

廣東月刊

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

贈 閱
KWONG TUNG MONTHLY

第二十五卷第九期(總二九一)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一四年九月二十日

廣東同鄉會中秋烹飪比賽完滿結束

亞特蘭大廣東同鄉會一年一度的中秋暨烹飪比賽于九月六日下午在 Jones Bridge Park 舉行, 近百位同鄉及家屬, 各界好友前來參加, 共同慶祝傳統的中秋佳節, 場面非常熱鬧。

首先開始的是萬眾矚目的烹飪比賽。今年參賽的美食佳餚品種多樣, 有傳統中式美食, 也有西式佳餚, 菜式精美, 讓人看著都垂涎欲滴。本會特邀五位僑界知名人士擔任比賽評判, 他們是駐亞特蘭大台北經濟文化辦事處戴輝源處長, 銀行業名人余振鴻先生, 岑明發律師和《廣東月刊》美食專欄的李坤華女士, 和本會理事羅毓君女士。經過評判們細心的品嚐和評分, 本屆烹飪比賽冠軍由陳馨美女士的“金玉滿堂”一舉奪得。亞軍是余卓明先生的“乾炒牛肉絲”, 季軍是梁文鳳女士的“意式香草雞”。

比賽結束後, 美食盛會正式開始。大家盡情品嚐了由眾位同鄉帶來的拿手好菜, 還有多個熱心團體和個人贊助的美食, 點心和飲品。本會特此鳴謝為本次活動提供贊助的 Farmer's Basket, 皇朝食品公司, 喜萬年大酒樓, 福臨門海鮮大酒樓。

美餐之餘, 大家還互相聯誼, 或參加卡拉 OK, 高歌一曲。本次活動中還有林國山家庭和陳馨美女士加入本會成為新會員, 本會熱烈歡迎, 亦希望藉此活動讓廣大同鄉即使遠在異鄉, 還能感受到中華傳統的團圓節的溫暖。

秋季是一個美麗的季節。樹木展示着漂亮的紅、黃和棕色。園圃裡已成熟的農作物等待着收穫，大多數的種植活動也結束了。以下是為即將來臨的冬天和明年春天該做的準備工作。

經常把落葉掃起來，尤其是新開發的草坪。落葉留下做堆肥。

如果要明年春天有球根花綻開，現在是把球根種落土的時候。淋水加覆蓋物，但不要施肥。現在也是種下多年生植物，矮樹，玫瑰的好時候，不能遲。一定要時常淋足夠的水，植物才有好的開始。

把園圃中原有的多年生植物剪短到高出地面幾吋，等地面結冰後放下覆蓋物以保護他們的根系統。菊花和紫苑在開完花後，剪到4吋高。白天熱夜間涼的天氣會引起蕃茄裂開。保持泥土均勻濕潤可以預防。如果一發現破裂這種跡象就要馬上收穫，不讓蕃茄繼續留在莖上。

到當地的花園中心逛逛。尋找新的矮樹或多年生植物改良花園的景觀。

如果以上幾點都做到了，花園看起來會是漂亮整潔，就等待冬天和春天的到來。至於花盆和其他器具如何處理？

赤土陶做的花盆和雕像不大能忍耐冰凍和冷風。赤土陶多孔，水能夠滲入。冰凍氣溫下水結成冰，體積膨脹使花盆或雕像破裂。既使上了釉或彩繪也不足以保護。如果看到花盆有白色的痕跡，表示從肥料或水中所來的鹽已經累積多到會傷害植物的程度。要用鋼絲刷輕輕擦去，用百分之十濃度的漂白水(九份水加一份漂白劑)殺死致病的微生物，風乾後貯藏在乾燥的地方。

輕便的塑料花盆很普遍。設計優雅有裝飾性的外觀又易于搬動。雖然塑料不滲水，但在極冷氣溫下表面變脆，容易折斷或破裂。須把泥土倒掉，用百分之十的漂白水洗淨，儲存在地下室。

為了讓木製家具，儘可能地長久保持美觀，要避免曝露在惡劣的天氣中，既使那木製家具是耐氣候型的也不能例外。大型不易搬動的項目例如野餐桌，不妨用篷布覆蓋擋開濕氣。家具經過一個漫長夏日的的使用，乘秋天到，把它們清理一下。用塑膠刷，中性洗潔劑和溫水混合溶液，把木的表面洗淨。木材的表面容易變白，尤其是紅木。為了避免木製家具和露天平台的木板變花白，每年用染色漆和密封劑 (Stain and Sealer) 漆過。

