



# 廣東月刊

Please put  
stamp here.  
The Post Office  
will not deliver  
mail without  
postage.

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

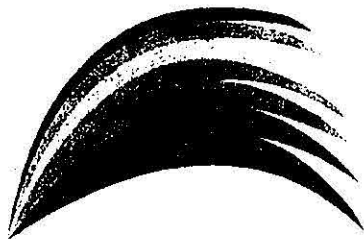
KWONG TUNG MONTHLY

贈 閱

第二十七卷第六期(總三一二)

[www.gd-atlanta.net](http://www.gd-atlanta.net)

出版日期：二〇一六年六月二十日



## 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。

園藝天地:

讓我們一起來種甘藍！

(伍建邦 文: 譚青 譯)

甘藍(Kale)已經在蔬菜界裡大獲好評！曾幾何時它只是在普通的沙拉吧裡做為點綴品；現在它廣受大眾歡迎的新發現是來自它健康的優點，例如高纖維和維他命含量。你可以把甘藍當成薯片與融化的芝士一起吃，或者只是簡單地蒸熟來吃；你也可以把甘藍混在水果里做成果昔(smoothies)，例如萍果、香蕉、草莓等等。甘藍具有它的近親品種西蘭花的所有營養價值。

甘藍是一種涼爽氣候植物。它可以在華氏45度下播種，所以它不在意寒冷的天氣。甘藍能在南部有些陰影的地方生長。你會發現由於甘藍不同尋常的葉子而被當成觀賞植物來種植。

這種優質的綠葉品種的一個缺點是它的種子非常有限。甘藍是兩年生作物；這意味著它需要兩個季節來開花結籽，種子行業要花時間去追趕這一熱門趨勢了。由於甘藍不斷上升的蔬菜明星地位，許多種子公司已經賣光了甘藍去年各品種的種子、正在搜尋更多的種子以供應市場。

最熱門然而又是最難找的是那些卷曲的紅和綠的雜交品種，例如冬甘藍(Winterbor)、裂口甘藍(Ripbor)、和紅甘藍(Redbor)；幸運的是 已經有些新的品種可以很好地替代它們，如草地甘藍(Meadowlark)、西連達甘藍(Westlander)、矮綠卷甘藍(Dwarf Green Curled)、以及生命力旺盛的灰紫色奧運紅甘藍(Olympic Red)。

如果你還沒有試過這些品種，那不妨考慮一下紅和白的俄羅斯甘藍(Russian)，它們有非常出色的抗寒性，且質地柔軟細嫩，很適合用來蒸或者快炒。而拉辛 娜圖甘藍(Lacinato kale)、也叫做恐龍甘藍(Dinosaur kale)、或者托斯卡納甘藍(Tuscan kale)，它們最適合做成沙拉生吃或做味噌湯。西伯利亞甘藍(Siberian kale)是所有甘藍中葉子最細嫩的，它那吸引人的卷曲葉子放在沙拉里顯得美極了。

甘藍可以在最後的霜凍前六周播種，因為它能在華氏45度的冷地里發芽生長；你也可以搶在季節前在室內育種。甘藍大概需要三個月才能全部長成；南部地區的園丁應該在夏末或秋天把甘藍種下，這樣冬天就可以收穫了。

甘藍喜歡潮濕和涼爽的土壤；你可以為提供這樣理想的土地而用碎樹葉、報紙、或稻草麥桿把甘藍周圍覆蓋著，在乾旱階段常淋水。為了保護甘藍幼苗不被昆蟲和飛蛾吃掉，用一些園林編織物把它們蓋住，這樣就給下蛋的成年飛蛾設了一層屏障。

到了夏末你可以開始收割甘藍了，你用刀先把底部的葉子割下，再逐漸地沿著杆往上割。如果你不這樣做，底部的葉子會變得很硬。當你準備把成熟的葉子用于烹煮時，最好是將葉子一片片切下，丟掉粗粗的中肋。甘藍冷凍也很好，把葉子放進沸水中約一分鐘，撈起迅速放進冰水中冷卻，濾水，保持葉子乾燥，放進塑膠袋里冰凍起來。將整片葉子冰凍也不是問題因為它們在冰凍時也很容易被切斷。

