



廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

Please put
stamp here.
The Post Office
will not deliver
mail without
postage.

贈 閱

第二十五卷第十期(總二九二)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一四年十月二十日



張麗 (文太太)

财经分析专家、商管硕士

只停一站，財路全開

六十五歲了？請馬上聯繫我！

了解老人醫保(Medicare Plans)

- * \$0 月費 PPO、HMO 保險 (part A、B、D)
- * 免費牙醫及視、聽力保險
- * 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

還提供以下服務

- * 個人、公司醫療保險
- * 個人、公司關鍵人物人壽保險 (免費贈送“生前利益”理賠附約)
- * 退休儲蓄—贈送 15% 獎金。
- 年回報率 6% 以上 * 商業貸款
- * 商業貸款

E-mail: Li.Wen56@yahoo.com

電話：678-772-5390

Website: askzhangli.blogspot.com

誠征
經紀人



商業店面	住宅門窗
玻璃臺面	大小鏡牆
浴室套間	避彈有機
安全玻璃	雙層節能

歡迎來電諮詢及估價

電話：404.512.1668

傳真：678-278-8032

黑海遺珠巴圖美

岑明發律師

我的大半生是在美國南方的喬治亞州度過。在這個地方生活的時間比我在土生土長的故鄉，越南，還要長久。所以，喬治亞州已成為我的第二故鄉。這次要出門遠行。家人問我要去那裡？我笑著回答，我要去喬治亞。我那個才十四歲的侄子已經心領神會，而其他一些對地理不太熟悉的朋友卻臉露狐疑之色，眼神內透出疑惑，我既然已然處身喬治亞州，還幹嘛要遠行到喬治亞？他們不知道，我準備到的地方正是前蘇聯的共和國喬治亞。蘇聯解體後，喬治亞已經成為一個獨立國家。為什麼要到喬治亞旅行呢？只因為對她有無比的好奇。聽到遠方有一個名字和你的第二故鄉一模一樣的地方，怎不令人好奇呢？明知道這個地方絕對不會有熟悉的事物，他們說著自己完全聽不懂的言語，吃完全不同口味的食物，這才令我更好奇。

喬治亞位於黑海的東南方，西接土耳其。由美國的喬治亞州，並沒有班機直接飛往位於黑海的喬治亞。我必須先飛至荷蘭的亞姆斯特丹，轉換飛機至土耳其然後才乘坐游輪抵達喬治亞。事前讀了一些有關這個國家的報導，但是仍然無法去預料會遇到什麼的人與物。圖片上的城市和真正處身其中時的感受會完全不同，情形有如熟讀化學方程式便以為能在實驗室內做化學實驗時十拿九穩一樣的荒謬。

游輪停泊在喬治亞的巴圖美 (Batumi) 海港，而碼頭旁邊便是市中心。碼頭與市中心只隔著一排低矮的鐵柵欄。只要躡身躍起便可翻越。彷彿是一個完全沒有保安設防的港口。難道這個城市的治安這麼好？碼頭旁邊是鋪設著小形方塊石頭的林蔭車道，完全是典型的歐陸城市設計。車道雙向行駛，每一方向有兩線通行。車輛流量雖然不少，但完全沒有擁擠之感。林蔭車道的另一邊是秀麗的商店，或是銀行或是衣服店，但是完全看不到賣奢侈品牌的店鋪。玻璃櫥窗內展示的衣服頗為時髦，但偏向於保守的風格。畢竟這裡不是巴黎或米蘭，所以時裝觸覺比西方國家慢。

