



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

第二十五卷第六期(總二八八)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一四年六月二十日

亞特蘭大廣東同鄉會(2012-2014)第八次理監事會議

廣東同鄉會2012-2014年度第八次理監事會議於6月8日下午2時在位于Doraville中國城附近的彩虹康樂中心舉行。會議由會長郭順瓊女士主持，與會的理監事有23人。會議主要討論今年下半年各項活動和明年本會成立25週年的慶祝活動安排。

會議首先由郭順瓊會長介紹為這次理監事會議提供場地的彩虹康樂中心。該中心是亞城首家專為華人長者設計的日間樂園，提供文娛，社交等多種活動，還提供早午兩餐，是年長退休人士聯誼的好地方。郭會長代表本會參加了康樂中心的開張大典，並贈禮以示祝賀。

然後，郭會長提出今年的麻將大賽因故要暫時取消，而保齡球大賽將改由歷屆保齡球比賽冠軍符廣源先生組織保齡球愛好者參加集體練習，費用僅僅只是10元一晚。有興趣者請盡快跟本會聯繫。而今年的中秋賞月烹調大賽現定於9月6日星期六在Jones Bridge Park舉行。詳情會在月刊中刊出。

郭會長接下來提到明年是本會建會25週年，需要組織安排一些特別的文藝節目以慶祝這個重大的節日。經過全體理監事一致商議，現決定將25週年慶典和明年春宴合併一起，同時舉行。具體籌備工作將會在下半年展開。郭會長呼籲各位理監事更多地參與會務，在明年的週年慶典和春宴中擔起重任，同時繼續大力支持其他理監事的工作。

本次會議約在4時半左右結束。特此感謝鄭茂發副會長提供的香濃咖啡和茶包，以及郭會長帶來的麵包點心。同時感謝彩虹康樂中心為本次會議提供場地。 (沙國華供稿)

蘋果是一種普通而且大家都喜歡的水果。它有益于身體健康，俗語說“一天一個蘋果，將遠離醫生”。事實上蘋果含有至少 2 種抑制癌症的化合物，類黃酮 (Flavonoids) 和酚酸 (Phenolic Acid)。它們一起保護細胞，使細胞不被傷害。防止觸發惡性腫瘤。還可以阻礙癌細胞進行繁殖。

假如空間小但想種蘋果，可以選矮小或柱狀的品種來種。普通正常的蘋果樹能長成 20 到 30 呎高和寬，5 到 8 年才結果實。好在用現代化嫁接蘋果的方法，使果樹耐寒和矮小化。雖然樹比較矮小但結出來的果實和正常蘋果比較，一樣美味。由于尺寸較小使果實的採摘，修剪，病蟲的管理更加容易。因為收成不會太大，即使是城市裡的園丁也能輕鬆地打理。最大的長處是它們在短時間內結果實，通常不會超過 3 年。

許多美國出產的蘋果都有它嫁接的品種。例如 Cox's Orange Pippin, Jonathan, Liberty 有半矮種 (Semi-Dwarf), 成熟時 12 到 15 呎高，也有矮種 (Dwarf), 成熟時 8 到 10 呎高。近幾年來，迷你矮種 (Mini-Dwarf) 或超矮品種 (Super Dwarf) 流行起來，買的人增多。它們更是矮小，成熟時只有 5 到 7 呎。例如 Braburn, Honeycrisp, Pink Lady 等。

假如空間非常小，柱狀蘋果是一個好選擇。這類蘋果，因為沒有水平分枝，甚至可以種在陽台上。果樹的寬度不超過 2 呎以上。柱狀品種的果實沿著它唯一的主幹密集產生。在市場上，它們商品名稱是 Colonnade, Sentinel 或在 2013 年出的城市蘋果 (Urban Apple)。這種蘋果可以成群種在地上，每棵之間隔著有 5 呎，就足足有餘。也可以種在大花盆或威士忌酒桶。盆栽蘋果在寒冷地區，冬天需要護寒。

為了使樹結出大量果實，大多數蘋果樹，包括柱狀品種，需要不同品種的蘋果栽種在附近。以便蜜蜂進行異花傳粉。Golden Delicious 是最常用的異花傳粉樹，因為它和很多其他蘋果樹相容。

如何物色合適的蘋果品種：

耐寒品種 — Honeycrisp (生長區 3 到 8) 供給無與倫比的風味又爽脆；Enterprise (生長區 3 到 6) Spartan (生長區 3 到 7) 有抗病力。