- 甘藍葉子非常漂亮！它們有時候被當作觀賞植物出售，當然，它們也是可以吃的。

## 生活常識:

## 透視蘆薈的神奇功效

長久以來，屬於百合科植物的蘆薈便一直備受醫學界讚揚。諸如「美容植物」、「急救植物」、「神奇植物」、「藥用植物」及「燙傷用植物」等形容其功效的美名仍延用至今。含蘆薈的產品尤其在天冷或乾燥時，可提供肌膚絕佳的保濕及滋潤功效；每天早晨起床後，先喝上一、兩口蘆薈汁，讓人感覺更有活力，據說同時消化更好。無論內服或外用，在在說明了為何蘆薈能在現今美容保養品及健康食品市場中佔有一席之地。所以特別就蘆薈被討論到的特殊功能，作一全面性介紹，讓你能真正了解蘆薈對人體的貢獻。

### 蘆薈 VS. 人體消化系統

消化不良的產生原因可能是胃內酸液過多，或是胃酸和胃蛋白太少。如果胃部消化階段的運作不良，蛋白質可能會進入不應該進入的下腸道內開始腐敗，會使腸子的蠕動變慢，原本正常的功能也會因而失常。由於腸子蠕動能力降低，腸壁組織會變得有毒、衰弱、容易感染，甚至出現潰瘍，最後爆發成某種腸病。在上方腸道中，只要有過多未經中和的酸液，或是超過腸胃系統所需的酸液，就有發生潰瘍的危險。

布蘭德博士 (Dr. Jeffery Bland) 於一九八五年三~四月號的「預防醫學」期刊裡發表了「口服蘆薈汁對正常人體胃腸功能的效果」。實驗結果顯示服用蘆薈汁以後發現：

1. 實驗主體的尿酸素指數下降了百分之四十（尿酸素可用來作為有毒胺製造量高低的指標）。這表示腸內的腐敗作用降低或食物中蛋白質的消化和吸收程度改善，也可能兩者同時發生了。這項發現意味蘆薈可能對胃部功能、胰臟功能、腸內微生物組成、腸內物質酸鹼值的平衡都有益處，並且能降低腐敗活動。
2. 經過糞便培養的結果，顯示實驗主體在服用蘆薈汁以後，腸內細菌微生物的組成也有改善，顯然蘆薈本身就能夠製造出良好環境，使得腸內有益細菌可以生存、成長地更好。
3. 糞便比重平均降低，顯示糞便保持水份的能力提高，通過胃腸系統的時間也比較快。實驗期間，沒有任何一個實驗主體出現腹瀉或稀便的現象，顯然蘆薈完全沒有輕瀉作用。至於消化時間增快，是因整個胃腸系統的肌緊張度有改善。

一九六三年佛羅里達的畢利茲 (Blitz) 等人選出十二名患有消化性潰瘍的病人來做研究，唯一的治療藥物就是蘆薈凝膠，十二位病人都在臨床診斷中確定罹患消化性潰瘍，實驗結果是一所有病患到了一九六三年底都完全恢復健康。

此外，他的論文還出現這樣的字眼—「臨床上顯示：蘆薈凝膠消除所有的症狀」、「蘆薈凝膠使病人完全康復」，大致而言，蘆薈在臨床上對於消化性潰瘍的療效是無庸置疑的。

### 蘆薈 VS. 人體免疫系統

免疫系統提供身體的防衛機制，阻止外來細菌、病毒等侵害。擁有強力的免疫系統，最明顯的好處就是身體體力增強了，不僅在感染病菌時很快就能痊癒，甚至能發揮預防

的作用，使身體不致遭受感染，並消滅各式各樣的細菌和病毒。能強化免疫系統功能的植物成份有很多，可是並非都能產生明顯的良好效果，蘆薈最特別的一點，就是對免疫系統功能的正面效果清楚可見。

當身體產生腫瘤時，也必須透過免疫系統來對抗這些腫瘤，因為免疫系統能夠殺死並清除腫瘤細胞；因此免疫系統是否活力旺盛，攸關身體對付腫瘤的成敗。有力證據顯示：在實驗室條件下，蘆薈製劑能夠減緩或停止癌細胞的生長，甚至能夠使癌細胞萎縮，不論是活體腫瘤或組織培養的腫瘤細胞，蘆薈都能夠發揮這種活化免疫系統的力量。蘆薈有改善自體免疫狀況、使免疫功能正常化的傾向，未來人們可能會發現：蘆薈可以使免疫系統回復比較良好的狀態，減緩過敏的症狀。

