



廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第二十八卷第十期(總三二八)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一七年十月二十日

亞特蘭大廣東同鄉會中秋賞月和烹調比賽完滿結束

亞特蘭大廣東同鄉會烹調比賽於九月三十日下午四時在風景如畫的 Shorty Howell Park 公園舉行。由於當日天氣轉涼和大風，到場參加了聚會的同鄉及家屬朋友約七十多位，計算不錯。

很多新朋友第一次參加，格外興奮，相互認識，交談甚歡，並加入了廣東同鄉會，成為新會員，本會非常歡迎。大家高興而來，盡興而歸，度過一個快樂的下午。

大家帶來了豐盛的應節食物，有私房菜和各式水果等等。參賽的佳餚擺放在中央用紅布裝飾的長枱上，份外奪目。駐亞特蘭大台北經濟文化辦事處劉經巖處長和夫人，僑教中心傅瑾玲主任都前來參加活動。本會特邀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劉經巖處長，傅瑾玲主任，吳樾先生，余振鴻先生，岑明發律師，鮑哲鵬理事和美食專家李坤華女士。評委們仔細品嚐。最後經過統計分數，由沙國華會長即時公佈比賽結果：冠軍是李麗娟女士的“南乳扣肉”；亞軍是余卓明先生的“涼拌乾絲”；季軍是黃美媚女士的“西班牙海鮮飯”。

接著，聯誼聚餐正式開始，大家都有機會品嚐了參賽的佳餚及由喜萬年海鮮酒家和 Farmer's Basket 贊助的美味食物，劉經巖處長贈送一箱台灣月餅。現場卡拉 OK 音響由 Goodwin Law 提供，音質超好。廣東同鄉會特此表示衷心感謝，令鄉親父老們倍感溫馨。

世界上有很多有毒的植物，巨型豬籠草(Giant Hogweed)是世界上最危險的、具有侵略性的野草之一。這種植物會灼傷你的皮膚、令你異常疼痛且長出水泡，并終身留下疤痕，如果碰到眼睛甚至會造成失明。

你也許會問這種有毒的植物長什麼樣？巨型豬籠草的另一個英文名是 *Heracleum mantegazzianum*。它被聯邦政府認定是有毒的野草，它是胡蘿卜家族里的一部分，但它能長到 14 英尺高。對於有毒植物來說，巨型豬籠草是那種長得非常好看的一類，它濃密的葉子伸展至 5 英尺寬、頂部呈傘型開滿大串優雅的白色小花；它的梗莖綠中帶著紫色斑紋和白色須發。

巨型豬籠草起源于靠近俄國的黑海和里海之間的高加索山脈，在 20 世紀早期傳入美國，它們是通過鳥類和水路把種子帶到了這裡，種子一旦掉到地裡能夠長至十年。根據環境保護部門的記錄，它們生長在這些州裡：紐約州、賓夕法尼亞州、俄亥俄州、馬里蘭州、俄勒岡州、華盛頓州、密西西比州、弗吉尼亞州、佛蒙特州、新罕布爾州和緬因州。

巨型豬籠草的樹液裡含有有毒的化學物質俗稱為感光劑呋喃香豆素。當這些化學物質接觸到人類的皮膚時，它能夠引起皮膚對光非常敏感的反應，光敏皮膚反應在 48 小時之內會引起黑痛水泡并導致疤痕，這些疤痕會持續幾個月至六年或更長時間。接觸過巨型豬籠草也會引起長期的太陽光敏感，如果樹液進入了眼睛會導致失明。

如果你意外地接觸到巨型豬籠草該怎麼辦呢？紐約健康部門的建議是立即用冷水衝洗并離開有陽光的地方。毒性反應在碰觸後 15 分鐘就會發生，馬上在受到觸碰的地方塗上太陽油，這能防止毒性進一步反應以防萬一你被卡在了外面；醋酸鋁混合物的壓縮浸泡液（藥店有售）能提供緩解皮膚刺激的作用。如果巨型豬籠草液進到眼睛，立即用水沖洗并戴上太陽眼鏡，如果反應嚴重馬上打電話給醫生或去急診室。

謝天謝地！根據環境保護部門的記錄我們佐治亞州沒有巨型豬籠草；但如果你碰巧在后院或住處附近看見一棵，不要嘗試以鏟草或猛擊來除掉它，那樣只會促使新的生長、以及將你暴露在毒樹液的潛在危險中。你應該打電話給專業人士或地方當局，他們能夠正確地消滅植物及它們的種子。