柱狀品種 — North Pole (生長區 4 到 9) 外貌和味道類似 McIntosh；Golden Sentinel (生長區 4 到 9) 類似 Golden Delicious。屬於城市蘋果系列的 Golden Treat Columnar，會在種下一年之內，結出黃色，甜美的蘋果。它的生長區是在 4 到 9。


(文接上頁)

耐旱熱，低寒品種 — 低寒蘋果樹，不需要歷經長時間寒冷的氣溫就可以產生多量果實。Anna(生長區 4 到 9)；Dorsett Golden(生長區 6 到 9)和 Fuji Red(生長區 4 到 8)它們可貴的特色是在冬天溫暖地區表現良好。

迷你矮品種 — Cox's Orange Pippin(生長區 4 到 8)；Honeycrisp(生長區 3 到 8)；Jonagold(生長區 5 到 8)和 Libery(生長區 3 到 9)。如果它們嫁接在迷你矮的根源(Rootstocks)上，只高達 5 到 7 呎。

自授花粉品種 — 它們不需要其他品種在附近，例如 Golden Delicious(生長區 4 到 7)；Grimes Golden(生長區 5 到 8)；Jon-A-Red(生長區 5 到 8)；Red Rome(生長區 4 到 8)。

 張麗 張麗 (文太太) 财经分析专家、商管硕士	<h2>只停一站，財路全開</h2>
	<p>六十五歲了?請馬上聯繫我! 了解老人醫保(Medicare):</p> <ul style="list-style-type: none">*\$零月費 PPO 計劃*免費處方藥(Part D)保險*免費牙醫及視、聽力保險*免費醫療保險用品*免費參加健身俱樂部*更多免費的醫護服務
	<p>還提供以下的服務:</p> <ul style="list-style-type: none">*個人、公司醫療人壽保險*個人、公司退休福利計劃*商業房地產貸款 <p>E-mail: Li.Wen56@yahoo.com 電話: 678-772-5390 Website: askzhangli.blogspot.com</p> <p>誠征 經紀人</p>

 <h2>金洋玻璃行</h2> <p>Complete Glass S&S Inc</p>	
商業店面 玻璃臺面 浴室套間 安全玻璃	住宅門窗 大小鏡牆 避彈有機 雙層節能
<p>歡迎來電諮詢及估價</p> <p>電話: 404.512.1668 傳真: 678-278-8032</p>	

在日常生活中，總會遇到一些令人尷尬的事情，比如控制不住的頻繁打嗝，無論怎麼刷牙都口臭，公眾場合經常放屁等等，這樣的難言之隱我們該如何解決呢？

下面將為你刊登「10個最令人尷尬的健康問題」，幫你解決難言之隱。

1. 頻繁打嗝

如果在不知不覺間吸入了過量空氣，就會頻繁打嗝。正常人每次大約吸入一茶匙空氣，如果一次性吸入過多，身體就會抗議。此時可以先大吸一口氣，然後屏住呼吸，彎腰成90度，堅持約10秒鐘打嗝就會停止。如果用該方法沒有效果，還伴有腹部不適、消化不良、胃脹或輕度噁心症狀時，就需要警惕是否幽門螺桿菌感染或泛酸。

2. 刷牙都口臭

口臭多是因為細菌在分解嘴裡殘留的食物，產生硫化物，散發出惡臭味。即使牙刷得再乾淨，舌頭上殘留的細菌及食物殘渣一樣會散發臭味。因此，建議口臭的人刷牙時順便刷下舌苔。美國紐約大學的一項調查顯示，每天用1分鐘清潔牙齒及舌苔兩次的人，兩周後會去除53%的口臭。使用含有氯、氯化十六烷基·啶、乳酸鋅或二氧化氯等抗菌成份的漱口水同樣有效。另外，一些頑固的口臭還可能是口腔乾燥、鼻竇感染、胃酸反流、胃腸道或呼吸道感染的症狀，需要諮詢醫生。

3. 身上總有汗臭

頑固的汗臭可能是由食物、汗水中的細菌，甚至是情緒導致的。要解決這一問題，首先應該用香皂每天清洗腋下及周圍區域兩次(如果汗臭在白天又出現，可以用酒精濕巾清洗)。其次，晚上洗澡後使用止汗劑或除臭劑，能有效抑制細菌滋生。第三，潮濕的環境容易滋生細菌，因此要儘量穿著寬鬆、透氣、天然纖維製成的衣服，便於汗水蒸發。最後，留意一下你的日常飲食，大蒜、洋蔥、辣椒、黑胡椒粉、乳酪、白菜、蘿蔔、鹹魚等食物都會加重汗臭。