### 蘆薈 VS. 減輕發炎症狀

長久以來，人們早已懂得使用蘆薈來減輕發炎症狀。在民俗醫療和一般家庭所採療方中，經常在處理切傷、挫傷、燒傷或任何破皮流血的傷口時，會把蘆薈搗碎成膏來塗抹傷處。舉例說：人們會把蘆薈葉子切下來，然後將葉子滲出凝膠的那一面貼在傷口的表面組織上；這個動作其實涉及蘆薈兩種不同的作用，第一種是「減輕傷口帶來的疼痛發炎症狀」，另一種是「治療傷口本身」。值得一提的是，蘆薈的抗發炎力量並不止於切傷、挫傷、燒傷等皮膚外傷，許多體內發炎的病症，都可以透過蘆薈來減緩。

蘆薈對急性發炎的抗炎作用最有名；傷口發生初期，如果儘早敷上蘆薈凝膠或整葉萃取物，療效相當良好。另外，蘆薈對運動傷害、凍傷、燒傷、輻射灼傷所造成的初期組織傷害，以及牙齒傷口、耳喉部傷口，甚至是關節炎或感染，都具有很好的緩解效果。再者，一般人比較熟知的蘆薈療效還包括：昆蟲咬傷、螫傷，以及水母的毒觸…等等。而許多皮膚疾病造成嚴重的發炎症狀，蘆薈的效果也令人相當滿意。

然而，蘆薈究竟如何減輕發炎症狀？其實是因蘆薈含有植物類固醇，而類固醇具有抗炎效果。另外，蘆薈還含有其他抗炎成份，使它也有很強的癒合力量。

蘆薈抗慢性發炎特性病症的相關研究比較少。儘管如此，我們可以觀察到以下這些可能受惠於蘆薈功能的病症：例如消化性潰瘍、下肢潰瘍、關節炎、第二型糖尿病等，這些病症都和慢性發炎有關，事實上，慢性發炎在病理學中屬於非常基本的過程，而蘆薈又對於慢性發炎具有強大的功效，所以我們可以預期蘆薈對這些慢性病應該也有良好的療效。

### 蘆薈 VS. 癒合療效

蘆薈含有葡甘露聚糖（這是一種特別的多糖複合體，主要由甘露聚糖組成）。葡甘露聚糖會與負責修復身體受損的「組織纖維母細胞」上的細胞表面受體交互作用，刺激細胞受體，使它們的成長與複製速度能更加速。此外，蘆薈的植物激素也有刺激細胞複製的功能，進而加速受損組織的癒合。由於蘆薈具有這些作用，使其享有「強力治療草藥」的獨特美名。

蘆薈影響癒合過程的方式，和蘆薈的抗發炎特質是截然不同的兩種作用。蘆薈在抗發炎作用上是抑制若干發炎的過程（例如抑制類固醇的合成），但是蘆薈在癒合作用上卻完全不同，它是刺激細胞的生長和增殖，因此對於傷口組織的癒合力量效果宏大。

蘆薈的癒合作用和它刺激免疫系統的過程比較類似，因為兩者都是正面的刺激過程，而非抑制過程；這兩種作用和蘆薈高分子量的高碳水化合物部份關係密切。一九八九年 Tizard, Carpenter & McAnalley 發表了「甘露聚糖與相關複合碳水化合物的生物活動」，文中探討了這類含有甘露糖的碳水化合物所具有的生物醫學效果，含有甘露糖的產物可以促進傷口的癒合、細胞與組織的生長加速，增生速度亦提高，因此含有大量甘露糖成份的蘆薈也可能擁有促進傷口癒合的功能。戴維斯 (Davis) 教授認為蘆薈裡的「植物生長激素」能夠增加蛋白質的合成，進而加速傷口的癒合。在「蘆薈所含生長物質的抗發炎與癒合作用」論文裡，戴維斯等人指出從蘆薈萃取出來的植物生長激素在老鼠實驗中，傷口癒合率高達百分之百。雖然我們還缺少完整的解釋和可資明白細節的資訊，不過手邊的知識已經相當令人訝異，原來蘆薈可以在這麼多方面發揮作用。

## 只停一站，財路全開



張麗 (文太太)