為了防止損壞，把鋁或鋼製花園用具，烤架放在沒有熱系統的儲存棚內。有些金屬例如鑄鐵在惡劣的天氣下容易生鏽。塗防鏽漆可以增加美觀，防止生鏽。假如看到

(文接上頁)


鏽，用金屬刷擦去，然後用中性洗潔劑洗淨，再塗上耐氣候性的底漆例如 Krylon Rust Tough。最後塗上顏色相配，耐氣候性的漆。有些特別漆是用在烤架或其他受極高溫度的器具。假如可能把金屬家具和器材搬到室內乾的地方。

表面嵌有玻璃的桌子要搬離有高空物下墜的地方，例如屋緣的冰條。如果不能搬入室內，用蓬布或重布蓋住。

枝條編織器物。要用中性洗潔劑的水溶液洗淨，搬入室內。如果長了霉，準備混合溶液，將 3/4 杯的漂白劑加入一加侖的水，把霉洗掉。

貼士: 如果玫瑰上有許多蚜蟲，那麼試試這個方法。取一個切碎的橘子皮，一湯匙嬰兒洗髮精，二杯清水放入攪拌器 10 到 15 秒，經咖啡過濾紙除去果肉，倒入一個手持噴霧器。先用軟水管強力水沖走蚜蟲。然後把準備好的溶液噴到植物上。

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 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

月餅愈美味就愈易致肥 愈肥愈美味 豬油鹹蛋黃成元兇

現時市面出售的蓮蓉和奶黃月餅中，以豬油製的雙黃白蓮蓉月餅色香味俱全，較植物油製更美味，奶黃月則用愈多鹹蛋黃愈鹹香撲鼻，但同時亦增加熱量，故月餅愈美味就愈易致肥。

加豬油月餅更香更油潤

烘焙蛋糕專門店負責人表示，蓮蓉月餅主要分餅皮、蓮蓉及鹹蛋黃，製作餅皮和搓蓮蓉都需要加入油，令月餅味道更香、口感更油潤，而外表亦會帶油光。她說，較傳統的做法會以動物油製蓮蓉月餅，其中以豬油最佳，而較新派的做法會用植物油，月餅會較健康，但不及豬油製的月餅香。她又說，油是月餅的主要成分，「要有一定的油量，才可以做到月餅的質感」，但她強調，製月餅時亦不會只顧「落重料」，以免令月餅變得過於油膩。

自製低糖蓮蓉 奶黃用低脂牛油

烘焙蛋糕專門店負責人亦指出，蓮蓉須加入糖烹煮，而她的月餅製作班會訂購低糖白蓮蓉，估計糖量較正常白蓮蓉少三成，亦會減輕甜味，但她表示，代糖的甜味與白糖不同，相對不太自然，故不會為健康因素而改用代糖煮蓮蓉。

至於奶黃月餅，烘焙蛋糕專門店負責人指出，最致肥的部分是焗鹹蛋黃後流出的蛋黃油，愈多鹹蛋黃可產生愈多蛋黃油，令奶黃月餅鹹香味更重，亦會令膽固醇同步升高，而奶黃月餅食譜中有牛油，全脂牛油會比低脂牛油更香，亦進一步令所含熱量增加。

命好不如運好

人一定要有幻想，有些人會稱之為理想或夢想!

兩餐不飽的人，幻想每天都有飽飯吃；三餐溫飽的人，幻想每天都有美酒佳

餚；衣食豐足的人，期望有車有樓，兩樣都有了，

又望變成富豪，首先是十億身家，跟着百億。但當你一出生已經擁有全部，你

可能變得全無幻想，生活便容易變得枯燥無味，

無目標可言，所以出生富裕之家，也並不是普通人所想的那麼幸福!

出身富裕是惹人羨慕的，一般覺得這樣很幸福，但可惜物質並不能填補內心的空虛，故有時會比普通人更急於求成，但能否成功，

機會與一般人是均等的，同樣是要看運氣與能力，但失敗之時則可能比普通人更加失落，覺得自己條件比別人好為甚麼也會失敗。

這就是算命所說的「命好不如運好」，命是出生，即一生人的格局，生活水

平。運是一生人的過程，一個出生低微而行運的人，

一生漸入佳境，雖然終生享受可能都不及出生富貴的人好，但心理上的滿足則大得多!