4. 身上毛囊膿腫

膿腫是毛囊被金黃色葡萄球菌感染後產生的，表現為毛髮根部有小膿包或小血包，而且不斷擴散。有很多方法可以防止其蔓延：經常洗手；游泳、蒸桑拿後一定要認真洗澡；不要使用油膩的防曬霜；保持剃鬚刀刀片潔淨，更換刀片後要用酒精浸泡消毒；出現膿腫後，要先沖洗傷口，並塗抹抗生素軟膏，再用乾淨的繃帶覆蓋，直至傷口癒合；不要和家人共用剃鬚刀、毛巾、衣服。

(文接上頁)

5. 頭皮屑越洗越多

頭皮屑是由多種原因造成的，比如頭皮乾燥、真菌感染等。如果頭皮屑情況較輕，建議換用溫和的洗髮水。如果頭皮屑沒有改善，可以通過反復試驗找到合適的去屑洗髮水。不同的去屑洗髮水成份作用迥異，例如，吡硫酮鋅主要對抗真菌和細菌；酮康唑能去除真菌；煤焦油及硫化硒能減緩頭皮細胞的生長；水楊酸則有助於頭皮屑的徹底清潔。如果一種成份無效，可以購買兩種或兩種以上交替使用。如果幾周後症狀仍然沒有緩解，應諮詢醫生。

6. 腳臭

想要打敗腳臭，控制腳汗至關重要。腳部汗腺多，穿鞋數小時後，汗水中的蛋白質就會使細菌滋生，產生異戊酸並散發出臭味。因此，應至少每天換一次襪子，每天用香皂洗腳，穿著用天然透氣材質製成的鞋子(如皮鞋或帆布鞋)，穿過的鞋子要充分晾乾、通氣。如果腳臭仍然存在，可以按照2：1的比例在水中加些醋來泡腳，每周至少一次，能殺死細菌。

7. 經常放屁

調查顯示，平均每人每天放屁13至21次。要想減少體內廢氣的產生，應少吃豆類、西蘭花、捲心菜及蘆筍。這些食物中含有難以消化的棉子糖，會增加產氣機率。

8. 大笑時尿失禁

體重過重和吸煙會增加壓力性尿失禁的風險。年齡增加、體內激素變化和懷孕，也有可能削弱骨盆底肌肉的力量，降低尿道緊閉的能力。鍛煉骨盆底肌肉能減少60%的尿失禁。具體方法是：收緊臀部肌肉3秒，然後放鬆3秒，慢慢增加到每次持續收緊10秒。10次為1組，每天做3組。

9. 鼻毛橫生

鼻毛長出來時，千萬不要直接拔掉，否則會引起感染。最好的清理方式是使用剪刀，在光線充足的地方剪掉。修剪時要屏住呼吸，以防不慎吸入鼻腔內。

10. 記性差

年紀增大、壓力增加、同時做幾件事等都會導致記憶力下降。時不時的忘記名字、約會或是放鑰匙的地方，是很正常的。如果發現記性變差，可以適當攝入一些牛奶、雞蛋、魚類、菠菜等益腦食物。

中醫食療:

菊花·滿城盡帶黃金甲·明目

(黃潤波醫師)

採菊東籬下，悠然見南山。

晉陶淵明獨愛菊，菊花，在陶潛筆下，是何等悠閒安逸，與自李唐來，世人都愛牡丹，大異其趣。

菊花，在黃巢筆下，更變得不一樣，殺氣騰騰。黃巢，造反前仍想透過科舉去當官，但數次落第後，憤而寫了一首詩，叫“不第後賦菊”：

「待到秋來九月八，我花開後百花殺，衝天香陣透長安，滿城盡帶黃金甲。」

意思是菊花開後，其他花都要凋殘，長安城內，盡是他的戰士，菊花盛開，猶如戰士的盔甲，語帶雙關。以詩言志，當官不成，造反去也。其後果然帶兵攻入長安，這就是歷史上著名的「黃巢之亂」。