財經分析專家、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

## 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險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 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





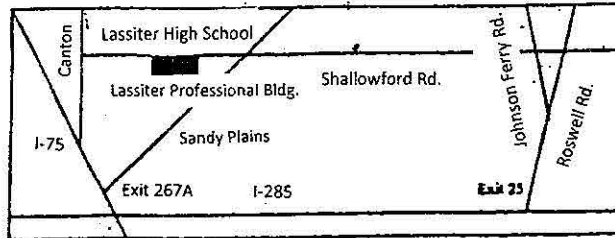


# 關穗章

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

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

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

# 祈康護愛服務中心

真誠關愛 ♥ 服務老人



- ✓ 唯一由華人創立和主理並取得政府簽發護理服務執照的家居護理中心，所以「祈康」護愛是正確的選擇!
- ✓ 我們的護理員通過嚴格挑選、背景調查、肺病檢查，與及接受全面的護理培訓，她們精通多種語言。
- ✓ 我們協助你申請由 Medicaid 提供的護理服務及相關福利，讓長者安在家中，享受良好的生活素質。
- ✓ 你可以安心信賴把至親交託，我們的優質服務包括：

陪伴關愛、預備飯餐、整理家居、個人護理、陪同赴診、

沐浴更衣、提醒用藥、其他個人切身需要

詳情請電 (678) 929 8328

## 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

順利下山後，我們直駛科克島。午後的小島，在陽光照耀下，顯得十分的寧靜悠閒。我們先去找訂好的民宿，發現原來附近幾條街都是民宿。我們的「家」在二樓，有個與房間等大的陽台。這間是名符其實的「Bed & Breakfast」，包早餐。卸下行李，我倆便去小鎮走透透。沿著一條民宿街走，因為這條街的民宿几乎家家都有個花團錦簇的院子，桃紅柳綠，百花齊放，美不勝收，引得老公的相機卡嚓不停。走著走著，到了小鎮的老城。肚子有點餓了。看到一魚餐廳，貼在牆上的菜牌頗為引人。這餐廳還有一點特別；它分內外兩部，外面裝璜像是一西班牙庭園，頗有氣氛。一對正在大快朵頤的老人家看到我倆「探頭探腦」的，便指指他們那超大的餐盤，連聲說“good, good”我們也面帶微笑回曰“later, later”。天曉得他們懂不懂我們在說什麼！“later”是因為天色已晚，我們想趕快把老城逛完再回來吃飯。不想等我們回轉過來，餐館已經爆滿。有人排隊等室內的座位，而室外也只剩兩靠門的位子。此時涼風已起，哆嗦著吃飯事小，生起病來就麻煩了。所以決定放棄，打道回府嘴街邊買的gyro(薄肉三文治)，也挺香的。

三日的自由行到此結束。第二天開車去 Opatija 指定的旅館，加入 Gate 1 團。租來的車便停在停車場。果然不久後，有兩壯漢來取車。老公不放心，還拍下兩人照，哈！

O 城是個濱海小鎮。海灘上有一雕像，名為“少女與海鷗”(Maiden with the Seagull)。女孩手中的海鷗栩栩如生。我們與她合照後，照片中赫然出現兩隻一模一樣的海鷗。看來是手中鳥兒太真，吸引了它的同類。真有意思。

我們到訪的城鎮大都位於亞得里亞海之濱。海水清澈見底。魚兒在伸手可及的海岸邊悠遊自在。一切都顯得如此的安詳美好。在臨近的渡假村 Rovinj 漫步海灘時，居然看到一大群圍成球形的魚兒，極快速的向前游去，而隊形不變。這番景象以前好像只在水族館裡看過。而這次在自然環境中看到如此的生態活動，令我興奮不已！又有一次在另一濱海小城 Zadar，導遊 Urban(重音在 ban)帶我們在海灘漫步時，看到岸邊長長的水泥地上嵌滿大小圓圈，圓圈邊上很多數目字。原來這是一幅巨大的太陽星系圖。所有太空星球都按照正確的大小遠近比例繪成。很有教育意義哦。

過了 Zadar，就是 Split。它是個深受羅馬帝國影響的古城。那兒有一西元四世紀所建的宮殿，非常吸睛。是為當時的羅馬皇帝 Diocletian 所建。它是正統的羅馬式建築，也是當今世上最大且保存最好的古建築。



離開Split要去杜布羅夫尼克(Dubrovnik)前,要經過波斯尼亞(Bosnia).我們在波國一處叫Neum的地方停留稍息.在一賣紀念品的商場門口,掛著三面國旗.一面是韓國國旗,另一面是日本旗,第三面,猜猜看?居然是咱們中華民國的青天白日滿地紅國旗!太感動了!趕緊照相留念.

