



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

第二十六卷第九期(總三〇三)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一五年九月二十日

亞特蘭大廣東同鄉會第二十三屆保齡球大賽 比賽在即 報名從速

Time: October 18, 2015; Registration starts at 11:00 am
時間: 2015年10月18日(星期日)上午11:00註冊

NOTE: Tournament start time: 11:30 am sharp; 十一時半正開始比賽.

Late arrivals after 12:00 noon are not allowed to join the game, but may only play on their own; 十二時後才到場者, 一律不能參加已進行中的比賽.

Place: I Luv Bowling Alley, (770) 249-8989
地點: 4500 Satellite Blvd., Duluth, Ga 30096

Cost: \$12.00 per person for members; 會員十二元,
報名費: \$17.00 per person for non-members; 非會員十七元
(Price includes 3 games and shoe rental); (Lunch on your own)
(報名費包括三場球賽和租鞋費); (自備午餐)

Registration: POC - Guohua Sha, 沙國華 - 770-565-0081
報名: Angela Yee, 郭順瓊 - 770-565-6507
Pui Lee, 李沛聯 - 678-458-1153

Please register with one of the above ASAP to reserve your seat

堆肥是怎麼工作的？有機物質通過微生物、泥土裏面的生物、酵素和真菌的相互作用轉化成堆肥。做堆肥時，你的任務是提供盡可能最好的環境給這些有益生物群去做它們的工作。這樣的話，分解過程會進行得非常之快，有時候只需要短短的兩個星期。如果你不能提供最佳的環境，分解過程仍會發生，但有可能會花上幾個月甚至幾年的時間。在短時間內做大量堆肥的竅門是平衡下面的四種元素：

碳：富含碳的物質是微生物的能源食品。你不難鑒別出這些高碳植物材料，它們通常是乾、堅硬、或纖維狀的；顏色則是黝黑或棕褐色的。例如乾葉、草稈、腐爛的乾草、木屑、碎紙和玉米稈。

氮：高氮物質能提供微生物生長和繁殖所需的富含蛋白質的成份。拔起的新鮮雜草、剪草後剩下的草碎、過熟的蔬果、廚房垃圾（殘羹剩飯）和其他濕潤的綠色物質都是你隨手可得的富含氮的材料。其他高蛋白有機物包括海帶粉、海藻、糞便和動物副產品如動物的血和骨頭。

水：濕度對於堆肥形成過程是非常重要的。但過於濕潤會淹死微生物，太乾燥則會令微生物脫水。一般的經驗法則是保持堆肥中的材料象一塊擰掉水的海綿的濕度。如果需要加水（不含氯的為最好），你可以把軟管從不同位置插入堆肥的中間，或者在你下次翻轉堆肥時在上面撒水。用一個封閉的容器或者用防水布覆蓋堆肥將會容易保持合適的濕度水平。

氧：為了更有效地工作，微生物需要大量的氧氣。當堆肥剛被收集時，一層層的材料之間會有大量的空氣；但隨著微生物開始工作，它們就開始消耗氧氣了。除非你翻轉堆肥讓其通氣，否則它們將會用盡氧氣而成為性能不好的呆滯物料。

怎麼做才能平衡這幾種元素呢？當堆肥中富含碳的物質（棕色）對富含氮的物質（綠色）的比率為 3:1 時，微生物和其他泥土中的生物能夠最有效地工作。基本上，如果你想擁有一堆有效的堆肥，堆肥里應該包括大量的高碳（棕色）材料，如草稈、木屑、乾葉和少量的高氮（綠色）材料，如拔掉的野草、草坪剪下的青草、廚餘等。

如果堆肥裏有太多富含碳的物質而缺少富含氮的物質，堆肥也許要花上數年時間去分解（沒有足夠的蛋白質供應給細菌）；如果堆肥裏含有過多的高氮物質而缺少碳物質，它同樣會分解得非常緩慢（沒有足夠的食物供應給細菌），它還可能變成浸水的并散發出臭味。

但是，你不必擔心要如何決定精準的（棕色）物質和（綠色）物質的數量。無論你怎麼做，所有有機物質最終都會被分解。只要你簡單地按棕色材料三倍於綠色材料的比例，就是很好的開頭。隨著經驗的不斷積累，你會感覺到怎麼做才最好。

（未完、下期再續）

預防運動創傷:

安全守則 運動創傷的預防

遵守運動「健康守則」，然後作好「短期」及「長期」的身體準備，這才算是全面的運動創傷預防功夫。

健康守則

運動前應先了解自己身體狀況，適合什麼種類及強度的運動。若然身體某些結構或機能，未能負荷該項運動，在未真正了解的情況下進行，只會損害身體健康，甚至危害生命，因此最好先作身體檢查，特別是有關體適能的評估。

