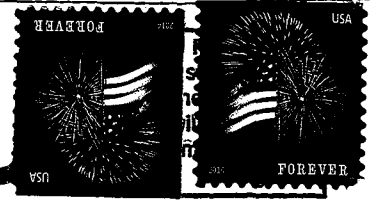




廣東月刊



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

KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第二十五卷第八期(總二九〇)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一四年八月二十日

廣東同鄉會主辦 中秋賞月 ~ 烹調大賽

中秋賞月

賞月是中秋節的傳統活動之一，《禮記》早有記載「秋暮夕月」，意為拜祭月神，逢此時則要舉行迎寒和祭月，設香案。至唐宋時期，賞月之風更盛，關於中秋的詩詞也層出不窮，如辛棄疾的《木蘭花慢 中秋》、蘇軾的《水調歌頭》等。《東京夢華錄》更有記載：「中秋夜，貴家結飾台榭，民間爭占酒樓玩月」。

吃月餅

賞月，提燈籠和吃月餅已經是各地過中秋節的必備習俗了，俗話說：「八月十五月正圓，中秋月餅香又甜」。月餅一詞，源於南宋吳自牧的《夢梁錄》，那時僅是一種點心食品。到後來人們逐漸把賞月與月餅結合在一起，寓意家人團圓，寄託思念。同時，月餅也是中秋時節朋友間用來聯絡感情的禮物。

烹調大賽 (廣東同鄉會主辦)

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。增加我們海外僑胞感情。

比賽時間和地點：九月六日(星期六)下午3時至6時在Jones Bridge Park, 和去年同一地點。聯絡：郭順瓊 770 - 565 -6507; 770 - 855-5492。歡迎各會員攜眷踴躍參加!

許多園丁想知道什麼是有機園藝。它基本定義是不用化學合成肥料和農藥。其實有機園藝不單單是用天然來源物取代人造化合物。它是一種哲學園藝，支持整個系統的健康。在有機管理下的庭院或菜園，著重在培養一個如此一個生態系統，讓其中的植物，土壤中的微生物和有益的昆蟲都一齊受到滋養，不只是簡單植物生長。

要建立這種生態系統首先是提高土壤中的有機物。提高有機物有幾個方法。

把堆肥混入土壤可以改良土壤的保水和營養素的能力，並且扶養微生物。使植物生長健康。堆肥可以在家裡從草屑，秋天的落葉，院子裡的碎片或廚房裡的廢棄蔬菜製造。也可以從花園中心，覆蓋物供應商購買。堆肥是理想的有機物。假如你有把堆肥加入土中，那麼你已經走向有機方式，培養一個美麗健康的園圃。

另外提高土壤有機物的方法是種覆蓋農作物，例如蕎麥，豇豆，小米，大豆等，它們不是用來收穫後食用。而是在等他們開花時，翻耕把它們混在泥土中。

儘管堆肥和有機物可以增加保持水份和營養素的能力，它們本身不能供應足夠的養份。所以有機園丁還是需要加天然來源的肥料，例如動物糞便和副產品，天然沉積物磷礦石或海草，木炭灰等植物產品。大多數的花園中心和園藝用品零售商也有這類進貨。它們通常帶有泥土氣味，很容易辨別出來。

加入土壤中的另一個天然產品是農用石灰(Lime)。它由石灰岩製成。如果土壤太酸，加石灰以提高 PH 值使植物生長健康。把土壤送到當地推廣辦公室(Local Extention Service)可以測知土壤的酸鹼程度。

有機園丁防治虫害疾病的期望是把害虫的數量降到低于有破壞性。不是把它們從院圃裡消滅。控制害虫的方法主要是鼓勵害虫的天敵蓬勃增生，包括蜘蛛，蝙蝠，鳥類，蜥蜴和蟾蜍等。在園圃裡園丁能做的是種植各種不同的植物和花卉。避免用那些會傷害益虫的化學合成殺虫劑。

