

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

第二十四卷第十一期(總二八一)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一三年十一月二十日

亞特蘭大廣東同鄉會會務簡報

1) 鑒於郵費上升而電腦網頁普及化，經本會監理事開會決定由 2014 年度開始將不會郵寄月刊。如果需要繼續郵寄服務的會員(已交會費)，請至電郭順瓊會長登記，本會仍樂意將月刊寄到到府上。月刊也可在頂好超級市場，香港超級市場，大中華超級市場，H-Mart (Duluth & Doraville)，福臨門酒樓樓和喜萬年大酒樓等免費索取。

2) 本會網址：www.gd-atlanta.net

歡迎各會員及讀者上網參閱，內有本會各期月刊及過往活動圖片等。

3) 明年春宴原定於 2014 年 2 月 15 日在喜萬年海鮮大酒樓舉行。現改為 2014 年 3 月 1 日。本會康樂小組將負責本次春宴的娛樂節目的組織，設計和表演，由羅毓君負責總體召集工作。康樂小組成員岑明發，羅毓君，李麗娟，李思燕，梁文鳳和陳崇賢，多年來不遺餘力投入本會春宴娛樂節目的策劃和表演工作，節目一年比一年做得好，相信明年的節目會更加精彩！

4) 本會會員如果未付交會費者，請將支票寄往本會或在春宴日付交。

抬頭人: Kwong Tung Association of Atlanta

地址: Kwong Tung Association of Atlanta

5137 Hampton Lake Drive,

Marietta, Ga. 30068

家庭會費 \$20 ； 單身會員 \$15 (會費以年繳納一次為計，並以三月一日為期)

或可至電郭順瓊會長查詢 Tel: 770-565-6507

本會歡迎新會員加入，多謝支持！

秋季是一個美麗的季節。樹木展示着漂亮的紅、黃和棕色。園圃裡已成熟的農作物等待着收穫，大多數的種植活動也結束了。以下是為即將來臨的冬天和明年春天該做的準備工作。

經常把落葉掃起來，尤其是新開發的草坪。落葉留下做堆肥。

如果要明年春天有球根花綻開，現在是把球根種落土的時候。淋水加覆蓋物，但不要施肥。現在也是種下多年生植物，矮樹，玫瑰的好時候，不能遲。一定要時常淋足夠的水，植物才有好的開始。

把園圃中原有的多年生植物剪短到高出地面幾吋，等地面結冰後放下覆蓋物以保護他們的根系統。菊花和紫苑在開完花後，剪到4吋高。白天熱夜間涼的天氣會引起蕃茄裂開。保持泥土均勻濕潤可以預防。如果一發現破裂這種跡象就要馬上收穫，不讓蕃茄繼續留在莖上。

到當地的花園中心逛逛。尋找新的矮樹或多年生植物改良花園的景觀。

如果以上幾點都做到了，花園看起來會是漂亮整潔，就等待冬天和春天的到來。至於花盆和其他器具如何處理？

赤土陶做的花盆和雕像不太能忍耐冰凍和冷風。赤土陶多孔，水能夠滲入。冰凍氣溫下水結成冰，體積膨脹使花盆或雕像破裂。即使上了釉或彩繪也不足以保護。如果看到花盆有白色的痕跡，表示從肥料或水中所來的鹽已經累積多到會傷害植物的程度。要用鋼絲刷輕輕擦去，用百分之十濃度的漂白水(九份水加一份漂白劑)殺死致病的微生物，風乾後貯藏在乾燥的地方。

輕便的塑料花盆很普遍。設計優雅有裝飾性的外觀又易于搬動。雖然塑料不滲水，但在極冷氣溫下表面變脆，容易折斷或破裂。須把泥土倒掉，用百分之十的漂白水洗淨，儲存在地下室。

為了讓木製家具，儘可能地長久保持美觀，要避免曝露在惡劣的天氣中，即使那木製家具是耐氣候型的也不能例外。大型不易搬動的項目例如野餐桌，不妨用篷布覆蓋擋開濕氣。家具經過一個漫長夏日的的使用，乘秋天到，把它們清理一下。用塑膠刷，中性洗潔劑和溫水混合溶液，把木的表面洗淨。木材的表面容易變白，尤其是紅木。為了避免木製家具和露天平台的木板變花白，每年用染色漆和密封劑(Stain and Sealer)漆過。

