

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

第二十五卷第七期(總二八九)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一四年七月二十日

亞特蘭大廣東同鄉會主辦

2014 中秋賞月 ~ 烹調大賽

一年一度的中秋賞月和烹調大賽又開始了！中秋佳節的傳統是我們與家人團聚和一起晚餐的節日。人月兩團圓，會員們及鄉親好友們都能和家人一起共同度過這良辰美景的佳節。一年一度的烹調大賽仍繼續一起舉辦。在各位會員的大力支持下，每年參加活動的人數都超過了百多人。在此，廣東同鄉會表示衷心的感謝！中秋賞月正是戶外活動的好季節，鄉親好友們自由聯誼，增加我們海外僑胞感情，並可品嚐烹飪大賽參賽者的廚藝和佳餚，共渡一個愉快的下午。

比賽時間：二〇一四年九月六日(星期六)下午 3 時至 6 時

比賽地點：Jones Bridge Park, 和去年同一地點

比賽方式：* 已繳交 2014 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

節目：* 餘興節目 - 卡拉 OK * 自由聯誼

* 廣東同鄉會將提供茶水和水果及月餅

聯絡方式：郭順瓊 770 - 565 - 6507; 770 - 855 - 5492

報名截止日期：八月二十八日

歡迎各會員攜眷踴躍參加!

沒有院子也可以種可口的水果和蔬菜。有許多水果蔬菜種在陽台上的花盆裡，能蓬勃地生長。多虧那些專家們的努力，培養出可以盆種的混合品種，例如蕃茄，草莓，甜玉米，意大利青瓜等。

這篇文章是關於如何選擇花盆和種植的提示。

在考慮種植空間大小之前要先選定適合氣候的植物。請注意，像生菜類可以生長在有部份陽光的地方，但其他像蕃茄，黃瓜必須有充份的陽光。

花盆的選擇

通常容器越大越好。雖然矮的品種需要的空間比正常植物小，但土壤多些會增加植物生產力。容器大小要合適，而且有排水孔。

- 香料草(Herbs)：容器可持一加侖的土壤，盆直徑約 8 吋。
- 生菜：把幾棵種在一個直徑 8 吋的盆子。每隔幾個星期剪矮一次。
- 陽台蔬菜(Patio Vegetable)：容器持土 3 加侖，直徑約 12 吋。
- 水果樹：持土 6 加侖的容器可以種一棵植物。要牢記，植物越高，容器要越寬才不致被風吹倒。

如果把 2 棵植物種在一個容器內以便加強外觀或增加產量，容器也要加大。例如把九層塔和蕃茄種在一起，容器起碼要能持土 4 加侖。假如不確定，最好不要在一個容器內放幾棵植物。如果根沒有足夠的空間生長，生產力低，水份需求量也大。

選用高品質的盆栽混合土


最好用有機混合土。避免用純表層土(Top Soil)或菜園土(Garden Soil)。因為天然狀態的泥土，在盆中，不易排水，而且攜帶疾病害虫。盆栽土(Potting Soil)是專為盆栽製造。它們的保持濕氣和排水能力互相均衡。照顧盆栽植物和照顧種在地上的植物相同。而且要記得，盆栽植物完全依靠你供給水份和營養。所以準備每天澆水，尤其是在炎熱的夏天。或者安裝一個滴溉系統，定時淋水，使植物健康產品優良。例如蕃茄如果沒有得到足夠的水，就可能生臍腐病(Blossom End-Rot)或其他煩麻。如果根周圍加一層一吋厚的覆蓋物(Mulch)，可以使土壤保持濕潤的時間拉長。

在植物種進盆中時加緩慢釋肥料，例如堆肥(Compost)，在每年生長季節的中期又再加一次。緩釋肥料在整個生長季節中逐漸放出植物所需要的營養素。或者每週施均衡的化學肥料，施用時依照包裝上的指示。

