



廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

www.gd-atlanta.net

第二十四卷第八期(總二七八)

出版日期：二〇一三年八月二十日

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

贈閱

亞特蘭大廣東同鄉會主辦

2013

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，去年參加活動的人數過百。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，在這月兩團圓的美好時光裡，讓我們和鄉親好友們一起共同度過這良辰美景吧！

比賽時間：二〇一三年九月十五日(星期日)下午三時至七時

比賽地點：Jones Bridge Park, 和去年同一地點

比賽方式：* 已繳交2013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

* 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, 770 - 855 - 5492

報名截止日期：九月十日

歡迎各會員攜眷踴躍參加！

人需要食物和營養。植物和人一樣需要均衡的飲食來維持健康，生長強壯。變得有活力，開更多的花，增加抵抗疾病能力。然而院圍裡有很多植物在挨餓，因為大多數園丁雖然知道植物需要肥料，但並沒有施肥。很多土壤的本身又沒有足夠的營養供植物健康地成長。

所以是靠園丁來給植物所需的養份，有機肥是最理想的，它在一段時間內慢慢釋放營養素給植物和土壤。合成肥料也有它的長處。使用合成肥料最佳時間是在早春。這時期土裡的微生物經過寒涼的天氣，尚未活躍起來，未能去分解有機肥。而水溶性的合成肥能馬上同時把養料供給饑餓的植物。

假如以前不施肥的園丁，現在可以開始購買有機肥料並且經常施肥。有機肥不溶於水，它們是天然存在的礦物和有機物例如動物骨頭粗粉，植物粗粉或堆肥。因為不溶於水，經過幾個月，甚至幾年時間內慢慢釋放營養。有機肥最好在秋天施用。到了春天就已經有一些可以供利用的營養素。有機肥激發土壤中有益微生物和改良土壤結構。土裡的微生物能發揮重要作用，它們把有機肥料轉成水溶性的營養素之後，讓植物吸收。在大多數的情況下，有機肥料和堆肥能供給植物所必需的硫，銅，錳等輔助營養素和微量營養素。

如果施用合成肥料，一定要依照包裝上的指示。否則用得過量會把植物“燒死”。合成肥是通過化學加工製成。所含的營養素列在包裝上，因為它是水溶性，可以馬上讓植物吸收。但對改善土質，激發土壤中的生物，增加土壤長期營養的含量沒有多少幫助。它們也可以瀘出到溪流和池塘。人工合成肥施用在早春期確實有好處，所以有些有機肥料，例如 PHC 通用肥料也配有少量人工合成肥的成份。

植物在生長季節裡，即刻需要營養，如果施用液體肥料能快速解決它們的需要。

為了院圍的長期健康，最好給植物有機肥和堆肥。使土壤含有豐富的有機物質和微生物。

貼士：—

如果想花盆內的植物健康，就要用新鮮的土壤。因為經過一段時間之後，營養會逐漸耗盡。也許由於植物過度吸收或被雨水沖掉。不妨試把花盆中的土壤換新，你將會看到大大不同。植物變得更健康，花開得更大。