為了防止損壞，把鋁或鋼製花園用具，烤架放在沒有熱系統的儲存棚內。有些金屬例如鑄鐵在惡劣的天氣下容易生鏽。塗防鏽漆可以增加美觀，防止生鏽。假如看到

(文接上頁)

銹，用金屬刷擦去，然後用中性洗潔劑洗淨，再塗上耐氣候性的底漆例如 Krylon Rust Tough。最後塗上顏色相配，耐氣候性的漆。有些特別漆是用在烤架或其他受極高溫度的器具。假如可能把金屬家具和器材搬到室內乾的地方。

表面嵌有玻璃的桌子要搬離有高空物下墜的地方，例如屋緣的冰條。如果不能搬入室內，用蓬布或重布蓋住。

枝條編織器物。要用中性洗潔劑的水溶液洗淨，搬入室內。如果長了霉，準備混合溶液，將 3/4 杯的漂白劑加入一加侖的水，把霉洗掉。

貼士: 如果玫瑰上有許多蚜蟲，那麼試試這個方法。取一個切碎的橘子皮，一湯匙嬰兒洗髮精，二杯清水放入攪拌器 10 到 15 秒，經咖啡過濾紙除去果肉，倒入一個手持噴霧器。先用軟水管強力水沖走蚜蟲。然後把準備好的溶液噴到植物上。

敲門動作 看出性格

心理學家喜歡用「冰山」形容人的心理：人外在的行為表現如冰山的水上部分，只占 10%；看不到的水下部分包含人的情感、思想、個性、期望等深層次東西。要真正瞭解一個人，可以從他的笑聲、哭聲、說話聲等感受冰山下的部分，敲門聲也可以。

從節奏上說，均勻地敲兩三下的人一般理性、沉穩，有好的修養和習慣，懂得自律和自控；感性的人敲門會顯得隨意、調皮。還有一種人能敲出帶「花」的、音調歡快的「鼓點」，基本屬於樂天派，單是敲門聲都能給被拜訪的人帶來快樂。

從強度上來說，敲門聲清晰、響亮的人一般自信、內心強大；敲門聲細的人，相對不自信，也可能很謹慎，在交往中比較消極、被動。若敲得特別響，又不肯出聲問一句：「有人嗎？」的人，往往性格魯莽又內向。

從敲門時間來說，堅持敲很久的人一般意志力強，做事百折不撓，也可能固執、不善變通。敲一會停一會、零零落落的敲門者一般心思縝密，也可能因思慮太多而難以決斷。敲兩下沒反應就走的人往往容易被困難嚇倒，或害怕被拒絕。



Linda Ly
Associate Broker



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
全球網上購物網址: www.MaShopOnline.com
Email: Lindaly.realtor@yahoo.com

新詩兩首

岑明發

(1) 望

郵差過門前，盼你訊息。
階前聞腳步，疑是你蹤跡。
惦念的心，
聽到電話鈴聲，起伏如秤。
別去經年，鴻雁未見。
哀哀黛眉，夜夜對空壁。

(2) 送別

雨灰灰，是天女在織簾，又似連珠串，
水幕地連天。
暮色蒼蒼，擋風玻璃窗前雨撥兩慌張。
抬起你的行囊，
把惦念在機場托運。
催客登機的呼聲利如劍，
如膠目光亦被割斷。
回家路上，驟聞鐵鳥頭上呼鳴。
它身孕中可有你身影？
撫過你熱唇的手，
餘溫仍有。
我的鬚渣，不知是否仍搔癢你耳後？

一冰二聞三品四飲 品酒師教你喝啤酒

一提到品酒，很多人就想到細品慢酌紅酒的畫面，其實啤酒也可以細細品味。美國芝加哥釀酒專家高級品酒師雷丹尼爾斯表示，喝啤酒也很有講究，略知一二，就可品味啤酒中的奧秘。