菊花，分為白菊花與野菊花。

白菊花，清肝明目，可以用於肝火上升，目赤腫痛。白菊花還有點滋養的作用，可以治理肝腎虧虛所致的視物昏花，最著名的就是「杞菊地黃丸」，補肝腎而明目。

野菊花，並無補益作用，只用來清熱解毒，治理毒瘡，有一條著名的方子，叫「五味消毒飲」，成份就是野菊花、紫花地丁、紫貝天葵子、金銀花、蒲公英，如果屬於熱性的毒瘡，這是一條很有效的方子，我臨床經常用之。

閒時作為保健，清肝明目，向大家推介「杞菊飲」，藥雖兩味，但效果很好。

杞菊飲

枸杞子二錢、白菊花二錢

杞子補肝腎而明目，白菊花清肝而明目，一溫一涼，一清一補，藥力較為溫和，可以泡茶，作為日常的飲用，清補肝腎而明目，是良好的保健飲品。

使用時可以按個別的情況，靈活配伍。例如腰部不適，小便較多，便可增加枸杞子的用量。假若眼垢較多，則可加重白菊花的份量。

毛澤東說戰地黃花分外香，美國的航空母艦，正游戈伊朗附近水域，2012年，但願如「杞菊飲」一樣，以和為貴，不會有兵戎相見的場面。

酣戰春雲埋碧血，愁看秋雨泣黃花，願為絕響。

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：678-862-8889



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

土耳其之旅

-順及旅遊小貼士 (上)

甘嘉穗

我們的旅遊良伴，查理及西西利亞賢伉儷，某日閒來無事，上網一查，忽見有一去東地中海的遊輪正在促銷，價錢很合理。一通電話過來，我們一拍即合，訂下了這個 Celebrity Equinox(郵船名)的遊程。

這艘船是在羅馬上下岸，查理對羅馬情有獨鍾，雖然去過一次，但是沒有「走透透」，且教廷梵蒂岡也未曾踏足，心有未甘，於是他們打算下船後在羅馬多呆兩天玩個夠。

我們呢，老公覺得大老遠路去歐洲，只上船玩十天，好像不過癮，剛好這時有不同的朋友去土耳其玩完回來，十分推薦，老公上網一尋，發現旅行社 Gate1 正有土耳其陸遊的促銷，時間在我們上船之前。去完土耳其再上遊輪，中間只有兩天沒接上。於是我們決定，去也！兩天接不上就在伊斯坦堡(以下簡稱伊堡)呆著。後來事實證明，此乃明智之舉。

接下來找航空公司。Gate1 固然可以代購機票。不過如果想要省錢，還是自己先上網找找。老公先找土耳其航空公司；還真找對了。他們的價碼較其他航空公司都便宜，無論是去母國土耳其或某些歐陸國家。我們在歐几次飛轉後，發現他們的服務也是一流；机上所有飲料包括烈酒，都是無限制供應，且餐次頻繁，生怕餓著旅客。空姐服務態度良好。航空公司尚保留贈送旅客紀念品的「古風」；每人一個外型美觀內有牙刷牙膏、潤唇、眼罩、長襪等的小袋子。机艙以水藍色裝璜，感覺上便略為寬敞。是個值得一試的航空公司。

十一月二日我們首途出發。傍晚時分抵達伊堡。初臨貴地，迎接我們的是霏霏的細雨。於是乖乖尊從網上「紙」示，叫輛的士。網上說，從机場到旅館，車費應在 40 里拉(Lira, 土耳其幣)左右。超過此數，尤其是嚴重超過此數，便是上了黑車，用力禱告吧！感謝主，到了旅館，車表果然跳到 45 里拉。我們住的旅館雖不豪華，倒也清潔舒適，包早、晚餐。我們將在此前後住 3 晚。晚飯後召開會員大會。導遊 Metin 首度亮相。這位是我們以後十一天，天天都要見面且衣食住行所需都要「唯他是問」的「重量級人物」。觀其外型，圓圓滾滾，雖為土耳其人，英語十分順溜。後來才知，他不但有近廿年的導遊經驗，居然還有考古人類學、歷史、政治學的碩、博士學位。知道了他如此強勁的背景，對他以後十一天中所表現的專業知識，對土耳其人文地理、古文明文化等的深入瞭解，加以其驚人的記憶力、滔滔其詞的功力便知「其來也有自」，也由衷的佩服。當晚開會，他其實只做了簡短的自我介紹。主要是提出一些旅遊注意事項。團友互相認識。由此我們知道團友共有 80 餘人，分乘兩輛車。我們車上 40 餘人。放眼望去，倒有一半以上為白髮族。不過年齡與智慧齊長。每個人都是一臉慈眉善目像。同坐一車十一日。一派祥和的景象也是旅途愉快的先決條件。