實踐良好環境衛生也是有機預防虫害的方法。譬如移走已染上病虫的葉子和植物。農作物輪種。不要在同一塊地上，一年又一年種同一類植物。並且用手摘除害虫和虫卵。這樣都有助於控制害虫。

有機園丁也使用噴霧器。很容易從花園中心買到那些天然殺虫劑。例如棟樹油(Neem Oil)，芽孢桿菌屬細菌(Bacterium Bacillus)和銅硫礦物質。這些天然殺虫劑分解迅速，所以施用次數比人工合成殺虫劑頻繁。尚有些疾病和昆蟲是不能用有機方法控制的。這使得有些植物的有機種植更加具有挑戰性。例如無花果，藍莓，

西瓜，辣椒類，茄子，香料草，和大多數的景觀植物可以容易身有機方法打理。但是有些水果蔬菜像蕃茄，南瓜類，桃子如果沒有化學合成殺虫劑，就比較難控制虫害。

下面是一些有機種植的貼士，有園丁成功的試過，你不妨試試並且傳送給朋友。

1. 在花園不用的空地，整年埋入可做堆肥的廢物讓它們分解。春天來時，那含紅黏土多的地就變得易碎。隨時可以種植。
2. 假如有養雞，讓它們活動在新開闢的園圃裡。可以除去園圃裡的蝻，蛞蝓等害虫。雞糞肥料是額外的好處。
3. 把破的陶土花盆，倒置在潮濕陰暗的地方，用石頭把邊緣墊高。陽光明媚的白天，蟾蜍爬進盆內，夜間出來控制害虫。
4. 輪流轉換種西蘭花，菜花，捲心菜，大蒜的地方，以避免土壤傳染的病害。
5. 把縫紉剩下來或買的多彩織料，剪成2吋寬的布條，捆在樹或灌木上，以阻止鹿和兔子。

吃西瓜可控制高血壓

美國佛羅里達州立大學的科研團隊研究發現：吃西瓜對肥胖人群緩解高血壓有益，可以減少心臟病在寒冷環境下發作的風險。

研究發現：現代社會，寒冷環境下心臟病發病機率增高。因為人體內系統試圖保暖而導致血壓上升，這迫使心臟工作的負荷更加重，使心臟病發作和中風的風險增加。

「西瓜可以減少肥胖人群的高血壓率，減少心臟病發作的風險。新的研究顯示，水果大大降低肥胖人群的高血壓，即使他們暴露於寒冷的天氣。」美國佛羅里達州立大學的阿圖羅菲格羅亞教授介紹說：「我們通過實驗發現，食用西瓜後，可以減少人的心臟主動脈壓力。」

科學家們找來13個高血壓患者來試驗，他們基本上是中年的、肥胖的人群，患有高血壓12周以上。實驗方式是：科學家請測試參與者將手浸入冷水，來類比寒冷的天氣條件，然後測試他們的血壓。一半的參與者每天攝入西瓜提取物，他們主動脈和心臟所承受的壓力，都有所下降；另一半注射了安慰劑。六周之後，參與者交換角色。「結果顯示，即使是在寒冷的環境下，吃西瓜也能降低血管和心臟壓力。」菲格羅亞教授說。

黃潤波中醫師解答：


男人可以吃當歸嗎？

中藥只是對「病証」，而不對人，所以男性只要有此証，就可用此藥。譬如說「淫羊藿」補腎陽，增強性功能，假若女性有腎陽虛的「病証」，出現性慾淡泊，亦可同樣使用淫羊藿。

腎的其中一個生理功能，是藏精，「藏精」有兩層意義，其一是五臟六腑之精，其二是生殖之精，生殖之精男女皆有，男性有精蟲，女性有卵子。所以「精」並非單指男性的「精液」。