步出碼頭，看到一排序列整齊的自動出租自行車。按鍵式的指示板上有英語說明，而且接受信用卡付款。可是試了幾次仍然無法租到車子，原來它們不接受西方國家的信用卡。於是按步當車。巴圖美的城市建築古舊中滲入很多新穎建築物，有些高樓大廈的外形設計甚至有些過份前衛。一座白色大廈頂上有一個閃爍生光的金三角，而大廈的腰部有一個看來像是摩天輪的金色花朵。近看，每片花瓣上是一個鑲嵌閃爍金屬的玻璃座，裡面可以裝載人。這顯然是個一半嵌入大廈中，一半外露的小形摩天輪，設計很怪異。白色大廈旁邊是一座大約有廿層高的美國旅店，外形像一塊巨大石碑，下寬上窄，而整塊巨大石碑像半溶化的臘像，腰部像是蛇一樣的擺動，只不過動作被僵硬凍結起來，仿佛無數個英文字母中的 S 首尾連接在一起。

設計上相信有很多技術上的困難需要克服，然後才能免得倒毀的惡運，因此，這個前衛的建築物令人不得不由衷地讚嘆。不遠處，另外一座以鋼鐵及玻璃混合而成的鎔矗立在海邊。遠望有些像一個在原子粒收音機發明之前，收音機擴大器內所用的真空管，玻璃外罩下可以看見裡面的配件。這個鎔給予我的感覺正是如此，不同的是，巨大玻璃外罩內的配件是 DNA 般的旋轉迴轉樓梯，中間是一部升降機。玻璃外罩上迴旋著喬治亞的字母，有些像俄文但又不是俄文的字母。

塔旁邊便是海灘。在還沒有抵達黑海之前，心裡在嘀咕，黑海的海水真的是黑色的嗎？現時，我眼前的黑海一點也不黑。天上萬里無雲，一片碧藍，慷慨地灑下炙熱的陽光。陽光普照下的黑海，水色暗深藍色，自然無法和加勒比海的清晰淺藍中夾帶綠色的海水相比較。那麼，黑海的名字是怎麼得來？這有幾種說法。其中之一說法是，整個黑海中沒有任何島嶼。古代的水手如果在黑海中航行時遇難，沒有什麼機會可以漂流至島嶼上求生，加上黑海上時常有強烈風暴，使得古代水手們望而生畏。在西方文化裡，黑色代表邪門，因此以黑色名之。另一說法是，在土耳其還是鄂圖曼帝國時，他們習慣用顏色來代替方向。北方以黑色來代替。由於此海位於土耳其北方，故稱為黑海。當我身臨其景時，而當天氣暗淡，缺乏陽光之際，海水的顏色確實變成暗深綠色，若與地中海及加勒比海出了名的淺藍綠色海水相比較，黑海的水實在是暗黑得多。不過，黑海一帶也有些海水美麗的沙灘。

位於黑海的巴圖美，海灘沒有金色沙灘，相反地是遍佈著又圓又大的鵝卵石。這是我人生中第一次看到鵝卵石海灘。在這樣凹凸不平的海灘上，步行已經不像在平坦沙灘上輕鬆，躺在鵝卵石上日光浴對背脊來說豈不是更不舒服嗎？但是當地人似乎完全不在乎。人們躺在凹凸不平的鵝卵石上享受陽光。海水很平靜。微波有氣無力似的輕撫著灰色的鵝卵石海灘。海灘很長。換了是西方國家，海灘旁邊早已經建滿高大堂皇的觀光旅店，但是巴圖美卻不如此。海灘旁邊是寬闊的公園。公園內有林蔭夾道的小徑，可以供遊人躲避炙熱且無情的夏季陽光。公園內很多棕櫚樹，由此可見這裡的冬季不可能太嚴寒。一把一把的木長櫈子在夾道中靜默地等待遊人，呼籲緩步而行的人安坐一會。樹蔭下的青草地上躺著偷得浮生半日閒的男女老少。一個男人把頭耽擱在另一個男人肚子上或大腿上午睡的境象隨處可見。在西方國家，特別是保守的美國，這情形會令人側目，並且視為割袖之交，但是在喬治亞似乎並沒有此含義，也沒有任何社會禁忌。