學懂技巧

確保自己是在健康狀態之後，就要學懂該項運動應有的技巧及基本知識。其實簡單如跑步，有其正確的跑姿及裝備，稍有忽視，就會因持續的錯誤而造成日後的肌肉或關節勞損。

安全使用

運動前，認識運動器材及場地安全性也很重要，例如在健身室運動，運動前當然要學懂如何使用有關的器材。如果對健身器械不認識，或不懂得正確的使用姿勢時，不但練不出健身效果，更可能發生意外，遭器械弄傷。又或者是季節性的運動例如滑雪，要懂得選擇安全性高的場地，不但要有合格的設施及教練，當遇上意外受傷，場地亦應有合適的急救設備，這也是預防運動創傷的重要一環。

避免過勞

一切妥當後，還要避免身心疲勞時做過量的運動，因為沒精打采地做運動，表現定失水準，而且失去運動對心理幫助的意義。還有，運動時間過長時，身體沒有適當的休息，受傷機會亦必然大增。

閒談： 【多謝Google先】老公講大話 妻子用Google map「踢爆」謊言

現在迷路已經不用怕，隨手拿起手機便可以查出自己所在和目的地，此外，其實它們更可以是一個偵探能手。英國一名女子就利用Google map成功揭穿丈夫一個謊言。

任職的士司機的Donny Ryding，因為一次心臟病發後被醫生吩咐戒煙，當時他亦向妻子Julie保證，自己一定能成功戒掉。然而近日，Julie日前為丈夫抹車時發現，車上出現煙灰，但丈夫卻一直否認。

Julie為了搜集更多證據，突然憶起近日有一輛Google街景車經過，於是決定用Google街景圖像服務（Google Street View）時，結果真的被她找到丈夫在屋外抽煙的「罪證」。由於當時丈夫的面部未被電腦模糊化，成功指證丈夫偷偷抽煙。Julie於家庭聚會中透露，丈夫最後被罰睡沙發一晚。

生活常識：

牧羊犬聞尿驗癌 準確度近九成

美國研究顯示，經過訓練的狗可藉「令人難以置信」的嗅覺，憑人類尿液樣本就發現甲狀腺癌患者，準確度達88.2%。

阿肯色大學醫療科學內分泌腫瘤主任博登納（Donald Bodenner）上周五在內分泌協會年會上發表報告表示，研究小組把34個首度到該校腫瘤科診所求醫的患者尿液樣本，分別拿給外科病理學分析員和受過訓練的德國牧羊狗檢測。前者確診15人患癌，19人有良性腫瘤，狗逐一嗅索樣本，則可以正確判斷出30個病例，僅錯判兩人為良性、兩人為健康。

發現甲狀腺癌

甲狀腺是位於頸部的腺體，能產生荷爾蒙以調節新陳代謝。甲狀腺癌相對罕見，一般藉測試血液的荷爾蒙水平或抽取細胞來測試診斷。癌腫瘤都是有缺陷的失控細胞，它們擁有自己的獨特化學物並釋放出「揮發性有機化合物」。狗擁有的嗅覺受體相當於人類的10倍，能夠找出癌腫釋出的化學物質。

博登納表示，尚未知道狗嗅到什麼氣味。英國癌症研究組織認為，雖然用狗斷診「不切實際」，但研究人員可探究狗嗅出什麼化學物質，從而研發新的測試方式。

資料：（BBC/ScienceBlog）

知多D:

日喝超3杯牛奶易骨折早死

一般人認為多喝牛奶有益健康及增強骨骼，但瑞典研究發現，每天喝3杯以上牛奶，或增加早死和骨折風險。

烏普薩拉大學研究隊伍觀察了6.1萬名39至74歲女性約20年，以及4.5萬名45至79歲男性11年，記錄了他們的飲食、生活方式、體重、吸煙習慣、運動量和教育水平等。結果發現，每天喝3杯或以上牛奶的女性，每1000人中有180人在10年內過身；喝平均分量的，1000人中有126人過身；若每天喝1杯牛奶或以下，1000人中有110人過身。研究指出，每天喝3杯牛奶以上的女性，比喝1杯的死亡風險高90%、臀部骨折風險亦高60%，其他部位骨折高15%。男性亦有類似趨勢。估計原因之一可能是牛奶含豐富D-半乳糖（D-galactose），在動物研究中，這種糖會加速老化和縮短壽命。不過，研究團隊同時發現，其他奶製品如芝士和乳酪，與降低死亡率和骨折有關。