備註：中醫診斷，是診斷病的「証」，而非症狀的「症」，所以上文並沒有用錯字，特此說明，請讀者明辨。日後如有機會，才向大家介紹「証」與「症」的分別。

只停一站，財路全開



張麗
張麗 (文太太)
财经分析专家、商管硕士

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



金洋玻璃行

Complete Glass S&S Inc



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

歡迎來電諮詢及估價
電話：404.512.1668
傳真：678-278-8032

閒談廚藝競賽

(李坤華)

廣東同鄉會每年在秋季都舉辦一次聚餐及廚藝競賽，使海外遊子也能享受溫馨和歡樂！

廚藝競賽，一方面可以與親朋戚友分享美食；一方面又可以切磋廚藝，真是一舉兩得。

飲食是民生的基礎，一日三餐直接關係人類的身心健康，間接影響個人的精神情緒。「食」在諸多人生要素中，實已占據特殊而重要的地位。隨著時代的進步，人類口體之需要也日漸提高，不但希望每道菜色香味俱佳，更要求符合經濟，衛生營養之條件。因此，烹飪一事已形成一種專門學術，值得多加研究與創作，正是烹飪之道形形色式，一切有待精益求精。

我有幾點感想，提出與朋友們研討：中國烹調一向以色香味俱全為其基本要求。

色不僅是顏色的調配，也是碗碟容器的選擇合宜，以及菜餚在容器中的佈局之美觀。一般顏色悅目，味道可口的菜，如放在精緻相宜的容器中，錦上添花，相得益彰。若放在簡陋粗糙的容器中，美中不足，一定影響在廚藝競賽中的分數，減低得勝的機會。

香不只是蔬菜瓜果之香，雞鴨魚肉之味，也包括各種調味品之特殊風味。香可以說是各種香味配搭到好處，共同構成的嗅覺享受。

味不單是咸甜酸苦辣，也包括食物之軟度，硬度和溫度等因素，相輔相成之美味。

中國烹飪素以刀工及火候見長，刀工之精拙優劣，不但直接關係菜之色與味，也將影響菜之觀瞻及火工之控制，火候是中國烹飪中最難處理，卻也是相當重要的一項，通常是須憑烹調者之經驗去體會和加以熟練之運用。多學，多作，多練習自然水到渠成。

過往，有些參賽者作了一式兩份菜餚。一份參加廚藝競賽，一份供在場鄉親朋友們分享，他們的想法相當週到又有心，值得大家仿效。

今年廚藝競賽，歡迎大家踴躍參加，並希望各位有更優良出色的成績。

百尺竿頭，更進一步！



關 穗 章

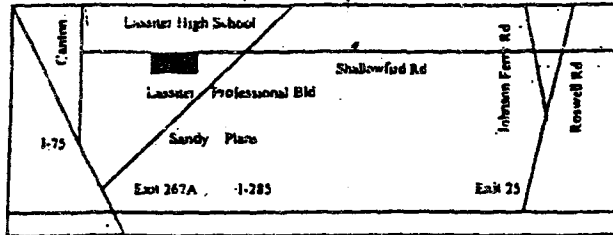
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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」

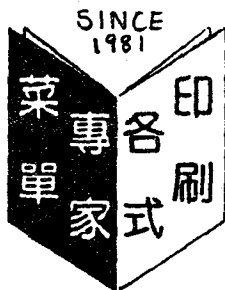
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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



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

土耳其之旅

—順及旅遊小貼士 (下)