詩情話意

作者：淡泊

雨

滋潤環球萬物生，知時適量有偏衡。
春來細細溫馨意，夏送巴巴涼爽情。
秋降甘霖莊稼盛，冬成大雪梅歡迎。
須明雨伯聽從令，存在瑕疵天道懲。

風的季節

無物感知會發聲，常隨雨至雪來停。
春吹草綠送溫暖，秋掃葉黃漸冷清。
夏襲咆哮沿海慘，冬侵呼嘯越長城。
四時差異皆天道，樹欲安寧沒準繩。

歲月回首

幾十餘秋從政休，紅塵歲月盡東流。
曾經滄海難求水，處在青山為木愁。
爭斗無常分勝負，是非有理逐沉浮。
如煙往事不回首，著眼當前看後頭。

蹉跎歲月

力不從心事太多，見聞親歷數千籬。
少時窮困常嗟嘆，長大勤勞難奈何。
夢想成空徒歲月，宏圖無望枉蹉跎。
行于謀劃功于運，得失還需自琢磨。

救命雨

久旱綠洲成禿頭，江河露底怎通舟。
甘霖驟降嘗滋潤，萬物援枯命不休。

桂林象鼻山傳奇

仙女帝騎悄悄游，同來下界象遭囚。
化身為石待終老，加體寶瓶鎖自由。
長飲漓江難飽肚，久經風雨願低頭。
疏河除患不辭苦，嘗盡人間樂與憂。

讀書何用

識字之初正啟蒙，漸知憂患不輕鬆。
做人理想思完夢，當子讀書圖惠工。
專學專長專發展，利家利國利光宗。
平庸取向謀生計，一志衝天達九重。

人生冷暖

有名庭院賓朋多，失意門前車馬疏。
舊雨幾乎成陌路，新知枯井不生波。

第二十二屆保齡球完滿結束和大賽結

本會舉辦第二十二屆保齡球大賽已於八月十八日上午在Lawrenceville Brunswick Bowling Alley完滿結束，男女組冠亞季軍也順利誕生，參加比賽人數只有十多人，並加上到場參觀的鄉親及工作人員近二十多人。由於今屆比賽地點更改，令到參賽者減少，希望明年有所改善。

當天早上，本會美食天地主筆李坤華女士大清早做來美味的合桃曲奇餅，茶和咖啡帶來給工作人員作早餐，僅此本會十分感謝李坤華女士的貢獻。

今屆參賽者比較過去少，但水準十分高，以下是今屆男女子組冠亞季軍名單。

男子組：(冠軍)符大任，(亞軍)符廣源，(季軍)邱建義。

女子組：(冠軍)傅德玲，(亞軍)徐敏珍，(季軍)蕭佰君。

多謝在場協助的工作人員梁國明夫婦，李坤華，李沛聯，李家聲，沙國華，方美英，鄭茂發和郭順瓊會長。

食物資訊:

加國售7中藥含47種農藥

不少加拿大華人愛用中草植物入饌，又或服用中藥調理身體，但據國際環保組織「綠色和平」(Greenpeace)的調查發現，從中國入口到加國出售的菊花、百合、杞子、田七等常用中草藥材中，發現含有47種農藥，其中8種更被世界衛生組織定為極度或十分危險。其中包括加芬松(Carbofuran)在內的農藥水平，超過歐盟標準8倍；一包來自中國的金銀花更發現有24種農藥，情況令人關注。

綠色和平在其「中草藥：健康的萬應靈藥，抑或是農藥雞尾酒？」(Chinese Herbs: Elixir of Health or Pesticide Cocktail?)報告中指出，在單一樣本中發現大量不同種類的農藥，會產生一種雞尾酒式效應(cocktail effect)，人類食用後，農藥對身體造成的傷害比單一農藥更大。

目前，中草藥當作食物進口加拿大，加拿大衛生部接受本報查詢時表示，未有在入口加國的中草藥中發現殘留農藥；但他們同時承認，過去5年，只少量中草藥送交到實驗室化驗。

綠色和平繼早前發表在中國、香港抽驗中藥材的調查報告後，今天再公布加拿大、法國、德國、美國等7個國家抽檢結果。

綠色和平於去年11月至今年4月，在包括加拿大在內的7個國家，購買了共36種中草藥產品進行調查。其中在加拿大的多倫多及溫哥華的商店內，購買了7種華人經常食用的中草藥，包括棗、金銀花、田七、百合、菊花、杞子、玫瑰花蕾。

綠色和平將樣本獨立包裝，再送往中國獨立實驗室化驗，結果發現7種樣本均含農藥，其中金銀花所含農藥最多，其中有9種農藥更超過歐盟標準，另有兩種已禁農藥，其餘6個樣本亦含有不同程度的農藥。

綠色和平認為，目前中國在種植藥材時，太倚賴農藥，故有理由相信，在藥材上發現農藥，並非偶發性情況。該組織指出，農藥不但有損人體健康，亦不利生態平衡，呼籲以生態農場(ecological farm)方式運作。