盆種植物和長在地上植物一樣需要修剪，以便使空氣流通，預防疾病。

選甚麼果蔬種在盆子裡？

1. 藍莓—Brazel Berry 系列有幾種專為盆種而培養的植物。其中一種叫 Jelly Bean，生長區 4 到 8。成熟時 2 呎高和寬。盆子要至少 14 吋寬。
2. 胡蘿蔔—尋找矮化種，例如 Little Finger，Caracas，產生短短的食用胡蘿蔔，只有 3 到 4 吋長。盆的大小，起碼 8 吋深。
3. 黃瓜—新培育出來的盆種品種，不論種在那裡你都會喜歡它。只要有供它攀爬的棚架，當長到 4 呎高時，就結大量的果實。盆子要至少 14 吋寬。
4. 茄子—Patio Baby 矮小，長到 2 呎高。盆子的寬要有 12 吋以上。
5. 芒果—這是熱帶植物，天冷時要移入室內。矮品種例如 Ice Cream 可以讓你在夏天從 6 呎高的樹上摘取新鮮芒果，盆起碼要 2 呎深和寬。
6. 青椒(Bell Pepper) —超矮品種例如 Red Skin 拿來盆種最理想，它們高達 18 到 20 吋。又例如辣椒，Cayennetta 長到 18 吋高。它那鮮紅色的果實像掛起來的聖誕節裝飾品。這兩種椒的盆子要至少 12 吋寬。
7. 山莓(Raspberry) —矮種 Raspberry Shortcake 屬於 Brazel Berry 系列。生長區 5 到 9，高約 3 呎，刺少，這些特徵使它成為完美的陽台植物。盆子要至少 20 吋寬。
8. 甜玉米—可以種陽台上的甜玉米是新培養適合盆中種植的新品種。高達 5 呎，每枝莖上產生幾個果實。盆起碼要 20 吋寬。
9. 蕃茄—Tumbling Tom 是矮種櫻桃小蕃茄。可以種在吊起來的花盆中。這小巧的蔓生植物雖然只有 2 呎長，卻能在整個夏天供給許多美味的果實。盆子至少 12 吋寬。
10. 義大利青瓜(Zucchini) —例如 Bush Baby 約 3 呎高和寬。盆子大小起碼要 14 吋。

 <p>張麗 張麗 (文太太) 財經分析專家、商管碩士</p>	<h2 style="text-align: center;">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">*\$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 <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 style="text-align: right;">E-mail: askzhangli@gmail.com 電話: 678-772-5390 Website: askzhangli.blogspot.com</p> <p style="text-align: center;">誠征 經紀人</p>
---	---

醫事專欄：

醫夾醫緣？

「好咯，腦科醫生？喇，阿仔有救了！」

廣東人煲湯，配料往往有指定的組合，青紅蘿蔔一定煲豬骨，番茄薯仔必然配牛??，章魚綠豆便是瘦肉……假如配搭錯誤，煲出來的湯便會十分奇怪。

香港人認為睇醫生也像煲湯，醫生病人最緊要合得來，不夾的話，醫術再高明也沒有用(振振有詞地)：「真·，我感冒實要睇街頭王醫生，其他睇極都唔好，但我老公淨係夾街尾汪醫生，除?佢個個都唔得。」街頭街尾的道聽塗說，講得多便會變金科玉律，大家想也不想已照單全收；「醫夾醫緣」究竟有沒有科學根據？

市民找玄學顧問指點迷津，由於門派眾多，蘇姓顧問說的或許有別於楊姓顧問，麥姓顧問與李姓顧問預測的亦可能完全不同。西醫沒有門派之分，不管街頭王醫生抑或街尾汪醫生，診治的法門總離不開一個公認的準則。以感冒為例，大家都會用抗組織胺及麻黃鹼收鼻水，止咳是用美沙芬或可待因，退燒用必理痛，骨痛用NSAID(加胃藥)，雖然藥物外形會因牌子而異，內裏成分其實一模一樣：「醫生，上次隻黃色圓形退燒藥好過今次隻白色長形的。」

「冇問題，下次記得用黃色圓形便可以了。」(心想它們都是500毫克的必理痛，怎可能有分別？不過病人既然開到聲，醫生也應適當地處理一下。)

就算去到專科的層面，只要診斷有共識，治療方向都會依法而行。劇集經常描寫一些桀驁不馴的「蒼狼型」醫生，每每以反傳統方法對付?醫束手無策的病症——那只是劇集；在現實世界，雖然個別醫生的診治手法會有少許差別，卻始終其道一也。當然，醫生的能力會有高低之分，所以醫療系統便進化成一個?體架構(而不是個人solo)，大家各有所長，互補不足，這樣才是患者最佳的保障。