甘嘉穗

我們旅行，每到一個新地方，第一時間便去造訪當地旅遊中心 (tourist Information Center)。他們都會講英文，你告訴他們你在此城有多少時間。他們便會推薦當地一些合你時間行程又值得一去的地方。或者你已經知道要去那裡，他們也會告訴你怎麼去最好。這回我們也一樣，卻有一段小插曲；在中心我見一名旅客手上拿著一張紅卡，大概他們看我盯著那張卡片。便很友善的主動告訴我們那是一張市內公車的車卡。可以數人共用，普通車票三元一張。如果買此卡便只需 1.8 里拉一張。我們想我們要在伊堡數日，應該用得完。便決定也買。可這種票只有在某個特約小店才買得到。他們非常熱心，一直企圖告訴我們那小店在那。問題是我們語言不通，雞同鴨講。很費了一番周折才終於買到。後來，尤其是散隊後，我們住的地方，「交通方便」，這車卡便派上用場了。不過我們兩人還是更喜歡按步當車。所以最終仍有餘額。老公戲曰，為了要把餘額用掉，我們得再來一次伊堡。我則建議不如上 Craglist 廉價拍賣。說歸說，那月票至今仍躺在家中某抽屜中。

離開伊堡，到達卡納卡里 (Canakale) 區。古城特洛伊 (Troy) 落座于此。就是「木馬屠城記」裡那個特洛伊古城。聽 Metin 講解，才知現今的特洛伊已是第九層。木馬屠城記載於荷馬的史詩「伊里亞」(Iliad)中，距今 4000 年。4000 年間物換星移，老城被淹沒，新城蓋在無人知曉的老城上。周而復始，竟已過了九代，才被以德國考古學家司林曼 (Schliemann) 為首的考古隊一層層的挖掘出來展示在世人面前。特洛伊城中當然少不了那匹巨型「名馬」。還有兩隻呢。一隻在挖掘地，另一隻在城中心區，是電影裡頭用的那隻。後者周邊有玻璃陳列櫃，簡述九代的歷史。

至此行程已過四日。Gate1 的三餐通常只包早晚餐。晚餐差不多都很豐富。土耳其的生菜沙拉花式繁多。可不管生熟食都放很多橄欖油及各種調味品 (記得香料市場嗎?)，好看又好吃。看著油綠青翠，橘紅艷紫擺滿桌，不由得食指大動，早把「節制」二字忘到九霄雲外。幾天下來終於物極必反--我的腸胃開始造反。離開特洛伊城去下個景點的車上，我既想上吐又想下瀉，但又實在不想驚動全車人。忍呀忍到最後，車子還是得因我而緊急停站。Metin 好意送上藥丸。但我不知已然造反的腸胃可否能消受。最後決定以斷食法自療。有一天半只喝水不吃東西。感謝主！此法奏效。只是這天要去的露天博物館，我只好草草了結，回車休息。只記得我們去參觀了一古希臘強國的遺跡，遠處的山頭有國王的宮殿。山下有一精神病院，Metin 說古時候那裡風景幽美，又有溫泉，適合療養。

下一個景點是在卡沙大西 (Kasadası) 區內的以弗所城 (Ephesus)。這是聖經裏一個重要的城市。這個城曾經五次被建造。不同於特洛伊城，她不是被一層層的往上蓋。而是在古城的四周，後人發現有五代的城鎮。我們參觀的是第三代城。保存尚稱完整。有大街、神廟、劇院、公共浴室、公廁等。Metin 問我們可知道後人在這些古城的何處最容易挖寶？原來就是在公廁裡。因為如廁者若一不小心把貴重飾品如戒指類掉入又髒又臭的毛坑，自然不會去撈。百年後不臭了，見者便有份了。廢墟的盡頭是一有名的古圖書館 (Library of Celsus) 是至今發掘到的第三大古圖書館。以弗所的月之女神廟 (Temple of Artemis) 曾是世界七大奇觀之一。不過現在只剩下一根柱子了。午飯後我們坐一小段車，走一小段山路去瞻仰聖母瑪利亞的住所 (House of Virgin Mary)。這是一幢只有一間房，非常簡樸的小小屋。落座在一個也是小小的橄欖園中。院中有聖水可供民眾自取。是聖母

