

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

第二十七卷第八期(總三一四)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一六年八月二十日

亞特蘭大廣東同鄉會主辦

2016 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：二〇一六年九月十日(星期六)下午3時至6時。

比賽地點：Jones Bridge Park, 和去年同一地點。

901 East Jones Bridge Road, Peachtree Corners 30092

比賽方式：* 已繳交2016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會員每人收費5元；非會員每人收費10元。

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：永久榮譽會長 郭順瓊 770-565-6507

會長 沙國華 404-663-5568

報名截止日期：九月六日

歡迎各會員攜眷踴躍參加!

繁殖的捷徑：為了繁殖你所喜愛的香草(herbs)例如紫蘇(basil)、薄荷(mint)和鼠尾草(sage)，可剪一截莖在水中生根，下面是步驟：

1. 從一支健康的莖上剪下長度約3-4英吋的一段，將莖的下部葉子除掉（否則葉子會浸泡在水中）；
2. 將修剪過的莖放入裝有微溫水的容器裏，將容器放在光亮的地方但避開陽光直接照射，且必須每天換水；
3. 大約兩至四周當根開始長出來時，將它轉移到裝有新鮮的、施了肥的泥土的花盆裏；將花盆放在陽光下，當泥土表層乾燥時及時淋水；就這樣一直保持到明年春天再將它種到地裏面。

種植：現在正是好時候播下每年生長的香草種子如紫蘇(basil)和芫荽葉(cilantro)。每兩周播種一次以保持烹煮時手頭上有新鮮的供應。紫蘇喜歡充足的陽光，芫荽葉在炎熱天氣裡則在陰影下長得更好；兩種植物都可以種在花盆里。

播下生菜(lettuce)、豌豆(peas)和蘿蔔(radishes)種子；當夏天變得涼爽時播下胡蘿蔔(carrots)種子；這些都是生長迅速、能夠在大約兩個月內收成的品種。

給夏天增加點色彩，讓花期盛開至秋天；可種植下面幾種苗圃花卉：紫苑(asters)、毛毯花(blanket flowers)、菊花(chrysanthemums)、金雞菊(coreopsis)和金光菊(rudbeckia)。

這個月的上旬也是播冬天蔬菜種子的時候，如卷心菜(cabbage)、花椰菜(cauliflower)和甘藍(kale)。

保養：西紅柿不要澆水過量以防止開裂，哪怕葉子看上去有點粗糙。

檢查灌溉系統修復壞的或漏水的灑水頭，保證使水灑到該灑的地方而不是灑在露台或人行道上。

度假前的準備，給每一棵植物澆透水；把盆栽植物移開，避開太陽的直接照射；請鄰居或朋友關照一下尤其是當你離開超過一個星期。

為了防止蚊子繁殖，找一找花園裏的積水并將其處理掉；如供鳥戲水的水盆、小水池和盆栽碟。使用滅蚊劑-Mosquito Dunks，它釋放的有毒細菌專門對付蚊子的幼蟲。

處理鐵質不足的牛油果(avocado)、柑橘類和其他果樹：如果黃色葉子帶著綠色脈絡的是一種萎黃病，解決方法是使用含有鐵劑螯合物的肥料并按照標籤上的指示操作。

(文轉下頁)

(文接上頁)

收穫：要頻繁地摘採青瓜(zucchini)和黃瓜(cucumbers)以保證它們不要長得太大太老，這樣它們的皮和籽就能保持幼嫩可直接吃了。

菜豆(beans)、豌豆(peas)和聖女果(cherry tomatoes)成熟時及時採摘。

蘋果、桃子、梨子和李子樹在這個月也許都會結滿果實壓滿枝頭，要定期清除掉落到地裡的果子以防止嚙齒類害蟲。

(本期完)

只停一站，財路全開



張麗
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



金洋玻璃行

Complete Glass S&S Inc



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

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！

知多D:

世衛指引 不包括天然糖分

世衛於2002年訂立指引，建議成年人每日從飲食獲取的熱量中，來自糖分的熱量應少於10%，以一個成年人每天攝取2000Kcal計算，即每日最多攝取50克、約10茶匙糖。

註冊營養師李鎧而估計，上述指引訂了12年，但肥胖人口仍然不跌反升，世衛必須從各方面考慮如何控制肥胖，減糖是其中一個方法。「世衛的建議是針對人為添加的糖分，而非食物天然糖分，水果中天然果糖、牛奶中天然乳糖並不包括在內。」李鎧而指出，香港人一般飲兩至四杯添加糖飲品，1克糖提供4kcal熱量，一天攝取100克糖即400kcal，接近兩碗飯熱量。

攝糖過量 可致肥患慢性病

糖為肌肉和腦部提供能量，但過量會導致肥胖，增加慢性疾病如糖尿病、高血壓和心臟病等風險。要控糖，其實不是太困難，李鎧而教路，出街食飯，建議飲品選擇熱飲，自行控制加入多少糖；凍飲則要「少甜多冰」，加冰可以稀釋甜度，又同時減少分量。