第一步：冰

冰鎮啤酒口感更好，可使啤酒的特點突顯。從冰箱中取出瓶裝或聽裝啤酒，倒入玻璃杯中。

第二步：聞

丹尼爾斯表示，通常所說的酒的口感，其實85%來自芳香。聞酒時間不宜過長，只要把啤酒杯端起，深吸一口，鼻尖觸及酒花，在空氣清新的環境下，優質啤酒會散發濃濃麥香，且略帶苦味的啤酒花香。

第三步：品

品嚐啤酒時，一搖、二嗅、三抵、四漱。搖搖酒杯，聞一聞，抵一小口啤酒，讓酒精在口腔內停留和轉動一下，再咽下去，感受二氧化碳的刺激和酒體的柔和、醇厚。喝完後，再深吸一口氣，進一步利用嗅覺感受酒香。

第四步：飲

慢品之後，舉起酒杯，喝一大口，可充分感受到啤酒中二氧化碳帶來的刺激、酒體的爽口、打嗝帶來的啤酒回香和快感。

開卷有益

每天閱讀6分鐘 減少2/3壓力

俗話說「開卷有益」，閱讀不僅能增長知識，提高個人修養，還有益於身心健康。據英國《每日郵報》報導，閱讀也是一種健身，會給身心帶來意想不到的驚喜。

神經系統學家蘇珊·格林菲爾德男爵夫人表示，閱讀可以#明兒童延長注意力，提高他們的思考能力。「故事包含開始、過程和結局，故事的走向可以促使大腦按順序思考，分析其中的起因、影響和意義。孩子讀書能增加腦容量，讀得越多，就越優秀。」美國密歇根大學研究發現，大學生的同情心減少了48%，尤其是近10年來。讀紙質書籍則可以抵消這種狀況，改善人際關係。


美國紐約州立大學布法羅分校心理學家希拉·加布裡埃爾發現，讀書能滿足人的歸屬感，讓你融入社會圈子，較少感到孤獨。當我們讀到書中描述的風景、聲音、氣味時，大腦相關領域被啟動，聯想到生活中的體驗，而看電視或玩遊戲時則不會這樣。英國蘇塞克斯大學研究發現，每天僅閱讀6分鐘就能減少2/3以上的壓力，效果比聽音樂或散步還好，這是因為閱讀時精神集中，從而緩解肌肉緊張，降低心率。

美國加利福尼亞大學伯克利分校對平均年齡達76歲的老人大腦進行掃描發現，從小就開始閱讀可抑制澱粉蛋白斑塊形成，預防老年癡呆。

不同類型的書籍，會對人體產生不同的影響。如讀優美的詩篇，有利於胃潰瘍的癒合；讀笑話、喜劇一類的書，有利於治療神經衰弱；讀情節曲折、引人入勝的名著，可緩解心煩意亂；讀故事生動、幽默風趣的小說，可治精神抑鬱等。

大聲朗讀可以提高氧氣的輸送能力，以及血液和多種氨基酸到達大腦的能力，活躍前額大腦皮層，加強神經元的數量和神經之間的聯繫，放鬆大腦，降低血壓，心情也就隨之變好了。朗讀還可以通過深呼吸帶動背部肌肉，改善腰酸背痛，使胃腸的血液迴圈更加流暢。朗讀時，應運用腹式呼吸，促使肺吐納更多的空氣，尤其是朗讀長句子時，肺會徹底排空，有助於吸入更多的新鮮空氣。

只停一站，財路全開



張麗
張麗 (文太太)
財經分析專家、商管碩士

六十五歲了?請馬上聯繫我!
了解老人醫保(Medicare):

- 免費處方藥(Part D)保險
- 免費牙醫及視、聽力保健
- 免費醫療保健用品
- 免費參加健身俱樂部
- 更多免費的醫護服務

還提供以下的服務:

- 個人、公司醫療人壽保險
- 個人、公司退休福利計劃
- 私人、商業房地產貸款

E-mail: Li.Wen56@yahoo.com
電話: **678-772-5390**
Website: askzhangli.blogspot.com

**誠征
經紀人**

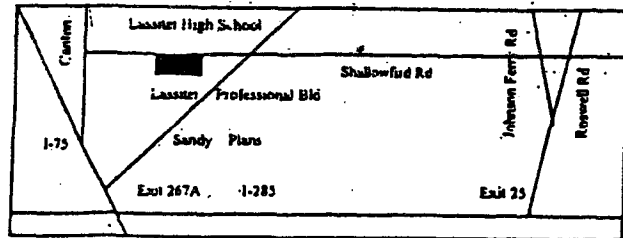


關穗章

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」

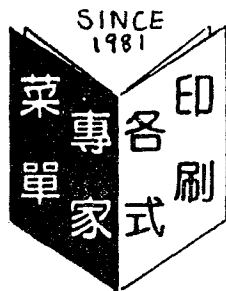
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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
 批發經銷代理及
 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大同印刷祝敬啟

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

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

您有政府提供之醫療保險嗎?
我們有來源可以幫助您。

服務項目包括：

助理護士，家務管理，保姆等。

助理保括：備食，餵食，打掃衛生，陪伴看醫生，
協助用藥。並有免費交通及其他多項服務。

是誰舉辦此項服務？

這是政府資助，給予合格Medicaid之殘障人士的服務。

協助他們在自己家中就可以獲得照顧而勿需進住養老院。

您能獲得的服務包括：

家庭個人助理服務。緊急按鈕安裝服務。醫療交通。

及其他多項成人健康助理服務。

以上，全部免費為您服務。

意者請電：678-390-2988



<h1>第一市場</h1> <h2>FIRST ORIENTAL MARKET</h2>	
<p>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</p> <p>★會員特別優待★</p> <p>404-377-2185 404-377-6950</p>	<p>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</p> <p>2774 E. PONCE DE LEON AVE. DECATUR, GA. 30030</p>

生活常識：

洗衣不二之門

清洗衣物也有學問？不是只要將需要清洗的衣物，分開深色和淺色兩類之後，一股腦兒扔進洗衣機內，加入清洗劑按鈕一下不就行了嗎？

事實上這是大部分人的想法甚至是一種清洗習慣，等到晾乾的時候才發現，衣服也許洗乾淨了，可是白衣服染色了、好衣服洗壞了。這種洗衣習慣是縮短衣物壽命的原因之一，還有錯誤去除污漬的方法，同樣促使衣物仍新卻逃不過被丟進廢物箱的命運；只要抓緊清洗衣物的不二之門，衣物自然可以歷久常新。

三大衣物清洗法：-

一般而言，大眾最常穿著的衣服包括棉質 T 恤、白恤衫和針織外衣，根據家品品牌 Miele 的香港 Creative Consultant Katie 及專業洗衣店的建議，此五大類衣物各有自己的一套清洗方法，才能令衣物好好保存。

棉針織衫

由於棉質針織衫質地柔軟、容易變形，因此在洗滌前，最好先拍去灰塵，然後放在冷水中浸泡十至二十分鐘，這有助於保持衣服的形狀。如果有時間，建議採用手洗，如果實在是懶得動手，記得要選擇洗衣機上「輕柔漂洗」的程式，以免洗衣機暴力拉扯(特別是在脫水時)而令它變形。

洗滌前: 白色的純棉針織衫發黑時，清洗後用膠袋套牢置入冰箱冷凍一小時，再取出晾乾，針織又回復潔白如新的顏色。若深色針織衫只是沾了點灰塵，不必大費周章地清洗，可用海綿蘸水後擠乾多餘水分，然後輕輕拭去污漬即可。

洗滌時: 切忌用熱水洗滌，以免引起造成過大的收縮率。另外用茶水洗純棉針織衫(淺色針織衫除外!)是一種不錯的小秘訣，不僅可以洗淨灰塵，還能保持色澤亮麗。方法很簡單，只需要在一盆開水內放適量茶葉，待茶葉泡透，水涼之後濾出茶葉，把純棉針織衫在茶水中浸泡十五分鐘，然後輕搓幾次後，再用清水過淨便可。

晾曬: 純棉針織衫在晾曬時，太陽曝曬可能會引致針織衫變形和褪色。當衣服往下：滴水時，纖維可能因重力作用延展變形，衣架的兩個角也會讓針織衫變形。最好的做法是將洗乾淨的針織平鋪在晾衣網上，放到陰涼通風的地方吹乾；如果家中沒有晾衣網，也可以將針織衫鋪在衣架的橫杠上，保護衣物的形狀。