在7種被抽驗的樣本中，其中一種包括同仁堂的田七粉。本報曾致電該公司位於多倫多的分店，但該店負責人以未看過有關調查報告為由，不願置評。但被問及中藥發現農藥一事時，他則稱，中國政府管制中草藥的中國藥典，對在中藥材上使用農藥，有嚴格控制，而各國對農藥規管情況不一，將其他地區的標準套在另一國家產品上，並不公平。

目前，有別於中成藥，中草藥材仍當作食品進入加國。所有進口食物，均由聯邦衛生部訂定食物安全標準，並由加拿大食物檢驗局(CFIA)協助執行。

食檢局稱，他們會檢測從中國入口的農產品如生果、蔬菜，有否農藥，一旦發現農藥超出指標，便會採取行動。但該部門則沒有解釋為何會在中藥材上發現有農藥超標。

該部門只解釋，以風險作為評估基礎，即以食物安全性、產品過去入口是否符合標準、產地國等作評估。

聯邦衛生部則稱，所有公司有責任確保他們在本地出售、製造、入口及分銷的貨品安全。違例行為可透過投訴方式揭發。衛生部在過去5年，只有很少量中草藥材被送往實驗室化驗，至今當局未發現中草藥材上有殘留農藥。

醫事專欄: 枸杞子壯陽補腎 治腎虛目疾 房勞腰痛

。枸杞有壯陽補腎的作用，真的有這麼神奇的作用嗎？中醫認為枸杞滋陰、益精、養血，那麼吃枸杞壯陽補腎嗎？

枸杞子味甘質潤，長於滋陰、益精、養血，為肝腎虧虛者之要藥，可久用長服。

- (1) 治肝腎陰虧，虛陽上僭，頭暈目眩者，常與清肝、潛陽之桑葉、菊花、牡蠣等同用。
- (2) 若肝腎陰虛，目失所養。兩目乾澀疼痛，羞明流淚，視物不清。常與清肝、滋腎之菊花、地黃等同用。如《醫級》的杞菊地黃丸。
- (3) 治肝腎陰虧，肝體失養，疏泄失常，脅肋隱痛，咽幹口燥，舌紅少津。常與滋陰、養血之沙參麥冬、當歸以及疏肝止痛之川楝子同用，如《柳州醫話》一貫煎。
- (4) 治肝腎兩虧，筋骨失養，腰膝酸軟無力，常與補肝腎，強筋骨之杜仲、續斷、桑寄生，金毛狗脊，補骨脂。川牛膝等同用。
- (5) 治腎陽不足。陽痿遺精等證，常與附子、肉桂、肉蓯蓉、陽起石及熟地、菟絲子、蛇床子等同用。在《景岳全書》中說：「善補陽者必于陰中求陽」之法，用附子、肉桂配以熟地及杞子等滋補陰血之品同用。「則陽得陰助而生化無窮」。
- (6) 用於陰虛勞嗽，常與養陰潤肺止咳之貝母、麥冬、百部、沙參、百合等同用。
- (7) 用於消渴，可單獨用枸杞子蒸熟嚼食，更可加用滋陰生津止渴的生地、天花粉、山藥、玄參等同用。黃。具有補氣降糖作用，一起配伍使用，效果更佳。
- (8) 治腎虛目疾，與生地、麥冬、青葙子配伍，療效神速。(本法出自《藥鑒》)
- (9) 治房勞腰痛，與杜仲、芡實、牛膝配伍。療效快。(本法出自《藥鑒》)
- (10) 治遺精，與人參配伍。《藥品化義》曰：「人參固氣令精不遺。枸杞滋陰使火不泄。二品相須而用。」作者有時以黨參代替人參使用，用黨參量宜增加。
- (11) 疰夏：枸杞子與五味子配伍使用。
- (12) 治腎虛目暗，枸杞子與熟地、白茯苓、白術等同用。(本法出自《本草經解》)
- (13) 治腎虛腰痛，枸杞子與杜仲、葶藶同用。(本法源于《得宜本草》)
- (14) 治肝虛目暗，枸杞子配青鹽、川椒同用。(本法源于《得宜本草》)
- (15) 交通心腎，枸杞子與元參、甘草同用，名坎離丹。(本方源于《重慶堂隨筆》)
- (16) 治陰虛肺熱咳嗽。枸杞子與天門冬、百部、枇杷葉等配伍。
- (17) 強心益智、調補肝腎、滋養強壯，枸杞子與龍眼、玉竹、鶴鶉配伍。
- (18) 補腎氣、益氣血、利脾胃、增精髓，枸杞子與羊腎、羊肉、粳米煮粥。
- (19) 治腎水乾枯、身體虛弱、飲食不進、大便乾燥。枸杞子配熟地、山藥、菟絲子、山茱萸、板膠、鹿角膠等。