第二天早上 7:30 我們準時出發。車前掛一土耳其地圖。Metin 開始介紹我們十一天的行程。伊堡乃一古城。舊名曾是拜占庭、君士坦丁堡。在其輝煌時代是奧圖曼帝國的首都。堡內名勝古蹟不計其數。我們會先在那兒呆上兩日。然後在土耳其內陸轉上一圈，最後到達現今首都安哥拉。由安哥拉駛回伊堡，再住一晚。全程 2000 英里，十一天圓滿結束。

伊堡濱臨博斯普魯斯海峽 (Bosphorus Strait)，分處歐、亞兩大洲，以海峽分界。初來乍到，很是新鮮。雖然中學上地理課時便知此事。但絕無此刻身歷其境時感受的那么深刻。歐洲、亞洲分別是如此的遼闊深遠，而一個小小的伊堡居然就地跨兩大洲。真是眼見為真，引人暇思。

在伊堡我們的重點行程是參觀藍寺 (Blue Mosque)及聖蘇菲亞大教堂 (Hagia Sophia)。前者是一座建於十七世紀的典型土耳其建築風格的清真寺。也是土國惟一最早有六只尖塔的回教寺院。因其內壁全部以藍色瓷磚砌成而名之。後者為建於公元 532 年的拜占庭大教堂。有一千年時間它被公認為全世界最大的大教堂。後來被改為清真寺。而今則是博物館。兩者均為伊堡的地標，土國古文明的精髓所在，觀光客必到之處。Metin 講解它們的歷史，如數家珍。然而「正史」太冗長，我多半左耳進右耳出。只對它們的「野史」長記性。譬如在藍寺，Metin 說几百年前牆壁全由一小塊一小塊很美的鍍金藍色瓷磚砌成。然而時至今日，只剩二樓小小一隅還保留這種藍磚，被嚴密防守。遊客如我們只能從一樓遠眺。Metin 又說很久以前有人偷了一小塊，輾轉在某名拍賣場出現，被人以驚人之價(十多萬美元)買去。只是一塊小小瓷磚耶！

聖蘇菲亞大教堂也很特別。Hagia 意為「聖潔」，Sophia 意為「智慧」。現存教堂仍第三代，前二代在暴亂中摧毀。它本是天主教堂。當回教成為國教時，內部所有聖母、聖徒等有關畫像全被改繪的回教壁畫所覆蓋。不知怎的，後來部分回教壁畫又被剷除，重新露出聖母、聖徒的畫像。大概以此向後人的我們訴說著歷史吧。伊堡尚有許多值得一遊的古蹟。有些地方是旅行團要我們另外繳費才帶去的自選項目。譬如塔普卡匹 (Tapkapi) 皇宮，地下宮殿 (Basilica Cistern)，大規模的跳蚤市場 (Grand Bazaar)，香料市場 (Spice Market) 以及博斯普魯斯海峽的半程遊船。我們因會在伊堡多留兩天，便不參加這些項目，留著那兩天再自己去。一方面反正有時間，另一方面省錢。尤其是遊博峽；自己去的話，可遊全程直通黑海，兩水交界處水邊的山頂尚有一古老碉堡可供參觀。而價錢比自選坐船只遊半程還便宜 1/4。當然自己去便沒人講解。所以要先做「功課」。

伊堡之好在於其名勝古蹟十分集中，自己坐車幾站便可「通吃」。不但交通方便，物價又便宜。Metin 說過，土耳其申請加入歐盟，申請了十幾年也入不了。不知是否因此他們沒有用歐元，而是用他們自己的里拉 (Lira)。遊客因而得福。我們在土國時，一美元等於 1.78 里拉。