至於預先包裝飲品，選購前先看看成分標籤，「一支500毫升的茶飲，一般每100毫升含10克糖，即一支含50克糖，相等於10茶匙」，要選擇每100毫升低於5克糖的飲品，比較不同產品，選擇糖分最低的，「即使低糖都不應經常飲用，最好選擇無糖飲品」。

李鎧而補充，味覺可以調節，當習慣了食甜味、濃味食物，只會愈食愈甜；相反，嘗試減少甜食，減低甜度，味覺亦會慢慢習慣。

博君一笑:

人生最高境界：-

拿沙特工資，住英國房子，用瑞典手機，
戴瑞士手表，娶韓國女人，包日本二奶，做泰國按摩，
開德國轎車，坐美國飛機，喝法國紅酒，吃澳洲海鮮，
抽古巴雪茄，穿意大利皮鞋，玩西班牙女郎，
看奧地利歌劇，買俄羅斯別墅，雇菲律賓女傭，
配以以色列保鏢，洗土耳其桑拿，當中國幹部。

（註：做到最後一點，前面皆可實現）

運動消閒:

運動後久坐 = 不運動

站起接電話 燃燒卡路里

午休時你可能會去健身，回家後也跑跑步，但是，如果你大部分的時間「坐著」，你的努力不會有什麼效果。久坐不動不但使你的頸背部疲勞，還會增加患高血壓的風險，也會使新陳代謝減慢，體重增加。

很多人誤以為「不動」就是「不運動」，但是，如果有人每天健身30~40分鐘，還散步，但其他的時間都是坐著，那麼他仍然過的是一種「不動的生活」。幾乎不可避免的，久坐的人都會發現自己的腰圍越來越大，體重越來越重。

實驗發現，有些物質只在肌肉運動時產生，它們對消化脂肪和糖發揮著關鍵作用，當你坐下來，一些重要的新陳代謝也就減緩下來。「最終這可能導致糖尿病等疾病」，英國拉夫堡大學運動心理學教授比德爾說，「每隔半小時就起來站一站的人不太可能有這種問題」。

人類的脊椎不適合長時間坐著，這樣做會對體姿、呼吸和消化造成嚴重的影響。健康人的脊椎自然呈S形。若坐姿造成脊椎下部呈C形，用來支撐身體背部和腹部的肌肉就會失去原有的作用。隨著時間的推移，這樣的姿勢會讓肌肉退化而無法有效地支援脊椎，出現背部疼痛。

坐著的時候，身體要更努力地來呼吸，呼吸也會受到影響；坐著還會壓迫腹部，引起消化不良。當你坐著的時候，腹部肌肉沒有運動，腹部也會失去活力。

溫馨提示一

站起來沖杯咖啡

這樣可以避免肌肉長期不動。和經常走動的人相比，每天坐在辦公室桌前和沙發上的人更容易產生與體重相關的健康問題。

溫馨提示二

站起來接電話

最好的運動其實很簡單：站起來。雖然站立僅消耗幾卡路里，但是每天只要堅持足夠的時間，它就會給你帶來驚喜。接電話時站起來兩腳交替承擔身體的重量，也會燃燒卡路里。



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

粵菜是中國八大菜系之一。屬粵菜系的包括有廣府菜、潮州菜、客家菜、海南菜及桂菜，其中以「廣府菜」為代表。粵菜最大的特點為清淡、鮮美。潮州菜、客家菜等具體介紹可見相關鏈接，本條目主要介紹廣府菜。

廣東烹調幾乎包括所有可食的食物。除了豬肉、牛肉和雞外，還包括蛇、狸、狗、貓、猴、鼠、蝸牛、昆蟲、蠕蟲、雞腳、鴨舌、牛鞭和牛雜。著名菜式有五蛇羹、烤乳豬及冬瓜盅。

在中國大陸一些地方，狗是為屠宰而飼養，這對於西方人是不可思議的。但是販賣狗肉的飯店並不十分普遍；在香港，不論是貓肉及狗肉的販賣都是非法的，而且對貓狗的屠宰，亦會被判以虐畜的罪名。在臺灣，立法院也已三讀通過《動物保護法》禁止販賣及食用狗肉。

粵菜雖然有不計其數的烹調方法，但是蒸、煎、炸是餐館裡最普遍的烹調方法，因為這種方式費時短，符合帶出鮮味的烹調哲學。

烹調的元素

香料

粵菜的一個特色是它只會用很少的香料。大部份的廣東菜只用薑、蔥、糖、鹽、醬油、米酒、澱粉和油便夠了。只有烹調內臟時才會使加多一點如大蒜一類的香料。廣東菜間中會使用五香粉和白胡椒粉，但通常只用很少。習慣了其他中國菜的西方人，有時會認為廣東菜味道很平淡。