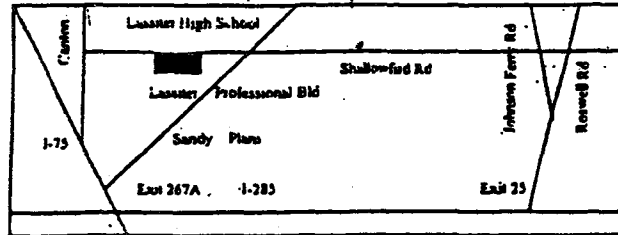


關 穗 章

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」

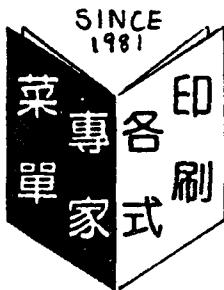
用光明磊落的方法替您爭取正當身份及公正待遇

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

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

家庭護理服務

幫助申請進入華人老人中心

已有Medicaid醫療補助人士

電Alfred678-390-2988

可以幫助你們找到說語華的照顧者。家居護理服務：個人的照顧服務員等包括

有以下。*準備膳食 *家政服務和清潔 *援助個人衛生 *送往醫生診所

*幫助申請應急響應系統 *幫助拿藥 *與幫助申請進入老人中心

醫療補助資金計劃，為低收入和殘疾老人，這將助於老人們留在家中，可避免

住在養老院中。誰可以有資格？低收入和殘疾老人。請致電詢問



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

談粵曲

粵劇戲班供祖師，於華光祖師之外，一定還有「田竇二師」。田、竇何人也，即老叔父亦不能詳言，其實關於這兩位祖師，清代李文田已詳作考證，即後唐莊宗與竇太后。如今且一談後唐莊宗。

他名李存勳，喜歡演戲，擔綱丑生，自稱藝名為「李天下」。然則何以又變為「田祖師」？因為伶人有所忌諱，是故便由「瓜田李下」這成語，將之改稱為「田」。

忌諱甚麼呢？原來莊宗當政時，過份寵信伶人，甚至令伶人當政，不但外放管理一州，而且參與中央政治，歷史上稱為「優伶亂國」，有此歷史原因，是故即成忌諱。

據說，「李天下」的丑生戲演得很好，和他搭檔演丑生戲的伶人便受其寵信。他起初寵信敬新磨，是個好人，能為老百姓說話。可是後來受寵信的伶人，卻一蟹不如一蟹，許多大臣貴冑卻遭誣諂致死，以至抄家滅族，伶人勢力之大，一時無兩。

然而莊宗卻死於伶人之手。他寵信的伶人名郭從謙，掌握皇帝的親軍。有一次，莊宗跟他開玩笑，說他謀反，郭從謙自己知道自己弄權太甚，覺得莊宗並非說笑，於是索性命叛兵將之誅殺。伶人焚樂器將之火化，作為紀念。

有此不幸淵源，李祖師就諱稱為田祖師了。

粵劇供奉「田祖師」，因為他即是後唐莊宗，以「李天下」藝名演丑生戲，所以粵班中亦以丑生為尊。

此如從前的紅船，所有人都要執位，大佬信與手下平等，執到甚麼艙位，便全年就在此艙位上起居。唯有正印丑生與二花面，不必執位，照例住頭艙。何以有此優待？此正因丑生為尊之故。至於二花面，是祭白虎時扮白虎的腳色，既然是白虎神，是故亦不必執位。