鵝卵石海灘上到處有躺椅及色彩鮮豔的陽傘出租。我步過一條木建的長堤。長堤的盡頭有間規模不小的酒館。一把把上面有彩色廣告的陽傘像花朵般盛開著。酒館內隨風而飄逸出來的音樂竟然是英語流行曲。在這個一般年輕人還不懂得說英語的國家裡，確實有些令我意外。巴圖美主要經濟收入靠旅遊業，但是，藏匿在黑海的

東南一隅，與西方國家的交通線連接得還不夠頻繁，因此，遊客大多是區域性較多。近年來，游輪帶來了較多的國際性旅客。雖然如此，太大艘的遊輪還是罕見。或許正因為如此，喬治亞雖然已經晉身為歐盟成員國，她的物價還沒有像西歐其他國家那麼昂貴。

越過木長堤，海灘上佈滿鮮豔色彩的陽傘及躺椅。泳者很多，男女都穿著不一定就是性感，但是卻露出極多肌膚的泳裝。喬治亞人在人種上是高加索人種，但是樣貌五官卻與我們常見的歐美人士有別。喬治亞人五官更接近土耳其人，濃眉大眼高鼻子，黑色頭髮及眼睛。男人十居其九滿面肝腮。此刻正是炎夏，很多男人裸露著上身，露出濃密且不修邊幅的胸毛。大多數中年男人都不太在意自己的體態，任意讓大腹便便的身體展現在街頭。我情不自禁地默想，怎麼看不到俊男美女？街道上踱步的行人衣著簡便，像美國人般隨意而不像其他歐盟國家人民那麼注意衣飾。我在兩旁有樹蔭遮蓋的方磚塊石子路上漫步，欣賞著兩旁以往肯定是很美麗的舊建築物，現在外牆大多油漆脫落破損，但是破敗中仍然披露著它們本來良好的身世，仿佛默然地告訴我，它們在歷經滄海桑田前，本是系出名門。突然間，一個小女孩衝過來扯著我的衣角，伸手做出可以攀越任何語言障礙的求乞手勢。旁邊有個看似是吉卜賽人，身體肥胖的女人，看樣子是小女孩的母親。而不遠處，一座外形漂亮的建築物上掛著「美國援助組織」(USAID)的大招牌。星條旗在隨風飄揚。之後，路上不時看到同樣的求乞戲劇重演。

小時候在越南，我也曾經受到美援之益。記得有一年，美援每日分發給每個學童一條香噴噴及油黃的法國棍子麵包。也見過一袋袋美援捐贈的麵粉。袋子上印有美援的標誌：一個盾牌上印有一隻青筋明顯的男人手，握著另一隻手呈現握手狀，下面有墨藍色的簡單星條旗。到了現在，印象還是很鮮明。

巴圖美是個小城市，市容也甚可愛而且令人覺得可親。上述的小孩求乞場景並沒有令我覺得有必要顧慮治安問題。碼頭旁邊有一個小販出租腳踏車。午餐時間、他休息，一排排的腳踏車放在那兒完全沒有上鎖，仿佛不用擔心車子被偷。處處有石磚塊鋪設的小路。汽車輾過時發出輕聲。路旁停泊的汽車很多竟然是平治及寶馬，雖然不簇新，但數量之多仿佛和周圍人們的衣著及房子狀況有些不成比例。或者，這個城市內很多新貴正在快速增長也說不定。雖然如此，巴圖美給我的感覺仍然有些第三世界的味道。後來我到了羅馬尼亞，才知道喬治亞比羅馬尼亞富裕得多。

晚上，我到歌劇院看一場秀。很多游客一踏進劇院便發出讚嘆聲音。表面上看，劇院的建築相當宏觀，但是明顯地有些暴發戶別墅的感覺。巨大的水晶吊燈由高大的天花板垂下，反映在四方八面的玻璃上，閃爍發光。室內裝飾繁華但稍微庸俗，混

亂地把各種建築風格陳列著，具有現代風格的透明玻璃門與新古典主義的建築拙劣地並陳，不過，在品味不夠高雅的游客眼中，仍然能激起他們的讚嘆及引發他們瘋狂地接下照相機的快門。