歌仔有唱：「良方配妙藥，太醫展奇謀。」醫病要出動良方、妙藥、奇謀，醫夾醫緣可能就是源自這種秘方情意結。西醫沒有獨步單方，有效的治療都會被量化然後公諸於世，只有這樣才符合科學及倫理的精神。



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

健康生活:

藍莓可美容 養顏又抗癌

近幾年來，車厘子、藍莓等水果備受老百姓的追捧。當然，藍莓受到歡迎可不僅僅是因為它酸酸甜甜很好吃，還因為它富含的果酸和花青素對於抗癌和美容都卓有成效。除了吃新鮮的藍莓，藍莓果醬也是格外味美，早餐桌上必不可少的美食。

藍莓果實平均重0.5至2.5g，最大重5g，因此，天然的藍莓並不是很大，在挑選時也要注意不是越大的藍莓就越好。挑果實要選擇飽滿圓潤、大小均勻、結實的，果實緊致飽滿，表皮細滑，摸上去呈乾性，通常不帶樹葉和梗。果實呈深藍紫色並有白霧狀的是比較好的藍莓，外皮顏色是衡量藍莓果實是否成熟的標誌，成熟藍莓的果子應該呈深紫色和藍黑色之間。紅色的藍莓往往並沒有成熟，但是可以用於菜肴中。藍莓可以在冰箱中保存，但是容器一定要乾燥。用有蓋的硬容器，存放未洗的藍莓，這樣可避免碰撞及發霉。新鮮藍莓應放入冰箱，在食用前清洗。購買新鮮藍莓後最好在10日內食用。

藍莓果肉細膩，風味獨特，酸甜適度，又具有香爽宜人的香氣，因此，很多人都非常喜歡藍莓的口感，也常將藍莓用作優酪乳、餅乾、麵包等的製作中，它不僅富含常規營養成份，而且還含有極為豐富的黃酮類和多糖類化合物，因此又被稱為「皇后」和「漿果之王」。藍莓的顏色決定了它含有大量的花青素，而花青素是一種非常重要的植物水溶性色素，屬於純天然的抗衰老營養補充劑，是目前人類發現的最有效的抗氧化生物活性劑。藍莓中花青素含量非常高，同時花青素種類也十分豐富，研究發現高叢藍莓果中含花青素成份竟高達15種之多，雖然不同品種藍莓中花青素的含量並不相同，但普遍含量都相對較高。這也是為什麼說藍莓是抗衰老聖品的原因。而藍莓中含有的有機酸，就是藍莓作為抗癌小能手的得力工具了。藍莓中有機酸含量約占總酸含量的一半以上。有機酸中大部分是枸橼酸，其他的有熊果酸、奎寧酸和蘋果酸等。需要著重一提的是熊果酸，熊果酸又稱烏索酸，屬於一種弱酸性五環三·類化合物，是多種天然產物的功能成份，具有廣泛的生物學活性，特別在抗腫瘤等方面作用突出。

下面就來介紹一下藍莓果醬的做法：

藍莓果醬

材料：藍莓500克，冰糖250克

做法：

1. 將藍莓用清水清洗乾淨，清洗時需注意不要使勁搓，不要將皮弄破；
2. 將藍莓和冰糖一起放入鍋中，開小火慢慢攪拌，讓冰糖慢慢被煮化；
3. 小火慢熬，中間撇去浮沫，熬制到果醬粘稠到凝結點，封存到乾淨的容器即可食用，放入冰箱中保存味道更好。

功效：美容、養顏、抗癌。



關穗章

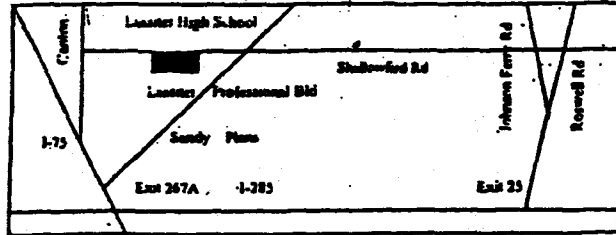
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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」