鮮味

粵菜很少有辣的菜色。辣的食物通常在四川、泰國等氣候非常熱，水質寒涼，食物容易變壞的地方流行。廣州有非常豐富的農業和水產資源，大量新鮮食品的供應及溫和的天氣，令廣東菜強調烹出自然鮮味，而不是將之淹沒。

為提高食物的鮮味，廣東菜使用的豬、牛肉通常是來自即日被宰的豬牛。雞鴨經常是數小時前才宰殺，而魚更會被放在魚缸內，等顧客選擇後才烹調。有時廣東菜餐館中的侍應更會把生猛的魚蝦拿到客人的桌前，以證明食物在烹調前還是活的。

海鮮

廣東接近海邊，烹調新鮮的活海鮮是粵菜的特長。在廣東人來看，香料是用來掩蓋過不新鮮的味道。新鮮的海鮮是無氣味的，所以最好的烹調方法是清蒸。以蒸魚為例，只需加少量醬油、薑和蔥，帶出海鮮的自然鮮甜味就可以了。多數餐館都會很喜歡用大蒜和香料去擺脫他們陳舊的海鮮存貨。所以說吃廣東菜有一個簡單法則：香料和食物的新鮮程度成反比。

(文轉下頁)

(文接上頁)

湯

由於嶺南地區氣候炎熱潮濕，因此人們愛喝湯滋身，這使得湯也成為粵菜的特色之一。粵菜裡的湯通常是由各種材料熬上數小時而成（因此被稱為「老火湯」），有時還會加入中藥。粵菜其中一種較大眾化的湯就是南北杏西洋菜豬肺湯。

廣東人認為湯的精華都已在湯汁內，所以有些自命「識飲識食」的人會把煮湯後的湯料倒掉。不過，醫生和營養師通常都會在出席電視的婦女節目時否定這種見解。

乾貨

雖然粵菜廚師很注意材料是否新鮮，但粵菜仍然會使用乾貨和醃漬過的食物。一些廚師會結合使用新鮮材料和乾貨。乾貨通常都會先被浸泡在水中然後再烹調，譬如冬菇就是。或者乾貨會被烹調一段很長時間，例如乾鮑魚和乾貝。至於醃漬食物，不僅可以被保存得更久，有時它們還會因為有獨特的味道而更好吃。

粵菜中常用的乾貨有：

冬菇；鮑魚；瑤柱（乾貝，也就是貝殼類的閉殼肌）；海參；花膠；蝦米；魚翅
燕窩；菜乾；梅菜；菜脯；腐乳；鹹魚；臘鴨；臘肉；鹹蛋；皮蛋 ……………。

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



關 穗 章

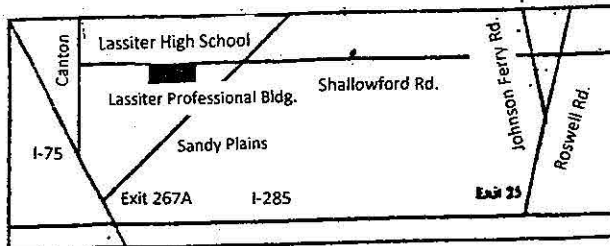
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D.

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

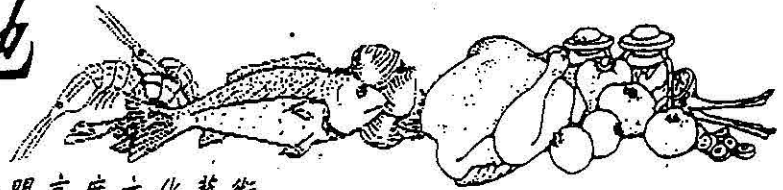
5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

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

膠袋炆牛肉

材料：

牛脊肉	2磅	薑	1安士	蔥	4安士	白蘿蔔	1 3/4磅
乾腐竹	10安士	紹興酒	1/2杯	老抽	1湯匙	牛肉清湯	1杯
蠔油	2湯匙	麵粉	1湯匙	八角粉	1茶匙		

 做法：

1. 將所有食材（蔥則只要白色的一段）放到焗爐袋（oven bag），將袋口紮好後，用手將袋身搓來搓去，從而將內裏的材料拌勻。
2. 將整多袋放進預設到350°F的焗爐焗兩個半小時，拿出來後在底部的角落剪個小角，將內裏的濃汁倒進瓦煲中。
3. 打開袋口的結，將所有食材移到煲中，加入鹽和胡椒粉調味。
4. 將煲放到爐上煲滾，蓋上煲蓋焗5至10分鐘，營造煲底有少許煲焦的效果。
5. 將其餘的蔥切絲，鋪在上面即成

廚房筆記：牛肉的濃汁可留下來撈飯或拌麵，亦可用來配烩白菜，增添美味。

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 提供各類保險服務
請致電 State Farm 各屬的代理人查詢保險詳情。詳情，請洽本報編輯部。
State Farm 保險服務，表裏如一，誠實可靠，以誠實為本。





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

CDARS Member

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

www.metrocitybank.com

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

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