進入劇院坐下，血紅色的厚重布幕及座位令整個劇院內變成以紅色為主。雖然沒有簾刀及錘子裝飾，劇院內的設計仍然帶有濃厚的舊時代蘇維埃的味道。原以為這是一個令人乏味的民族舞蹈表演，但卻大有看頭。主持人宣布這是個芭蕾舞表演，但在我看來，這完全和我們所熟悉的芭蕾舞大不相同。我所熟悉的芭蕾舞，舞蹈員著重以腳尖來跳舞，並且以剛柔並重的舞姿來演繹故事，而喬治亞人自稱的芭蕾舞卻完全不這樣。女人的舞步看樣子像中國大陸文革時代的秧歌。開始時有些令我沮喪，但是當男舞蹈員出場時，情形全改觀。他們舞步粗獷，充滿男兒血性，快速旋轉，身佩或是短劍，或是刀鎗，翻筋斗時豪氣萬千。他們一個接一個，重複躍空旋轉然後猛然以雙膝蓋著地，而不是以雙腳著地。又時常以雙膝為腿，在舞台上急速旋轉。那份衝勁令人情不自禁為他們憂慮，他們餘生的雙膝會否嚴重受損。幾個長髮男舞蹈員在急速原地旋轉時，汗濕的頭髮向外飄揚，汗水隨著飛揚，由背後投射的聚光燈照映下，一滴滴汗水像發亮的珍珠在台上有如雪花般飛揚。他們面上及額上都滲著汗水，但人怎麼樣會有那麼多似乎流不完的汗水？頭髮上往外飄飛的汗水似乎是源源不絕。一些男舞蹈員身穿韃靼式樣的黑色戎裝，身佩長排裝飾用的機關鎗子彈，頭載黑色蓬鬆的韃靼帽子。他們急速旋轉時，大量的汗水也由帽子往外飄揚，像一隻剛剛洗完澡的犬，在弄掉它身體毛上的水氣。到這時候，我開始不再相信那些是天然的人汗水。汗水又怎能在一兩分鐘內滲透蓋著整個頭子的大帽子，然後源流不竭？

如果說西歐國家的芭蕾舞是言情小說，那麼巴圖美人的芭蕾舞便是戰爭小說。他們透過舞蹈來演繹的愛情故事，看不到柔情，只看到戰火中男女私情在民族主義及保守國家疆土職責下，前者的微不足道。他們舞蹈中描述的男女愛情，像是鐵漢子的愛，堅決但是不含柔情蜜意，而女人們所演繹的愛則是集體的奉獻，為情人或丈夫準備好上沙場作戰的後勤而操勞。這樣富有革命含義的舞蹈和西方國家的以男女私情為重的文藝氣息大異奇趣。無論如何，巴圖美人的舞蹈技巧確實令人稱讚，博得全場熱烈掌聲。我是真心的擊掌讚賞。冷戰年代，俄國向她的盟國大量輸出文化影響，也常常有這種舞蹈團頻頻在越南巡迴表演。這種俄國式民族舞蹈在前蘇聯各共和國內都有類同的形式。小時候常看到，但移居美國後便看不到，而且也漸漸地遺忘。這次重看很有懷舊的感覺。早上我在詫異怎麼在街頭上看不到俊美男女。這一刻在劇院舞台上全是美女俊男。原來都在劇院內作群英會。

離開了劇院，乘車沿著海邊大道，在夜晚擁塞的路上往碼頭走。遠遠的沙灘上，一個摩天輪在漆黑的夜空中閃爍著彩色燈光，慢慢地在地平線上旋轉，劃出耀眼的色彩。一顆新月正慢慢升起。我揮別了可愛的巴圖美，繼續我旅程中的下一站。

欢迎读者回应，请致函岑明发律师 (Patrick Sam) 地址：4584 Chamblee Dunwoody Rd, Atlanta, GA 30338 电话：770-451-5077. 网址：ptksam@yahoo.com