中醫食療:

冰糖雪耳

材料：雪耳四錢、冰糖適量

製法：先將雪耳浸泡，摘除黃色部份，進水適度，將雪耳煮至軟稔，再放適量冰糖，食渣飲水。

功效：養顏潤膚

兩件流失海外的國寶，頤和園十二生肖獸首，鼠首及兔首，剛剛安全運抵北京，物歸原土。說起頤和園，令我想起慈禧，自1861年咸豐駕崩算起，直至1908年逝世，垂簾聽政了四十八年，權傾朝野，雖無帝皇之名，卻有帝皇之實，滿清統治中國267年，慈禧皇朝，佔六份之一之強，慈禧政治手腕，定必有過人之處，所以柳影紅的名曲《少女慈禧》就說：「巾幗歷次勝男兒。」原來養生食療，慈禧亦有過人之處。

《我在慈禧身邊的日子》一書的口述者—宮女何榮兒曾侍奉慈禧，前後長達八年，還曾任慈禧的侍寢，可以想像，能為慈禧侍寢，必定是慈禧最信賴的人，何榮兒對慈禧日常起居飲食，定必瞭如指掌，她的口述，可信性很高。

從書中兩段描述，對慈禧的養生方法，可見端倪：

「不灰木的爐子隱隱地在西南角上發出紅光來，那是張福老太監在熬冰糖銀耳，預備老太后下床後的第一次敬獻，據說常吃這個，能保容顏不老，永保青春。」

「晨起後，老太后用熱熱手巾將手包起來，在熱水盆裡浸泡相當長時間，要換兩、三盆水，把手背和手指的關節都泡隨和了，這是老太后健身法之一。老太后的手非常細膩、圓潤柔和，真像十八、九歲姑娘的手。」

第一段所談及的銀耳，即是我們現時所稱的「雪耳」。雪耳能夠護膚，從中醫看來，有沒有理論根據的呢？答案是有的，中醫說肺主皮毛，意思是說皮膚的問題，是與肺功能的強弱有關。中醫所認識的肺，究竟有何功能？

中醫形容肺如霧露之溉，呼入空氣之後，將身體的水份，透過肺氣的推動，散播到全身的皮膚，如同水份潤澤土地一樣，皮膚得到水份的滋潤，自然嬌嫩。當肺功能出現問題，不能履行職責，皮膚就會容易衰老，所以護膚美容，首先針對的五臟，就是肺。

雪耳能滋陰潤肺，肺功能正常運動，就能推動水份，如霧露之溉，滋養皮膚，皮膚得到恰可的水份滋潤，自然潤滑。

第二段是描述熱泡護膚。熱力就是陽氣，《皇帝內經》有云：「陽氣者，若天與日，失其所則折壽而不彰。」強調陽氣對身體的重要。慈禧每天用熱水去浸泡手部，是加強陽氣在身體內的流動，皮膚得以保持嬌嫩。中醫有另一句話：「養生在養腳。」推而廣之，每晚用熱水泡腳，促進血液循環，對健康亦是有裨益的。

慈禧這兩個養生秘訣，最過人之處，就是既便宜又簡單，容易學習，原來世上最複雜的人體，可用最簡單的方法去保養啊！

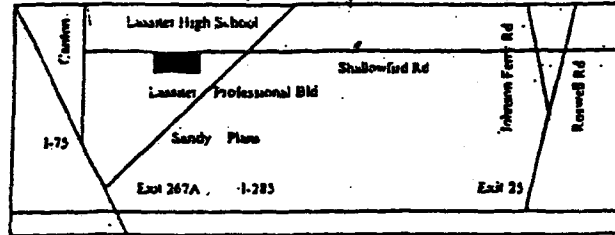


關 穗 章

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」

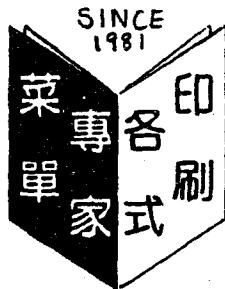
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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大同印刷祝啟登