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！



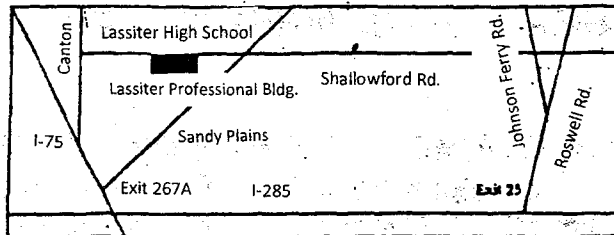
關 穗 章

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」

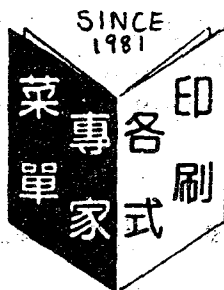
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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
------------------------------	--

中醫食療:

涼茶保健

草本及涼茶飲料日漸流行，不少人僅視涼茶為解渴飲料。

有中醫指出，涼茶具普食性，亦有一定藥性，不可視為普通的健康飲料，沒有病徵便無需服用涼茶預防疾病，不當飲用或會嚴重影響健康。

1 夏枯草

脣形花科；以其花早開早落，入夏即枯而名。常見乃其鐵褐色密集之果穗。

性味：苦、辛、寒

功效主治：

- 清肝明目。治肝火上攻或風熱所致之目赤腫痛、羞明流淚等。
- 平抑肝陽。治肝陽上亢所致之眩暈、頭痛、心煩易怒。
- 清熱散結。治痰火瘰、癭瘤、痰核。

2 木棉花

木棉科；木棉花開示春盡夏至，人拾落花串起曬乾。木棉花由深紫紅色至淡黃色者均有之，入藥以深色為佳。

性味：甘、微寒

功效主治：

清熱解毒、利濕止瀉、止血。用治濕熱泄瀉，熱毒瘡癤，外治外傷出血等。

3 白茅根

禾本科；茅根生向陽瘦瘠之山坡，割草後即抽穗，白茅指其抽穗時花序長白作絨毛狀，白茅成片。

性味：甘、寒

功效主治：

涼血止血，清熱利尿。治血熱妄行之出血症，及熱淋、水腫等。

4 車前草

車前草科；生草藥店或菜肆稱錢貫草。車前草葉部入藥，清熱涼血，潮州涼茶用鮮車前草等榨汁沖水飲用。

性味：甘、淡、寒

功效主治：

- 利尿通淋。治濕熱淋症，小便不利。
- 清熱利濕。治濕熱黃疸。
- 清熱解毒。治熱咽喉腫痛。
- 清肝明目。治肝熱目赤腫痛。
- 化痰止咳。治肺熱痰多咳嗽。

5 雞骨草

豆科；全草入藥，以治黃疸著名。雞骨草又名廣東相思子，種籽較小、黃褐色，香港野生雞骨草已少見。

性味：甘、涼

功效主治：

- 清熱利濕，解毒。治濕熱黃疸。
- 散瘀止痛。治跌打瘀腫作痛。

夏季既熱且濕，不少人喜歡飲用涼茶「清熱」、「祛濕」，部分人初發感冒時更會服用「感冒茶」藉以「祛風清熱」，消除發燒、頭痛和喉嚨疼痛等感冒症狀。

涼茶分幾多種？

涼茶是嶺南文化的其中一種獨特飲品，由中草藥配製而成，起初於民間流行，味道有苦有甘，茶色一般深褐。涼茶一般可按藥力、藥味、歷史發展、功效及功能五種不同情況分類。

藥力

峻猛涼茶：多為傳統涼茶，口感苦澀且多為藥用，以治療某種疾病為主；

溫和涼茶：藥力相對溫和輕柔的涼茶，如羅漢果五花茶、菊花雪梨茶及銀菊露等，顏色偏淡及味道不一定苦澀，不是專門針對某一疾病，適合有輕微熱氣者飲用。

藥味

苦味涼茶：多由味苦性寒的藥物組成，口感苦澀，如斑痧涼茶及廿四味；

甘味涼茶：多由味甘淡性寒的藥物組成，偏重調養保健，如竹蔗茅根水、夏桑菊及薄荷甘草茶等。

歷史發展

大碗涼茶：多為傳統涼茶，服用方式類似湯藥；

新潮涼茶：鮮榨蔬果汁，如西芹汁有平肝清熱、祛風利濕的功效，可用於出現眩暈頭痛、面紅目赤等高血壓病症患者；另有清除熱毒及治療暗瘡功效的涼瓜汁或甘筍汁等。這些飲品因具獨特功效而美其名「新潮涼茶」。