健康生活: 糖是營養物質 健康吃增能量

你是不是生來愛吃甜食？有可能是。研究表明，新生兒對甜味的接受要比對苦、酸和鹹味快。甜味可增加吃東西的樂趣。

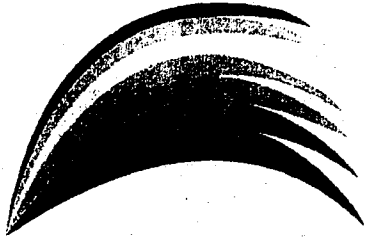
聽到「糖」一詞時，往往會想到食糖。從營養學的角度來說，糖是一大類營養物質，總稱為碳水化合物。它包括有單糖(如葡萄糖、果糖、半乳糖)、雙糖(包括蔗糖、乳糖)以及多糖(如澱粉和一些人類不能消化的膳食纖維等)。

碳水化合物是人體能量的源泉，是身體的主要能量來源。每天 50-60% 的能量來自碳水化合物。各種糖在體內都起到相同的提供能量的作用，無論是澱粉、蔗糖、乳糖，經過腸道的消化吸收，最終都以葡萄糖(即我們常說的血糖)的形式，向全身各處提供能量。不管澱粉或蔗糖，其所含碳水化合物 1 克可產生 4 千卡熱量。不同之處在於，澱粉在腸道中吸收速度比蔗糖慢，對血糖波動影響較小。因此，糖尿病病人應盡量選用澱粉，而少用蔗糖。

想起糖的壞處，自然首先想到的是糖與齲齒。其實吃含糖食品並不是齲齒的罪魁禍首，而是同口腔衛生、遺傳、唾液的組成等諸多因素相關。糖使齲齒產生的關鍵在於兩個重要因素，即經常吃的碳水化合物是否經常接觸牙齒，和食物在牙齒上滯留多長時間。因此保持牙和牙齦健康，應做到：吃零食時，盡量一次吃完，而不要沒完沒了的吃。一天刷牙兩次，常漱口，選用含氟牙膏。嬰兒避免用奶瓶喝果汁。

糖會引起糖尿病嗎？糖不會引起糖尿病，雖然醫學界大致在 20 年前揭示了這一真相，但至今誤解仍然存在。糖同糖尿病並無直接關係。但飲食卻是糖尿病控制三大策略之一。對糖尿病患者，要求控制總熱量，營養素比例適當即可。因為糖的量不是病的起因，而是病的結果。

糖會使人發胖嗎？答案是可能。如果進食脂肪、蛋白質、糖的量已達每日需要量，再過度食用糖，那可引起體重的增加。那麼有體重問題的人是否都是愛吃甜食呢？營養學家認為未必。過多的食用脂肪，對體重的危害遠大於吃糖。



彩虹康樂中心--專為華人長者設計的日間 樂園

彩虹康樂中心是由政府提供資金的長者日間活動中心。
中心以華人的文化傳統為基礎，為亞城的華人長者帶來最貼心的服務。

我們的服務項目包括：文娛活動，社交活動，交通協助，健身，日間看護，健康管理，教育，家中協助，法律援助，多文化交流等等活動。

我們的服務特色是：

- 中文服務，中式餐飲
- 接送來中心/就醫/買菜
- 華人喜歡的娛樂設施：卡拉 OK、棋牌、按摩椅、瑜珈、舞蹈、健身器材等。

申請條件：持有 Medicaid、SSI。

彩虹康樂中心地址：5522 New Peachtree Rd Suite 129, Chamblee, GA 30341.