最近有新聞報導，在英國有些人暴露於巨型豬籠草中，當裸露皮膚接觸到巨型豬籠草幾分鐘內皮膚開始變紅并感覺發癢，開始他們只是想被太陽曬傷了，甚至醫生也是這麼認為的；然而幾小時之內，皮膚開始起水泡並且非常疼痛，他們去急診室，其他醫生通過谷歌搜尋終於診斷出是來自巨型豬籠草的毒素。（本期完）

知多D:

燕麥助降壞膽固醇

大部分都市人往往聞膽固醇色變，認為身體內膽固醇數值愈低愈好，但其實膽固醇也有好壞之分。膽固醇主要分為三類：低密度脂蛋白和極低密度脂蛋白都會把膽固醇帶入細胞，並黏在血管內壁，加速血管硬化，是「壞膽固醇」；相反高密度脂蛋白則能防止脂肪沉積在血管壁內，保護心血管健康。以下介紹的燕麥，是壞膽固醇的最大剋星。

燕麥是有益的碳水化合物，含有豐富的維他命B，有助紓解壓力，亦含有豐富水溶性纖維，能減少腸道吸收膽固醇，改變血液中脂肪酸濃度，因此對降低壞膽固醇有很大的幫助，進食時若配合不同的食材，如水或牛奶，也能發揮不同的營養價值。



張麗
(文太太)
財經分析專家、商管碩士

只停一站，財路全開

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

誠征
經紀人

E-mail: Li.Wen56@yahoo.com
電話: **678-772-5390**
Website: askzhangli.blogspot.com



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**

據德國新聞電視頻道網站報道，一座城市是否宜居，如何衡量？《經濟學人》雜誌對世界宜居城市列出一份排名表，排名的標準是宜居每座城市的衛生、文化、教育、環境和基礎設施建設情況。除此之外，還考慮到該城市受恐怖襲擊的概率有多大。相反 140 座被調查城市的住房和租金費用卻被排除在外。以下是十大城市倒數：-

德國第二大城市漢堡似乎符合評委們的標準。這座漢薩同盟城市位列排名榜的第 10 名。易北河音樂廳成為漢堡的文化地標。但是在“穩定”因素方面，漢堡正遭受損失。這裡的是 7 月上旬在二十國集團漢堡峰會期間那里所發生的暴力抗議行動及其影響。

芬蘭首都赫爾辛基排列第 9 名。在這座有大約 63 萬人口的都市里，人們可以找到斯堪的納維亞、中歐和俄羅斯等影響，例如這裡的岩石教堂。

第 8 名，奧克蘭，新西蘭座最大的城市。在教育方面，奧克蘭跟大洋洲其他所有城市一樣達到最高水平。140 萬居民在“文化與環境”方面享受一些特色。奧克蘭是一座與火山共生的城市，其中伊甸山剛好位于市區，幸運的是，這座火山 2.8 萬年前就已熄滅。

第 7 名，珀斯，澳大利亞西海岸最大城市，西澳大利亞州首府。該市的基礎設施和醫療服務令人信服。珀斯擁有澳洲大陸最美麗的城市海灘，而且就在家門口。

加拿大的卡爾加里和澳大利亞的阿德萊德并列第 5 名。擁有上百萬人口的卡爾加里曾經于 1988 年舉辦過冬奧會，主體育場奧林匹克公園就在市中心附近。該市現在正在申辦 2026 年冬奧會。

第 4 名也屬於加拿大。多倫多被認為是北美最安全的大城市之一，在百分制的評分中獲得 97.2 分，這也是“文化與環境”方面第二高分值。

第 3 名，溫哥華。在這次評比中，加拿大有 3 座城市躋身前十，位于西海岸的溫哥華排列最靠前。該市在 5 項評比中的 3 項上獲得滿分。在“文化與環境”方面，溫哥華也當仁不讓，可看的地方舉不勝舉，例如普爾廣場。

第 2 名，奧地利首都維也納位列榜眼，176 萬人口的大都市只差一點就榮登榜首。

最終的贏家是澳大利亞的墨爾本，而且還是蟬聯 7 次榮膺榜首。不過這次它僅以微弱優勢戰勝維也納。墨爾本制勝的關鍵也是在“文化和環境”。擁有上百萬人口的墨爾本以舉辦重大體育賽事著稱，其中每年 1 月份的澳大利亞網球大滿貫公開賽吸引無數粉絲，已成為該市的一張名片。