功效

清熱：材料多以金銀花、菊花及崗梅等為主，針對牙齦腫痛、舌紅苔黃及發熱出汗等問題；

祛濕：材料以茯苓、薏苡仁及淡竹葉等為主，針對腹部脹、大便溏稀等濕熱問題。

涼茶是藥嗎？

「涼茶一定有藥性！」涼茶是根據傳統中醫學理論制定處方，具有藥性，不應視為可天天飲用的飲料，更不可視為補藥。「清熱解毒、生津止渴、消暑祛濕」功效的「中草藥茶」的統稱，故此具有一定藥性。但因它非依中藥「君、臣、佐、使」的原則配方，醫師沒針對病人徵狀處方，也沒有具體的服用劑量，因而算不上是一種「藥」，故她認為應把涼茶歸屬保健、防病的健康飲品。

四季涼茶

初春：祛濕

乍暖還寒，不宜飲用過於苦寒的涼茶，祛濕時也不宜過於清熱。

春夏之交：清熱祛濕

天氣已轉熱但尚未熱甚，可選用藥力較溫和的，如銀菊露。這段時間同時較為濕熱，可選用清熱祛濕涼茶，如祛濕茶、五花茶。

夏天：清肝瀉熱

天氣大熱、炎熱潮濕，可飲些清肝瀉熱、清熱利尿、清熱生津的涼茶，如雞骨草、夏枯草、野葛菜水、竹蔗茅根、酸梅湯、夏桑菊等。熱甚也可以飲廿四味。夏季更適合飲用消暑草本茶，如冬瓜茶等。

秋天：養陰清燥

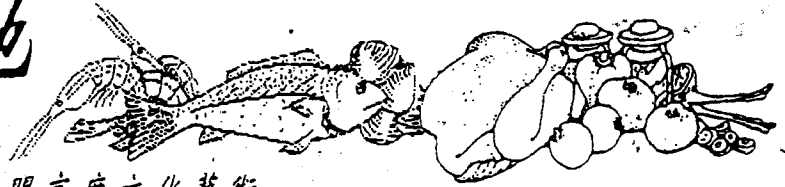
天氣轉涼，天氣偏於乾燥，不宜再飲過於苦寒涼茶，宜選清熱力弱的涼茶；另宜飲花旗參茶、清補涼等養陰清燥涼茶。這時若出現咽喉乾涸、喉嚨有痰等現象，也可飲羅漢果茶。

冬天：清熱養陰

天氣寒冷，略帶乾燥，要避免飲苦寒性涼茶。燒烤、打邊爐時為防熱氣，可飲銀菊露、酸梅湯、竹蔗茅根。而杞子菊花、菊花花旗參也適合冬天時清熱養陰飲用。

美食天地

食是人生最高享受



簡易烹飪食譜 烹調是一門高度文化藝術

冬菜蒸帶子

材料:

連殼帶子 6隻(洗擦乾淨) 冬菜 適量; 粉絲 細札; 蔥花 適量

做法:

- 1) 將粉絲放在帶子上, 冬菜放在粉絲上。
- 2) 隔水蒸絲4-5分鐘, 盛起。
- 3) 撒上蔥花和蒸魚豉油, 再灑熟油即可享用。

廚房筆記:

這道菜可用梅菜、冬菜或者榨菜。按個人口味而定。

梅菜、冬菜通常都藏有小沙, 所以一定要特別小心洗淨, 否則會破壞菜的味道及口感。

梅菜、冬菜和榨菜切碎後, 加1茶匙砂糖及1茶匙油撈勻, 讓梅菜、冬菜和榨菜都有油潤的感覺, 可以用它們蒸肉餅、蒸魚、蒸帶子。

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, 無微不至的照顧, 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

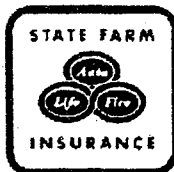
9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

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)
住宅房屋貸款 (Residential Mortgage) NMLS# 874399

- | | | |
|---|--|--|
| <u>Main Office</u>
5441 Buford Highway,
Suite #109
Doraville, GA 30340
770-455-4989 | <u>Duluth Branch</u>
3725 Old Norcross Road,
Suite #A
Duluth, GA 30096
770-495-1774 | <u>Norcross Branch</u>
5385 Jimmy Carter Blvd.
Suite #100
Norcross, GA 30093
678-689-0093 |
| <u>Johns Creek Branch</u>
10820 Abbotts Bridge Rd.
Suite #140
Johns Creek, GA 30097
770-495-2423 | <u>Sugarloaf Branch</u>
1295 Old Peachtree Road
Suite #180
Suwanee, GA 30024
678-735-5150 | <u>Suwanee Branch</u>
2790 L'ville-Suwanee Rd.
Suite #105
Suwanee, GA 30024
678-482-2996 |
| <u>East Alabama Branch</u>
1805 Gateway Drive
Opelika, AL 36801
334-741-1300 | <u>Montgomery Branch</u>
2779 Bell Road
Montgomery, AL 36117
334-260-4926 | <u>Centreville (VA) Branch</u>
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荷治亞州第一名 (2009 - 2012 & 2014 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