諮詢電話：770-454-7979, 678-918-1808。

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

在你的院子裡是否有一塊不毛之地，什麼都種不出，或者有一片區域需要很多的維護工夫？地面覆蓋植物可以幫忙解決這個難題。為了要使草坪綠色漂亮，屋主平均每年要花 40 小時剪草，這不包括修剪，施肥，澆水。地面覆蓋植物低維護，需要的水量比草坪少 2 到 4 倍；防止斜坡侵蝕，控制雜草，區分景院景色；它們減少院子裡的化學處理，有助於環保和吸引野生動物。

地面覆蓋植物長得低，擴展成活的地氈，種類繁多，有向橫蔓延的矮灌木，也有爬藤和多年生的草本植物。如果使用得當，它們可以解決一些美化景觀的難題而不涉及很多工作。一個常見的難題是在灌木，樹或綠籬之下的背陰處，沒有什麼植物能生長。剪草，樹枝修剪也不容易。淺根性的覆蓋植物像 Spotted Deadnettle 和 Periwinkle 可以與樹根共存並且排擠雜草。藉著這種植物填充在樹，灌木之間，使院子看起來連接完整。

把地面覆蓋植物 Vinca 或 Hosta 種在春天開花的球根花(Spring Bulb)或金針花(Day Lily)周圍。在花開完，過了巔峰期之後，葉子逐漸枯萎變黃色時候，覆蓋植物會遮掩那些枯萎的葉子。大多數的季節裡，地面覆蓋植物都保持吸引人的綠色。有些像 Lilyturf, Bearberry 在季節改變時會添上色彩或結出多彩的果實。像低品種的 Thyme, Bugleweed 如果種在花床內或邊界上，可以保護泥土，代替每年要添加一層的覆蓋物(Mulch)。地面覆蓋植物也可以消去剪草，種植困難的斜坡問題。

在挑選地面覆蓋植物時，有幾件事情要考慮。為了確保植物能活下去，要知道植物的生存條件。做土壤測驗可以知道有那些植物可以種。陽光要合乎植物的要求。雖然許多地面覆蓋植物有很強的適應力，但匹配它的陽光的需要，有助於種植成功。

大家都容易被那會開花而且多彩的覆蓋植物所吸引，但那些整年都長著漂亮綠色葉子的才是上選。有花和漿果是額外的好處。不同類型的地面覆蓋植物的葉子有各種各樣的紋理和色調。不同深淺的綠到粉紅或黃。它們的高度也不同，介于 1 吋到 4 吋之間。矮的地面覆蓋植物像 Lamb's Ears 可以擺在比較高品種植物的前面。

有些地面覆蓋植物具有侵犯性。它們不容易受控制。有機會它們會延展超出預想的範圍。例如 English Ivy, Japanese Honeysucker, Winter-Creeper, Kudzu, Creeping Jenny 和 Barberry。

這裡還有一些按地區選地面覆蓋植物的建議。

斜坡-用 Dwarf Forsythia, Gro-Low Fragrant Sumac, Day Lilies。

(文接上頁)

背光陰影區域 - 用 Foamflower, Japanese Painted Fern, Chinese Astilbe, Hostas, Pachysandra。

低濕地區 - 選用 Southern Blue Flag, Japanese Sweetflag, Marsh Marigold, Chinese Astilbe, Japanese Primrose。

陽光照射的斜坡 - 用 Snow-in-Summer, Sedum, Lamb's Ears, Lilyturf, Hardy Ice Plant。

走道上腳踏石的間隙 - Low-Growing Thyme, Creeping Bugleweed, Sweet Alyssum, Corsican Pearlwort。