旅遊： “世界五大宮之首” 竟是中國的故宮

首都北京有一座雄偉莊嚴、輝煌燦爛的宮殿建築群，它就是故宮，又稱紫禁城，是明清兩代 25 位皇帝的皇宮，也是目前世界上現存最大、最完整的古建築群，有著人類珍貴的文化遺產“、”世界五大宮之首“的美譽。

紫禁城坐落於北京城的中軸線上，背靠景山，面南朝陽，左前方為勞動人民文化宮，右前方為中山公園。紫禁城占地面積 72 萬餘平方米，由高大的城牆、寬闊的護城河和無數的宮殿組成。

宮殿全部沿著一條南北向的中軸線對稱排列。中軸線全線長約 8 千米，南達永定門，北到鼓樓、鐘樓，象征皇權的寶座就設在這條中軸線的中心點上。

午門是紫禁城的正門，因位居紫禁城的午位，故名午門。整個大門是“凹”字形，南面正門三間，北面則為無間大門，這種規制稱作“明三暗五”。其正門是專供皇帝出入；皇帝大婚時，皇後進宮也從午門正門入。

午門廣場周圍共設五個門，正南門為端門，其廣場最有名的就是“廷杖”，朝廷上一旦有大臣違背了皇帝意志，就會在午門外御路西墀之下受到棍子打的刑罰。不過此制度只是明朝實施，清朝並沒有。

故宮的“前朝”宮殿明朗開闊、宏偉莊嚴，以太和殿、中和殿、保和殿三大殿坐落在一個巨大的“土”字形須彌座上為中心，文華殿、武英殿為東、西兩翼，將這一部分合稱“前朝”，是皇帝行使統治權力和舉行盛大典禮的主要場所。

故宮“後寢”庭院，深邃、緊湊、奢華、高貴，以乾清宮、交泰殿、坤寧宮及東、西六宮為中心，以寧壽宮和慈寧宮為東、西兩翼，合稱“後寢”，這裡是皇帝與後妃們居住及處理日常事務的地方。

壞心情 降低受孕機率

網上有人說，情緒和壓力是影響受孕機率的關鍵因素之一。心情不好真的會影響受孕嗎？影響到底有多大呢？

人有七情六欲，偶爾都會有情緒爆發，心情有點兒煩躁很正常。這樣的情緒變化對於受孕並無很大影響。但如果夫妻二人備孕多時，緊張情緒瀰漫家中，尤其是對於更為敏感的老婆大人來說，壓力會使人喘不過氣來。在高壓的緊張情緒下，別說是影響受孕，做任何其他事情，也都會有一定的影響的。

長期心情差 易致內分泌失調

大量的研究表明，在不孕不育的諸多因素當中，精神心理因素是一個重要的原因，約占5%。當精神長時間處於高度緊張時，女性的身體會發生一系列變化。譬如腎上腺素與去甲腎上腺素釋放增加，使得體內兒茶酚胺濃度增加，下丘腦和垂體合成的許多激素增加，這些激素的變化影響下丘腦-垂體-

卵巢性腺軸功能，導致內分泌失調。以上是專業的醫學術語，那麼如果要說簡單點，高度的緊張情緒容易導致女性月經不調、卵巢排卵不順暢。沒有卵子的正常排出，自然受孕機率低了。

高度緊張 易致陽痿

千萬別以為情緒只會影響更為敏感的女人，對男人其實也一樣。面對著妻子的敏感，背負著造人的壓力，很多男性因為過度緊張，可能出現陽痿、早洩、暫時性的勃起功能障礙，也可能影響精子的品質。無論是情緒的緊張、壓抑、憂鬱、煩躁、糾結、沮喪... 這都是心情不好的表現，偶爾釋放並無大礙，但長期處於這種情緒狀態下，對於造人，影響可真不小。

適當釋放壓力 造人并非任務

但備孕的夫妻，又有誰不是把「造人放在第一位」呢？其實，大家都心知肚明，再怎麼著急也沒用，釋放壓力並不是別人教的會的，一定要自己找到突破口。首先，別去想著念著這事情。譬如為性愛找點情趣，點蠟燭、放音樂營造浪漫；周末找點樂趣，一起外出郊遊、騎車、遛狗。總之，要為壓力找到釋出口。