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

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366



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

健康生活：

打羽毛球

排毒養顏 治頸椎病

現代羽毛球運動1870年起源於英國，後來盛行於西歐及美洲。一開始它是一項貴族運動，但隨著後來的逐漸普及，到今天已成為一項大眾喜愛的體育運動。

久坐電腦，容易眼睛乾澀全身僵硬，為了你的健康，最好每天運動。打羽毛球好處多，不但能明目還能舒筋活血，絕對是上班族的最佳選擇。

一、鍛煉眼力

打羽毛球讓人練得「眼明手快」的原因很簡單：因為打球時雙方要經常觀察對手揮拍情況和高速飛行中的球體，眼睛緊緊追尋高速飛行的球體，眼部的睫狀肌就會不斷地收縮和放鬆，大大促進了眼球組織的血液循環，從而改善了睫狀肌的功能，長期鍛煉就能提高人的視覺靈敏度和眼睛的反應能力。對於普通的羽毛球愛好者，尤其過度使用眼睛的人來說，如果能堅持打羽毛球，視覺敏感度將會明顯提高。

二、舒筋活血

羽毛球同籃球、網球、乒乓球一樣，是個較強體力的運動，技術占40%，體力占60%，哪怕是寒天凍地，一場球打下來全身會出汗，春天秋天就更厲害了，對身體起到調整和平衡的作用，促進新陳代謝，對預防心血管病，強身健體非常有益。

三、治頸椎(肩周)病

參與羽毛球運動，要用手肩膀協調出動，拼命抽球，你的頭要抬、肩要動，每天堅持打球一小時以上，骨質增生很難形成。因此，頸椎、肩周病很難產生。

四、排毒養顏

長期打羽毛球的同志胖子比較少，走路輕鬆，人變得較年輕。每天出汗把身體毒素排出，使你大小便通暢，叫你汗流浹背，體毒排泄，對預防痛風病很有裨益。

五、全身鍛煉

羽毛球運動也很適合減肥人群。在羽毛球運動中，需要不停地運用手腕和手臂的力量握拍、揮拍，還要充分活動踝關節、膝關節、胯關節等部位，所以對於全身肌肉和關節的鍛煉是很充分的。而且，你在撿球、接球的過程中，又會不斷地彎腰、抬頭，這樣，也使腰部、腹部的肌肉得到了充分的鍛煉。

六、增強友誼

通過打球、比賽不相識的都互相認識了，瞭解對方的性格，真正以球會友，友誼長存。

七、提高技能

通過球友組織比賽，激發技能訓練，球友之間互相學習，共同提高。

八、開心娛樂

養生專家講：每天要大笑三次，對人的精神舒暢，促進五臟六腑活動非常有好處。可排除濁氣、邪氣。只要羽毛球一發，一場球打下來，要笑十次以上，使人的心情保持快樂。

九、身體靈敏

打球的人都精神抖擻，精道道的，身體靈活，四肢勤快，打羽毛球的，身體關節骨骼都用的上，採取抽吊結合，四方球、左右勾球、變化多樣，使身體靈活多變。

十、健腦增智

羽球人員要動腦打球，不是不·腦擊球，叫打球先打腦，要研究對方弱·、致命地方，因人而宜，以人為本，堅持以我為中心，以主·為·力，以快速為法·，以贏球增信心。

正確打球姿勢

身心均衡鍛煉

打羽毛球的正確姿勢無論是在觀賞性還是在實用性上都是很重要的，打羽毛球的正確姿勢不僅能讓我們用正確的方式提高球技，還能讓我們身心得到更好的鍛煉，樂在其中。

1. 站姿

當球在對方場地時，在等待對方回球的時候，不少人雙腳都是左右平行站的。

但是因為前後站時，人更容易啟動，啟動的時間也少了，最明顯的接網前球成功率就高了些。

2. 看球

球打出後，總不自覺地眼睛目送球到對方場地。但其實球出去後，並不必目送球很遠，做該做的事情，比如把送行的時間花一點點到站位更重要，多花這點時間跑位會跑的更合理，不過也不能完全不看球。