上述的兩個大賣場，跳蚤市場主賣衣飾類。香料市場顧名思義賣香料、調味品、及土國特產等。我們因不參加團上的自選遊，便去香料市場。那天是星期天。媽媽咪呀！我無法形容這個市場人口的「茂盛」；說它「萬頭竄動」，絕對不是形容詞而是實況報道。我們最後決定「急流勇退」，不看了，也費了好一番工夫，才得以「全身而退」。後來聽旅館工作人員說，才知星期天都是這樣子。印象最深刻是伊堡治安良好，在市場如此貼身而行，以及以後數日，早晚單人行—晚至十點—都不用擔心宵小、偷搶等情事—不過，看官，「小心駛得萬年船」可仍是至理名言哦。「擠」出來以後我們便去海邊閒逛。海峽上有一長橋。橋底一排排開有數十間海鮮餐室。橋上有無數人垂釣。但無異味。我們從橋的這端走到另一端，橋下忽成了魚市場。所有看到的魚都是鰓紅體白，透著新鮮。還有不少賣烤魚、烤玉米、烤粟子的小攤，看上去都乾乾淨淨，也有不少人買。我們好奇，也入境隨俗，各買一份。前兩者都不錯。但是烤粟子，因曾在國內從南吃到北都酥軟香甜可口好吃得不得了，以為這裡的也一樣。老公知我愛吃，還特意買了最大號的一袋。結果才咬一口便知上當，又硬又淡而無味。兩人只好互相「謙讓」，希望對方多吃點。



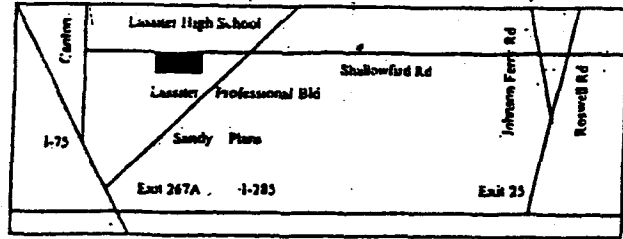
關 穗 章

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
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

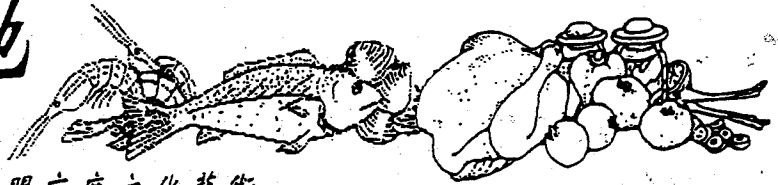
5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

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

枝竹牛腩

- | | | | | | |
|----|-------|-----|----|------|-----|
| A. | 1 ½ 磅 | 牛腩 | C. | 2 湯匙 | 蒜末 |
| | 2 片 | 陳皮 | | 3 湯匙 | 碎薑 |
| | 1 朵 | 八角 | | 1 湯匙 | 白糖 |
| B. | ¾ 杯 | 黃豆 | | 2 湯匙 | 料酒 |
| | 1 杯 | 冬菇角 | D. | 2 杯 | 蒜苗絲 |
| | 1 包 | 炸枝竹 | | 1 茶匙 | 黑椒粉 |
| | 1 湯匙 | 磨原豉 | | 1 湯匙 | 雞精 |
| | 2 湯匙 | 魚露 | | | |

做法：

1. 用一個中鍋，放進 6 杯水，將整塊牛腩及 A 料，煲到軟硬適中。大約是 1 小時又 40 分鐘。煮好後撈起牛腩切小件，陳皮，八角丟掉，肉汁除油後，用來煮這道菜。
2. 用中鍋把牛腩汁煮滾。
3. 另用一鍋，把黃豆白鍋(不放油)炒香。倒出來洗洗，跟著放進在煮之牛肉湯裡，把黃豆先煮 20 分鐘。
4. 冬菇泡軟切角後，亦倒進黃豆鍋裡煮。
5. 已炸好之枝竹(大中華有賣)一包約是 8 安士。跟著倒進中鍋裡，並加入磨原豉和魚露，繼續煮。
6. 用另一個鍋，放油，先爆香蒜末，加入薑，再加入糖炒香，碰酒，然後倒進中鍋裡和 B, C 料一齊煮至 40 分鐘。
7. 跟著把切好之牛腩件和大蒜苗絲倒進去。待沸後加入黑椒粉和雞精或魚露調好味道，完成。

這道來看來不簡單，其實並不難做。A 料可以早日煮好。牛腩湯涼後除油，利用湯先煮黃豆 20 分鐘，加入 B 料，C 料一要炒香才加進去，共煮 40 分鐘後，加入牛腩件和大蒜苗(唐芹也成)。待沸調味即成。這道菜口味香醇濃郁，是本人至愛之一。

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 提供保費及理財服務。

請致電 State Farm 保險的代理人洽詢有關承保範圍、費用、限制及續約性問題。
State Farm 保險保單、表格及所需資料均以英文書寫。





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

5385 Jimmy Carter Blvd.
Suite #100
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