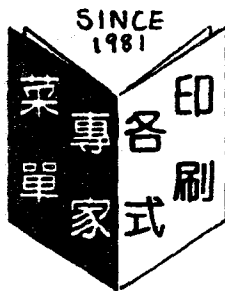
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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大同印刷服務

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

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366



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、瑜伽、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

平日偶爾會因工作而獨自乘飛機往外州跑，但卻極少有獨自乘越洋班機去旅行的習慣。我總覺得隻身旅行時，樂趣會比有旅伴為伍時比較遜色。這次，卻由於意想不到的情況而獨自登上飛越大西洋的航機，往巴黎直行。

人就是這樣，愈是熟悉的事情，愈難去寫及去描述。若是第一次乘飛機，感覺新鮮自然便可以暢談心中見解，當坐飛機已經平常到有如上班坐巴士時，要寫篇有關坐飛機的文章，既有新鮮感而又不顯得幼稚平庸的話，實在有挑戰性。

二三十年以前坐飛機是興奮的。記憶中的機上飲食仍然很豐富，雖然說不上有可圈可點的餐飲，但也不致於像如今那麼令人髮指的地步。今日美國的國內航線，即使由東岸跨越西岸，甚至於長達八小時由東岸直飛夏威夷的航線，根本沒食物提供。航空公司在利益為前提之下甘願把自己降格為不再在乎乘客的反映意見。當一間公司有本事無視於顧客意見而仍然能豐利厚收之時，乘客也只得如暴政下之蟻民，逆來順受那些凌辱。因此每逢有機會出國旅遊的時候，能夠不選擇美國航空公司，我便不選擇。我這樣說似乎有不愛國之嫌。生活在美國，即使不是她的公民，也有責任去愛這個國家及為她付出甚或犧牲。既已取於斯便得有貢獻於斯，更何況這個國家已然是自己的第二故鄉，更應該愛她及衛護其利益。可是，身為旅客也應該有些基本上的尊嚴及權利吧！而當我們這些基本尊嚴及權利受到公然漠視時，便只好採取抵制來反抗，而改乘外國航空公司也算是一種抗議行為了。

昨天下班時，我慣性地一邊開車一邊聽國家公共電台廣播。其中一個環節討論到美國航空業於乘客的惡劣形象。報道中說美國某航空公司在顧客服務中態度很差，簡直是美國最差的公司。然後電台的記者邀請該航空公司的主管做個回應。原以為該公司主管會作出有修養及得體的回答。誰知道他說：「人人皆知平治房車比本田汽車好，但為了經濟原因，坐本田汽車的人仍然那麼多。」他接著說：「鄙人的航空公司雖然服務差些，但是能為大眾提供廉價班機。既然如此，消費者便無需抱怨。我相信無論我們怎樣差勁，乘客一定會選擇我們的。」我聽到後簡直不敢相信在尊奉雇客至上的自由經濟體系社會裡，一間如此具規模的航空公司主管會作出這樣的發言。不知道那是否他的個人意見還是已經得到上級授權的言論。

所以這次，我選了法航，但登機時竟然又是美國航空公司。一腔熱情冷了一半。

這次的餐飲經驗非常新鮮。我的生菜沙拉油竟然是結了霜的冰淇淋，而生菜及蕃茄竟然是冰棒。從來沒試過吃冰棒蕃茄。咬了一口，冰涼入肺腑。若是換上是夏令時節，相信也頗有看頭，但在一月寒冬中，即使室內有暖氣調節，吃冰棒生菜及蕃茄也是一樁難言的苦事。向空姐傳遞我的想法，還不敢去抱怨啦！她溫柔地回答，就讓菜蔬慢慢溶解吧！仿佛這

(文接上頁)

是最合情合理的做法。冰凍過的肉類溶解後，如果不挑剔的話，口感應該是沒有太多的改變，至少在我這個對吃不挑剔的人來說是如此，但冰凍過的菜蔬溶解後口感全部改變，相信連豬也能有這種分析力。不過，再去抱怨也於事無補。想到差不多八小時的越洋航線，如不吃便只得挨餓，此刻，我突然領悟到為什麼第二次世界大戰時，在粒粹集中營中的某些階下囚會敵不過香噴噴的肉而出賣他人及同袍。不要只想著抱怨，只要想到世界上還有很多人三餐不繼，而我還有食物可充飢，那便很滿足了。還有想到那八小時後即將可見到的巴黎市容也同樣令人振奮。於是開開心心地吃下那冰棒生菜。說不定有一天，世人會流行這種吃法。凡事只要往好處想便身心舒暢。樂天知命就是福。