瑪利亞在耶穌被釘十字架後跟著聖徒約翰來到以弗所的最後居所。聖徒約翰在此寫下福音書。

很久以前我曾在網路上看過一個非常獨特的景色；一大片如初雪般潔白的梯田层层相疊覆蓋著整個山頭，無數涓涓細流潺潺的從高處流下，注入這些半圓形的天然階梯，人們悠閒的佇足其間。我被這景色深深吸引，真希望有朝一日也能至此一遊。然則圖片卻未說明如此美景究竟深藏何處？不想我們的下個景點帕沐卡雷 (Pamukkale)，竟然就是它！想像我的驚喜之情。只是也稍稍有點失望；大自然的鬼斧神工雕塑出如此美妙的仙境，卻被人世間的污濁所破壞。山頂已不再潔白如初雪。Metin 說他小時來玩，整座山頭就真是雪白的，但近代當地工業加上遊客，鈣化的山已不復當年的「出塵」。不過我們還是在白得泛藍的溫泉池中泡得不亦樂乎。「Pamuk」意為「棉花」，「kale」意為「城堡」，因其遠看像城堡。所以正確的譯名應是「棉花堡」。棉花堡的山頂有一座著名的古城希拉波利斯 (Hierapolis)。殘垣斷壁中，Metin 給我們介紹了它過去的光環：競技場、劇院、大浴場、大街、安老院以及古墳場等。

下一站是「瞎拼」一購物站。土耳其的皮貨十分有名。這天我們便到了這家皮貨店。印象最深刻的是售貨員介紹一種不知是羊屁股還是羊身上某部份的皮毛，它特有韌性。說時他讓另一售貨員拿下一件男裝短皮夾克，兩人拼命把件夾克又拉又扭得像麻花一樣，然後一鬆手，夾克居然馬上挺直如新。真奇妙。這家皮貨店起價七百美元，我們團中至少有七、八人「大出血」。一陣興奮過後，Metin 在車上考我們絲路的歷史，原來我們接下來是要去一個古驛站 (caravanserai)，驛站很大，樓下住畜牲(主要是駱駝)和罪犯，樓上住商人。那天我們午餐的餐館蓋得也像驛站，讓我們加深印象。

在土耳其兩週，除了下飛機那晚，天天天晴。行程的下一天是最最需要晴天的；是我們旅程的高潮 -- 坐熱氣球俯瞰卡泊都奇亞 (Cappadocia) 區特殊的火山岩地貌。結果呢，看官們大概也猜到了--這天是陰時有雨霧。我們一早在熱氣球公司等呀等的，太陽公公就是不露臉。唉，上天要替我們省錢(\$245 自付費)又有什麼辦法呢？幸虧，就在汽球公司決定天氣不容「升天」之後，天空又轉晴了。我們上不了天，總算還下得了地。在怪石嶙峋的地面我們依然可以欣賞蘑菇般的山及為數不少的洞穴居所。在一個無人居住的穴居里大家爬進爬出，像是回到童年玩探險的遊戲，別有一番樂趣。這裡還有三間洞穴教堂，內有聖母聖徒的壁畫。Metin 少不得又一番解說。接著我們去參觀一個地下城市，是古時爭戰城中老弱婦孺避難之處，內有廚臥室、廁所、通風井、水井、倉庫，還有一釀葡萄酒的酒窖遺跡，一些通道設有防禦外敵的圓形厚重的石墩門。人們在內可住一個月。但是他們如何處理糞便及死人等仍是一個謎。

第十一天我們到達首都安哥拉 (Ankara)。Metin 給我們上了一節土耳其近代史。他們的國父阿塔土爾克 (Atatürk) 的生日剛好就在這幾天。我們先去參觀國父紀念館，是一個由几棟建築物圍成的方形廣場。外觀宏偉，佔地寬廣。中有一大道，兩旁共有卅四頭石獅，象徵著權勢與力量。Metin 好像很崇拜他，說他是真正的國家英雄人物，為人民做了很多事，自己卻生活簡樸。不過紅粉知己不少。但 Metin 覺得這一點不妨礙他的豐功偉業。七十五年後的今日，全國人民依然愛戴他，Metin 說以前土國人民沒有姓，只能以職業區別個人；譬如，做導遊的 Metin。1934 年阿塔土爾克以身作則給了自己 Atatürk 這個姓，是「土耳其之子」的意思；Ata 為「子」türk 為「土耳其」。從此土耳其人才有姓。此時話鋒一轉，他談至 1998(?) 年克林頓總統攜妻喜來利及女雀兒喜訪土，猜猜在克林