又如祭白虎，全班肅靜，等候正印丑生提起粉筆，在鼻尖上點一點，然後全班才敢化妝。俟祭完白虎，始敢開聲說話，而第一個開聲的，依古例又為丑生。

還有師傅誕，成個戲班先拜師傅的，規定又是正印丑生，由他上頭炷香，班主都排在丑生之後。真可謂丑生地位，無以尚之矣。

從前的丑生，要「四門齊」，即是能演「里袍戲」、「海青戲」、「藍布長衫戲」與「爛衫戲」。此中「藍布長衫戲」又名「窮生戲」，專演落第秀才、寒酸教師之類腳色。

據廖七叔稱，前輩能「四門齊」的丑生，唯水蛇容一人而已。七叔自己，自認「藍布長衫戲」麻麻，蛇仔利則不擅「里袍」與「海青」。但由於莊宗皇帝演的丑生，以「海青」為重，所以能演此類戲的丑生，才被視為正路。

粵劇的起源，應該稍遲於潮劇，在乾隆年間，有一位外江文人名張心泰，寫過一本《粵遊

(文接上頁)

小識》，他在書中說：潮劇由「本地班」演出，「外江班」則崑腔。觀眾歡迎潮劇，厭聽崑腔。

這段文字記錄，證明當年兩大劇種在廣東的際遇，正統的崑腔大概只有文人雅士達官貴人才喜歡，而屬於「亂彈」系統的弋陽腔則受一般老百姓歡迎。

「亂彈」既受歡迎，於是在廣府便發展出粵劇出來，不讓演潮劇的「本地班」專美了。可是，粵劇雖跟潮劇同屬於「亂彈」，但實際上粵劇卻並不全依弋陽腔，而是依徽班的曲調，此即梆子與二黃。

在乾隆年間，只有兩大劇種，一為崑腔，稱為「雅部」；一為弋陽腔，稱為「花部」。皇室官府演劇，只演雅部，是故稱為正統。

崑腔唱的曲，源自元曲，而元曲則源自宋詞。宋詞由樂伎唱出，只唱不做，發展為元曲便有扮演了。相沿下來即成為崑曲，因為這曲種的成立在江蘇崑山縣，故得崑曲之名。

崑曲節奏非常之慢，七個字可以唱五分鐘，有些字還要唱出它的「音、聲、韻」。例如王亭之的「王」字，音是W、聲是Wang、韻則是ang，所以先唱「華」，拖腔為「王」，再拉長腔調為「罌」。這種唱法在「亂彈」亦不是沒有，只是拖拉的時值（拍子）不會太長，不似崑曲，唱一個字的「音、聲、韻」，往往費時兩分鐘，你以為已經唱完這個字，誰知演員偷換一口氣，還是繼續唱這個字。

不過唱粵曲如果要講究「腔口」，則亦須知道「音、聲、韻」的結構。薛覺先、小明星都很講究這種唱法。

粵劇的形成，以「瓊花會館」為基地。

關於瓊花會館，在雍正年間由名伶張五在佛山組織，據說前身稱為「瓊花宮」，是弋陽腔子弟參神的私家道觀，供奉華光祖師。

可是，據王亭之的忘年交梁秋的說法，卻又有所不同。梁秋是粵劇拍和的老前輩，擅長吹大笛，故人稱之為「喉管秋」。王亭之跟他相交在五十年代，常在流花茶室品茗，然後相偕赴其演出場所。如今他還有一個弟子在圖麟都，即長於吹口的鄺家章。

梁秋哥哥名梁清，因為精於敲擊樂，人稱之為「三手清」。據梁秋轉述三手清的說法，謂聞前輩言及，廣州在三百年前即有瓊花會館，那麼，即是明代便已有了，比佛山的瓊花會館要早一百年左右。

然而廣州的瓊花會館卻恐怕不是粵劇的發源地，而是外江班本地班藝人的會所，亦即崑腔與弋陽腔兩大劇種演員的組織，那時應該還未發展成為粵劇。

粵劇由張五教導而成，這史實應該沒有疑問。他是湖北名伶，因得罪權貴逃到廣州，他真


(文轉下頁)

(文接上頁)