白恤衫

白恤衫比其他顏色襯衫更容易沾染污漬，如何才能保持潔白如新？在清洗前需要作局部先處理。衣領、袖口和腋下部位，是白恤衫最容易沾染污漬和污垢之處，清洗前要先做好局部的加強洗滌，才能把這些頑強的污漬去除。Katie 認為天氣潮濕悶熱的日子，很容易令恤衫的領口、腋下位置沾上汗漬，清洗時可用一份食用梳打粉混合三份水，用洗衣刷或牙

(文轉下頁)

(文接上頁)

刷沾上混合物，然後在汗漬上擦拭，若是頑固汗漬，在擦拭後浸泡在水內，然後放進洗衣機內清洗便可。」

洗滌前: 將衣領釦子打開第一和第二顆，讓洗衣液能均勻清洗到整件襯衫。將兩邊袖子扣在襯衫中央的兩顆釦子上(約一般襯衫的第四、五顆)，可以避免因洗衣機過度翻攪而變形。放入洗衣袋時，一定要先摺好，才能防止在洗滌過程中變形。

洗滌時: 清洗時一定要記得分顏色清洗的概念，先分成深色和淺色兩類，白色衣物要再另外歸成一類，才能確保不會沾染其他衣物的顏色。洗衣機最後一次洗滌時，可以加少許白醋，以加強清潔力，可避免洗衣液殘留在恤衫上。

晾曬: 晾曬白恤衫時，建議不要與其他顏色的衣物距離太過接近，避免濕襯衫會因為風吹碰觸而互相沾染顏色。另外，絲質恤衫不能直接在日照下晾曬，容易造成變色。

白色棉質T恤

出汗和體油會產生汗漬和污漬，另外香水和除臭劑等化學物品導致的污漬，可能會在白色棉質T恤上慢慢積累，並隨時間慢慢顯露出來，最後要讓它報銷，所以即使肉眼看不到的污漬，同樣需要先作局部處理。

洗滌前: 建議在每次放進洗衣機前，先用梳打粉混合水成混合物，然後用洗衣刷或牙刷沾上混合物，在白色T恤的腋下和衣領部位擦拭。

洗滌時及晾曬: 清洗白色棉質T恤時，洗衣機的水溫不宜超過攝氏四十度，以及溫度過高令T恤縮小，另外最好先放進洗衣袋才清洗，保護它不會因洗衣機滾筒攪動牽扯而變形。若白T恤上有裝飾物，為免於裝飾物例如水晶，小珠褪色或掉落，或者圖案變形，建議把衣物裏外翻轉來清洗和晾曬。

潔衣良品: -

市場上的洗濯產品形形色色，特別是近年興起概念型洗衣液，高舉抗菌殺菌、溫和不傷手等旗幟的新型種類，叫選擇更多元化，哪一款最好也許不能說得準，但綜合洗衣店及網上討論區的意見，以下數款或可給你一點意見。

Laundress Stain Solution

含有活性濃縮去漬成分，猶如高級版「去漬霸」，屬於「護理用」系列，針對頑固污漬，特別是變黃的衣領、紅酒漬及咖啡漬等，由於全天然成分，不會對衣物造成損害，用時只需倒一點在污漬上並浸泡一會後過水便可。(\$20, www.soupandwatereveryday.com)

(文轉下頁)

(文接上頁)

Sport Detergent

含有蛋白質和脂肪分解酵素，有助消除棉質、尼龍和 spandex 彈性纖維的異味、細菌及污漬，如汗漬和血漬，特別適合大汗或運動人士。另外亦因成分天然，不會影響衣物顏色和纖維。(\$22, www.soupandwatereveryday.com)

Nature Clean Lavender Laundry Liquid

薰衣草味全天然配方，以粟米及棕櫚核仁油為主要成分，洗滌後不會在衣物上留下任何殘餘物質，適用於冷、熱及暖水洗法，是清洗嬰兒小童衣物的好選擇。(\$8.99, Grass Roots)