頓公忙之時誰是喜來利及雀兒喜的導遊？居然就是我們的 Metin！而且自那次以後，他們二度再訪土耳其都指明要他當導遊。真是與有榮焉。Metin 形容喜來利之精明強幹，他說他們一家第一次訪土正值萊溫斯基事件，所以見著喜來利時他十分同情她。但是，他說，幾天下來，他又很同情克林頓了。說得我們大笑。

在安卡拉我們參觀了多處古蹟。印象最深是參觀一個舊石器時代的博物館。Metin 介紹詳盡。但我最記得一個有趣的小節：當我們參觀一個玻璃櫃時，Metin 指著一對大小如煙盒的水泥石，其中一個密密麻麻寫滿字，另一個只有幾行大字。Metin 說這是古時候的信紙及信封。他說遠古時代郵件的傳遞是一件非常複雜又辛苦的事。但是猜猜這封信寫的是什麼？我們屏息以待。竟然是一個媽媽寫給出門在外的兒子，抱怨兒媳婦種種不是的一封信！聽後我們不知是要笑死還是昏倒。

回到伊堡，大家便作鳥獸散，各自回歸故里。我們則續留兩天。首先得搬家，搬至另一旅館。還不錯的。每天幾次經過路邊一家鮮榨紅石榴 (pomegranate) 及橘子汁的小店，我們必買一杯紅石榴汁。馬上覺得很健康(一笑)。這種小店伊堡到處都是。這家小店還很便宜。三里拉一大杯。街頭拐角處有一小吃店，我們經過若肚子餓，吃它一個肉串夾餅 (gyro pita)，才 1.50 里拉。土耳其還有一街頭特色，就是貓咪特多，滿街都是。奇怪的是，你以為它們都是野貓，但是一隻隻都白白胖胖，乾淨又馴良。真奇怪。更奇怪的是有一次在一加油站午餐。站後有一小花園，那兒也有几只大小貓咪，然後居然還有只肥碩的大白兔，也是乾淨又馴良。它亦步亦趨的跟著一隻大白貓，好像跟著媽媽一樣，實在太可愛了，我忍不住跑去摸摸它。它也不反對。土耳其人對動物都很有愛心哦。

在伊堡的兩天，我們去了塔普卡匹 (Topkapi) 皇宮。這是奧圖曼帝國歷代蘇丹王的宮殿，有七百年歷史。此前一路有 Metin 講解，十分享受。現在忽然少了位「百科全書」，沒人解釋，還真不習慣。於是租了個傳譯機，居然是講國語的。可見去土耳其玩的同胞一定不少。皇宮裡最吸睛的展覽品是鑲滿寶石的短刀、86 克拉的大鑽石及重達 3.26 斤的祖母綠寶石，還有從中國運來的巨大青花瓷器。皇宮佔地很廣，包含四前院一後宮。各宮各院布滿雕刻精美的幾何花草圖案，散發著濃濃的伊斯蘭風情。1924 年土耳其國父阿塔土爾克下令改為博物館後，塔普卡匹皇宮才對外開放。