我很少能夠在飛機上完整地看完一部電影。跨越大西洋的航線，座位前有一個小電視螢幕。可以選擇的電影種類也不少。出乎意料地竟然有大概十部中文電影可供選擇。黃家偉的「一代宗師」竟然也在選擇之內。這麼好的影片在那麼細小的電視螢幕上看無疑是沒有給苦心拍攝的導演合理的致敬。要看這部以優美技巧拍攝的藝術電影必須留待回到家中的高清電視看才合乎情理。所以，我不要把那分電影美如此浪費。好的電影自己不願意在飛機上的小銀幕上看，那麼選擇其他次等一點的電影看吧！但是才看了十多分鐘已經無法忍受那些老套的劇情及平庸的攝影技巧。另選一部喜劇片吧！沒多久，又同樣忍受不了那些低級趣味。所以乾脆完全不看電影。

最近，一位朋友傳來一份網路文章，說到大多數中國人在坐飛機時沒有閱讀書籍的習慣，而只會看電影，玩電子遊戲，完全缺乏進取心，相反地，西方人則一般在飛機上閱讀書報，趁機會進取。該文章又說，中國人一般比西方人較不喜歡讀書及買書。當讀完該文章時，心裡在震驚之餘也情不自禁地有點被它說服。所以，此刻在夜航越洋飛機上，我決定要考證該文章的論點。於是我離座，由機頭漫步至機尾（除了頭等艙外）仔細觀察乘客們究竟在做些什麼。因為這是直飛法國的班機，機上清一色是洋人，亞裔乘客屈指可數。據我的觀察，洋人乘客中在聚精會神讀書的其實很少，通常是上了年紀的人，年齡在五十以下的洋人乘客中，不是看電影，玩電子遊戲，便是睡覺。雖然我相信華人一般不大喜歡閱讀，但該文章的作者在撰寫文章時可能並沒有真正地統計過。網路上流傳的文章及消息在可信程度上自然不及有威望的報章，可笑是我們卻往往信以為真，而且在收到朋友傳來之後，可以毫不思索便立即轉折地傳給其他好友，並且深信自己已日行一善，和他人分享這些自己深信不疑有問題的文章，於是以訛傳訛。

我當然不能夠單憑一次乘越洋航機的觀察便推倒該網路文章的論點。所以後來由法國至香港，由星加坡回法國及美國的班機，我依法觀察。據我所見，洋人並非像該網路文章所說的那麼進取，時常開卷閱讀。其實絕大多數洋人都在飛機上做些大不進取的事，睡眠，看

(文轉下頁)

(文接上頁)

電影，玩電子遊戲等。該篇撰寫華人缺乏進取心的文章，看來是杜撰多於真實。於是，我便聯想到在其他網路媒體上看到的短片及讀到有關中國人民醜陋人生的文章。網絡上充斥著這類對中華民族及華夏文化極之負面的短片及文章。我的朋友們興致勃勃地互相廣傳，並且樂在其中。他們或許認為，這樣子地揭露華夏醜態，其作用相當於當年魯迅寫「阿Q正傳」，讓我們有勇氣面對中華民族的弱點及民族短處，從而自我反省改造。我不否認可能有如此效應，但是，我又不能不自問，族人們如此不辯證真偽便廣傳自家醜聞的作風，是否明智？是否更讓西方人士加強對我們亞裔人本已根深蒂固的鄙夷？更雙手奉上讓他們可以言正嚴詞地鞭打我們亞裔人的理由？清末的八國聯軍火燒圓明園時的西夷，是否也有可能認為，我們民族性粗鄙，因此可以理直氣壯地予以教育？披露我們民族性上的短處以便有理性地反思是件好事，但卻有其意想不到的副作用，那就是無意中落入了「自我民族中傷」的圈套。而某些國家會從中欣然獲利。

