

西瓜富含糖分，如果睡前吃過多，會使胰島素上升，促進脂肪合成。而人體新合成的脂肪大多數都儲存在腹部，再加上夜間運動量減少，脂肪只儲存不消耗，時間長了，小肚臍就長出來了。

(文轉下頁)

(文接上頁)

## 西瓜當正餐 等於五碗米飯

西瓜 94%以上都是水分，但是本身含糖量也是很高的。正常甜度西瓜含糖百分之五，所以西瓜的熱量很高，西瓜的卡路里是 250 千卡/千克。也就是說如果你每天吃一個很大的西瓜，大約有 8 到 10 斤，就是攝入了 1000 到 1250 千卡的熱量，而普通的家小碗米飯熱量大約是 200 千卡。也就是說吃一個西瓜就相當於吃了五六碗飯。

為什麼你平時多吃一碗飯覺得飽得不行，多吃西瓜就很少會覺得飽呢？

即便吃飽了飯，也能吃上幾塊西瓜，而且有時候會是半個西瓜。西瓜既然含大量果糖，它也有讓人不覺得飽這種特性。所以，吃西瓜時難以控制食量。

我們一定要記住，西瓜是可以使你長胖的，不要對自己說「再吃一塊就好」這樣的傻話，因為那一塊西瓜不會是你最後一塊。

溫馨提示:

### 西瓜不宜飯前飯後吃

因為西瓜中大量的水分会沖淡胃中的消化液，在飯前及飯後吃都會影響食物的消化吸收，而且飯前吃大量西瓜又會佔據胃的容積，使就餐中攝入的多種營養素大打折扣，特別是對孩子、孕婦和乳母的健康影響更大。

而對於想通過節食減肥的人則在飯前吃點西瓜不失為一種減少食物攝入的好方法。





**李麗娟**

專業房地產資深經紀  
值得您永遠信賴  
精專: 商業土地投資各種住宅買賣

公司: 404-236-0043  
手機: 678-521-5214  
Fax: 855-891-6088

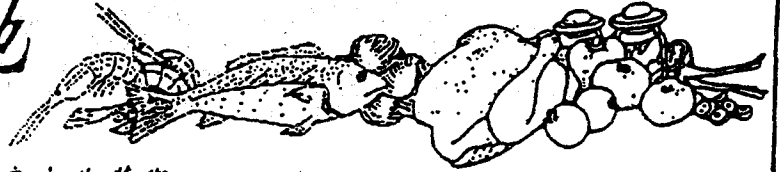
地產網址: [www.HouseOnline.us](http://www.HouseOnline.us)  
全球網上購物網址: [www.MaShopOnline.com](http://www.MaShopOnline.com)  
Email: [Lindaly.realtor@yahoo.com](mailto:Lindaly.realtor@yahoo.com)

**Linda Ly**  
Associate Broker

# 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



## 粉絲蒸帶子

(2人份)

- |            |            |               |            |
|------------|------------|---------------|------------|
| A. 4 粒 大帶子 | B. 2 湯匙 蒜末 | C. 1 湯匙 醬油    | D. 1 湯匙 麻油 |
| 1 湯匙 料酒    | 2 湯匙 小芹菜   | 1 湯匙 魚露       | ½ 杯 蔥花     |
|            | 3 湯匙 紅椒粒   | 1 茶匙 亨大師 / 雞精 |            |
|            |            | ½ 杯 粉絲        |            |

### 做法:

1. 首先把粉絲用水泡軟，切約2吋長之段，備用。
2. 用4個珍珠鮑魚之殼，把特大鮮帶子，洗洗，瀝干。放下料酒醃一醃，然後把一粒放進一個鮑魚殼裡(如果買不到大帶子，就多買幾粒，夠2個人用之份量)。
3. B料唐芹菜切碎小粒，用不辣之紅椒，切小粒。
4. C料量好放進一個碗裡，然後加入粉絲拌勻，留用。
5. 用油起鍋，把蒜末煸炒出香味，跟著放下芹菜粒，再放下紅椒粒，炒炒，熄火。
6. 把用珍珠鮑魚殼盛著之帶子，擺在蒸盤裡，把調好之粉絲散在上面，再把已炒過之B料平分放在每個帶子上。
7. 沸水放下蒸5分鐘，最後散下碎蔥花，滴上麻油，即可上桌，熱吃。

這道菜賣相獨特，味道鮮甜可口，製作過程又容易，是一道很值得試做的菜餚。注意：逢時之月份，所有的東方市場，都有新鮮的珍珠鮑魚賣。把珍珠鮑魚擦洗後(連著殼)，每個放滴料酒，沸水放進去蒸3分鐘(清蒸)就可以清吃，或調點豉油，麻油，胡椒粉粘來吃。吃完後把殼洗干淨，留下，就可以用來裝著帶子蒸了。有時節或請客時，蒸一大盤和親友共享，同時顯示你的廚藝。這菜不難做，把材料準備好，到時放下一蒸，就可以上桌了。

## 最超值的汽車保險以及貼心的個人化服務

在State Farm<sup>®</sup>，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**

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、服務及續約性問題  
State Farm保險保單、表格及所需通知均以英文書寫





聯邦中小企業管理局優先審核貸款銀行(SBA Preferred Lender)

**Main Office**

**5441 Buford Highway, Suite #109  
Doraville, GA 30340  
770-455-4989**

**Duluth Branch**

3725 Old Norcross Rd.  
Suite #A  
Duluth, GA 30096  
770-495-1774

**Sugarloaf Branch**

1295 Old Peachtree Road  
Suite #180  
Suwanee, GA 30024  
678-735-5150

**Suwanee Branch**

2790 L'ville-Suwanee Rd.  
Suite #105  
Suwanee, GA 30024  
678-482-2996

**Johns Creek Branch**

At Abbotts Bridge Station  
10820 Abbotts Bridge Rd.  
Suite #140  
Johns Creek, GA 30097  
770-495-2423

**Norcross Branch**

5495 Jimmy Carter Blvd.  
Suite #167  
Norcross, GA 30093  
678-689-0093

**East Alabama Branch**

1805 Gateway Drive  
Opelika, AL 36801  
334-741-1300

CDARS Member

[www.metrocitybank.com](http://www.metrocitybank.com)

SWIFT CODE: GMCBUS3A

聯邦中小型企業管理局貸款總額全喬治亞州第一名(2009 - 2012 年度)

# 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