3. 站位

球打出後，習慣看著球漂向對方場地，等著球再次回到自己場地，人卻呆著不動。

球出去後，人應該馬上就歸位，歸到場地中央附近的位置，而不是站在擊球的位置不動。

4. 擊球點

擊球點高比擊球點低好處要大的很，可能每位打羽毛球的人都有這樣的體會，但每次都能擊中個人的最高點卻非常難，因為習慣很難改變，但的確非常有效(事實上，這一點似乎很多人都知道，但每個球都做到的人卻不多。所以，平時刻意的練習是需要的)。

5. 網前撲球

網前撲球很容易出界下網，如果一個球可以撲的話，一般是品質並不好的回球，此時對方很容易緊張，而攻擊方也常常充滿信心和力氣地去撲，可由於時間短，很難把手腕角度調整好，球也就反而容易出界和下網。

如果花的力氣小一點，別讓球出界或下網的話，其實大多數情況下攻擊力已經足夠得分了(因為對方準備時間很短，高手除外)。

6. 雙打網前握拍

雙打時，網前封網的人可能有這個習慣：拍子是放下的而不是舉起來的。

一般，如果在網前能擊中球話，大多是由上而下的(除非對方放了個高品質的網前球)，所以，拍子一般都是由上而下的擊球，如果球拍由下而上來擊球，勢必耗費一點點時間，這個時間非常寶貴。

所以雙打網前的人應該保持舉拍姿勢，而不是垂下拍子等球。

7. 雙打時非擊球者的跑動

雙打時候，如果夥伴在回球，另一方常常站在那裡看著，這是有些人的習慣。事實上，空閒者應該跑動到合理的位置去。

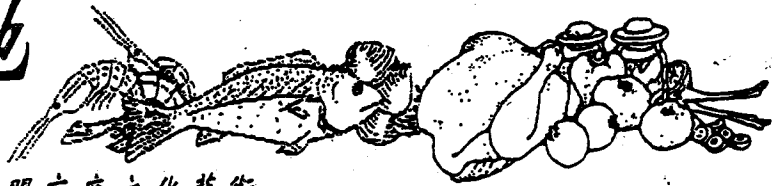
打羽毛球的正確姿勢是羽毛球運動中的基礎知識，希望以上打羽毛球的正確姿勢能對各位球友有所幫助。

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



酸菜魚鍋

- | | | | | | |
|----|------|-----|----|------|--------|
| A. | 2 塊 | 龍利魚 | C. | ½ 杯 | 泡紅椒 |
| | 1 湯匙 | 魚露 | | 1 湯匙 | 花椒 |
| | 1 湯匙 | 料酒 | | 2 湯匙 | 鮮檸汁 |
| | 1 茶匙 | 雞精 | D. | 1 包 | 酸菜 |
| | 2 湯匙 | 粟粉 | | 1 杯 | 小竹筍 |
| B. | 1 湯匙 | 蒜末 | | 1 杯 | 泡云耳 |
| | 2 湯匙 | 薑末 | E. | 1 杯 | 綠蔥段 |
| | 2 湯匙 | 豆瓣醬 | | 1 茶匙 | 烹大師/雞精 |
| | 1 湯匙 | 醬油 | | | |

做法：

1. 沒皮沒骨之龍利大塊魚，切如 2 個手指並合的大塊魚片，不雖要很薄。加入 A 料醃 10 分鐘。
2. 蒜薑弄成茸，泡紅椒切 1/2" 段，酸菜洗洗切絲，小竹筍切段，云耳泡軟撕成小片，泡好後量 1 杯。
3. 用一大炒鍋，燒熱 2 湯匙油，倒進蒜末炒炒，加入薑末繼續炒香，加入豆瓣醬炒炒，再倒下醬油。
4. 立刻加入熱水 6 杯，跟著放進 C 料，蓋鍋煮 10 分鐘。
5. 倒下 D 料，繼續再煮 10 分鐘。
6. 跟著把魚片鋪在上面，蓋鍋待滾就立刻熄火。
7. 放入綠蔥段和烹大師或雞精即成，熱吃最好。

這個菜是很像樣的川菜，又濃又香又有點辣，很下飯。原是一位來自成都的朋友煮給我們吃，我站在傍邊偷師了。回家後一連煮了幾次，才把份量弄得合我的要求。我家人每吃這道菜都覺得很享受。愛吃濃味道的人，一定會很喜歡。

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 保險的代理人洽詢有關承辦業務、費用、保費及續約性問題。
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