由法國飛香港的班機，我乘坐法航。並非我媚外崇洋，法航的服務及餐飲質量比美國航空公司優良並且肯花心思。舉個例子，同樣是酸乳酪，法航的包裝用的是清雅的錫箔盒子，而不是美國航空公司慣性地使用的那種粗糙塑膠盒子。同樣是用完便棄掉的塑膠刀叉，法航使用的刀叉外型設計有些看頭，而不是我們隨便在超市中找到的那種便宜貨。至於食物的口感及烹調味道也比較考究。看得到法國人在賺錢時也同時考慮到消費者的感受。當然，美國航空公司也會作出同樣的考慮，但是只針對頭等客艙的乘客。經濟客艙的人實在不值得去理會，把資本主義對物質至上的生活態度發揮至登峰做極的境界。記得幾年前有新聞報道，美國聯合航空公司鼓勵空姐們從垃圾堆中撿拾未使用過而仍然可以吃的食物及刀叉以便重新使用。新聞上了報紙之後，引起消費者側目。最後因為逼於公眾言論，該航空公司必須道歉。

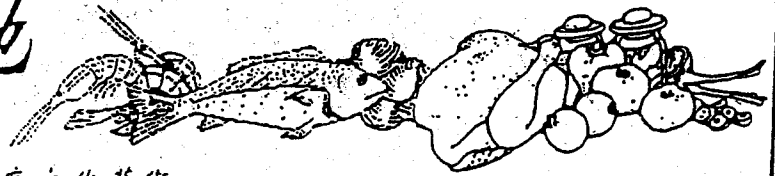
美國內航班機上不提供食物現在已經成為主流操作，不過歐洲人可不來這一套。去年我由荷蘭阿姆斯特丹乘機往義大利的威尼斯，行程約一小時半，但仍然有食物提供。由此可見美國人在乘坐飛機這方面肯克苦耐勞且不怨艾。內航班機不再有免費寄艙行李，乘客們也得默然承受。假如內航機航線開放給外國航空公司競爭，這種狐假虎威的待客之道肯定無立足之地。不過，在經濟保護主義的庇護下，美國航空公司的主管們實在不必擔心。現在，飛機上經濟客艙座位間的空間愈發像縮水的布料，日益見短。主管們花盡心思去設計剝削乘客的花樣，而還沾沾自喜。或許有那麼一天，電視上會像奧斯卡那樣，轉播「剝奪乘客最佳獎」的頒獎典禮，然後，世界上其他航空公司紛紛鼓掌仿效。相信這個日子的來臨不會太久了。在它還未到之前，至少飛機上的空氣還不需要付費用。

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

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



菜腳湯

- | | | | | | |
|----|------|------|----|------|-------|
| A. | 3 隻 | 燒豬腳 | C. | 3 湯匙 | 白糖 |
| | 10 隻 | 辣椒干 | | 3 湯匙 | 鮮檸汁/醋 |
| | 1 湯匙 | 香茅粉 | | ½ 杯 | 蚝油 |
| B. | 4 磅 | 長身芥菜 | | | |
| | 3 罐 | 沙丁魚 | | | |
| | 2 罐 | 茄汁 | | | |

做法：

1. 燒豬腳切件，除去燒焦的，洗洗。
2. 用一個大鍋，加入 12 杯水，把 A 料全部放進去，煮沸後慢火繼續煮半小時。
3. 長身芥菜，洗干淨。切段，備用。
4. 沙丁魚(Sardines in Olive Oil) 一罐約有 4 安士，3 罐連油，全部倒進去。
5. 2 大罐茄汁(Hunts Tomatoes Sauce with Chili)共 30 安士。
6. A 料煮半個小時後，加入 B 料，大火繼續煮半個小時，菜夠稔即成。
7. 最後加入 C 料調味，不夠咸加蚝油。這三樣調味料加至味道夠酸，夠咸又夠甜。

這道是馬來西亞菜，我在朋友家吃過，覺得味道非常獨特，而又好吃。特別是夏天，更令人醒胃，故自己煮了幾次，的確是值得把菜譜寫下來，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

Wendy Leung, Agent

404-266-8118 (B)

404-266-8115 (F)

wendy.leung.bwvd@statefarm.com

or

wendy@wendyleung.org

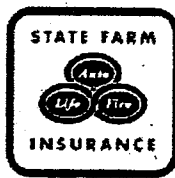
9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

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

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