可以稱為「文武崑亂」不擋的演員，潛逃至佛山之後，即以教劇為生。根據紀錄，他教的戲有文場、有武打、有崑腔、有亂彈，現在傳下來的，即稱為「八大曲」以及「江湖十八本」。此中崑腔、弋陽腔之外，還兼雜秦腔，例如十八本中的「李忠賣武」，名樂師羅家樹（打鑼樹）曾托其侄兒羅家英，將腳本連鑼鼓譜帶給王亭之，王亭之將之與漢劇秦臚的腳本比較，二者甚為相近。

張五跛手，是故綽號「攤手五」，以跛手之故，便只能教而不方便演出，但他卻根據漢劇的組織，成立了「紅船」制度。由是劇班才方便在四鄉流動演出，漸漸便確立成一套屬於粵劇的曲調，通常稱之為「梆黃」，即是「梆子」與「二黃」。——京劇中的「西皮」，即是粵刻的「梆子」，所以京刻稱其曲調為「皮黃」，都屬「亂彈」的體系。

只停一站，財路全開



張麗

張麗 (文太太)
财经分析专家、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:

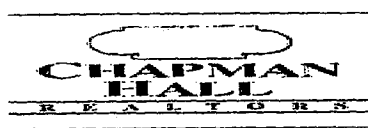
- 個人、公司醫療人壽保險
- 個人、公司退休福利計劃
- 私人、商業房地產貸款

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

**誠征
經紀人**



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

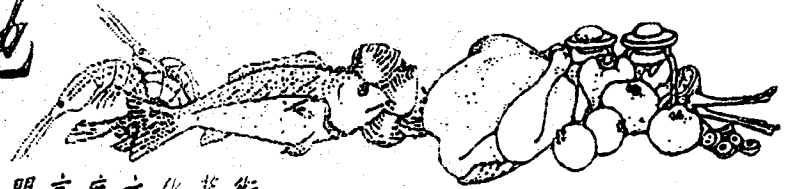
地產網址: www.HouseOnline.us
全球網上購物網址: www.MaShopOnline.com
Email: Lindaly.realtor@yahoo.com

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



豉汁蒸排骨

- | | | | |
|-----------|------------|------------|-------------|
| A. 2 磅 排骨 | B. 3 茶匙 蒜末 | C. 1 湯匙 醬油 | D. 1/4 杯 蔥花 |
| 3 茶匙 粟粉 | 3 茶匙 薑末 | 1 湯匙 料酒 | |
| | 2 湯匙 豆豉 | 1 湯匙 魚露 | |
| | | 1 茶匙 雞精 | |

做法:

1. 買已經切成橫條的小排骨，洗乾淨後剝除骨內膜，及切除白色脂肪。再切約1吋半正方形小件，選每件裡面都是一條骨串著肉時，只有約2杯小排骨。其他的最好不要用，排骨尾很韌，可留日後燒湯用。
2. 選出之2杯小排骨，放下粟粉抓勻。
3. B料蒜子去衣，豆豉稍洗洗，蔥洗後切幾片，三樣放進膠袋裡，用刀頭或錘子搗碎，倒在碗裡。
4. C料量好放進B料碗裡，拌勻。
5. 然後和排骨混合抓勻，待醃15分鐘，再倒下蒸盤裡。
6. 水沸後放下，蒸25分鐘，倒下蔥花再蓋上蓋子1分鐘，蔥花熟並可上桌了。

另注：喜歡辣者，可放小辣椒，或墨椒絲，會使味道更濃郁。豉汁蒸排骨是一道非常有名的廣東菜。

焯水：把切好之小排骨倒入沸水裡一拌，撈起來沖冷水，或倒進冰水裡，沖至排骨涼透。倒起瀝乾水份，才放粟粉。筆者以前是這種煮法，後來不焯水也沒有很大的分別。故現在省了這個步驟。

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
Wendy Leung, Agent

404-266-8118 (B)

404-266-8115 (F)

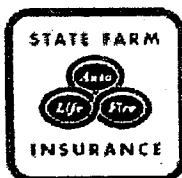
wendy.leung.bwvd@statefarm.com

or

wendy@wendyleung.org

9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

做個好鄰居，日日好安心





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