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

<p style="text-align: center;">南 北 雜 貨 應 有 盡 有 零 售 批 發 無 任 歡 迎</p>	<p style="text-align: center;">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</p>
<p style="text-align: center;">404-377-2185 404-377-6950</p>	<p style="text-align: center;">2774 E. FONCE DE LEON AVE. DECATUR, GA.30030</p>

健康生活： 脫髮不是腎虛 治療脫髮忌戴帽子

不少脫髮患者都容易步入一些誤區，他們對脫髮認識不多卻又不願或不好意思請教醫生，最容易因為亂用藥物而造成不必要的麻煩。

誤區 1 沒把脫髮當成一種病

有些患者沒把男性型脫髮當成一種疾病。其實，現代醫學認為，男性型脫髮(禿頂)並非生理現象，是由於在遺傳基礎上髮生頭皮雙氫甾酮異常升高等作用所致。

誤區 2 脫髮是腎虛

不少男性脫髮患者以為脫髮就是腎虛，他們通常髮現脫髮嚴重就拼命花錢買一些補腎藥。腎虛引起脫髮，是中醫的一種辨証，但脫髮並不都是腎虛，一味吃補品並沒有幫助，一定要經醫生診斷分辨，確定病因後對症下藥。

誤區 3 自己買藥治

有些人為了圖方便或聽信了一些廣告的宣傳就亂買藥自己治療。有些藥並不能起治療作用，結果拖延了治療時機，讓脫髮進一步加深。目前還沒有能完全治愈脫髮的藥物，但如果能及時治療，可令脫髮的嚴重程度大大減輕。

誤區 4 擔心藥物影響性功能

有些患者認為治療脫髮的藥物會影響性功能。專家指出，長期服用二型 5 α 還原·抑制劑的患者還未見嚴重不良反應，在調查的 1000 多例患者中，只有極個別別人出現性欲降低，但均為暫時性，且隨著繼續服藥而恢復，更不會影響生育。

誤區 5 減少或增加洗髮次數

一般冬天 3~4 天洗頭一次，夏天 2~3 天洗頭一次是正常的洗頭頻率，太頻繁洗頭會增加對毛囊的刺激，而隔太久才洗頭則易孳生糠秕孢子菌，使脫髮加重。

誤區 6 塗抹大蒜、薑、酒等

塗抹薑、大蒜、酒等能讓脫髮的部位再生頭髮的說法很流行。其實過度塗抹刺激性的東西，反而會使頭皮受損傷，引發頭皮的炎症，會加重脫髮程度。

誤區 7 戴帽子遮掩

經常帽子扣頭，頭皮血管會由於帽子的壓迫而影響血液循環，若在高溫季節，頭皮和毛囊悶在帽子裡反而會由於空氣不流通而加速脫髮。

誤區 8 不能堅持治療

脫髮治療療效出現至少要半年以上，而看到最佳效果時間則需要堅持治療 1~2 年，導致有些患者很難堅持下來。國內外研究表明，患者每天服用二型還原·抑制劑，堅持半年以上，便可顯著抑制脫髮，並可使頭髮密度加深，能夠達到很理想的美容效果。但是應當注意的是要早期用藥，並堅持用藥。

家中煮食有 3 招可降低致癌風險

大家習慣將食物存放雪櫃，但原來有些食物不宜存放雪櫃中！食物安全中心在 facebook 建議，家中煮食有 3 招可降低致癌風險（3 招減低丙烯酰胺致癌風險），其中一招是：薯仔不宜存放在雪櫃！

3 招減低丙烯酰胺致癌風險

1. 薯仔不宜放雪櫃

食物安全中心指出，薯仔不宜存放在雪櫃內，因為這會令薯仔在隨後的烹煮過程中增加丙烯酰胺的形成量。

根據食物安全中心《減低食品中丙烯酰胺的業界指引》，儲存薯仔，應放在陰涼、乾燥和避光的地方，溫度應在攝氏 6 度以上。若薯仔經低溫儲存，應在攝氏 12 至 15 度的環境下回暖數星期。

2. 煎炸烤焗 金黃色即可

煎炸烤焗澱粉類食物時，把食物煮至呈金黃色即可。薯條、薯片煎炸至淺金黃色為宜，炸薯條時最初油溫不應高過攝氏 175 度。麵包也不應過度烘焙，盡量使食品達至均勻顏色，避免使麵包的外皮變為過深的褐色。