小空間 - 用 Hens and Chicks, Moss Phlox, Common Thrift, Chamomile。

謝 啓

2014年10月4日故愛女 葉如婷之告別式，渥蒙

涂僑務顧問常雄

亞特蘭大台灣商會王會長多祿，諸理事及先進

亞特蘭大廣東同鄉會郭會長順瓊，諸理事及先進

眷村聯誼會葉會長峻圖

臺灣婦女會曾會長慧中

溫前僑務顧問雙鑑

聯華報葉友莊

羅董事長毓君

周董事長可貽

溫宏中 Fellowship Bible Church Roswell

岑律師明發

Re/Max 房地產 各位先進

Chapman Hall 房地產 各位先進

Harry Norman 房地產 各位先進

諸親友親臨弔唁，寵賜隆儀或函電唁慰，雲天高誼，存歿均感，
謹此申謝，伏祈

矜鑒

李麗娟叩謝



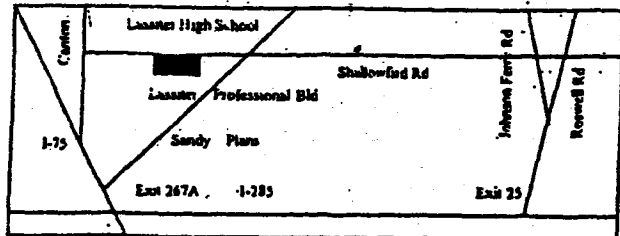
關 穗 章

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

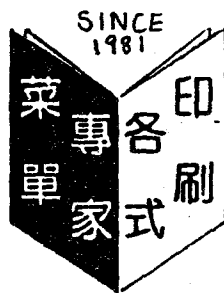
明 「謀」 正 「取」

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

4584 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大同印刷祝叙登

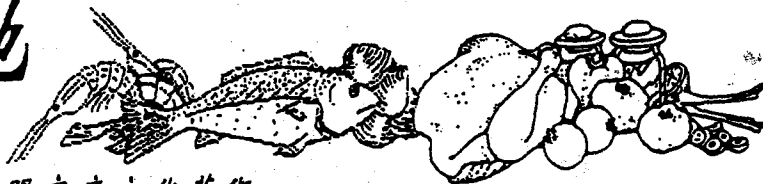
5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面

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

醬香帶魚

A. 6 段 帶魚
2 湯匙 菱粉

B. 1 湯匙 蒜末
1 湯匙 薑末
1 茶匙 豆瓣醬
1 茶匙 蒜茸辣椒醬

C. ½ 杯 料酒
1 湯匙 醬油
1 湯匙 紅糖

D. ½ 杯 白蔥段
½ 茶匙 烹大師/雞精

做法：

1. 帶魚約 1 1/3 磅，市場多是切 4 吋長，1 包包的賣。每包約是 6 塊，洗洗後裹上菱粉，待醃 15 分鐘。
2. 蒜去衣壓碎弄成茸。薑去皮，切片再壓碎。
3. 最好是用不沾鍋，把油燒熱。將帶魚件用中火煎黃兩邊，然後鏟出來備用。
4. 用一個干淨鍋，燒熱 2 湯匙油。先放下蒜末，炒至有點黃，再放下薑末，拌拌跟著放進豆瓣醬，和蒜茸辣椒醬拌炒幾下。
5. 加入已煎黃之魚件，跟著放下 C 料，中火煮 5 分鐘，水汁變稠，熄火。
6. 把魚件排好放在盤上。
7. 鍋裡之水汁，加入 1/3 杯水，再開水煮沸。然後倒進半吋長之綠蔥白的那段，再煮沸放烹大師一拌，即可淋在魚件上，跟著上桌。

另注：帶魚本身的味道有點獨特，煎香再加上濃香的汁料，真的很不錯。我先生特別愛吃帶魚。下面再介紹另一個吃法。

吃法：帶魚一包，約用 1 湯匙鹽醃了放進冰箱，待 2-3 天。煎前洗干淨，加入很多薑茸和一點油，蒸 20 分鐘，又變成一道下飯的好菜。

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 提供保費及控制服務。

請致電 State Farm 保險的代理人洽詢有關保費、費用、限制及續約性問題。
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)
住宅房屋貸款 (Residential Mortgage) NMLS# 874399

Main Office

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

Duluth Branch

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

Johns Creek Branch

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

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

Norcross Branch

5385 Jimmy Carter Blvd.
Suite #100
Norcross, GA 30093
678-689-0093

East Alabama Branch

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

Centreville (VA) Branch

5900 Centreville Crest Lane
Unit #B
Centreville, VA 20120
571-490-7655

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