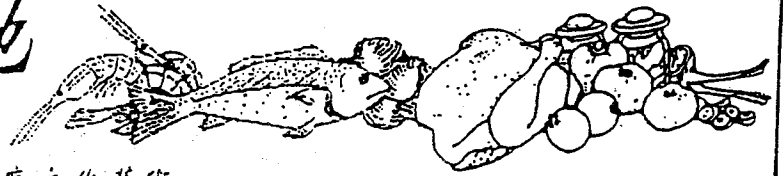
第二天去地下宮殿 (Basilica Cistern)。它是一個超大型的蓄水池，是拜占庭跟奧圖曼時期最重要的地下水源，從第四世紀建到第六世紀。內有上百支大理石柱，上有雕紋。水中有很多魚。最後一根柱子下面壓著女神瑪杜莎 (Medusa) 的頭。神話裡說她的美麗被女神雅典娜 (Athene) 所嫉妒，把她長髮變成一條條毒蛇。並且使得瑪杜莎的眼睛看到的人都變成石頭。最後並藉此唆使瑪杜莎的愛人海神柏塞登 (Poseidon) 殺死瑪杜莎 (Medusa)。唉，「最毒女人心」自古即有之。

在伊堡混了這麼些天，的確值得。最後去機場我們已經駕輕就熟，不用叫的士，自己坐公車，沿途對伊堡作最後的瀏覽，結束了這次愉悅的旅行。

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



豉汁魚片

- | | | | | | |
|----|------|-----------------|----|------|--------|
| A. | 2 塊 | 龍利魚(Swai Filet) | C. | ½ 個 | 洋蔥頭 |
| | 1 湯匙 | 魚露 | | ½ 個 | 青椒 |
| | 1 個 | 蛋白 | | ½ 個 | 紅椒 |
| | 1 湯匙 | 粟粉 | | | |
| B. | 1 湯匙 | 蒜末 | D. | 1 湯匙 | 料酒 |
| | 1 湯匙 | 薑末 | | 1 湯匙 | 蚝油 |
| | ½ 湯匙 | 豆豉 | | 1 茶匙 | 白胡椒粉 |
| | | | | ½ 茶匙 | 烹大師/雞精 |

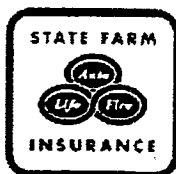
做法：

1. 沒有骨之龍利魚，冰凍或已解凍的，各市場有銷。魚肉大片，洗洗。切厚片後，放魚露，蛋白，粟粉醃一會
 2. 蒜薑各弄成末，豆豉洗洗，漏干水，然後切碎待用。
 3. 青椒，紅椒，洗干淨除籽，切菱形片，洋蔥頭切片。
 4. D 料量好，倒進一個碗裡，備用。
 5. 約燒紅 1½ 杯油，將魚片過油，炸至定形，撈起備用。
 6. 跟著用少許油起鍋，先放蒜末，拌炒幾下，再放薑末炒炒，跟著放豆豉粒，拌炒幾下，豆豉會發亮。就立刻把 B 料倒出來。
 7. 用一個干淨鍋，放點油，再放洋蔥片拌炒一下。跟著放下青椒，紅椒拌炒幾下。
 8. 現在把魚片，B 料和 D 料全倒進去。
 9. 最後，用半杯水調進 1 湯匙粟粉，勾薄芡再拌拌即可上碟。
- 這道菜不但顏色美麗，而且又咸又香還又鮮，是一道傳統的廣東菜。愛吃辣者，青椒改用墨西哥椒，也很棒。

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

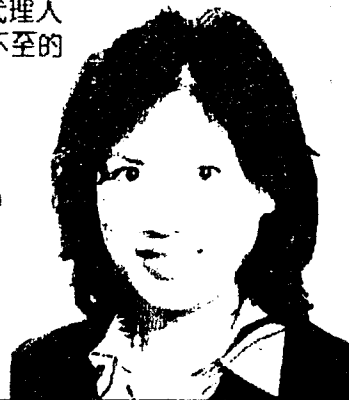
梁劉經穗 404-266-8118 (B)
Wendy Leung, Agent 404-266-8115 (F)
wendy.leung.bwvd@statefarm.com



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)
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