3. 蔬菜宜水煮

維持均衡飲食、多吃蔬果，也是降低丙烯酰胺致癌風險的方法，不過，處理蔬菜的方法亦須注意。一般而言，用水烹煮食物不會產生丙烯酰胺，所以蔬菜宜水煮、蒸，甚至生吃。即使要炒菜，也要避免炒菜時間過長或溫度過高；炒菜前，可考慮先灼菜。

知多啲：丙烯酰胺

世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構把丙烯酰胺分類為「可能令人類患癌」（第 2A 組），而丙烯酰胺通常在油炸、烘焙、燒烤、烤烘、烤焗等高溫烹調食物過程中產生，主要受影響的食物包括薯片、脆片、烘焙食品、炒菜、咖啡。

資料來源：食物安全中心《減低食品中丙烯酰胺的業界指引》

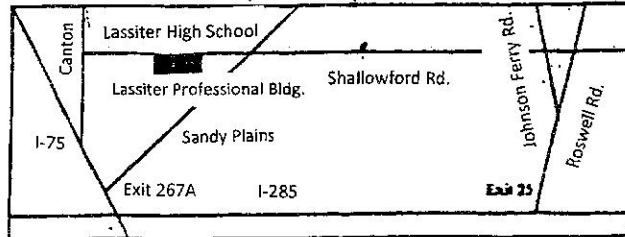


關穗章

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」

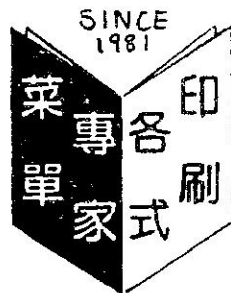
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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

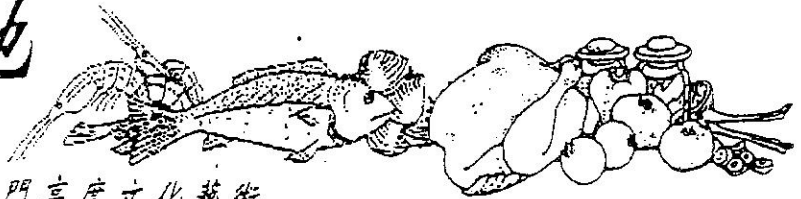
5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

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

菜乾花生豬骨粥

材料：

菜乾 3至5棵 花生 20g 豬骨 1塊(大)
米 半碗(用水浸透) 海鹽 3至4湯匙

做法：

- 1.菜乾用水浸軟，切短度。
- 2.花生用熱水浸一會，再浸凍水，去掉外衣。
- 3.豬骨用海鹽醃4小時後，沖去鹽分。
- 4.燒滾水，加入所有材料，用大火煲1至2小時，煲至粥濃稠，開鍋蓋，煲至散出香味，下少許鹽拌勻即可。

廚房筆記：

若粥的水分不足，可注入凍水續煲，味道依然。
飲宴後的乳豬頭，斬件後，用油及生抽爆香，代替鹹豬骨煲成粥。乳豬頭肉質爽口，而且油分少，是很好的煲粥材料，千萬不要浪費。

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)

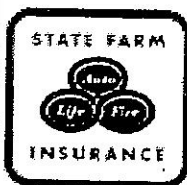
wendy.leung_bsvd@statefarm.com

or

wendy@wendyleung.org

9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

做個好鄰居，日日好安心



State Farm 保險有限公司
請致電 State Farm 查詢任何保險服務或索取資料。請向 State Farm 代理人
State Farm 保險有限公司 香港分行 德輔道中 11 樓 1101 室





聯邦中小企業管理局優先審核貸款銀行(SBA Preferred Lender)

- 聯邦中小型企業貸款 (SBA Loans)
- 農業部商業及工業貸款 (USDA B&I Loans)
- 商業貸款 (Commercial Loans)
- 住宅房屋貸款(Residential Mortgage Loans) NMLS# 874399

Main Office Doraville, GA 770-455-4989	Duluth Branch Duluth, GA 770-495-1774	Norcross Branch Norcross, GA 678-689-0093
Johns Creek Branch Johns Creek, GA 770-495-2423	Sugarloaf Branch Suwanee, GA 678-735-5150	Suwanee Branch Suwanee, GA 678-482-2996
CDARS Member	www.metrocitybank.com	SWIFT CODE: GMCBUS3A

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