Kenmore/MD Green 2X HE Laundry Detergent

使用可生物分解成分，無磷環保配方，適用於前置式(front load)洗衣機，每次只須用 45 毫升。(\$8.99, Sears)

專業洗衣店負責人說，除了專業用的強力洗衣粉外，平常的解決秘方便是浸泡清水，她指出正確的去漬法，應該使用溫水，在衣服沾到污漬的一刻，即時放到溫水中浸泡數小時，然後再加入洗衣液清洗，污漬便很易除去。可惜我們往往沾上污漬而不自知，甚或在街上不便清理，時間一久，污垢酸化便不易清除，這時可試將洗衣精或肥皂塗在污漬上，輕輕搓揉，再放進洗衣機便可。Katie 亦提供：「許多時看見衣服沾上污漬，人們第一個反應是立即用水及布在污漬上向外抹拭，千萬不可！因為這樣污漬會擴散！」正確方式是什麼？「應針對污漬性質採用不同去污物品，然後謹記由外而內地抹拭。」

醬油漬:

醬油、煮過的食物等油性污漬，可以先用棉花棒沾清水拍打髒污處，然後倒少許洗衣液或洗潔精輕擦，如果污漬太大或太多，可以噴上去漬霸等特效去污用品，之後才用洗衣機。

紅酒漬:

若衣物不幸沾上紅酒，最好即時處理，若情況不許可，回家後亦必須第一時間去漬清洗。可用一小撮鹽塗在污漬上，並即時過水，再印上少量檸檬汁放進洗衣機內清洗。

化妝品:

女士們的衣物若沾上化妝品污漬，建議先以酒精或白酒輕拭污漬處，然後清洗便可。

咖啡漬:

衣服上有咖啡漬嗎？可即時將沾有咖啡的衣物泡在暖肥皂水內浸洗便可。

原子筆痕:

用酒精先清除，然後用手清洗，最後用清水沖洗。

墨水:

試用白米飯塗抹在墨水漬上，用手壓三至四分鐘，然後用清水洗抹。

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



蓮藕餅

- A. 2/3 杯 蝦米 B. 2/3 杯 洋蔥粒 C. 4 杯 藕碎 D. 1 杯 藕粉
2/3 杯 絞豬肉 2/3 杯 綠蔥粒 1 杯 馬鈴薯粉
1 湯匙 雞精
1 湯匙 鹽

做法:

1. 先做餡料。蝦米泡軟後切碎，干鍋把蝦米炒干身。然後放匙油爆香，倒出來。
2. 絞豬肉放 1 湯匙魚露拌勻，用油起鍋炒至熟，倒進漏箕隔油，跟著弄成碎粒。
3. 再用點油起鍋，炒洋蔥小粒，炒至熟。然後倒進蔥花拌拌，蔥花熟了熄火。
4. 倒下已炒香之蝦米和肉粒，拌勻便變成餡料。
5. 蓮藕買 3-4 段，去皮清洗後，用 Box Grater 小圓洞的磨 2 杯，大圓洞的磨 2 杯。
6. 磨好後加入 D 料，再放進餡料，全部混勻。
7. 每做一個下面，放一塊 4 寸方型的羊皮紙(Parchment Paper)。在檯面上，紙上放一個 3 吋圓型模(Cookie Cutter)。然後約盛進 3 湯匙藕料，用調羹弄平，拿開圓模，就有一個很美觀的生藕餅出現在你面前。
8. 另外：可用手弄成一個 3 吋闊，1/3 吋厚之圓型餅塊。
9. 放點油，慢火煎黃兩邊就會熟了。藕是很容易熟的。熱吃，很棒。

因為想寫這張菜譜，故一連做了好幾次，也分給友人，他們都稱讚說，從來未有吃過這麼好吃，而又是健康食物。友人之讚美，使我更要寫下來和大家分享。

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 **404-266-8118 (B)**
Wendy Leung, Agent **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 提供保費及理財服務。
請致電 State Farm 保額的代理人索取有關保險詳情。費用：\$300 起。詳情請向代理人。
State Farm 保險保單，表單及所需通知的以英文書寫。





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

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