杜布羅夫尼克(以下簡稱杜城)人稱「亞得里亞海之珠」.此言一點不誇張;巴士才進入杜城領界,我們全車人已經「嘩!」了起來,接著是全部相機向海看齊,恨不能把車子「凍」在那兒,好讓我們可以專注的欣賞並攝取此地的美景.杜城的美離不開亞得里亞海;海水晶瑩剔透,波光蕩漾.車行在半山的公路上,海中星羅棋布的大小島嶼,盡收眼底:只見不同的島,各有所「屬」;有的上有古要塞、花園、華廈、碉堡或教堂等,更有一些小小島,島上盡有,一「枝」獨秀而已,超可愛!而在一些島與陸地相連處形成的海灣,不僅風光旖旎,更因海灣內海水平靜無波又潔淨,成為遠近馳名的最佳牡蠣養殖場.

杜城本身,紅瓦白牆的屋宇與碧海青天相得益彰,好比一幅色彩艷麗的水彩畫.此地氣候溫和,漫步城中,到處可見結果纍纍的橘子、石榴等樹.更誇張的是,在公路山壁上,石縫中就有不少掛著果實的枝椏吊在半空.可惜車行疾駛,否則我必伸手摘採.杜城文化遺產豐富,古城內完好的保存著建於十四世紀的鐘樓、教堂、修道院和還在開張大吉的藥房.連街道和街燈也是中古的式樣,置身其間,恍如時光倒流.城外山上有一古堡,要入堡參觀,除購票外,還得攀爬如長城般高陡不平的石階數小時,十分有挑戰性.我們做到了,非常有成就感!

觀光杜城中,還抽空去了一趟黑山國(Montenegro)的Kotor灣.它是南歐最長最深的峽灣,也在亞得里亞海濱.在一個叫Perast的海港,我們坐船去了建於15世紀的「岩石女神」教堂(Our Lady of the Rocks church).小教堂內有一幅聖母瑪利亞的手繪相.相傳是一婦人,在等待良人歸來的漫漫長日中,用自己的頭髮摻上金、銀絲線繡出來的.一繡25年,繡得眼睛都瞎了,卻未能等得良人歸.有此美麗哀怨的故事,人人擠破頭要一睹真蹟.在Kotor灣度過了一下午,傍晚回到杜城.

第二天一早依依不捨的告別了杜城,日暮時分車子到達薩格勒布(Zagreb),就是我們第一晚到達克國機場所在地.薩城乃克國首府及最大城.時間有限,我們走馬看花遊了市中心.隔天午後,我們又「出國」了.

水來自環湖的阿爾卑斯山的高山溶雪, 布萊德湖因而亦名「冰湖」。湖心魔法般的聳立著一迷你小島, 島上古老的聖母大教堂千百年來鐘聲悠揚, 聖潔又浪漫, 是情侶們心目中的第一景點; 人們或划舟湖中, 登島尋夢, 或游泳、釣魚。作為旱鴨子, 也可與在岸邊嬉水的三隻雪白高貴的大天鵝合影留念, 或在那巨大的紅心雕刻的中心點留下她與你的愛情見証。布萊德湖四季皆宜, 冬季湖面結冰, 最是適合冰上運動。

湖邊懸崖上也有一古堡, 據稱和湖中教堂一樣, 都是德王亨利二世所建, 保留了巴洛克和歌德式的建築藝術風格。內有博物館陳列斯國的歷史文物。一樓還有一小小印刷「廠」, 為遊客示範著古老的印刷術。

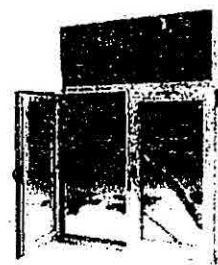
佇立堡上, 遠眺阿爾卑斯山或俯瞰布萊德湖, 湖光山色, 盡收眼底, 乃最佳觀景點。

行色匆匆, 雖意猶未盡, 也到了揮別之時。首都盧布尼安娜(Ljubljana)在向我們招手。

我們到時, 正是當地農貿市場開市日。人們熙來攘往, 為祭五臟廟而忙碌。不知是碰巧, 還是他們的習俗; 有一樂隊正在演奏, 隊員身著農民服飾, 手中的「樂器」竟然就是湯匙、洗衣板、鍋、桶、盤、叉等, 而樂聲依然婉約動聽, 太太可愛了!

Urban來自盧城, 回到家鄉的他十分興奮, 詳盡的為我們介紹這個大都會。我們參觀了她多處地標: 老城、市中心、三橋廣場等等, 處處都是古意盎然。Urban還說, 盧城曾在1895年遭遇大地震, 全城大規模損壞。不過也因禍得福, 從此該市大為擴展, 終至進級為首都。

行走至此, 我們的旅程已近尾聲。載著滿身心的綠意與舒暢, 我們回到了久違的「窩」!



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

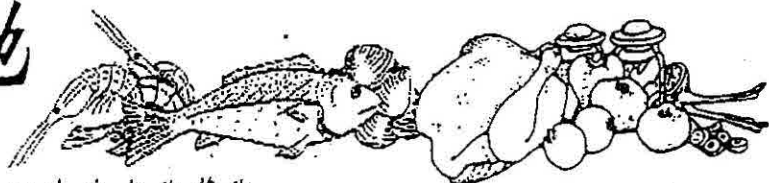
電話: 404.512.1668

傳真: 678-278-8032

# 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



## 滷味蔥油雞

材料：

小嫩雞	1隻	老鹵汁	1鍋	生抽	1/4杯	老抽	1湯匙
白糖	2湯匙	五香粉	1/8茶匙	料酒	3湯匙	八角	2顆
香葉	3片	草果	1顆	小茴香	1茶匙	桂皮	1塊
薑	1塊	蔥	2棵				
乾紅辣椒	適量	鹽	適量	水	適量		

蔥油材料：

蔥	2棵	植物油	2湯匙	麻油	1湯匙
---	----	-----	-----	----	-----

做法：

- 1) 把小嫩雞清理乾淨，切掉多餘的肥油部分。
- 2) 老鹵汁加點水，加入所有的調料，中火燒開。放入小嫩雞，再度燒開後，轉成小火慢慢滷 20到 25分鐘。
- 3) 關火，讓雞浸在鹵汁裏 20 到 30分鐘。拿出待涼透後，斬件裝盤。
- 4) 把做蔥油的蔥先橫著切成 3 段，然後豎著切成粗一點的蔥絲，放在雞塊的表面。
- 5) 用中火燒熱鍋子，下油和麻油，燒熱淋在雞塊上即可。

廚房筆記：

在鹵汁中，鹽要稍微多放一點，不然整隻雞最裏面的部分比較難入味。

鍋裏剩下的鹵汁不要浪費了，過濾出來放冰箱可以下次接著用，如此反覆幾次就漸漸成為老鹵汁了。

最後淋在雞塊上的油要燒得比較熱，到快冒煙的時候，迅速離火，然後潑在蔥絲上，蔥油的香味一下子就出來了。



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

**Johns Creek Branch**  
10820 Abbotts Bridge Rd.  
Suite #140  
Johns Creek, GA 30097  
770-495-2423

**East Alabama Branch**  
1805 Gateway Drive  
Opelika, AL 36801  
334-741-1300

**Duluth Branch**  
3725 Old Norcross Road,  
Suite #A  
Duluth, GA 30096  
770-495-1774

**Sugarloaf Branch**  
1295 Old Peachtree Road  
Suite #180  
Suwanee, GA 30024  
678-735-5150

**Montgomery Branch**  
2779 Bell Road  
Montgomery, AL 36117  
334-260-4926

**Norcross Branch**  
5385 Jimmy Carter Blvd.  
Suite #100  
Norcross, GA 30093  
678-689-0093

**Suwanee Branch**  
2790 L'ville-Suwanee Rd.  
Suite #105  
Suwanee, GA 30024  
678-482-2996

**Centreville (VA) Branch**  
5900 Centreville Crest Lane  
Unit #B  
Centreville, VA 20120  
571-490-7655

CDARS Member

[www.metrocitybank.com](http://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 & 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